

CHÁNH TỬ DUY
TẬP I

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

Ngày giảng: 13/03/2006

Người nghe: Tu sinh nữ

Thời lượng: [50:35]

Số lượng: 20 băng

*Tên cũ: CTD01A(Nu)-TNXQuánThânTrênThân-
ChánhTD(13-03-2006)*

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

CHÁNH TƯ DUY

TẬP I

PL: 2550 - DL: 2006

MỤC LỤC

01- Tu đúng pháp sẽ chứng đạt chân lý	7
1- Tứ niệm xứ quán thân trên thân	7
2- Câu tác ý quán thân khi đi kinh hành	19
3- Xả tâm vô lượng và tứ niệm xứ	23
4- Dựng lại nền đạo đức	40
5- Bền chí tu tập sẽ chứng đạt	42
02- Tứ niệm xứ không được thì tu tâm xả	49
1- Tăng dần sức tỉnh thức để nhiếp phục tâm	49
2- Chọn tu tâm xả	52
3- Vào đến tứ niệm xứ cơ thể không cần ngủ	56
4- Dùng chú ý các trạng thái hỷ lạc	61
5- Cảm nhận sự rung động của thân	66
6- Tu tâm xả thuộc không ức chế tâm	69
7- Xả tâm liên tục trên bốn oai nghi	73
8- Quán thân không phải dùng mắt nhìn	82
03- Hiểu đúng về tu tâm xả và tứ niệm xứ	88
1- Đang tu tâm xả và tu tứ niệm xứ được đọc sách	88
2- Nhận biết tu đúng hay sai trên bốn oai nghi	90
3- Oai nghi tế hạnh của con người	96
4- Sức mạnh của tâm xả và tứ niệm xứ	107
4.1. Pháp tác ý là đệ nhất pháp của tu tâm xả	107
4.2. Sức mạnh nhiếp phụ tham ưu của tứ niệm xứ	109
5- Phân biệt tu tâm xả và tu tứ niệm xứ.	111

6- Những khó khăn chướng ngại thường gặp	120
7- Tu tập xả tâm rốt ráo trong cảnh động	129
04- Lấy tứ niệm xứ làm chỗ nương tựa	132
1- Thầy không phân biệt	132
2- Tu tứ niệm xứ thế nào đúng - sai?	137
3- Chuyển qua tu xả tâm vô lượng	142
4- Trách nhiệm giúp đỡ chúng sanh	148
5- Để mất nền đạo đức của đạo phật	155
6- Tu viện chi không chú trọng làm từ thiện.....	157
7- Vấn đề ăn uống trong tu viện	163
05- Cách thức quán thân trên thân tứ niệm xứ	167
1- Tình thương của người thầy	167
2- Tấm lòng và công lao của cô út	172
3- Tổ chức quản lý cơ sở tu học	180
4- Tu viện chơn như từng bước đi lên	186
5- Bậc chân tu	190
6- Cách thức quán thân trên thân	197
06- Trạng thái khi tu tứ niệm xứ	207
1- Tứ niệm xứ- trên thân quán thân	207
2- Thuần thực từng oai nghi trong năm phút	210
3- Các trạng thái tưởng	214
4- Thiện xảo khi tăng thời gian	222
5- Tứ chánh cần- ngăn ác, diệt ác	237
07- Thân tâm có chướng ngại không thể tu tứ niệm xứ	245

1- Hiện tại là đối tượng của ý thức	245
2- Giải nghĩa kinh theo nghiệm tu chứng	252
3- Tứ chánh cần- đuổi bệnh	255
4- Tứ chánh cần- diệt ác	264
5- Tu tập chuyên nhất một oai nghi	272
08- Thầy dạy dò trước khi ngưng lớp học	279
1- Thông báo ngưng lớp học	279
2- gương hạnh thầy đuổi bệnh	296
3- Dự định về thăm hòn sơn của thầy	306
4- Tứ chánh cần- xả tâm vô lượng	311
5- Tứ niệm xứ- trên thân quán thân	318
09- Tập thuần thực trên từng oai nghi	322
1- Trên thân quán thân	322
2- Xả vô lượng tâm	342
3- Trung tâm an dưỡng	353
10- Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả	373
1- Quy luật nhân quả	373
2- Thiện vô lậu không sanh	377
3- Thiện hữu lậu và thiện vô lậu	380
4- Pháp tu xả tâm và tứ niệm xứ	389
5- Đạo đức nhân bản - nhân quả	400
6- Tu sinh thừa hồi pháp tu	410

01- TU ĐÚNG PHÁP SẼ CHỨNG ĐẠT CHÂN LÝ



1- TƯ NIỆM XỨ QUÁN THÂN TRÊN THÂN

Cái lớp Chánh Tư Duy hôm đó mấy con có nộp, có nộp cái... Thầy có gửi cho mấy con mỗi người một cái bản khảo cứu. Nhưng mà ở đây có bốn mươi lăm người nộp, cho nên vì vậy mà cái thống kê của cái lớp Chánh Tư Duy của bên chúng ta, thì do đó Thầy gửi cho mấy con đọc cái bảng thống kê.

Đây con, con gửi giùm một vài bảng cho Thầy với.

Có một số người không có ghi cái bảng, ghi danh sách của bảng. Cho nên thành ra cái số người đó vắng, không được thống kê ở trong cái bảng thống kê.

(00:45) Trong cái sự tu tập, khi mà Thầy dạy các con đi qua, đi vào cái lớp Chánh Tư Duy đó.

Đi vào học cái lớp Chánh Tư Duy, nó có hai ngã đề chúng ta xả tâm.

Cái ngã thứ nhất đó là tu cái tâm xả. Nhưng ngồi chơi mà xả hết những cái niệm, những cái chướng ngại gì đến trong thân tâm của chúng ta đều dùng cái pháp xả. Dùng pháp xả thì chúng ta đã học cái lớp Chánh Kiến rồi. Mà đã học cái lớp Chánh Kiến thì chúng ta biết cách, chúng ta xả. Một là chúng ta dùng pháp tác ý khi chúng ta hiểu cái niệm đó. Mà cái chướng ngại đó thì chúng ta dùng pháp tác ý mà chúng ta xả ngay liền. Còn không thì chúng ta phải tư duy, quán xét như chúng ta ở trong lớp học Chánh Kiến, do chúng ta xả bằng cái tri kiến giải thoát của chúng ta.

Còn cái lớp mà học Tứ Niệm Xứ nó lại vượt bậc cao hơn, cho nên nó khó khăn hơn. Vì vậy mà hầu hết là Thầy thấy sau một cái thời gian kiểm lại đó, thì Thầy thấy rằng cái lớp mà Chánh Tư Duy mà đi vào cái lớp mà trên thân quán thân thì hầu như là các con quán sai. Vì vậy mà không nhiếp phục được tham ưu ở trên Thân - Thọ - Tâm - Pháp của chúng ta.

Cho nên Thầy đã gửi cho mấy con cái căn bản để mà về tu tập Tứ Niệm Xứ, thì cô Út mới vừa phát ra. Và đồng thời đường lối tu tập theo giáo pháp Nguyên Thủy, cái bảng tóm lược lại cho biết.

Chúng ta tu tập từ cái Tứ Niệm Xứ rồi đến Thân Hành Niệm, và tất những cái gì ở trong cái bảng tóm lược này để giúp chúng ta thấu rõ được cái cách thức tu tập mà không có sai lệch.

(02:33) Do nếu mà tu tập đúng thì cái sự tu tập một thời gian ngắn thì chúng ta sẽ thành tựu. Còn chúng ta tu tập sai thì nay có niệm, mai thì hý lạc, bữa kia thì có chướng ngại bằng cách này bằng cách khác. Cho nên do chúng ta không giữ một mực đúng, thí dụ như quán thân, trên thân quán thân thì mình quán như thế nào? Mà mình quán chưa được thân của mình. Mà trong khi đi thì nó cũng phải quán được thân như vậy, mà trong khi đứng cũng vậy, mà trong khi ngồi cũng vậy, mà trong khi nằm cũng vậy. Cũng phải giống y cái quán đó. Chú không phải là lúc mà chúng ta chuyển pháp luân từ đầu dưới chân bằng cách chạy từng chút từng chút. Hoặc là có khi chúng ta lại quán cách có một phần thân thôi, hoặc là chúng ta nương vào hơi thở, hoặc là chúng ta nương vào cái nhịp tim, hoặc là cái cơ bụng của chúng ta. Thì tất cả những cái điều đó là coi chừng chúng ta sẽ sai.

Bởi vì, trong cái bài mà Thầy nhắc nhở đó như một cây đèn pha mà soi vào cái sự hiểu biết của chúng ta. Cái biết của chúng ta nó nhìn vào cái thân, thì qua cái cảm nhận hoặc là qua cái thấy của nó. Ví

dụ như đầu tiên chúng ta dùng cái mắt của chúng ta để thấy, thì chúng ta thật sự chúng ta thấy từ đầu chí chân một lượt. Cho nên, coi như là chúng ta soi vào mà chúng ta thấy, thì giống như cây đèn pha soi vào một vật.

Cho nên, trong cái sự tu tập mà trên thân quán thân đó, nếu mà chúng ta soi được sáng như vậy đó, thì không có một cái chướng ngại nào mà có thể tác động vào. Vì vậy mà đức Phật nói “*trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu*”. Tức là nó nhiếp phục tất cả mọi chướng ngại ở trên đó hết, khi nó quán được thân.

Chứ không phải quán thân mà theo kiểu Tứ Chánh Cần. Trên Tứ Chánh Cần đó thì chúng ta quán thân, chúng ta thấy thân nó có chướng ngại chỗ này, hoặc là tâm nó có những niệm kia. Thì do đó chúng ta mới dùng bốn cái loại định hoặc Định Niệm Hơi Thở hoặc là Định Vô Lậu để quán xét xả từng niệm, hoặc là Định Hơi Thở để đẩy lui chướng ngại ở trên thân nó khi nó bị cảm thọ. Đó là chúng ta tu Tứ Niệm Xứ trên Tứ Chánh Cần chứ không phải là chúng ta tu Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ.

Còn ở đây cái giai đoạn của chúng ta tu Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ. Cho nên trên thân quán thân tức là Tứ Niệm Xứ tu trên Tứ Niệm Xứ. “*Trên thân quán thân*”, các con nghe “*trên thân quán*

thân” tức là chúng ta tu Tứ Niệm Xứ.

(4:55) Còn trên thân mà quán thân để thấy những chướng ngại ở trên đó, rồi chúng ta mới dùng những cái phương pháp khác để ngăn ác, diệt ác - sanh thiện, tăng trưởng thiện, đem lại cái sự bình an cho nó đó là Tứ Chánh Cần. Phân biệt được rõ như vậy chúng ta biết lúc chúng ta tu ở cái giai đoạn nào và ở cái giai đoạn nào. Cho nên vì vậy đó mà chúng ta hiểu rõ mới tu mới có kết quả. Còn nếu mà không hiểu rõ thì tu nó sẽ sai, tu nó sẽ sai.

Trong khi tu ở lớp mà Tứ Chánh Cần trên Tứ Niệm Xứ là để khắc phục những phần thô của tham, sân, si. Còn phần vi tế của tâm của chúng ta đó nó sẽ bị - cái phần thô nó sẽ bị ly hết rồi, nó lìa hết rồi - thì cái phần mà vi tế của thân tâm chúng ta đó thì lúc bây giờ ở trên Tứ Niệm Xứ mà chúng ta gạn lọc.

Vì vậy mà cái giai đoạn này nhờ cái sự mà tỉnh thức của chúng ta trên thân của chúng ta tức là quán thân trên thân. Thì nó sẽ nhiếp phục tất cả những cái vi tế, cái vi tế chướng ngại ở trên thân. Cho nên, gọi là “*nhiếp phục tham ưu*”, nó tự nó nhiếp phục, chứ chúng ta không còn dùng pháp nào khác hơn hết, chỉ có dùng quán thân trên thân mà thôi. Quán cái thân trên cái thân của chúng ta mà thôi, thì chúng ta đã nhiếp phục được nó.

Vậy thì mấy con sẽ đọc lại cái tập căn bản nhất của Tứ Niệm Xứ thì chúng ta sẽ thấy. Ai nhiếp được, tức là người nào mà quán được, trên thân quán được thân thì nên tu Tứ Niệm Xứ. Còn người nào mà quán trên thân quán thân mà không được, tức là nay thì quán như thế này, lát nữa thì quán như thế khác, thì như vậy thì chúng ta không có quán được. Và không quán được thì chúng ta trở về tu Xả Tâm Vô Lượng.

Nghĩa là chúng ta bây giờ không còn trở về với cái lớp mà, cái lớp Tứ Chánh Cần là ngăn ác diệt ác nữa mà chúng ta ở trên Tâm Xả Vô Lượng. Bởi vì trải qua một thời gian chúng ta tu rất nhiều về vấn đề ngăn ác diệt ác ở trên Tứ Chánh Cần. Nhưng hiện giờ thì nó cũng còn nhiều cái phần thô hay hoặc là phần vi tế mà chúng ta quán thân không được.

Quán thân không được là chúng ta chuyển pháp luân ở trên thân chúng ta. Tức là chúng ta từ quán, chúng ta thấy cái đầu nè; rồi cái cổ nè; rồi cái ngực nè; rồi cái bụng nè; rồi cái chân; cái đùi nè; rồi cái ống chân nè; rồi cái bàn chân. Đi từng phần rồi chạy lên chạy xuống vậy đó là chuyển pháp luân, cho nên nó sai, nó không đúng.

(7:28) Còn nếu mà chúng ta nhìn mà thấy cái sự rung động toàn thân. Các con đi kinh hành các con thấy cái sự rung động toàn thân nó rất dễ, nó rất dễ. Mà không biết các con đi như thế nào? Có ai biết

cách thức đi mà để nhận ra được toàn thân của mình không? Nó rất dễ, nó không có khó khăn. Bởi vì, coi như quán thân nó cũng không khó gì hết.

Bởi vì, đức Phật đã trang bị chúng ta những cái đề mục để mà chúng ta quán thân. Như trong cái phương pháp mà Định Niệm Hơi Thở thì đức Phật đã có dạy: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”. Đó là một cái đề mục để chúng ta nhận ra cho được cái thân chúng ta. Mà đức Phật muốn cho chúng ta tu trên Tứ Niệm Xứ, thì trên Định Niệm Hơi Thở đã chuẩn bị cho chúng ta từ cái đề mục thứ nhất cho đến cái đề mục thứ tư thì chúng ta thấy rất rõ.

Đề mục thứ nhất: “*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*”. Mà Thầy đã dạy mấy con tu căn bản một phút, nhiếp tâm và an trú một phút cho được. Thầy đâu có dạy mấy con nhiều, một phút thôi. Nhưng mà nhiếp tâm và an trú tâm cho được một phút rồi, thì chúng ta sẽ đi vào cảm giác toàn thân rất dễ. Mà Thầy thường trong cái bài giảng Thầy nói như chúng ta đứng trên một cái lô cốt cao thì chúng ta nhìn xuống toàn diện, thì chúng ta sẽ thấy nó rất rõ.

Cho nên, không phải trụ trong hơi thở mà biết hơi thở. Như chúng ta ở trên cái hơi thở mà nhìn cái thân của chúng ta, cho nên chúng ta không bị

ket ở trong cái hơi thở. Do đó nó rõ ràng, Đức Phật đã trang bị chúng ta trước khi tu Tứ Niệm Xứ, thì ngài đã trang bị chúng ta trên Định Niệm Hơi Thở, có những cái phương pháp để cách thức, để khi mà chúng ta trở về với Tứ Niệm Xứ thì chúng ta biết cách mà quán thân trên thân rồi.

(09:15) Đạo Phật, thường thường những cái phương pháp của Phật nó logic, nó như chân rít. Cái pháp này nó liên hệ với cái pháp khác, nó liên hệ. Cho nên đức Phật nói nó là thực phẩm, pháp này là thực phẩm cho pháp kia. Mình có, hàng ngày mình tu tập cái pháp này như mình sống mình ăn thực phẩm đó, thì mình mới có được cái pháp kia. Nó logic đến vậy, nó chân rít như vậy, cho nên nó rất cụ thể rõ ràng.

Cũng như bây giờ chúng ta tu Định Niệm Hơi Thở, đâu có nghĩa là hơi thở mà đưa chúng ta đi đến cứu cánh đâu. Nhưng mà hơi thở để chuẩn bị những cái đề mục đó đó. Những cái đề mục đó để giúp cho chúng ta tu trên Tứ Niệm Xứ, tức là quán thân trên thân. Đó là những cái đề mục đầu tiên.

Còn những cái đề mục như là: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Hay hoặc là: *“quán ly tham...”, “quán ly sân...”*, điều đó là để giúp chúng ta ở trên Tứ Chánh Cần ngăn ác, diệt ác - sanh thiện, tăng trưởng thiện,

nó rõ ràng chứ.

Cho nên, Định Niệm Hơi Thở là cái phương pháp để giúp chúng ta ở trên Tứ Chánh Cần mà tu tập. Và cái phương pháp để giúp chúng ta ở trên Tứ Niệm Xứ mà quán trên thân quán thân. Cho nên cái người nào mà tu, mà nghe lời Thầy tu kỹ, căn bản nhất thì để khi mà chúng ta trở về với Tứ Niệm Xứ thì rất dễ. Vì chúng ta đã từng nhiếp tâm và an trú tâm trong một phút, chỉ một phút thôi. Rồi chúng ta nghỉ ba, bốn phút, năm, sáu phút, rồi chúng ta tu lại một phút, và cứ như vậy tu phút nào mà chúng ta nhiếp vô thì chúng ta cũng phải giống y như vậy.

Chứ không phải là lúc này thì phút mà thở hơi thở vậy, lúc khác thở hơi thở khác. Nghĩa là hơi thở dài là dài, mà hơi thở ngắn là ngắn. Cho nên đức Phật nói: *“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài, thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”*. Nếu chúng ta thấy chúng ta nhiếp được cái trong cái hơi thở dài và an trú trong hơi thở dài, thì lúc nào cũng là hơi thở dài.

Còn nếu mà chúng ta thấy chúng ta nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở ngắn, thì chúng ta nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở ngắn. Đừng có lúc dài lúc ngắn, đừng có lúc nhẹ lúc nặng. Mà lúc nào chúng ta cũng nhận thấy được cái hơi thở chúng ta nhiếp được, thì như vậy là chúng ta đã chủ động được cái sự tu tập của mình. Và khi bước qua Tứ

Niệm Xứ thì chúng ta quán thân rất dễ dàng.

(11:31) Hôm nay Thầy sẽ đi kinh hành để cho mấy con nhìn thấy cái sự mà quán thân trên thân một cách cụ thể rõ ràng nhất. Chứ nếu không thì mấy con cũng chưa... Nó có những cái cách thức của nó để mà đi kinh hành, để mà quán thân. Bởi vì, cái thân của chúng ta nó có cái sự rung động đều đặn, nghiêng qua, nghiêng lại nghiêng tới để mà khi bước đi. Thì cái bước đi của chúng ta, nếu mà chúng ta chậm khi chúng ta tu tập. Mới đầu thì chúng ta đi nhanh, đi nhanh không có nghĩa là quá nhanh, để chúng ta cảm nhận được toàn thân chúng ta đang rung động theo cái nhịp bước đi.

Rồi kể đó chúng ta đi chậm dần, chậm dần. Để khi mà chúng ta đi chậm vậy, chúng ta mới ngồi xuống, để cái cảm nhận mà cái thân của chúng ta nó liên tục từ cái chỗ đi nó chuyển qua cái chỗ ngồi. Nó dễ dàng mà nó không bị mất, nó không bị mất cái cách quán thân. Còn đi nhanh, đi nhanh rồi chúng ta phải đứng lại, rồi chúng ta ngồi thì nó sẽ bị gián đoạn cái chỗ đứng. Nó làm cho chúng ta bị mất đi, mất đi cái chỗ mà quán thân của chúng ta.

Cho nên cái pháp quán thân có nghĩa là tâm không phóng dật chứ không gì hết. Mà các con thường nghe trong kinh Phật nói: *“Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”*. Nghĩa là tâm

chúng ta mà nó luôn luôn nó quán trên thân nó, thì tức là nó không có phóng ra ngoài, nó không phóng dật.

Mà nó quán thân nó một thời gian thì nó sẽ định tĩnh, nó bám chặt ở trên thân nó, nó không có còn rời ra, cho nên nó định tĩnh. Nó định là nó bám chặt như có rễ nó mọc ở trên đó rồi, cho nên mới định tĩnh. Mà nó định tĩnh thì nó nhu nhuyễn dễ sử dụng, thì Bảy Năng Lực Giác Chi nó xuất hiện, cho nên nó nhu nhuyễn nó dễ sử dụng. Muốn gì thì nó làm theo cái nấy, tức là nó đủ Tứ Thần Túc.

(13:16) Cho nên đức Phật mới dám xác định rằng Tứ Niệm Xứ tu bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Nhưng mà chúng ta tu đúng thì nó sẽ trong vòng bảy ngày hoặc là bảy tháng là cao, chứ đâu có hơn tới bảy năm lận. Nhưng mà nói phòng ngừa xa chứ thật sự ra khi tâm chúng ta không phóng dật, định tĩnh trên thân của chúng ta được thì lúc bấy giờ nó đủ thần lực rồi. Mà khi chúng ta đủ thần lực rồi thì cần gì phải tu nữa mấy con. Chúng ta làm chủ được sinh, già, bệnh, chết rồi, thì như vậy chúng ta xong, đâu có gì nữa đâu.

Tức là tâm mà định tĩnh trên thân của nó, thì lúc nào thân tâm của chúng ta... Bởi vì nó định tĩnh trên đó thì nó nhiếp phục tất cả những ưu phiền trên thân và tâm của nó rồi. Do đó nó sẽ như thế nào?

Nó sẽ thanh thản, an lạc, vô sự. Mà trạng thái thanh thản - an lạc - vô sự nó là cái chân lý của đạo Phật. Như vậy là chúng ta đã chứng đạt chân lý ở trên đó rồi. Nó cụ thể, nó rõ ràng, chứ đâu phải là còn khó khăn đâu!

Còn bây giờ chúng ta cứ tu, lát thì lúc vậy, lúc khác, lúc thì buồn ngủ, lúc không... Làm sao mà chúng ta quán thân mà chúng ta còn buồn ngủ được? Trên thân quán thân nó tỉnh táo như vậy, làm sao? Thôi, Thầy nói như thế này, một phút mà chúng ta nhiếp tâm trong hơi thở mà nhiếp tâm và an trú được. Bây giờ Thầy buồn ngủ nè, thì nhất định là Thầy sẽ nhiếp trong một phút. Nhiếp tâm và an trú tâm trong một phút thì cái buồn ngủ sẽ mất liền tức khắc.

Cái phương pháp nó như vậy mà chúng ta tu không có đạt được như vậy, cho nên vì vậy gục tới gục lui. Chỉ còn rảnh đi kinh hành mà nó còn ngủ tới ngủ lui, thì như vậy mấy con thấy như thế nào? Như vậy là không có căn bản, thiếu căn bản trên cái sự tu tập.

Mà thiếu căn bản trên sự tu tập thì cái thời gian dài của mấy con dài, không biết chừng nào mấy con mới đạt được, mới đạt được cái cứu cánh đó. Thật sự ra thì Thầy thấy, trong cái sự tu tập mấy con có công. Nhưng mà cái tham mà tu cho nhiều, cho

nhiều giờ, mà quên là cái căn bản của chúng ta phải tu tập cái gì cho nó đạt được cái chất lượng của căn bản đó. Và vì vậy mà cái tín, cái lòng tin của mấy con, cái tín lực nó sẽ càng ngày nó tăng lên, bởi vậy kết quả. Còn mình tu mà cứ dậm chân tại chỗ mãi, rồi sanh ra các cái loại tướng nó làm cản trở đường đi của chúng ta, làm chúng ta thối chuyển. Như bị cản trở hết rồi, không có còn đạt được nữa.

2- CÂU TÁC Ý QUÁN THÂN KHI ĐI KINH HÀNH

(15:30) Cho nên cái khó khăn của Thầy là hướng dẫn cho mấy con, mà mấy con không thấy được căn bản. Cho nên khi mà bảo “*quán thân trên thân*”, thì tìm mọi cách quán như thế nào? Mà Thầy đã, đức Phật đã trang bị: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”, hoặc là “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi đang đi kinh hành, cảm giác toàn thân tôi biết tôi đang đi kinh hành*”, có phải không? Mình đang đi kinh hành mà, cho nên mình cảm nhận được sự rung động của nó.

Thì Thầy nói như thế này để chúng ta thấy rằng trong cái sự tu tập của chúng ta. Đây, mấy con lưu ý: nói thì phải thực hành, mà nói mà không thực hành thì không thể nào mà biết cách tu tập. Đây Thầy sẽ đi để cho mấy con thấy.

Bây giờ thí dụ như để hai tay ra sau lưng như thế này cũng được, hay hoặc là chúng ta để hai tay trước ngực chúng ta như thế này cũng được. Rồi chúng ta sẽ bước đi. Thì dù chẳng hạn bây giờ chúng ta bước đi, cái bước đi chúng ta sẽ cảm nhận, thấy được. Bây giờ “giờ chân lên”, chúng ta đưa tới thì cái thân chúng ta, cái này nó gồng, nó cứng để nó đứng nè.

Đó thì bắt đầu bây giờ “giờ chân lên”, “đưa chân tới”. Cái chân này nó đưa tới thì nó rung động mấy con. Mấy con cảm nhận cái sự rung động của thân: “Đưa lên”, “đưa tới”, “để xuống”. Đó! Cái thân của mấy con nó phải nghiêng chứ, nghiêng, phải không? Thì do đó cái chân này mấy con giờ lên. Cái chân này nó gồng nè, nó gồng để nó giữ, nó trụ cái thân nó chứ.

Đó thì bắt đầu mấy con giờ cái chân lên, đưa chân tới. Đó, thì đó, nó có cái sự rung động chứ gì? Đó đó phải không? Hễ cái chân này đứng lại thì cái thân này nó phải ngã qua vậy phải không? Đó, nó ngã qua mà nó nghiêng tới phải không? Cái chân này nó giờ lên. Thì cái chân này giờ lên thì nó có cái động này, mình cảm nhận nó động tới trên vai lặn, chứ nó đâu có ít đâu. Do đó giờ lên để xuống. Đó, cho nên mấy con thấy để xuống thì cái thân nó phải nghiêng tới. Đó cái rung động tác của nó. Đó,

bây giờ nó đứng qua đây thì nó nghiêng qua bên đây, phải không? Thì đó mấy con thấy. Đó, mấy con thấy.. cái thân nó đưa qua đưa lại, đưa qua đưa lại phải không?

Tu sĩ: Dạ.

(17:40) **Trưởng lão:** Thì mấy con, như vậy là mấy con quán toàn thân mấy con chứ, từ dưới chân lên trên đầu nó nghiêng qua nghiêng lại hết, chúng ta đâu có, nó đâu có nghiêng một cái đầu, có phải không? Thì mấy con thấy nè. Đó mấy con thấy chưa? Như vậy là chúng ta quán thân chứ gì? Còn bây giờ đi nhanh nè. Đó mấy con thấy nó cứ, cái thân mình nó lắc qua. lắc lại. Có phải không? Đó là cách thức để mà chúng ta quán thân trên thân.

Đó nếu mà tập luôn lúc nào chúng ta cũng tập để mà chú ý được quán cái thân hành của chúng ta như vậy, thì làm sao mà chúng ta tu tập không được?

Nó có cái phương pháp, nhưng mà nó không bị trụ vào cái chỗ nào ở trên thân chúng ta, nó không có cái điểm trụ mà nó chỉ lúc lắc qua lại. Nó giống như pháp Thân Hành Niệm, nhưng nó không tác ý mấy con, nó không tác ý từng hành động. Cho nên từ cái pháp Tứ Niệm Xứ này nó cũng vẫn đủ cho mấy con, đủ thần lực. Bởi vì, nó gần như là Thân Hành Niệm rồi.

Có phải không? Bây giờ mấy con ngồi đây, ngồi trên cái ghế như Thầy này. Đó bây giờ, “*cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô*” nè, “*cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”. Thì mấy con thấy mấy con hít vô nè, mấy con thấy nó từ ở dưới, mấy con thấy nó sự rung động của nó. Chứ không phải là cái hơi thở luôn vô trong này.

Mà khi mà ngồi mà thở như vậy để nhìn được cái thân quán từ trên đầu tới dưới chân nó đó, thì nó thấy nó rất là tỉnh táo. Nó rất là tỉnh táo, chứ nó không có phải còn mờ mịt một chút nào hết. Nhưng cái sức của chúng ta tu như thế nào? Phải nói chứ, phải nói được cái thời gian của nó chứ. Bây giờ cái sức của mấy con tu mười phút thì mấy con tu mười phút, đừng có tu hai mươi phút. Tu hai mươi phút, sau khi mà mấy con tăng lên mà hai mươi phút, mấy con sẽ thấy nó bị có những cái niệm khác liền tức khắc.

(19:45) Cái sức của mấy con thấy mấy con tu quán thân của mình như vậy, để tập cho nó quay vào. Khi mấy con nói: “*Quán trên thân quán thân, tâm phải quay vô quán cái thân này*”. Thì lúc bấy giờ con thấy như là ở trên cái đầu mình nó cụp nó nhìn xuống đó, có phải không? Nó có cái dạng như là nó nhìn, nó ngó vô. Nhưng mà mình nhìn ra ngoài, chứ mình không có ngó vô, bởi vì mình dùng con

mắt mà mình nhìn nó thì nó dễ. Nhưng mà nó sẽ ảnh hưởng đến thị giác thần kinh của mình, nó làm cho mình bị mỏi con mắt. Còn mình cảm nhận, nó không có mỏi mắt.

Cho nên đức Phật không dạy chúng ta nhìn mà dạy chúng ta cảm nhận: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết...*”. Quá, đức Phật có kinh nghiệm rồi.

Chứ bây giờ thí dụ như Thầy nhìn nè, Thầy ngó xuống, Thầy nhìn nè. Tức là ở trên từ mặt Thầy nè, Thầy thấy xuống nè. Đó, như là cái ngọn đèn nó pha trên cái thân của Thầy. Cái mắt của Thầy nhìn, nó giống như cái ngọn đèn nó pha. Cái biết của Thầy trên mắt, nó sẽ thấy biết cái thân của nó như vậy. Nó ngồi im như thế này thì nó nhìn xuống, thì nó nhìn từ trên đầu, nó không cần phải chạy tới chạy lui gì hết. Nó cũng vẫn thấy từ ở trên này nó xuống dưới chân nó. Mà cái nhìn nó sẽ, nếu mà chúng ta nháy mắt thì nó có một khoảng cách, nó làm cho chúng ta bị đoạn dứt cái khoảng mà nhìn thân.

3- XẢ TÂM VÔ LƯỢNG VÀ TỨ NIỆM XỨ

(21:04) Cho nên chúng ta cố gắng nỗ lực mà thực hiện được Tứ Niệm Xứ, thì nó nhanh lắm mấy con, nó không khó. Còn nếu mà chúng ta quán sai, chúng ta cứ quán lúc vậy lúc khác đó, thì chúng ta

nên dẹp. Tu ngay cái pháp xả đi, Xả tâm Vô lượng.

Mà xả tâm vô lượng thì như Mật Hạnh. Nó chẳng biết cái gì hết, nhưng mà nó điều kiện nó chỉ biết xả. Mà nó cũng không viết bài vở hay nữa. Nó chỉ biết rằng khi ngồi lại thì tất cả mọi cái tâm niệm mà khởi lên trong tâm nó. Nhớ chuyện đi chơi chỗ này chỗ kia, chỗ nọ... Tiếp duyên người này kia thì nó chỉ biết: “*Đây là dục, đây là ác pháp, đây là khổ đau, đây là đem đến những cái sự đau khổ, không có chấp nhận. Ở đây là thanh thản, an lạc, vô sự thôi*”. Chỉ tác ý đuổi đi như vậy, rồi im lặng.

Thì lúc bấy giờ nó cảm nhận thấy được thân của nó. Nó cảm nhận thấy được thân, tự nhiên cảm nhận. Thấy cái sự rung động của thân, thấy cái hơi thở nhẹ nhàng mà không trụ hơi thở, chỉ cảm nhận thôi. Mà một lúc thì có một niệm khác đến thì nó sẽ đuổi. Nó cứ tập như vậy, chứ nó không tập khác hơn hết.

Thì Thầy mong rằng mấy con nếu mà quán thân mà không được, thì mấy con trở về tâm xả. Xả Vô Lượng Tâm trong Tứ Vô Lượng Tâm, thì lấy tâm xả mà xả.

(22:24) Còn người nào mà có Tâm Từ, Tâm Bi đó thì khởi sự lòng từ bi. Thì nếu mà tu tâm từ thì phải tu sức tỉnh thức rồi. Nghĩa là từng hành động,

tu trong tất cả hành động của mình, làm một cái gì khởi lên cái lòng thương yêu của mình, nên cố gắng tránh không làm đau khổ chúng sanh. Mỗi mỗi đều là, như từ cái ăn, từ cái rửa bát, từng mọi cái đều là tỉnh thức ở trên đó, gọi là tu Tâm Từ. Để tránh những cái sự đau khổ của chúng sanh, khiến cho chúng ta vô tình không có tỉnh thức ở trên những hành động đó. Mà khi tỉnh thức như vậy rồi, thì cái người đó trong khi ngồi im không làm gì hết, thì người đó sẽ thấy được cái, cũng trở về thấy được cái thân nó tự nhiên của nó, chứ không có gì khác. Mà thấy được cái thân thì tức là thấy hơi thở rung động của thân thôi. Nó cũng trở về Tứ Niệm Xứ, chứ không có chạy đi đâu khởi hết.

Nó thành tựu ở trên cái tâm không phóng dật. Mà không phóng dật thì nó phải ở trên thân nó thôi, chứ không có chỗ nào. Tu Tâm Xả nó cũng trở về đó, mà tu Tâm Từ nó cũng trở về đó. Bởi vì mình hành động, tất cả mọi hành động thì mình rất tập rất tỉnh ở trên từng hành động đó.

Cho nên sau khi mà ngồi lại không, vô sự không làm gì hết, ngồi chơi hoặc là ngồi kiết già. Thì lúc bấy giờ cái tâm nó tỉnh táo ở trên thân nó, cũng như nó tỉnh ở trên cái hành động của nó. Vậy thì nó tỉnh táo trên thân nó là nó phải qua cái sự rung động của hơi thở. Vì nó không bám vào hơi thở, cho

nên nó không lấy hơi thở làm cái đối tượng để mà tập trung.

Cho nên vì vậy, mà tu Tâm Từ nó đâu có đối tượng đó. Mà bây giờ nó nương vào cái hơi thở, nên làm cái đối tượng nó để nhiếp tâm thì nó không đúng. Cho nên vì vậy mà nó phải trụ ở trên thân nó, nó thấy sự rung động của thân nó, nó không chạy đi đâu khỏi. Dù tu Tâm Từ, mấy con cũng thấy nó cũng trở về thân nó. Mà tu Tâm Xả, nó cũng trở về thân nó mà thôi, không có gì khác hết.

Cho nên trên cái thân nó, nó hoàn toàn là cái nơi Tứ Niệm Xứ. Mà cái nơi cuối cùng, mà cái lớp thứ bảy của trong Bát Chánh Đạo đó là Chánh Niệm. Thì Chánh Niệm nó là Tứ Niệm Xứ, cho nên mọi cái nó đều về Chánh Niệm của nó. Thì cái niệm thân của nó chứ không gì hết, đó là cái niệm thân của nó. Hay hoặc là nói là cái niệm Thân Hành Niệm. Lấy cái rung động của cái thân mà nó niệm, cho nên gọi là Thân Hành Niệm.

Cho nên cái pháp Thân Hành Niệm, mấy con thấy pháp Thân Hành Niệm nó kiên cố, nó như căn cứ địa. Kiên cố như cỗ xe, nó căn cứ địa như vậy tức là nó luôn luôn, lúc nào nó cũng biết như vậy đó, thì nó có đủ mười Như Lai lực. Tức là nó đủ bảy năng lực của Giác Chi, và Tứ Thần Túc nó sẽ xuất hiện trên cái tâm không phóng dật, cái tâm ở trên thân nó.

Nó rõ ràng, cái pháp Phật nào nó cũng trở về một cái vị trí để nó được giải thoát, nó không có đi sai cái chỗ tu tập của nó.

(25:11) Vì vậy mà chúng ta hiểu biết được và chúng ta biết được rõ ràng như vậy, thì chúng ta làm sao mà tu tập sai được, có phải không mấy con? Mấy con thấy chưa?

Do đó, Thầy đi kinh hành để cho mấy con biết. Nếu mà cái điều kiện mấy con ngồi tu vì cái hơi thở nó, cái Thân Hành Nội của nó là cái hơi thở, cho nên nó khó. Nhưng mà mấy con thấy rằng khi mấy con đi, mấy con nhận ra được cái thân của mấy con nghiêng qua, nghiêng lại, nghiêng tới, nghiêng lui và cái chân mấy con động. Thì các con toàn diện, các con thấy cái thân của các con lúc nào nó cũng rung động hết. Thì cái đi kinh hành trong một thời gian, trong năm ngày, ba ngày, thì mấy con ngồi lại, mấy con tập ngồi lại.

Ngồi lại mấy con cũng nhận được cái rung động của cái thân như vậy rồi, thì bắt đầu mấy con nằm. Mấy con cũng thấy khi mà hơi thở mấy con nằm, mấy con thấy nó rõ ràng là nó rung động về cái phần phía trên của mấy con rất là kỹ lưỡng, rất là rõ ràng. Và đồng thời mấy con đứng lại, mấy con cũng cảm thấy được cái sự rung động qua cái hơi thở của mấy con.

Vì chỉ còn có cái đi kinh hành, đó là cái Thân Hành Ngoại nó thô, nó làm cho chúng ta dễ nhận được cái cảm giác của cái thân nghiêng qua, nghiêng lại toàn thân. Nó đi, nó nghiêng qua nghiêng lại, chứ không bao giờ mà nó đi thẳng vậy đâu. Mình nhìn thấy thẳng, người ta đi thấy thẳng, chứ thật ra nó có cái độ nghiêng của nó. Trong khi mà giờ chân này bước lên thì cái chân kia nó chịu, thì nó phải nghiêng qua cái phần mà nó chịu. Rồi bắt đầu đó cái chân này giờ lên thì nó phải nghiêng qua cái phần bên chân kia nó chịu. Do đó, nó cảm nhận được cái sự nghiêng qua nghiêng lại của cái thân nó rõ ràng. Máy con về tập lại, máy con sẽ thấy cái độ đó nó đúng, nó không có sai.

Thì hôm nay Thầy nói như vậy để biết là sau hai tuần lễ, máy con thấy máy con tu đúng chưa? À hay là còn sai? Nếu...

(26:49) Sư Cô Huệ Ân: Thưa Thầy! Con mà cái đi kinh hành đó Thầy, nó có liên kết ra sao với cái hơi thở không Thầy? Như cái hơi thở mà mình hít vô thì cái chân bên phải đi, rồi thở ra chân trái lên, nó phải liên kết không Thầy?

Trưởng lão: Nó có liên kết con, nó có liên kết nhau. Bởi vì nó là những cái rung động của thân con. Cho nên con quán thân thì con thấy cái hơi thở, nó cũng có cái sự liên kết của nó ở trong cái bước đi

của nó nữa. Nhưng mà hồi này, Thầy đi như vậy để lấy cái hành động đi thôi. Chứ sự thật ra mình đang thờ, chứ không phải là không thờ.

Đó cho nên vì vậy mà khi mà nó yên lặng, nó quán được nó rồi, thì mình thấy cả hơi thở, và cả cái bước đi của cái chân giờ lên, bước đi nữa con; nó thấy luôn cả. Bởi vì mình tu tập nó thanh tịnh mà. Cho nên lúc bấy giờ mình lắng nghe được cái rung động của cái thân của mình trên cái hơi thở và cả luôn cái bước đi của mình nữa, cái đó là đúng chứ không sai đâu con.

Mấy con sẽ tập được rồi, thì mấy con bắt đầu mấy con ngồi, rồi mấy con nằm. Ngồi trên ghế cũng được hoặc là ngồi xếp bằng cũng được. Tất cả tư thế nằm ngồi, mấy con cũng nhiếp được, quán được ở trên thân mấy con hết. Và nếu mà quán được trên thân mấy con thì không lâu. Coi như là khi mà cái buổi hôm nay mà Thầy thuyết giảng cho mấy con nắm vững được trên thân quán thân rồi, bây giờ bỏ chỗ nào mấy con tu cũng chứng.

Thầy nói bây giờ mà nắm vững được mà trên thân quán thân rồi, mấy con không cần gặp Thầy nữa. Mấy con sẽ tu, hoàn toàn mấy con trên thân quán thân. Mấy con sẽ hoàn toàn, mấy con sẽ chứng được cái đạo lực. Mấy con sẽ làm chủ được sự sống chết của mấy con, khỏi cần hỏi Thầy một cái gì nữa

hết. Bởi vì, *trên thân quán thân*, mà quán đúng thì nó nhiếp phục tham ưu. Mà nó hết được, nó hoàn toàn từ giờ này đến giờ khác, nó không còn những cái chướng ngại trên thân của mấy con, thì mấy con sẽ thấy rằng đó là giải thoát của mấy con chứ còn gì nữa?

Mà mấy con quán thân trên thân nó nhiếp, tự nó nhiếp phục rồi. Nó không còn có khi mà bắt đầu mấy con quán đúng là nó không còn có một cái niệm khởi vô. Nó không còn có hôn trầm thùy miên, nó không còn có cái cảm thọ này, cảm thọ khác. Bởi vì nó tu trong bốn oai nghi, nó đâu có tu một oai nghi đâu mà nó bị cảm thọ.

(28:47) Thí dụ như bây giờ các con tu nè, các con tu năm phút các con đi, cái năm phút con ngồi, cái năm phút con nằm, con đâu có nằm lâu nó đâu có bị ngủ, phải không? Con cứ tu năm phút thôi, năm phút này đi nè, rồi tới năm phút thì con đứng lại. Rồi năm phút con ngồi, rồi năm phút con nằm, rồi kể đó thì con bắt đầu đi. Thì như vậy mấy con thấy, nó còn cái chỗ nào mỗi một mấy con, đau nhức mấy con đâu?

Mà khi mà nhiếp phục được thì nó an trú mấy con. Nó an trú, nó có cái trạng hỷ lạc của nó chứ. Nó có cái dạng hỷ lạc của nó hẳn hoi chứ đâu phải là... Đi nó lại thích, nó thấy nó an ổn vô cùng, tâm

nó rỗng rang mà nó yên ổn, nó hoàn toàn nó chỉ ở trên cái thân nó, nó quan sát rất rõ ràng mà tinh táo vô cùng lặn. Nó không có một chút xíu hôn trầm, thù miên nào mà lại nó tinh tấn nữa. Bởi vì cái Tinh Tấn Giác Chi nó hiện ra, nó rất rõ ràng. Khi nào mà nó có Hỷ Giác Chi thì nó có Tinh Tấn Giác Chi. Rồi nó cái Niệm Giác Chi nó, Định Giác Chi nó, đều là hiện lên bảy cái liên tục nhưng mà nó còn yếu thôi. Nó hiện ra, nó có đủ bảy cái chứ không phải không. Bởi vì nó là Tứ Niệm Xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi mà, các con nghe nó rõ ràng lắm.

Bởi vậy mình tu nó đó, tức là mình ăn cái Tứ Niệm Xứ, thì cái bảy Giác Chi nó có. Bởi vì thực phẩm của nó mà, cho nên nó phải hiện ra mà. Cho nên các con tu đúng, quán đúng ở trên thân, quán đúng rồi thì Thất Giác Chi nó hiện. Bởi vì quán đúng trên thân quán thân, tức là đúng Tứ Niệm Xứ rồi. Mà Tứ Niệm Xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi. Cho nên khi mình ăn đúng món ăn đó rồi thì Thất Giác Chi nó hiện ra. Mà nó hiện ra nó mười hai tiếng hoặc là hai mươi bốn tiếng đồng hồ, thì cái Giác Chi nó đủ cái lực hết rồi, cái năng lực nó đủ.

(30:29) Còn bây giờ, mình mới tu trong vòng năm phút hay là mười phút, thì cái Giác Chi nó cũng hiện ra rồi. Nhưng mà cái năng lực nó đủ trọn vẹn thì nó chưa, nhưng mà nó hiện ra. Nó có hiện ra, bởi

khi các con tu đúng. Còn tu sai thì nó không có. Tu sai thì nó trật, còn tu đúng thì nó hiện ra rồi. Mà nó hiện ra thì mấy con thấy nó, cái Tinh Tấn Giác Chi, nó thấy thích thú tu lắm. Nó không có bao giờ nó còn lười biếng nữa, tự nó nó thích, nó thích tu như vậy.

Cứ năm phút thì nó đi, năm phút thì nó ngồi, rồi năm phút thì nó nằm, năm phút thì nó đứng. Nó cứ thay phiên bốn cái oai nghi nó tu. Nó tu suốt đêm nó vậy mà tâm nó không phóng dật thì nó thành tựu chứ gì. Nó đâu có mỗi một chút nào đâu. Nó nhiếp phục được những cái niệm khác. Tất cả những cái niệm khác nó đều nhiếp phục hết, thì đương nhiên là...

Bây giờ Thầy nói, bây giờ về mấy con tu riết, chừng tới ngày mai là chúng đạo hết nữa, chứ đừng nói. Không! Thật mà, mấy con nghe coi phải đúng không? Nhưng mà nhiếp đúng, chứ còn mấy con nhiếp sai nó chưa chắc à. Bảy năm nó chưa được cái gì nữa đâu.

Tại vì mấy con, tại sao bây giờ Thầy bảo mấy con tập trên thân quán thân? Tập quán thân thôi. Chứ ai bảo mấy con tu tập mà giờ mà gọi là đẹp tất cả những cái, đạt cho được hết những cái vọng tưởng của mấy con, đừng! Không phải, bây giờ mấy con tập thôi. Tập nghĩa là bây giờ mấy con tập đi,

mấy con quán được trên thân. Rồi tập ngồi quán được trên thân. Tập từng phần, rồi sao đó mình ráp lại, mình ráp lại. Thì khi mà ráp lại bốn oai nghi này, ráp lại được rồi thì mấy con sẽ kéo dài được. Thì chừng này mới thật tu Tứ Niệm Xứ.

Còn bây giờ đang tập quán, chứ chưa có nhiếp phục tham ưu đâu, cho nên cái sức của mấy con tập quán thôi. Cho nên vì vậy mà đang tập quán, mà bảo rằng. Bây giờ mà tôi mới có tập đi à chưa có được, chưa có ngồi được nữa, mà bây giờ nó gọi là suốt đêm nay tôi chứng đạo thì chắc không có đâu.

Nhưng mà Thầy muốn nói đó, đó là các con được trong bốn oai nghi rồi. Nghĩa là đi, đứng, nằm, ngồi đều giữ được cái quán cái thân mà trên cái sự rung động của nó đúng vậy rồi. Thì mấy con kết hợp là, nghe Thầy nói rồi, thì nội đêm nay thì mấy con cũng thành tựu rồi, mấy con quán được. Còn giờ chưa chắc đã mấy con quán được. Làm chưa quán được mà bây giờ một đêm làm sao làm Thánh hiền được? Cho nên chưa hẳn.

(32:46) Vì vậy mà hôm nay đó mấy con tập quán, quán coi được hay chưa? Mà quán được thì mới được. Còn người nào mà quán vô cái có tướng, quán vô có tướng, thôi dẹp đi, tu xả giùm Thầy. Đặng có tướng nó vô đặng mình xả, chứ còn không khéo thì không được. Cho nên cái người nào mà đã

tu mà có nhiều tướng rồi, thì Thầy thấy rằng quán ở trên thân coi chừng bị tướng. Quán thân, trên thân quán thân là bị tướng. Bị vì tâm mình trụ vô nó yên lặng là nó sanh tướng ra. Mà nó sanh tướng ra thì thay vì người ta quán thân, người ta nó sanh ra bảy Giác Chi. Thì không sanh ra bảy Giác Chi, mà lại nó sanh ra ba cái tướng kỳ lạ nào là thế này, thế khác. Thì lúc bấy giờ chỉ còn có dừng lại mà thôi, chứ không có gì hết. Thôi, xả thôi! Tác ý xả thôi, chứ không cách gì.

Thì coi như là toàn bộ ngòi chơi vậy để chờ cho nó có những cái chướng ngại, có những niệm để mà mình tác ý mình xả thôi. Xả rồi lần lượt cái tâm nó quay vô, nó định tĩnh ở trên cái thân của nó, nó quán ở trên thân. Tự nó quán, chứ còn mình không có tập luyện ở trên đó được. Mình không có tự tập được mà để tự tâm nó quay vô, nó quán cái thân nó có vậy thôi. Thì mới bảo đảm, chứ còn không khéo thì mấy con sẽ tu không có tới nơi tới chốn.

Cho nên nhớ kỹ, mấy con tu tập được trên thân quán thân thì nó rất dễ rồi. Mà nếu tu không được, mà thấy nó bị chướng ngại thì mấy con nên tu tâm xả hơn. Đó thì nó có hai cái đường đi, nó mở hai cái lối cho mấy con tu, thì người nào cũng có thể tu được.

Thay vì thì Thầy sẽ dạy cho mấy con cái lớp

tu tập, là bắt đầu lên cái lớp Chánh Tư Duy này thì Thầy không có thì giờ. Chứ còn nếu mà có thì giờ, sau này tổ chức lớp thì lên cái lớp Chánh Tư Duy này, thì mấy con áp dụng vào cái lớp Chánh Kiến là mấy con còn tiếp tục làm bài, chứ chưa phải hết đâu. Nghĩa là từng cái tâm niệm của mấy con, mấy con bây giờ mấy con ngồi tu Tứ, coi như là Tứ Niệm Xứ mấy con ngồi giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự, nhưng nó ở trên Tứ Chánh Cần rồi. Do đó có một cái niệm đến, thì cái niệm đó thành một cái đề tài của mấy con, mấy con lấy cái niệm đó ra.

(34:54) Như Quảng Kính, bây giờ nó có cái niệm của nó lo lắng, do đó nó mới viết thành cái bài để xả cái sự lo lắng của nó ở trong tâm. Thì như vậy, thì đó là cái tu tập của cái lớp Chánh Tư Duy trên Chánh Tư Duy đó. Nghĩa là trên tư duy nó có từng cái niệm gì đó, thì mình lại đem nó thành cái đề tài để mình sử dụng cái Chánh Kiến của mình, để xả cái tâm của mình. Thì lần lượt từng lớp như vậy, nó có căn bản lắm. Nhưng mà Thầy không đủ thì giờ mà để mà dạy mấy con những cái lớp này.

Cho nên, Thầy cho mấy con nhảy vọt lên liền tức khắc sau cái lớp Chánh Kiến. Thì cho nhảy vọt lên cái lớp thứ bảy tức là Chánh Niệm. Thì các con thấy các con gọi là nhảy lớp đó. Mà nhảy lớp thì thể nào cũng phải học hột chân. Thì có người học được,

nhưng mà có người lại học không được, chứ không phải người nào cũng học được. Bởi vì nhảy lớp, nhảy mà nhảy quá nhiều lớp, chứ đâu phải một lớp.

Các con thấy không? Từ cái lớp Chánh Kiến mà mấy con bỏ cái lớp Chánh Tư Duy chứ gì? Rồi bỏ cái lớp Chánh Ngữ chứ gì? Rồi Chánh Nghiệp chứ gì? Rồi Chánh Mạng gì? Rồi Chánh Tinh Tấn nó mới có Chánh Niệm. Mấy con thấy bỏ bốn năm lớp vậy, chứ bộ ít sao. Nhảy lớp như vậy, nhảy quá cao rồi. Thì cái sức của mấy con đó thì người nào mà đạt được, thì nó sẽ quán được trên thân nó, thì cái người đó ở lớp Chánh Niệm. Mà Chánh Niệm thì nó có qua cái lớp Chánh Định có chút xíu à, thì nó thành tựu rồi. Cho nên nó nhảy lớp cao để mình mau chứng mà. Cho nên vì vậy mà cái sức của mình đòi hỏi phải có cái khả năng rất là lớn.

Như chẳng hạn nào như Thầy ngày xưa, Thầy ngồi lại Thầy tu. Thầy chưa có tu thiền gì hết mà Thầy nhiếp tâm ở trong cái pháp Tri Vọng đó, “*Biết vọng liền buông*”. Thầy giữ tâm của mình ba mươi phút không niệm. Còn mấy con một phút mà có niệm thì trời, mấy con nhảy lớp kiểu đó chắc là hỏng chân rồi. Còn Thầy nhảy lớp được là tại vì cái sức nhiếp tâm của Thầy, nó đến cái mức độ như vậy mấy con biết không? Cho nên vì vậy mà Thầy nhảy lên cái lớp mà Chánh Niệm nó dễ lắm. Bởi vì ở trên

thân mà Thầy quán đó thì nó đâu có niệm vô. Các con phải thấy cái sức của Thầy đó nó có khác hơn mấy con.

Còn bây giờ các con thấy một phút, bây giờ nhiều khi mấy con tu một phút thôi, nó cũng còn có niệm vô nữa, thì thử hỏi làm sao mà mấy con nhảy lớp nổi? Cho nên vì vậy mà mấy con phải ở trên cái lớp Chánh Tư Duy này mà để tu tập. Và đồng thời nó còn có cái cửa mở, cái cửa mở ra để cho mấy con được tu, đó là cái tâm xả. Bởi vì Xả Tâm Vô Lượng nó cũng là cái pháp độc nhất cho chúng ta bước vào chúng ta tu nó mà chúng ta xả. Cho tới cuối cùng chúng ta cũng thành tựu chứ, chứ đâu phải không.

(37:20) Cho nên vì vậy mà Thầy biết được con đường của đạo Phật nó có hai cái, nó có tám cái pháp tu để mà độc nhất, để mà nó đi vào trong cái đạo. Vì vậy mà cái pháp Tứ Niệm Xứ nó rất là tuyệt vời, rất là tuyệt vời! Mà cái người đó phải có căn bản, thiếu căn bản thì không vô được.

Còn cái người mà không căn bản thì chúng ta sẽ tu tâm xả. Thì tu tâm xả, thì Thầy đã trang bị cho mấy con cái tri kiến của mấy con đủ cái Định Vô Lậu, nó đủ sức để xả rồi. Mà nó không đủ sức, ít ra mấy con cũng sử dụng được cái pháp Như Lý Tác Ý, có phải không? Mấy con sử dụng được pháp Như Lý Tác Ý mà. Tác ý đúng, chứ đâu có tác ý sai được.

Bởi vì tất cả các cái pháp mà nó hiện lên trên đầu của mấy con đều là hoàn toàn là ác pháp, nó thuộc về tham, sân, si hết rồi. Những cái niệm nào mà khởi ra trong tâm của mấy con đều là thuộc về tham, sân, si. Mà tham, sân, si thì mấy con cần phải diệt nó, cần phải lìa nó, không có chấp nhận nó, không có làm theo nó nữa thì các con sẽ xả nó, chứ không có gì hết.

Đó thì hôm nay Thầy nói như vậy để biết cách thức mà chúng ta tu tập và đồng thời mấy con sẽ đọc lại hai cái tập mà cô Út đã gửi cho mấy con. Thì những cái tập này Thầy cố gắng trong những cái ngày mà mấy con nỗ lực mấy con tu Tứ Niệm Xứ. Thì Thầy biết rằng mấy con sẽ tu có nhiều cái sai ở trong đó chứ không đúng. Cho nên vì vậy mà rút tĩa qua từng cái... mọi cái tu sĩ mà Thầy biết được những cái điều mà các con thưa hỏi Thầy.

Bởi vì các con trong hai tuần nay thì mấy con có nhiều người hỏi Thầy cách thức tu trên Tứ Niệm Xứ như thế này thế khác. Thì mấy con đã viết ở trong thư, mấy con gửi Thầy. Thầy đã biết được những cái sai của mấy con, cho nên vì vậy mà hai tập sách này nó ra đời. Nó ra đời để nó đáp ứng được cái sai của mấy con, để biết mấy con tu cái nào đúng, cái nào sai. Để mấy con chuẩn bị cho mấy con thật sự là đúng, không còn sai nữa.

(39:13) Và như vậy thì mấy con sẽ tu không có sai. Do trong cái sự tu tập mấy con đọc lại kỹ và cuối tháng này sẽ gặp lại Thầy. Thầy mong rằng cuối tháng này, ít ra cũng có người tu chứng. Không! Thầy nói thật mà. Nếu mà mấy con tu thật đúng là mấy con sẽ chứng đạt được mà, “tâm thanh thân, an lạc, vô sự” mấy con sẽ chứng mà.

Còn nếu mấy con mà còn quán sai, thì tức là mấy con nghiên cứu kỹ hai tập sách này đi, thì mấy con sẽ nỗ lực. Thì nó chứng, mấy con đâu có nghĩa là mấy con sẽ tàng hình biến hóa này kia đâu. Mà mấy con chứng được cái chân lý. Mấy con thấy suốt cái thời gian đó, mười hai tiếng đồng hồ, mấy con sẽ thấy mình sống trong thanh thân, an lạc, vô sự. Đó là chứng của mấy con, chứng đạt chân lý chứ gì. Mà nếu mà suốt trong mười hai tiếng đồng hồ mà mấy con thấy tâm mình luôn luôn nó quán ở trên thân của mình. Nó luôn luôn nó ở trên, nó có đầy đủ những sự hỷ lạc của nó trên đó mà. Cho nên mấy con đâu còn ham ngủ, đâu còn những cái vọng tưởng đâu.

Thì Thầy nghĩ rằng trong hai tuần tới mà gặp Thầy, thì ít ra mà người nào mà tích cực mà tu đúng thì hai tuần. Tới hai tuần lận chứ đâu, hai cái bảy lận chứ đâu phải ít sao. Mà đức Phật nói bảy ngày, mà lại tới hai cái bảy ngày thì nó phải nhiều quá rồi. Thì ít ra mấy con cũng phải, trong cái số này nó cũng

phải có một người chú. Có một người chúng, chú không lẽ mà bây giờ mấy con cứ tu hoài vậy rồi làm sao?

4- DỪNG LẠI NÊN ĐẠO ĐỨC

(40:28) Cho nên Thầy nghĩ rằng, càng tu mà càng được chúng được chân lý sớm chừng nào tốt chừng nấy mấy con. Đỡ người nào nó đỡ người nấy và những người đó họ sẽ giúp Thầy biết bao nhiêu công chuyện phải làm. Các con thấy rất nhiều công việc phải làm.

Nó vừa tổ chức ở trong nước, mà cũng vừa tổ chức ở ngoài nước. Nghĩa là cái tổ chức của chúng ta là cái tổ chức để dựng lại cái chánh pháp của Phật, để dựng lại cái nền Đạo Đức Nhân bản - Nhân quả của đạo Phật, chứ đâu phải mà chúng ta tu chơi đâu. Cái việc làm chúng ta coi vậy chứ nó là một cái việc làm rất lớn, nó lợi ích rất lớn cho mọi người.

Cho nên cái tổ chức chúng ta phải có cái sự tổ chức hẩn hoi chứ không thể mà đơn giản được. Bởi vì càng ngày nó càng mở rộng ra. Thì nó mở rộng ra thì cái khoản chi phí của nó, như bây giờ cái lớp học chúng ta, sáu mươi mấy người thì cái chi phí nó phải nhiều hơn chứ. Rồi ở đây bắt đầu bây giờ, cái lớp học chúng ta mà thành tựu, Thầy nói ở đây chúng ta chỉ cái lớp học chúng ta thành tựu chừng

hai hay ba người, hay năm người mà chúng, chúng quả A La Hán đi. Thì chúng ta cứ nghĩ đi, cái số lượng người mà sắp sửa những cái lớp sau này, thì mấy con thấy cái số lượng người nó gấp trăm ngàn lần cái số lượng hôm nay mà Thầy dạy cái lớp này.

Bởi vì ai lại không ham tu, bởi vì đời quá khổ mà. Mà người ta tu người ta giải thoát vậy, ai lại không thích mấy con? Cho nên cái số người họ sẽ tập trung đến tu chúng ta, cầu cả gấp trăm ngàn lần của lớp học của chúng ta. Như vậy là chúng ta không có người thì chúng ta làm sao làm?

Và bây giờ chúng ta có những người, thí dụ như năm người, ba người thì chúng ta chưa hẳn đã chia ra mà đủ dạy các lớp đâu. Cái số lượng người quá đông thì làm sao chúng ta, ai cũng muốn tu hết, mình bỏ sao? Mà hễ đông quá thì làm sao mình kham cho nổi? Các con biết vào cái lớp Chánh Kiến mấy con thấy, bài vở như vậy mà một người mà chấm bài, làm sao mà kham nổi? Cho nên vì vậy mà trong khi chúng ta mong rằng cái lớp chúng ta đạt được thì mấy con đứng ra, mấy con làm cái công việc lợi ích rất lớn cho loài người rồi.

(42:26) Cho nên cái chương trình của Thầy nó không đơn giản, nó không có nhỏ như ở trong một cái Tu viện. Mà nó là cái chương trình rất lớn đem cái nền Đạo Đức. Nó không còn chùa chiền,

nó không còn gì nữa, mà nó là cái lớp học cho mọi người. Để đem lại sự hạnh phúc cho mọi người làm chủ được sinh, già, bệnh chết. Nó không còn tôn giáo nữa đâu mấy con, nó là cái Đạo Đức đó.

Nghĩa là khi mà Thầy dựng lại, nó không còn phải là Phật giáo đâu. Mà cái công ơn của cái người mà chúng ta nhớ ơn đó là đức Phật. Chứ nó không phải là còn Phật giáo nữa, mà nó là cái Đạo Đức của loài người. Nghĩa là bây giờ các con làm chủ được sự sống chết của mấy con rồi, thì đó là cái đạo đức của mấy con chứ ai. Đạo Đức không làm khổ mấy con. Vì nó có khổ, mấy con làm cho nó hết khổ thì đó là cái hành động đạo đức của mấy con, mấy con học được.

5- BỀN CHÍ TU TẬP SẼ CHỨNG ĐẠT

(43:08) Mà Thầy nghĩ rằng, những cái điều mà chúng ta đang tu tập mà đúng, bởi vì trên Tứ Niệm Xứ nó quá rõ ràng. Nó cụ thể rõ ràng, “*trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu*”. Minh quán trên thân quán thân thì nó đã nhiếp phục tham ưu chứ gì đâu, đâu có cần gì khác nữa đâu. Nó không đòi hỏi những pháp gì khác hết, mà quán cho được. Mà quán không được thì nó sẽ không nhiếp phục được chứ gì? Nó rõ ràng.

Tại vì sao mà chúng tôi biết rõ ràng như vậy?

Tại vì chúng tôi biết rõ ràng là vì nó quán không được, cho nên nó nhiếp phục không được thì nó có niệm, nó có hôn trầm, thù miên, có phải đúng không? Còn chúng tôi nhiếp được, chúng tôi quán được thì do đó nó nhiếp phục được thì không có hôn trầm, thù miên. Mà không hôn trầm, thù miên mà kéo dài từ giờ này đến giờ khác thì đó là chúng đạt chứ còn cái gì? Chúng đạt cái chân lý đó chứ gì.

Còn bây giờ mấy con cứ tu cái tướng này, cái tướng khác, cái tướng kia thì làm sao? Lúc thì thấy cái thân mình rung động, lúc thì thấy cái khác. Thì như vậy là cái khác đó là sai, làm sao nhiếp phục được? Còn lúc nào chúng ta cũng thấy hễ đi, hễ mình bước đi thì mình thấy cái độ rung động của cái thân mình như vậy. Ngồi xuống thì mình thấy cái hơi thở của mình nó rung động cái thân mình như vậy. Thì nó đúng y như cái quán thân của mình, không có sai khác. Thì như vậy là lúc nào cũng được như vậy hết, thì cái thời gian nó rất là thu ngắn.

Cho nên ở đây tập đúng thì mấy con sẽ được giải thoát đúng, mà tập sai sẽ giải thoát sai.

(44:34) Nghĩa là từ lâu tới giờ, người ta triển khai cái Tứ Niệm Xứ nó không đúng cách, cho nên người ta không làm chủ. Còn chúng ta triển khai đúng cách, cách thức chúng ta hiện giờ là người nào mà thích tu Tứ Niệm Xứ. Các con thích tu Tứ Niệm

Xứ thì các con hãy tập quán ở trên thân của mình nè, tập đúng, Thầy nói như vậy. Nghĩa là bây giờ chúng ta tập sai, nhưng mà lát nữa chúng ta tập đúng. Lát nữa chúng ta tập, lát nữa còn sai thì chúng ta tập nữa. Tập hoài, tập cho đến khi đúng thôi. Mình bèn chí mà, mình tập phải đúng chứ sao.

Cũng như ban đầu Thầy vô, Thầy học võ, người ta bắt Thầy đứng trung bình tấn. Mới đầu Thầy đứng không có được. Họ nói trật, không! Vậy không có đúng. Cho nên sửa đi sửa lại, sửa riết Thầy đứng được. Các con thấy chưa? Cái gì cũng tập riết thì nó phải được chứ gì? Đó! Đó là cách thức.

Còn ở đây cũng vậy, mình tập mà, mình tập trên thân quán thân. Vậy thì quán thân bằng cách nào? Đức Phật đã dạy cho mình cách thức đó, mình nương vào cách thức đó mình quán: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”. Vậy bắt đầu bây giờ mình cứ tập, mình tập coi thử coi sao.

Rồi mình trình, mình tập rồi mình trình. Mình trình coi ờ: “*Tôi quán cái thân tôi như vậy, tôi thấy cái hơi thở nó vậy sao, sao, sao... Coi thử coi đúng hay sai?*”. Rồi mình trình ra, người ta nói cái sai, sai thì tập lại. Chứ đừng có nghe nói sai rồi tôi bắt măn quá, thôi xách gói về cho rồi. Thì cái chuyện đó thì thôi, hết nói rồi. Sai thì sửa chứ, sai sao lại bỏ đi?

Phải không? Ai mà giỏi đâu?

Cũng như một đứa bé mà nó tập đi, thì nó làm sao nó đi được? Thì do đó bà mẹ mới nắm tay nó vậy, mới nương vào cái tay bà mẹ, nó mới bước cái chân nó. Mà cái chân nó có co được đâu? Nó đưa đưa thẳng vậy, nó đưa tới vậy. Bà mẹ lôi nó, nó rề cái chân nó đi, cũng như là lôi nó, chứ còn thiệt ra nó không biết bước đi nữa. Nhưng mà lần lượt nó té rồi tới lui, rồi nó lần lượt. Rồi nó mới co cái chân lên, nó giở lên. Rồi nó để xuống được, nó mới bước đi được.

Thì mấy con cũng trải qua, đều là cái loại bò không chứ có cái loại nào mà... Không! Người nào cũng bò không mấy con, chứ có. Thầy cũng bò, chứ Thầy có giỏi mà để ra rồi đi được sao liền đâu? Thầy nói nội ngồi trước mặt đây, người nào cũng bò hết, trườn với bò. Mới đầu chưa có bò được đâu, trườn. Trườn cái ức này nè, trườn nó muốn trầy da hết đó, có phải không? Trườn rồi mới bò, bò rồi mới đi, các con thấy chưa? Đó mình tập.

(46:54) Thì bây giờ Tứ Niệm Xứ cũng vậy chứ đâu có phải gì mà khó, đâu có khó đâu. Mình không được, mình không biết thì mình tập, khi tập riết nó được. Mà khi tập riết được rồi, bắt đầu được rồi đó thì bắt đầu nó mới, gọi là bây giờ mới chạy. Cũng như đứa bé nó tập đi được rồi bắt đầu nó chạy. Thì

bắt đầu bây giờ mình mới chạy, chạy đua. Cho nên chạy suốt một đêm thì chứng đạo chứ có cái gì đâu. Đó thì mấy con thấy không? Đi được rồi bắt đầu mình chạy, mình chạy suốt đêm thì chứng đạo.

Đó ăn thua là cái chỗ mình bước đi được hay không nè, ăn thua cái chỗ mà tập. Mà khi mà bước đi được rồi đó, thì bắt đầu lần lượt đi cho nó cứng chân, cứng cẳng, rồi bắt đầu mới chạy. Chứ nó chưa cứng đó, nó chạy cái nó té. Cho nên tập cho nó cứng, cho nó quen. Do đó rồi bắt đầu nó tập cứng rồi, bắt đầu đó mình thấy chạy được rồi đó. Mình chạy một đêm sáng ra thì người nào cũng là quả A La Hán hết. Trên đầu hiện hào quang sáng trưng, khởi nói. Không! Thật sự mà mấy con đừng có nghĩ tưởng, cái chuyện nó đơn giản như vậy đó.

Pháp của Phật nó thực tế, chứ nó đâu phải mơ hồ đâu. Thầy nói thì coi như là nói đùa chơi, chứ sự thật ra thực tế đó mấy con. Mà mấy con làm đúng thì nó sẽ được như vậy. Thì trong những cái tập sách mỏng này, nó sẽ nói cho mấy con thấy rõ. Mấy con đọc kỹ!

(48:06) Thầy biết từ lâu tới giờ đó, mấy con sẽ tu sai nhiều lắm, cho nên nó sanh ra tưởng này, tưởng kia, tưởng nọ, nó không đúng. Và cuối cùng, đem hết những cái kinh nghiệm rút ra những cái sai của mấy con, mà nó mới có những cái tập sách này.

Chứ nếu mà không có cái sai, chắc nó không có tập sách này. Cứ ngỡ là ai cũng tu đúng chứ gì? Nhưng mà không ngờ khi mà tu sai rồi mới biết, biết rồi mới vạch ra mới được.

Chứ còn thiệt ra thì cứ theo cái đúng của Thầy mà nói thì mấy con có làm theo Thầy được không? Đầu tiên vô mà nhiếp ba mươi phút, mấy con nhiếp bằng Thầy không? Mấy con cũng thua Thầy rồi, phải không? Đâu có làm được. Như vậy rõ ràng là mấy con muốn theo Thầy, ít ra mấy con cũng phải tập năm năm, mười năm cà, mới nhiếp được ba mươi phút không vọng tưởng, có phải không?

Thầy cho mấy con chỉ có một phút nhiếp tâm và an trú tâm thôi. Còn Thầy vô ngồi tu, chưa tu mà nhiếp tâm ba mươi phút, mà an trú trong đó thì mấy con thấy như thế nào? Ba mươi phút đối với một người mà mới tu như mấy con. Trời ơi! Thấy nó lâu ghê gớm chứ. Còn đối với Thầy thì Thầy thấy nó có thời gian đâu. Mà bây giờ mấy con chỉ có một phút thôi mà mấy con làm chưa xong, thì thấy làm sao mà ba mươi phút được?

Cho nên ở đây nếu một phút được, thì tức là ở trên thân quán thân được. Bởi vì một phút ở trong cái hơi thở, mà an trú là mình được ngồi trên cái lô cốt. Nghĩa là cái người lính này ngồi cái lô cốt rồi đó. Bây giờ nó ngồi đó, nó không phải là ngồi đó

đâu, mà nó lại nhìn cái, không phải cái lô cốt nhìn cái... Nó ngồi trên cái lô cốt cao đó, rồi nó nhìn cái...

Tu sĩ: Quan sát nơi trú ngụ của mình.

Trưởng lão: Cả cái khu vực của nó đó, cái chu vi, nó nhìn cái chu vi của nó. Kêu là cái căn cứ địa của nó.

(49:51) Nó ngồi trên cái lô cốt cao ở trên đó nó nhìn cái căn cứ địa của nó. Giặc nào mà bò vào vô là nó nổ, nó chết hết đó, nó không cho vô đâu. Cho nên vì vậy mà nó ngăn chặn ở ngoài. Coi như là cái nó ngồi trên cái lô cốt cao của nó mà nó nhìn cái căn cứ địa của nó, nó không có cho giặc vô tiến xâm chiếm. Cho nên khi mà nó quán được rồi thì đâu làm sao mà có cái chương ngại gì mà xâm chiếm được. Cho nên nó nhiếp phục tham ưu hết mà. Nên các con thấy đó là cái điều kiện cần thiết, cần thiết cho sự tu tập của chúng ta. Đó thì...



02- TỨ NIỆM XỨ KHÔNG ĐƯỢC THÌ TU TÂM XẢ



1- TĂNG DẦN SỨC TỈNH THỨC ĐỂ NHIẾP PHỤC TÂM

(00:01) Đó thì hôm nay Thầy đã trang bị cho mấy con đủ rồi, cách thức đi này các con thấy hết không? Ờ thấy rồi. Bây giờ cái ngồi thì mấy con khó nhận quá, bởi vì Thầy sợ mấy con khó. Còn cái đi hồi này, mấy con thấy cái thân Thầy nghiêng qua, nghiêng lại phải không? Các con thấy rõ ha. Thì bây giờ các con muốn tu Tứ Niệm Xứ thì mấy con phải về tập cái này lại. Tập cái đi trước, rồi đi được rồi, bắt đầu mới ngồi. Bởi vì cái ngồi mà Thầy ngồi Thầy hít thở, thật ra cái thân của Thầy nó rung động thì mấy con không có thấy được đâu.

Bởi vì cái sức tỉnh thức của mấy con nó không có tỉnh cao lắm. Còn nếu bây giờ mà mấy con từng người mà mấy con ngồi, đi đó thì ít ra, thì cũng phải ba mươi phút một người để mà Thầy kiểm nghiệm.

Trong khi đó Thầy phải giữ cái tâm Thầy bất động để mà quan sát cái sự nhiếp tâm, quán ở trên thân của mấy con thì mới nắm vững được. Coi trong khi đó mấy con tu từ phút thứ nhất cho đến phút ba mươi, để xem coi có từng cái niệm gì xảy ra trong đó không?

Thì cái này nó mất công mất thời giờ Thầy quá lớn. Mà trong cái số người mà ngồi đây, mà cứ người nào cũng ba mươi phút không mà kiể, thì chắc chắn là Thầy không có thời giờ rồi. Có phải không? Cho nên Thầy nghĩ rằng mấy con tu, mấy con quán thân trên thân mấy con, bây giờ mấy con nương vào hơi thở mấy con cảm nhận thân. Mà có niệm thì mấy con biết, chứ sao lại mấy con không biết? Mà biết tức là mấy con chưa nhiếp phục được, tức là mấy con quán thân sai hoặc là quá sức của mấy con. Quá sức.

Cái sức của mấy con, thí dụ như cỡ chừng năm phút mà mấy con tu mười phút là mấy con cũng bị rồi. Nó lờ mờ rồi chứ không có gì, tức là nó không có tỉnh. Cũng như cây đèn mà nó pha, mà bây giờ nó hết điện rồi, cho nên nó mờ rồi, nó soi không có rõ nữa rồi. Phải không? Bởi vì cái sức của mấy con nó đủ sức nó pha trong năm phút thôi, mà bây giờ tăng thêm nó mười phút thì cái số điện nó lại hết rồi, cho nên nó lại mờ. Nó mờ thì nó quán nó không có

rõ. Nó không rõ thì nó làm sao nó nhiếp phục tham ưu được? Cho nên nó có ưu phiền nó tác động vô.

Các con thấy chưa? Cho nên cái sức của mấy con nó chưa đủ, thì mấy con tu ít đừng có tu nhiều mà nó không có cụ thể rõ ràng. Cho nên vì vậy mà Thầy mong rằng mấy con sẽ về đọc lại mấy cái tập này, rồi mấy con tập, rồi mấy con ghi. Đừng có ghi lung tung, đừng có hỏi cái chuyện trên trời dưới đất, mà hỏi ngay cái chuyện quán thân trên thân thôi.

Cái chỗ tu tập này đây, đừng có hỏi cái chuyện năm xưa, cái chuyện gì ở đâu đó. Đừng có hỏi nào là những cái câu kinh câu kệ gì, đừng có hỏi cái thứ đó. Mà hỏi ngay cái chỗ pháp tu này, cái này là quan trọng nè. Bây giờ con tu Tứ Niệm Xứ nè, con thấy con nhiếp như vậy đó, nó như thế nào, thế nào, thì cứ nói rõ cái đó ra đi, đúng hay sai xin Thầy xác định cho con. Rồi Thầy nói sai phải tập lại, thì cứ về tập lại, chứ đừng có thối chí. Nó có vậy thôi.

Thì mấy con sẽ một thời gian một tháng, hai tháng, khi mà quán được rồi. Mà một tháng, hai tháng mấy con quán được rồi thì, mấy con sẽ thấy cái chứng đạo của mấy con bao xa. Bởi vì quán được thì nó nhiếp phục được tham ưu chứ gì, thì nó sẽ đâu có lâu. Chứ đâu phải ngồi đó mà mò đầu mà hoài đầu, mà bây giờ chỉ tập quán cho được thôi. Đừng có nghĩ bây giờ tôi tu như thế này sai, mà trong khi

đó tập như vậy đó, muốn quán cho nó được như vậy đó thì mấy con phải giữ độc cư. Chứ mấy con không giữ độc cư thì mấy con quán không được đâu.

Bởi vì nó thanh tịnh thì mấy con mới lắng nghe được nó và mình luôn luôn tập trung vào cái thân của mình, thì mình sẽ thấy được rõ ràng. Đó thì hôm nay, trong cái vấn đề mà tu tập như vậy, Thầy nhắc nhở như vậy để rồi mấy con sẽ về, mấy con sẽ đọc lại những cái điều kiện cần thiết cho cái sự tu tập của mấy con.

2- CHỌN TU TÂM XẢ

(3:33) Trưởng lão: Đó thì, còn ở đây mấy con hỏi Thầy phải không? Trong cái câu hỏi này thì con hỏi Thầy, thì con tu về tâm xả hả con?

Tu sinh: Con tu Tâm Xả.

Trưởng lão: Tâm xả. Bởi vì con ngồi đó mà giặc nó đến thì con quyết tử để đối nó thì tức là có giặc. Còn tu Tứ Niệm Xứ là không có giặc tới, giặc không có tới được. Không có một cái mặt nào mà xen vô trong Tứ Niệm Xứ chúng ta được hết.

Bởi vì Trên-Thân-Quán-Thân, cái phương pháp quán đó đó, quán thân là nó ngăn chặn không còn giặc nào mà xen vô, cho nên nó nhiếp phục tham ưu hết.

Cho nên nó khác. Còn bây giờ tu Tâm Xả thì sẵn sàng chiến đấu, tôi ngồi chơi. Con hiểu không? Đó là con tu Tâm Xả, con. Từ cái đi, cái thức dậy rồi đi đó, đều là tu Tâm Xả hết, chứ không phải tu Tứ Niệm Xứ. Nếu mà con tu như vậy thì nó cũng sẽ thấy nó quay vô ở trên cái thân của con, nhưng mà nó có những chương ngại pháp. Còn cái tu Tứ Niệm Xứ là mình chủ động điều khiển hoàn toàn, nghĩa là tôi quán thân tôi, thì tất cả những cái kia đều không lọt vô.

Rồi, bây giờ tôi tập quán thôi, chứ chưa phải đâu, tôi tập cho được. Tôi tập được rồi thì tôi mới kết hợp bốn oai nghi này thì trong một đêm hoặc là trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ thì tôi thành tựu. Đó là cách thức như vậy. Đây con, Thầy trả lại cái tập giấy của con. Cho nên con tu Tâm Xả như vậy rất tốt con. Điều kiện mình không thể mình nhiếp tâm ở trên thân của mình mà tu Tứ Niệm Xứ, thì mình tu Tâm Xả như vậy là hoàn toàn là tốt.

Trưởng lão: Đầu hôm này ở ngoài cái xóm con, ba cái ông mà nhậu rượu này sao mà ông hát lớn quá.

Tu sinh 1: Hát lớn quá.

Tu sinh 2: Đám cưới Thầy ạ.

Trưởng lão: Như vậy là mấy con nhiếp tâm ở

trên Tứ Niệm Xứ không vô rồi.

Tu sinh 3: Dạ con nhiếp được, không sao Thầy.

Trưởng lão: Còn con mà tu Tâm Xả thì con chiến đấu tận cùng. Tức là lúc bây giờ mà bị động đó, con phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng kêu nó quay vô. Tức là nó sẽ giữ được cái thanh thân của nó khi nó quay vô, nó giữ thanh thân của nó. Chứ hồi hôm này cái xóm ngoài đó, ở đây mà Thầy nghe đó thì ở ngoài con thì đủ hết. Nghĩa là không có lọt được, mà mấy ông nhậu này sao mà họ karaoke dữ quá không biết, thành ra nó làm động mình dữ lắm. Nhưng không sao đâu, cho mấy ông vài bữa khan tiếng là hết. Khởi.

(6:01) Được rồi, con tu Tâm Xả con, con cố gắng con tu, thế nào cũng tới. Tức là tu theo Mật Hạnh thì nó sẽ đến nơi đến chốn.

Con cũng tu Tâm Xả đó con. Con đem mồ xẻ từng niệm ra đó để mà con xả nó đó.

Tu sinh 4: Con bạch Thầy là con tu Tứ Niệm Xứ thì con quán thân rồi nhưng mà Thầy chưa dạy cái liên hợp của bốn cái. Thế thành ra con mới tu được cái tướng ngồi và tướng đi, thế trường hợp tu chưa xong đến khi mà con ngồi con đi thì nó không có mà nó hoàn toàn tĩnh lặng mà nó không có niệm

gi như con đã trình với Thầy, Thầy đã ghi rồi.

Thế nhưng mà vì chưa được cái liên kết đây cho nên là, mà thứ hai nữa là con hơi bị tham tức là con cứ ngồi. Con nghĩ là cứ phải ba mươi phút, cho nên con ngồi ba mươi phút. Mà cái thể lực của con, con chỉ ngồi được đến mười năm, hai mươi phút thôi thì nó không đau. Nhưng con ngồi đến ba mươi phút thì chân tê nhức lại đau. Thì con lại cứ từ cái nọ sang cái kia, con lại nghỉ thời gian, nghỉ cho đến khi thời gian nghỉ thì các cái thọ nó đến hoặc là cái niệm nó đến thì con phải xử lý. Vâng, con bạch Thầy là bây giờ Thầy nói cứ năm phút hoặc mười phút thôi thì cứ liên tiếp bốn cái này thì con xin Thầy con tu Tứ Niệm Xứ ạ.

Trưởng lão: Rồi được như vậy thì tốt đó con. Bây giờ đây là cái trường hợp mà con ghi vô đây đó, là còn phải xả này kia rồi đó. Nhưng mà khi mà con liên kết được với bốn cái oai nghi rồi đó. Cứ mỗi khi đó con tu năm phút, năm phút, năm phút, năm phút. Cứ năm phút, năm phút thì tức là con sẽ xả hết. Con sẽ hoàn toàn ở trên Tứ Niệm Xứ con nhiếp phục được hết tham ưu, nó không còn chạy đến chỗ con. Mà cái pháp này rất là hay, nhưng mà phải tu nó nhiếp mà quán cho được cái thân của con. Mà quán được thì con thấy, khi mà quán được nó không có một niệm nào mà xen vô hết. Nó không chướng

ngại nào mà vô được, nhưng mà nó phải tu bốn oai nghi của nó đó con.

3- VÀO ĐẾN TỨ NIỆM XỨ CƠ THỂ KHÔNG CẦN NGỦ

(07:46) Tu sinh 4: Con bạch Thầy là con muốn hỏi Thầy thêm một cái vấn đề này. Tức là mấy ngày con tu cái Tứ Niệm Xứ này, thì con thấy nó xuất hiện như thế này, mà con định áp dụng như thế có đúng hay có nên hay không nên? Con muốn hỏi Thầy thêm, thì con muốn trình Thầy thêm dạng cái đi mà con đã áp dụng cái đi, cho nên con phải hỏi Thầy đúng hay sai. Thầy sẽ trả lời cho con rồi con cứ thế con tiếp tục tu. Nhưng mà vì nó có hai cái cách rồi cho nên là con bạch Thầy là con thấy cái khoảng thời gian mà hôn trầm của con, con thấy như thế này: trước là con bắt đầu từ mười một giờ con bắt đầu đi ngủ, một giờ con bắt đầu dậy thì...

Có những hôm nó hoàn toàn nó tỉnh thức một cách rất là tốt, cho nên con mới thức luôn thâu đêm, nhưng mà con chỉ có hai cái tư thế, thì con nằm, con ngồi; con nằm, con ngồi trên cái giường thôi. Thế thì thưa Thầy là con bắt đầu con mới thử nghiệm là cứ một tuần con đánh thâu đêm hai ngày liền, sau con lại nghỉ. Thì thưa Thầy, con bạch Thầy là có nên như thế không? Hay là cứ chỉ một giờ đến hai giờ, hay từ mười một giờ đến một giờ thôi. Như khi nào

nó thuận cái cơ thể nó đầy đủ cái sức lực rồi mình mới xả luôn cái ngủ luôn? Hay là mình cứ như thế rồi bắt đầu mình tăng dần?

Trưởng lão: Không được con, con tu vậy không được. Con tu giờ nào ra giờ nấy. Nghĩa là mười một giờ đi ngủ, rồi hai giờ thức dậy, thì cứ như vậy là giữ đúng. Hay hoặc mười giờ đi ngủ, rồi hai giờ thức dậy, là cứ giữ đúng giờ giấc nó thôi. Con cứ giữ cho đúng giờ và cứ như vậy cho đến khi mà con kết hợp bốn oai nghi con. Bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi đều quán trên thân con hết được, thì lúc bây giờ đó mà con mới tăng luôn, con đánh róc luôn hết.

Con thấy rằng cái quán thân của con nó sẽ nhiếp phục được tất cả những cái chướng ngại pháp đó hết. Thì bắt đầu con kết hợp, con sẽ quyết định là con sẽ tu... Con sẽ kéo giờ luôn từ giờ này đến giờ khác không cần ngủ nữa. Bởi vì con nằm đó là con đã nghỉ rồi, con nghỉ mà nghỉ trên sức tỉnh thức của con rồi. Cho nên cơ thể con nó không phải là nó thiếu ngủ đâu. Nó nằm nó yên đó là nó nghỉ đó. Thì nó nghỉ là tức là nó phục hồi cái sức lực của cơ thể con rồi.

(09:43) Còn cái tâm con nó hoàn toàn, nó tỉnh nó không có khởi niệm gì hết. Hoàn toàn nó luôn luôn nó thấy được cái thân con. Tức là nó tỉnh nó

mới thấy được toàn thân con. Nó cũng đang nghi đó con, cho nên nó khỏe, nó sung mãn lắm. Cho nên khi mà tu Tứ Niệm Xứ được rồi thì nó, cái cơ thể của chúng ta nó sung mãn vô cùng lận, nó không có thiếu cái sức, nó không mất sức, nó không có dụng công gì nhiều đâu. Cho nên trong cái sự tu tập này đó, khi mà bốn cái oai nghi này mà kết hợp được rồi thì con sẽ đánh rốc luôn, con khỏi cần ngủ. Đánh luôn.

Còn bây giờ nó chưa, giờ giấc con phải nghiêm chỉnh, nó chưa trọn. Kêu là Tứ Niệm Xứ quán trên Tứ Niệm Xứ nó chưa trọn. Nó được oai nghi này, mà oai nghi khác nó chưa được thì lúc bấy giờ con hãy tập cho nó trọn vẹn. Mà khi mà nó trọn hết bốn oai nghi rồi thì chúng ta kết hợp nó vô thành một cái cỗ xe của nó, để cho nó chạy đó. Thì cỗ xe Tứ Niệm Xứ đó, thì coi như là liên tục của nó thì con thành công. Cho nên vì vậy mà bây giờ tập, quyết tâm tu Tứ Niệm Xứ thì phải vậy.

Còn hiện bây giờ đó, thì những cái thì giờ mà nó nghi xả đề đó, để hỏi mình tu tập Tứ Niệm Xứ mình quán trên thân, thì nó không có niệm rồi. Nhưng mà khi mà xả nghi thì nó có. Nó có thì mình muốn để cho nó được bình an, thì con dụng cái pháp quán là tư duy hay Định Vô Lậu. Hay hoặc là các cái pháp khác như là “*an tịnh thân hành*” để đẩy lui

những cái mỗi một trong thân con thì đều được hết. Nhưng mà sau mà khi kết hợp mà tu Tứ Niệm Xứ rồi, mà kết hợp liên tục rồi thì không có được pháp gì xen vô hết, chỉ duy nhất có Tứ Niệm Xứ mà thôi. Như vậy là mấy con, người nào mà thích cái pháp nào thì mấy con phải nỗ lực tập cái pháp đó.

Còn cái pháp Xả nó cũng rất là tuyệt vời đó mấy con. Nó trở về mấy con sẽ thấy, khi nó trở về nó quay lại. Nó xả nó xong rồi, nó bình an rồi nó quay trở lại nó, thì nó thấy nó rất rõ ràng hơn hết. Nó rất rõ ràng, nó thấy cái thân nó rất rõ ràng. Nó ở trên cái thân của nó mà mình không trụ vào cái chỗ hơi thở, không trụ vào cái chỗ nào hết, để tự nhiên nó bình an, nó ở trên đó, thì nó thanh thản, an lạc, vô sự. Cái tâm xả nó cũng vậy thôi. Con như Liễu Châu con thì con cũng thấy cái điều đó. Có phải không?

Khi nó trở về thanh thản rồi, con thấy nó ở đâu? Nó phải ở trên thân con, chứ nó không cách nào khác. Mà chúng ta không phải quán thân như là cái pháp Tứ Niệm Xứ. Nhưng mà nó cũng tự nó, nó quán, tự nó ở trên đó nó thấy. Bởi vì nó ở đâu thì nó thấy đó. Tâm của chúng ta nó ở đâu thì nó thấy đó, cho nên nó nhẹ nhàng lắm. Mà hễ có mặt người nào mà xuất hiện ra thì nó đuổi, mà không có thì nó ngồi nó chơi. Nó ngồi nó chơi, nó chơi với nó. Nghĩa là nó nhìn nó, nó chơi thôi, chứ nó không có chơi với

ai hết.

Đó là cách nó chơi với nó, tức là nó sống độc cư với nó. Mà nó an trú, nó thích thú một mình nó, không muốn nói chuyện với ai hết. Cái người mà tu Tâm Xả không thích nói chuyện, nó không thích nói chuyện. Mà khi mà có người nào mà nói chuyện với nó rồi đó, thì nó lôi đi. Rồi khi mà trở về thì nó hơi nhọc nhằn một vài bữa một chút xíu, rồi nó cũng trở về với cái Tâm Xả của nó, chứ nó cũng không khó khăn lắm. Bởi vì nó xả Vô Lượng Tâm mà, cho nên nó có gặp khó khăn thì nó cũng cố gắng nó xả ra hết.

(12:34) Trưởng lão: Ở đây còn Huệ Ân. Theo con, Huệ Ân thì con giữ tâm thanh thân, an lạc, vô sự của mình thôi. Lúc nào mình cũng nhắc: “*Tâm thanh thân, an lạc, vô sự*”. Rồi con tập dần bảo cái hơi thở, tịnh chỉ ngưng đi. Rồi bắt đầu con giữ thanh thân để từ từ coi thử cái hơi thở con nó ngưng được mức nào hay mức nấy thôi. Còn lúc nào con cũng nhớ rằng con xả thôi. Coi như là con tu xả thôi, chứ còn con không có quán ở trên-thân-quán-thân đâu, mà con tu xả. Có chướng ngại thì như cái thân con đau nhức chỗ nào thì con dùng pháp con xả cái chướng ngại đó.

Còn cái tâm con nó có cái niệm gì, thì con dùng cái pháp con xả thôi, rồi trở về với thanh thân, an lạc, vô sự. Con chỉ có cái pháp đó duy nhất vậy

thôi, không có gì hết. Với con tập thêm để tịnh chỉ hơi thở, để lúc mà nó ra đi thì con chủ động được cái hơi thở con bảo thêm thất.

Sư cô Huệ Ân: Dạ tập đó hết, còn tập khác nữa Thầy.

4- ĐỪNG CHÚ Ý CÁC TRẠNG THÁI HỖ LẠC

(13:30) Trưởng lão: Vậy hả con? Chỗ này hết rồi con, có chút đây.

Sư cô Huệ Ân: Dạ rồi.

Trưởng lão: Cho nên con chỉ có tập bấy nhiêu đó thôi con. Con đừng, không có tập nhiều, cho nên bây giờ sức khỏe của con càng ngày càng suy yếu. Vừa rồi thì ở đây có thầy Như Hải về đây, là cái người đầu tiên mà về đây. Thầy về đây với ba vị nữa, đều về đây. Đầu tiên ở Tu viện này tiếp nhận bốn vị, thì trong đó có thầy Như Hải. Thầy Như Hải năm nay, thầy vừa mừng bầy rồi đó thầy đã tịch rồi, thầy đã chết rồi. Thầy cũng được tin thầy đã mất rồi.

Cho nên cái người mà, bốn người đầu tiên về đây, sáng về đây thì trưa thì công an mời ra huyện ở. Đó là những cái kỷ niệm đầu tiên ở cái Tu viện này. Khi mà mở cửa để mà đón nhận tu sĩ về đây, thì bốn người đều được mời ra ngoài công an hết, mời ra làm việc. Cho nên thầy Như Hải là một người đã

được ở ngoài huyện, đã nghỉ ở ngoài đó. Trưa nay mời thì trưa mai mới thả cho về. Ở ngoài ngũ được một đêm muỗi cắn gần chết, mà bây giờ thầy đã tịch rồi. Còn mấy người kia thì họ còn sống, chưa chết, chỉ có thầy Như Hải là đã ra đi rồi.

Và cũng là một cái điều mà thầy cũng là người tích cực, rất là ham tu. Thầy xin nhắc lại, ham tu. Nhưng mà có cái điều là thầy bị lọt vào trong cái trạng thái tưởng. Mà thầy ngồi thầy thích thú lắm, nó an trú trong cái tưởng. Cho nên vì vậy mà Thầy khuyên hãy xả ra. Nhưng mà thầy nói an trú nó khỏe quá mà xả thì uổng! Cho nên đi đâu thầy cũng mang theo cái trạng thái đó. Thầy ngồi thì nó an lạc lắm, nhưng mà thầy không chịu xả. Thầy nói không được, phải xả để tới khi mình làm chủ được sanh, già, bệnh, chết thôi, chứ không phải là tìm cái lạc như vậy cả.

(15:25) Nhưng mà thầy nói với Thầy: *“Là bây giờ, mình tu từ nào tới giờ nó đi đến cái chỗ này, nó cũng không phải là dễ, mà được an lạc như thế này thì nó là hạnh phúc rồi”*. Theo thầy thì thầy nói: *“Tôi tu được như vậy, tôi thấy tôi cũng thỏa mãn rồi, không còn đòi hỏi”*. Cho nên khi thầy chết thì thầy cũng được an ổn, nhưng mà có cái là không làm chủ sự sống chết thôi. Có cái không làm chủ. Thầy bị bán thân. Vừa rồi thầy bị bán thân, nhưng

mà nhờ cái cách thức tu tập, rồi nhờ cách thức đuổi bệnh, mà thầy cũng đi được. Nhưng mà cái miệng thầy hơi méo, nó giật qua nó méo một chút.

Mà thầy nói cái giọng nó hơi khó nghe. Nghĩa là cũng mạnh trở lại rồi, nhưng mà khó nghe. Tới bữa mừng bầy rồi thì thầy đã tịch. Và đồng thời ở ngoài đó thì cái người em của thầy đó, là báo cho Thầy biết là thầy tịch cũng bình an không có sao hết. Trong khi tịch thầy cũng tỉnh táo và đồng thời thì ngày mừng bầy chết, ngày mừng tám thiêu. Thiêu rồi đem cái tro đó mới rải xuống biển. Bởi ở đó, ở ngoài Nha Trang mà, là đem rải xuống biển hết. Coi như là thầy bây giờ mát lạnh ở dưới biển (*Thầy cười*). Còn ở đây thì mình không có biển, chắc chắn là mình phải chôn trong đất rồi. Chứ còn không có chạy đi đâu khỏi. Thì đây là những cái phần mà Thầy đã trả lời mấy con.

Thầy xin nhắc lại, khi mà tu Tứ Niệm Xứ đó, khi mà chúng ta quán được thân thì nó có cái trạng thái Hỷ Lạc. Nhưng mà trạng thái Hỷ Lạc chúng ta đừng có chú ý trạng thái Hỷ Lạc. Chúng ta biết có lạc, chứ không phải không hỷ lạc. Có ham tu, có thích tu nhưng chúng ta đừng có chú ý nó mà chúng ta hãy chú ý trên thân của chúng ta thôi.

Tức là quán thân thôi còn có Hỷ Lạc kệ nó, chẳng lo gì hết. Bởi vì cái Hỷ Lạc của nó đó, đó là

nó xuất hiện qua cái Thất Giác Chi. Kinh an giác chi, Hỷ giác chi đó thì cho nên nó có cái hiện tượng đó, nhưng mà chúng ta đừng có chấp. Đừng chấp mà cứ trụ tâm vào chỗ đó thì sai. Cho nên chúng ta chỉ lo quán cái thân thôi. Có có không có kệ nó chỉ biết quán thân thôi.

Bởi vì mục đích chúng ta quán thân để nhiếp phục, cho nên nhiếp phục những cái ưu phiền. Còn cái lạc của nó là trong cái Thất Giác Chi nó phải xuất hiện thôi, chứ không có gì, nhưng mà chúng ta đừng có chú ý. Mà chú ý thì nó sẽ bị tướng, nó sẽ bị tướng lạc, Xúc Tướng Hỷ Lạc. Nó không thành giác chi nữa mà nó bị sai. Bởi vì chúng ta chú ý, chúng ta thấy thích thú mà do thích thú tức là nó còn dục. Còn chúng ta không chú ý, chúng ta chỉ cần biết quán thân thôi. Mặc, có lạc không lạc cũng được không cần thiết, cái thứ đó không cần. Do đó thì mấy con sẽ thành tựu.

Hỏi: Con tu Tứ Niệm Xứ thì hợp với con, nhưng nó có dẹp được cái đầu có lúc bị bông bênh không thưa Thầy? Và nó có ảnh hưởng gì đến thần kinh con không? Cô Liễu Huệ 1 hỏi thầy.

Trưởng lão: Thật sự ra thì khi mà tu Tứ Niệm Xứ thì không có cái gì mà xảy ra được ở trên thân con hết. Bây giờ trong khi mà nó còn những cái trạng thái đó đó, thì con phải tu xả trước cái đã con.

Xả cho hết, rồi con mới nhiếp vô Tứ Niệm Xứ thì nó không có. Bởi vì trước kia, chắc có lẽ là con trụ ở trong cái, ở đầu con hay như thế nào đó mà nó làm cho con bỗng bệnh phải không?

Sư cô Liễu Huệ 1: Dạ, con niệm Phật nhiều quá, con bạch với Thầy rồi.

Trưởng lão: Bây giờ hết chưa con?

Sư cô Liễu Huệ 1: Nó cũng vẫn, lâu lâu nó bị bệnh bỗng chao đảo một chút thưa Thầy.

Trưởng lão: Nó cũng là một cái phần ảnh hưởng của thân kinh đó con. Chứ nó, cái dạng đó là nó cũng có phần ảnh hưởng thân kinh, nhưng mà nó cũng trôi trôi chứ không có gì đâu. Thì khi mà bị như vậy đó, thì con tác ý bảo nó trở lại bình thường, đừng có bỗng bệnh trên thân mình nữa thì nó sẽ được.

Thì con hỏi: *“Con tu Tứ Niệm Xứ thì hợp với con, nhưng nó có đẹp được cái đầu có lúc bị bỗng bệnh không thưa Thầy? Và nó có ảnh hưởng gì về thân kinh con không?”*.

Nó đúng là nó cũng không có sao đâu con. Nhưng mà có cái điều kiện là khi mà nó còn có chướng ngại như vậy đó thì mặc nó, con cứ con quán ở trên thân con thôi. Để một lúc con quán ở trên thân

con thì nó tự nhiếp phục được à. Nó tự nhiếp phục được, chứ không có gì đâu con, nó nhiếp phục được hết. Thì nó không sao, một thời gian sau nó sẽ dẹp hết những cái đó con, nó dẹp hết những cái bồng bênh đó. Mấy con có những cái điều kiện mà lạ đó, thì có dịp Thầy sẽ cho biết. Cho biết cái người nào mà có cái trạng thái mà lạ, mà tu Tứ Niệm Xứ. Mấy con tu Tứ Niệm Xứ mà nó có những hiện tượng mà xảy ra lạ đó, thì Thầy sẽ kiểm, Thầy sẽ, Thầy giúp đỡ cho mấy con thêm cái phần đó.

5- CẢM NHẬN SỰ RUNG ĐỘNG CỦA THÂN

(20:51) Hỏi: Kính bạch Thầy, vì chân con còn đau và cổ con lúc đó quay qua quay lại và ngược lên đau quá, nên con dùng pháp đuổi những chướng ngại trước. Khi thì con dùng Định Niệm Hơi Thở đuổi, con tác ý: *“Thọ là vô thường, cái cổ hãy trở lại bình thường, trở lại không được đau nhức nữa, hai cái đầu gối phải trở lại bình thường, đau nhức hãy lui đi. An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Cứ như vậy chừng mười phút con xả nghỉ.

Khi thì con dùng Thân Hành Niệm, đưa cánh tay ra đuổi, con tác ý: *“An tịnh thân hành”*. Con tiếp tục tác ý như vậy cũng chừng mười phút, rồi con nghỉ. Bây giờ cổ và chân con đã hết đau. Nhưng nếu tu ít thì được, chứ tu nhiều con phải ngồi ghé, ngồi

ghế ít đau chân hơn. Con tu Tứ Niệm Xứ mười phút nghỉ một phút, trong ba mươi phút con tác ý: “*Tâm thanh thản, an lạc, vô sự, cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”. Bắt đầu con nghỉ, nghỉ một giờ. Thở từ trên đầu con hít vô, hơi thở từ đầu xuống chân. Rồi con đặt hơi thở từ dưới chân con thở ra hơi thở theo chân lên đầu.

Càng tu con càng thấy tỉnh hơn và thích tu hơn. Có lúc con tu hơn luôn ba mươi phút không nghỉ, nhưng chỉ tu thử sức thôi. Kính bạch Thầy, con tu từ từ chỗ chậm chậm chỉ biết hơi thở lên xuống từ đầu đến chân và từ chân lên đầu, chứ không có cảm giác gì hết, như vậy có đúng không thưa Thầy? Con cảm ơn Thầy!

Trưởng lão: Con tu như vậy nó sai con. Bởi vì con chỉ thấy cái hơi thở nó đi lên đi xuống, mà con cảm nhận được cái sự rung động của nó. “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít ra*”. Tức là con sẽ cảm nhận sự rung động đó con. Chỉ có cảm nhận sự rung động thôi. Hít vô cái máy con thấy cảm nhận của toàn thân của con bằng cái rung động nhẹ ở trên đó thôi. Bởi vì cái thân, cái hơi thở con hít vô, nó có sự rung động của nó, chứ nó không phải. Nó rung động thì cảm nhận cái sự rung động, cố gắng cảm nhận sự rung động.

Đừng có thấy cái hơi thở mà chạy lên chạy

xuống. Thấy hơi thở chạy lên chạy xuống coi chừng bị tưởng con, nó sai. Cho nên mình tập quán thân là tập cảm nhận cái thân. Mà đức Phật đã dạy: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”, đó là cái lời của đức Phật dạy rồi. Cho nên chúng ta làm đúng theo cái lời dạy, đừng làm sai. Cảm giác tức là cảm nhận cái thân của mình, con hiểu không?

Thì đừng có mình cảm thấy cái hơi thở mình đi lên đi xuống, mà cảm nhận cái sự rung động của nó. Cho nên trong cái bài Thân Hành Niệm thì đức Phật đã xác định rất rõ: “*Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô*”, thân hành đó phải rung động của cái thân. “*Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết...*”. Đó là để xác định cho chúng ta thấy cái sự rung động của cái thân, chứ không phải thấy cái hơi thở chạy lên chạy xuống, thì như vậy chúng ta tu mới đúng.

Hỏi: Khi quán thân con không có nhìn hơi thở mà vẫn biết. Khi hít vô thì cái ý chỉ biết quan sát từ đầu xuống chân và khi thở ra thì cái ý biết quan sát từ chân lên đầu. Như vậy, phải không thưa Thầy?

Trưởng lão: Đúng, cái đó là đúng đó con. Tức là mình quan sát, nhưng mà quan sát là mình đứng mình nhìn nó với một cái tự nhiên, chứ không phải chạy con, chạy nó cũng sai nữa. Chạy nó thành ra

chuyển pháp luân. Cho nên mình không có chạy theo, không chạy từ từ từ từ, chạy xuống rồi chạy lên chạy xuống vậy. Mới đầu thì mấy con bị cái trường hợp mà hay chạy, chạy theo. Còn cái này không. Mình hít vô cái mình cảm nhận từ trên đầu tới dưới chân này, mà không thấy cái hơi thở luôn ở trong đó, thì tập như vậy nó mới đúng, rắng cố gắng tập.

Muốn tập như vậy thì mấy con tập đi trước, bởi vì cái hơi thở nó khó lắm. Là do cái mình cứ mình ngồi, mình thấy y hình như là cái hơi thở nó chạy luôn, chạy trong thân của mình, thì nó bị tưởng mất. Cho nên mấy con tập cái độ nghiêng, cái độ rung rinh cái thân của con đi, thì mấy con dễ tập. Để tập cái đó, cái phần thô đó. Bởi vì cái thân nó đi nó thô lắm, cho nên nó dễ nhận ra. Mà khi mà tập mà nhận ra được rồi, thì mấy con sẽ dễ dàng lắm mấy con, dễ dàng khi ngồi nó sẽ nhận.

6- TU TÂM XẢ THUỘC KHÔNG ỨC CHẾ TÂM

(25:52) **Hỏi:** Ngoài giờ tu có lúc con cũng quán như vậy có đúng không?

Trưởng lão: Không. Trong khi tu thì mình phải tu có giờ giấc đàng hoàng. Còn nghỉ xả thì mình có thể ở trên Tứ Chánh Cần, mình ngăn ác, diệt ác nó được rồi. Thôi mình khỏi cần nữa con.

Diệu Đức một lúc nữa sẽ ở lại hỏi Thầy thêm

cái phần là con muốn có những cái trạng thái của Tướng, để hỏi Thầy coi nó đúng hay sai, thì lúc nữa hỏi. Con, Hạnh Từ hỏi Thầy.

Sư cô Hạnh Từ: Con chỉ có tu Tâm Xả, con ghi vô đó thôi, chứ con không có hỏi gì hết Thầy.

Trưởng lão: Vậy hả con? Cái này là Tâm Xả của con thôi? Con ráng, nếu mà chấp nhận Tâm Xả thì ráng mà tu cái Tâm Xả con. Tất cả những chương ngại gì đó thì cứ mình xả. Mình xả rồi, tự nhiên nó thanh thản, thì nó trở lại thân con chứ không có đâu hết. Lưu ý cái phần tâm xả thì dễ thôi không có gì, nó không có khó. Khó là ở chỗ Tứ Niệm Xứ, nó khó con.

Chứ còn xả thì nó không khó. Bởi vì xả thì mấy con biết rằng ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện nó trên Tứ Chánh Cần rồi, nó không khó đâu. Cái đó nó không có bị, mình không bị ức chế tâm, mình không bị trụ tâm, mình không có chỗ nào hết, nó dễ lắm. Tâm Xả mình ngồi chơi. Con thấy ngồi chơi vậy mà có chương là xả, không chương là thôi, đâu có gì đâu, thành ra nó rất là đơn giản. Bây giờ hết rồi phải không mấy con? Coi như là Thầy trả lời xong cho mấy con hết rồi.

Tu sinh: Con hỏi nữa Thầy.

Trưởng Lão: Còn ai hỏi gì nữa không? Con

hỏi đi.

Theo Thầy thiết nghĩ, Thầy gợi ý giúp con ha, thì con nên mà tu tâm xả hơn, bởi vì con hay bị tưởng đó. Giờ hễ nếu mà con quán ở trên thân con, con quán con trụ trên đó thì nó sẽ sinh tướng ra. Cho nên tốt hơn mình tu Tâm Xả rồi tự nó, cái tâm của con nó sẽ quán ở trên thân con, thì nó hay hơn. Và vì vậy mà nó không có bị các cái trạng thái Tướng. Bởi vì con hay bị tưởng đó, cho nên vì vậy mà con tu Tâm Xả, chỉ xả thôi, ngồi chơi. Nhưng mà nó cũng sẽ tới nơi tới chốn một cách rất là dễ dàng, không khó nữa.

Chớ ông Châu Lợi Bàn Đặc ông cũng tu Tâm Xả, tức là ngồi quét tâm chứ không có gì, cho nên đó là cái mục đích quét tâm. Còn cái tu Tứ Niệm Xứ nó khác, nó phải là tu thật sự, là nó luôn luôn nó tập quán ở trên thân nó. Cho nên nó bám chặt ở trên thân nó, cho nên nó rất khó. Cho nên người bị tưởng thì hễ mà trụ vô mà quán ở trên thân nó thì nó bị, nó sanh ra tướng rồi. Cho nên theo Thầy thấy con nên, mặc dù hiện giờ có lúc rồi con thấy cái Tứ Niệm Xứ con rất rõ, chứ không phải không. Nó quán rất rõ, nhưng mà nếu mà con đặt tâm mình quán trên đó thì con bị tưởng, bị tưởng thì không được đâu. Thì theo Thầy thấy thì con nên tu Tâm Xả tốt hơn hết.

Đó, thì bây giờ ở trên cái cổ con mà bị thấy

nó ngọt đó, thì nó cũng là cái dạng của Tướng rồi đó con, Vị tướng đó. Con tác ý lại nó thì: “*Vị tướng hãy lui đi, ở đây cái thân phải bình thường như mọi người chứ không có được có cái vị tướng nữa*”. Cứ tác ý cái câu tác ý đó nó sẽ giúp cho con. Cho nên vì vậy mà con trở lại tu Tâm Xả.

Khi mà nó bị vậy đó, con tác ý xả cái vị tướng đó đi. Thì cái vị tướng đó hết thì nó trở về bình thường con. Thì lúc bây giờ tâm của con tự động nó sẽ không còn chướng ngại, nó sẽ không còn cái tướng nữa, thì nó sẽ trở lại nó ở trên thân con. Cho nên con tu Tâm Xả là tốt nhất thôi. Ở đây là nó đã bị những cái tướng rồi đó con, cho nên con nhớ tu Tâm Xả thôi.

Tu sinh: Thầy, vậy bây giờ con có theo bốn cái oai nghi không Thầy?

Trưởng lão: Coi như là con tu bốn oai nghi đều là hoàn toàn ở trong cái thanh thân, an lạc, vô sự để nó có chướng ngại rồi con xả. Chứ không phải là chỉ có Tứ Niệm Xứ tu bốn oai nghi đâu, mà tu Tâm Xả vẫn tu bốn oai nghi. Lúc thì con đi, lúc con nằm, lúc này kia nhưng mà xả. Có chướng ngại xả mà không có chướng ngại thì nằm cũng bình thường, mà đi cũng bình thường. Có chướng ngại thì xả, không có gì đâu con.

Nghĩa là xả, là coi như là xả hoàn toàn đi, đứng, nằm, ngồi đều xả hết. Còn cái kia nó, người ta quán thân trên thân, tập quán đi, đứng, nằm, ngồi cho nó quen. Rồi người ta mới cấu kết nó trở lại thành một cái chuỗi của nó để mà chúng ta ở trên cái quán thân đó, mà chúng ta tiến tới, mà chúng ta chứng đạt cái chân lý. Còn mình xả hết, thì mình cũng chứng đạt chân lý, có vậy thôi.

7- XẢ TÂM LIÊN TỤC TRÊN BỐN OAI NGHI

(30:02) Diệu Hiền: Bạch Thầy, mọi thứ con có chia giờ ra hay là nó liên tục luôn trong ba tiếng? Hay là sao Thầy?

Trưởng lão: Không, bây giờ xả thì con liên tục đó con, ngồi tu Tâm Xả không, nó liên tục thôi, nó không có rời ra đâu con. Coi như là con xả mà, lúc nào cũng xả hết, ngồi chơi. Nghĩa là coi như là tâm xả nó không có cái thời gian nữa. Nó ngồi chơi, nó không nó có làm gì hết, nó không có tập trung. Nó không có mệt nhọc gì hết, nhưng mà có thì xả, mà không có thôi. Ngồi chơi nó cũng vậy, từ sáng tới chiều, nó. Bởi vậy tu tâm xả nó vậy con, nó cứ khép chặt mình ở trong thất, nó xả luôn.

Nó không cái thời giờ nghỉ, ăn nó cũng xả nữa. Hễ nó ăn mà nó nói: “*Bữa nay ngon hơn*”, “*Mày xả! Mày chết vì dục*”. Lúc nào con cũng thấy con tỉnh

thức ở trên cái chỗ đó để mà xả nó hết. Bữa nay nó có khởi ý: “Sao mà cho cái đồ ăn này sao ăn không có được”, đó là xả luôn cái chỗ chê nữa. Khen chê gì nó xả hết. Đây Thầy nói tới cái ăn thôi, nó cũng ngồi đó mà nó xả. Cho nên nó tu luôn luôn lúc nào nó cũng tu hết, tu Tâm Xả. Xả Vô Lượng Tâm mà, con nghe cái chỗ Vô Lượng Tâm chưa? Cái gì nó cũng xả hết. Hễ nó khởi, nó bình thường thôi, nó không có gì thôi, mà hễ nó có thì con xả.

Diệu Hiền: Thầy, vậy thì con ở trong thất hay là đi ra ngoài?

Trưởng lão: Coi như là tu Tâm Xả mà ngồi trong thất, như Mật Hạnh đóng cửa hoại, nó không đi ra ngoài, nó là như vậy là xả đó. Còn đi ra ngoài coi chừng nó tiếp rồi, nó không xả đó. Con nhìn, con thấy cái này cái kia, tức là con đâu có xả, nó tiếp vô. Cho nên cố gắng xả, tức là mình cố gắng mình ngồi lì một chỗ nào đó. Xả hoại, xả hoại. Xả riết, xả hết, xả hết thì nó thành tựu.

Diệu Hiền: Vậy là nếu tâm xả là tụi con phải ở trong thất suốt, chứ không có được đi ra ngoài?

Trưởng lão: Ở trong thất cũng đi ra ngoài, nhưng mà khi nào nó yên tịnh, nó không bị động thì mình ra ngoài. Nhưng mà ra ngoài cũng phòng hộ lắm con, chứ không khéo nó nhìn cây, nhìn cỏ rồi nó

dính vô, nó không quét ra mà nó dính vô. Cho nên mình tu Tâm Xả là mình nỗ lực, đừng có... Ít đi lắm, nó chỉ sống ở trong cái thất của mình, rồi mình đi tới đi lui trong thất của mình thôi để cho nó xả. Nó xả sạch nó không có tiếp vô nữa. Tức là phòng hộ chặt chẽ hết luôn.

Diệu Hiền: Vậy là suốt từ sáng đến chiều, tối, khuya gì là con muốn...

Trưởng lão: Khuya cũng vậy. Đi khát thực, đi ngồi ăn cơm, đi rửa bát này kia đều là lắng tâm để coi thử coi cái tâm của mình có gì đây?

Diệu Hiền: Dạ nếu có cái niệm gì đó là xả nó ra luôn.

Trưởng lão: Đó có niệm gì thì nó xả ra, nó chướng ngại. Thí dụ như giờ đi rửa bát mà ra hết nước, cái bắt đầu nó hơi bực bực trong đó thì: *“Không có được, có nước thì rửa, không có thì lát nữa rửa, chứ còn không có bực bực ở đây, xả luôn hết, phải vui vẻ”*. Có vậy thôi thì con sẽ... Bởi vì tu Tâm Xả mà, không có chướng ngại gì lọt vô được cái đầu của nó hết, nó xả ra hết, nó không có để.

Diệu Hiền: Bạch Thầy, vậy tui con có tác ý: *“Tâm thanh thân”* nữa không Thầy?

Trưởng lão: Tác ý: *“Tâm thanh thân”*, con.

Nhớ.

Tu sinh: Cũng lâu lâu tác ý câu đó.

Trưởng lão: Lâu lâu tác ý để nhắc chừng nó thôi, thanh thân nó thôi. Rồi nó thanh thân rồi, nó có chướng ngại thì xả.

Diệu Hiền: Vậy còn cái “*cảm nhận toàn thân*” đó, có thì được không...

Trưởng lão: Cảm nhận thì tự nó, nó cảm nhận thì kệ nó, nghĩa là mình không có tu nó. Nhưng mà nó cảm nhận thì con cứ để, bởi vì nó thanh thân thì nó cảm nhận nó thôi. (Đạ) Nó cảm nhận trên thân nó, mà mình không tu nó. Mình tu nó thì tức là mình tu Tứ Niệm Xứ rồi.

Hỏi: Phải nói là chưa bao giờ con cố gắng tu tập bằng những ngày tháng này. Bởi vì nhìn thấy Thầy và cô Út quá cực khổ, tuổi ngày càng cao, còn con cũng đã gần năm mươi rồi. Và hơn nữa là cần trả lời kết quả tu tập đúng chánh pháp cho khối Đại thừa. Cần phải giúp Thầy, giúp Út một chút ít gì trong việc hoằng dương chánh pháp. Bao động cơ, động lực thôi thúc con. Song đúng như Thầy nhận xét, con đã tu mất căn bản và đọc quyển Bảng Tóm Lược Đường Lối Tu Tập Phật Giáo Nguyên Thủy đến trang 16, 18 thì giống như tình trạng của con vậy.

Do biết rõ khả năng của mình nên con luôn chấp nhận sự tiến chậm. Song đúng nghĩa cười là tiếng khóc khô không lệ, cười thay cho tiếng khóc khi lại chợt nghĩ đến các động cơ thôi thúc trên. Liệu thuốc hôm nay giúp con vĩnh biệt hết các tạp niệm, các pháp thế gian để chuyên tu tập xả tâm trên Tứ Niệm Xứ. Có vậy mới càng thấy giá trị của lớp đào tạo hôm nay.

Con thành tâm sám hối với Thầy, với những sự trì trệ đã qua và con sẽ cố gắng hơn. Đối với con hiện nay như phải diệt hết cái buồn ngủ bằng những giờ tập Thân Hành Niệm. Và những lúc buồn ngủ kéo đến con tập Chánh Niệm Tỉnh Giác. Ngoài giờ ra thì con tu tập ngồi xả tâm, quay vô thấy sự rung động của thân lên xuống đến khi nào tỉnh táo hoàn toàn. Tâm quay vô thanh thản vô sự, đó là nhiệm vụ và mục tiêu con phải làm.

Song hôm kia khi Thầy đọc nhiều chỗ con ghi phần tập Thân Hành Niệm Thầy có vẻ lắc đầu. Vậy con nên tập nhiếp tâm vào hơi thở trong một phút hay làm sao? Lát nữa nếu có thời gian con kính xin Thầy chỉ lại cho con.

(35:09) Trưởng lão: Bởi vì Thầy thấy con tu tập nó mất căn bản đó. Cho nên do đó mà các con không nhiếp phục được cái buồn ngủ hôn trầm của mình. Ráng tập lại một phút, một phút nhiếp tâm và

an trú trong hơi thở. Để khi mà gặp cái trường hợp mà nó tấn công, thì mấy con chỉ cần dùng một phút nhiếp tâm và an trú mạnh mẽ thì nó sẽ đuổi nó đi.

Hỏi: Qua buổi dạy hôm nay Thầy nói ai thích tu mà Tứ Niệm Xứ thì tu tập lại mà không nản. Vậy thưa Thầy bây giờ con tập Tứ Niệm Xứ quán thân trên thân, nhưng con tập chỉ một phút đi được, nằm, ngồi được không?

Trưởng lão: Nghĩa là con tập cái đi thôi, tập riêng cái phần đi. Khi nào tập cái phần đi được rồi, thì mình tập được cái phần Tứ Niệm Xứ thì tập cái phần khác. Chứ còn mà tu một cái phần mà chưa được, thì cái phần đi mà chưa được mà tập cái phần ngồi thì chưa có nhận rõ. Mà chưa nhận rõ thì nó lơ mờ, thì nó bị những cái niệm khác, nó bị những chướng ngại pháp, nó tác động vào. Mà khi nó tác động vào như vậy thì các con sẽ tu Tứ Niệm Xứ nó sẽ giậm chân tại chỗ mà nó không tiến bộ. Mà nó không tiến bộ thời gian sau thì nó bị ức chế và nó sanh lại các cái trạng thái tưởng thì nó rất là nguy hiểm.

Cho nên trong khi đó chúng ta tu cái đi thôi, chỉ đi rồi mình nghỉ. Nghỉ mình, coi như mình nghỉ là mình cũng tu Tâm Xả thôi. Có những chướng ngại gì thì mình dùng pháp tác ý mình xả ở trong khi mình nghỉ. Chứ không phải là nghỉ là mình thả

lông luôn mình nghĩ, không phải vậy đâu. Mà mình nghĩ là coi như là cái người tu Tâm Xả người ta ngồi chơi đó, người ta xả là mình nghĩ.

Nhưng mà tu tập Tứ Niệm Xứ là rèn luyện quán trên thân quán thân đó, là cách thức quán chỉ có hành động đi trước. Mình đi được rồi, thì mới quán tiếp, còn mình đi chưa được thì không nên tu các cái oai nghi khác. Tập cho được một cái oai nghi, đó là mình tu có căn bản. Còn nếu không thì mình tu lu bù từ cái đi, đứng, nằm, ngồi mà cái nào nó cũng chẳng ra cái nào hết. Nó chưa có được, nó chưa có rõ, thì coi như là con sãi tu giậm chân tại chỗ. Mà Tứ Niệm Xứ nó chẳng ra Tứ Niệm Xứ mà coi chừng nó bị ức chế tâm.

(37:24) Hỏi: Nếu vẫn biết rằng tập niệm và buồn ngủ con phải đang tháo gỡ, nhưng thích tu Tứ Niệm Xứ là một lẽ. Mà theo Thầy thì con có nên tu tập lại Tứ Niệm Xứ được không?

Trưởng lão: Được chứ, không có sao hết, nghĩa là mình tu Tứ Niệm Xứ là tu theo những cái lời mà Thầy dạy. Nhất là cái căn bản của Tứ Niệm Xứ mà Thầy đã in ra, Thầy đã gởi cho mấy con đó, tập lại, đọc lại cái đó kỹ. Để rồi mình có thể mình tu tập trên Tứ Niệm Xứ.

Hỏi: Nếu được thì bốn oai nghi ấy luân phiên

đều đều, hay khi nào ngồi một phút nghỉ một phút tập hết ba mươi phút hãy qua cách đi, đứng, nằm?

Trưởng lão: Không! Bây giờ con chỉ tập có một cách là đi thôi, chứ còn đừng có tập cái khác. Tứ Niệm Xứ hiện bây giờ mấy con tập, tập quán-thân-trên-thân, trên cái cách đi để mà cảm nhận được cái sự mà rung động của cái thân của mình theo cái bước đi, nó thô, nó dễ nhận. Có tập cái cho nó nhận được. Nên khi mà nó nhận được những cái thô của nó, lúc nào nó cũng nhận y chang một cái hành động đó. Cái hành động cảm nhận đó thì mới là thay đổi oai nghi đó, thì bắt đầu con tập đứng, đi rồi đứng. Bây giờ mình đứng, mình nương vào cái hơi thở của mình, để cho mình thấy cảm nhận từ ở trên đầu tới dưới chân của mình một cách rất là cụ thể rõ ràng.

Bởi vì khi mà nhận qua được cái đi rồi, thì sau đó nhận qua cái hơi thở nó vi tế hơn, nó nhẹ nhàng hơn, nó ở trong thân mình hơn. Nhưng mà mình cảm nhận được sự rung động dễ dàng, là tại vì mình đã nhận cái sự động của cái thân của mình qua cái bước đi của mình. Mình tập nhiều lần nó nhuần nhuyễn rồi, mà do đó mình tập tới cái đứng. Tập đến cái đứng rồi, thì mới tập tới cái ngồi. Tập tới cái ngồi rồi, thì mình mới tập tới cái nằm. Nó cũng phải nhận được cái sự rung động của thân nó, trong cái vi

tế của cái hơi thở từ trên đầu tới dưới chân.

(39:15) Cái thường thường là mình bị khó về cái hơi thở, là vì mình thấy được cái hơi thở là nó ở mũi. Nghĩa là nó thở ra thở vô ở mũi. Và cái thứ hai nữa cái thấy rung động thì nó thấy ở ngực và ở bụng, mấy cái đó nó thấy rõ, còn cái chân tay của nó thì nó không thấy rõ. Cho nên cái khó của cái hơi thở là như vậy. Còn cái đi kinh hành nó rung động cả cái thân của nó. Nó có thể, nó từ cái hơi thở của chúng ta, nó cũng làm cho rung động cái phần trên. Rồi còn cái thân nó nghiêng qua nó nghiêng lại thì nó làm chúng ta cảm nhận rất rõ.

Cho nên nó khó, nó đi thì nó dễ, nhưng mà khi đứng thì nó khó rồi đó. Nhưng mà mình tập nhuần nhuyễn cái pháp mà quán thân ở trên cái đi kinh hành rồi, thì bắt đầu nó quán thân ở trên cái hơi thở thì nó rất dễ, nó không còn khó nữa.

Bởi vì cái kia nó quen rồi, nó nhuần nhuyễn rồi, cho nên cái này vì tế dù nó nhỏ nhiệm đến mức độ nào, như cái hơi thở mà nó hít thở, cái bụng và cái ngực chúng ta nó phình lên xẹp xuống đó, thì chúng ta vẫn thấy được cái rõ ràng là cái thân của chúng ta nó từ ở dưới chân, nó có sự rung động nhẹ của nó, chúng ta cảm nhận được. Đó là chúng ta tập Tứ Niệm Xứ.

Còn nếu mà thấy mình tu tập Tứ Niệm Xứ không được thì mình tu Tâm Xả, có vậy thôi. Thì Thầy thấy tâm xả nó cũng rất cần thiết, mà tâm xả thì nó không có thời gian. Nghĩa là lúc nào cũng tu được hết, lúc nào mình cũng tu cái Tâm Xả được hết, nó không có thời gian.

8- QUÁN THÂN KHÔNG PHẢI DỪNG MẮT NHÌN

(40:36) Tu sinh: Kính Bạch Thầy. Cho con...

Trưởng Lão: Rồi con hỏi đi.

Tu sinh: Kính bạch Thầy cho con xin hỏi. Tu tập Tứ Niệm Xứ là Thầy dạy như bốn oai nghi. Ví dụ lúc đi thì có sự ngã nghiêng của cái thân, hay là lúc còn lúc ngồi và lúc nằm và lúc đứng, thì cái thân nó ở cái thể là im phẳng phắc, cho nên là con có một cái nó trần trở ở chỗ này. Con muốn là, ví dụ khi ngồi mà quán thân trên thân, Thầy nói là, ví dụ quán như một cái ngọn đèn bật sáng lên một cái thì thấy rõ cái ngón tay của mình từ đầu đến cuối, thế thì con muốn cả cái thân khi mà ngồi con muốn dùng câu nói của Võ Tắc Thiên nói là khi vào nhà tắm mới biết được thân của mình, thì đây là quán thân. Thế còn sự rung động của trong thân từ đầu đến chân đó là thọ, thì con hỏi như thế có phải không ạ? Con kính bạch Thầy.

Trưởng lão: Bởi vì coi như là mình dùng con

mắt mà nhìn, đó là quán bằng mắt. Nhưng mà ở đây đức Phật đã dạy mình bằng cái cảm nhận. Cảm nhận tức là: “*Cảm giác cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”, thì dạy mình cảm nhận. Cho nên vì tại sao mà không dùng mắt mà nhìn, mà vì dùng mắt nhìn thì nó bị, cái thị giác của chúng ta nó nhìn lâu nó bị mỗi mệ. Còn cái cảm nhận này nó không bị mỗi mệ. Mà không bị mỗi mệ đó, thì nó không bị gián đoạn. Còn cái kia nó mỗi mệ, mấy con nháy mắt chút xíu, thì nó cũng đã mất cái sự quán sát của cái thân.

Cho nên cái quán sát mà bằng mắt thì coi như là đức Phật không có dạy chúng ta, nhưng mà đức Phật dạy chúng ta cảm nhận. Cho nên là ở đây Thầy muốn lấy những cái điều mà của Phật dạy. Nhưng mà Thầy ví dụ để cho con thấy là, như một cái ngọn đèn nó pha vào một cái vật gì đó, thì nó soi vào đó, thì nó thấy rõ. Cũng như bây giờ đó, con nhìn cái thân con, con dùng con mắt thì con nhìn xuống, thì con thấy từ chân lên đầu liền. Nó thấy liền ngay liền từ dưới chân lên đầu liền, nó không phải là nó, nếu mà cái vật mà cao hơn nó, dài hơn nó thì nó phải đảo mắt. Thí dụ như Thầy nhìn cái cây kia.

Tu sinh: Như thế có phải chân dung?

Trưởng lão: Coi như là quán, nó nói với quán chân dung, thì nói chung là nó thấy toàn thân của

nó thôi, chứ nó không là quán cái... Nó không phải thấy để mà đẹp hay xấu, mà nó thấy toàn diện cái thân của nó thôi. Nghĩa là trọn vẹn nó thấy cái thân nó thôi.

Tu sinh: Vâng.

Trưởng lão: Chứ không phải là quán cái chân dung. Nói đúng, quán cái chân dung thì đúng chứ không phải không. Nhưng mà có cái điều kiện là quán cái chân dung để thấy cái hình sắc nó đẹp xấu ở trong đó. Còn cái này không, nó không có. Toàn thân nó cảm nhận vậy thôi hay hoặc là nó thấy vậy thôi.

Tu sinh: Ví dụ nhìn ngón tay mình là từ đầu đến đây là có cảm nhận là cái hình dung của cái ngón tay nó như thế này rồi.

Trưởng Lão: Cái hình dung của cái ngón tay. Rồi thấy ngón tay thôi. Mà nhưng mà thấy, đừng thấy ngón tay này...

Tu sinh: Thế còn sự rung động, tức là cái thọ, tức là nó có bốn cái Thân - Thọ - Tâm - Pháp mà?

Trưởng lão: Là sao? Nhưng mà cái cảm nhận này là cái cảm nhận bắt đầu cái cảm nhận của mình qua cái ý thức cảm nhận, cảm nhận của mình thì cái thân này nó qua cái sự rung động của cái này

thôi. Còn bây giờ mình dùng con mắt mình nhìn, thì không có cần phải rung động, mình nhìn nó. Thì do đó nhìn từ đầu dưới chân này cũng như một cái ngọn đèn, nó pha nó rọi đây thì đó là cũng là quán cái thân.

Tu sinh: Vâng, thưa Thầy, thì ngồi mà nhắm mắt vào, thế nhưng mà dùng quán cái thân như thế có phải mà dùng tưởng không ạ?

Trưởng lão: Tưởng con, con nhắm mắt vậy là con cũng thấy ngón tay con là con bị tưởng. Trật.

Tu sinh: Thế ạ.

Trưởng lão: Nó trật. Bởi vì nó dùng ý thức, nó dùng sáu thức của nó mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý thức của nó. Cho nên nó dùng cái cảm nhận là dùng cái thân thức của nó, cái cảm nhận của nó, nó cảm nhận nó, mà cảm nhận thì nó có sự rung động. Còn con mắt thì nó thấy cái hình dáng, cái chân dung đó, con nói chân dung là con mắt. Rồi nếu mà con nhắm mắt lại thì con không thấy chân dung nó đâu, con hiểu không? Mà con thấy chân dung nó là con bị tưởng. Con sai.

Tu sinh: Vâng, để con hỏi như thế cho nó rõ ạ. Con cảm ơn Thầy ạ.

Trưởng lão: Ừ.

Trưởng lão: Rồi con, con hỏi đi. Con ngồi đi con.

(45:09) Sư Cô Huệ Ân: Mô Phật. Về trong cuốn sách Thầy mới in đó, con thấy trong đó ghi nó thành ra con tu Tứ Niệm Xứ mà nó cũng như là con xả tâm thôi. Như vậy Thầy, nhờ.., Thầy chỉ hơi thờ từ trước tới giờ tu, nhưng mà trên Tứ Niệm Xứ con có câu nguyện cái câu đầu đó, con mới tác ý tịnh chỉ hơi thờ, con cảm nhận là thấy mình được tám phút. Nhưng mà con ngồi tới mười lăm phút cái tự nhiên nó thờ mà chưa xong. Cái nào đúng? Mà hít thở rồi làm sao? Mà thấy có hít thở, hít vô.

Trưởng lão: Cũng được con, không sao hết. Bởi vì con tu phần nhiều là con tu cái tâm thanh thản, an lạc, vô sự đó là con tu Tâm Xả con. Con tu tâm xả, cho nên có chướng ngại có gì là con xả ra hết, được hết.

Sư Cô Huệ Ân: Dạ con ghi vậy đó, Thầy thấy xem có được?

Trưởng lão: Được con. Cái đó là con xả đó, cho nên con là bây giờ tu Tâm Xả thôi. Còn tu Tứ Niệm Xứ là tự mình quán trên thân, nó nhiếp phục, nó không còn một cái chướng ngại gì. Thì con, cái sức con, con nhiếp phục chưa có nổi không có được.

Sư Cô Huệ Ân: Mô Phật.

Trưởng lão: Cho nên con chỉ tu Tâm Xả thôi. Bởi vì cái thân con bây giờ là cái thân nó bệ rệ rồi, cho nên nó có những cái cảm thọ. Lát nó đau chỗ này rồi nó hết, rồi đau chỗ khác, tức là nó bị chướng ngại.

Mà con bây giờ mà nhiếp cho được cái Tứ Niệm Xứ, để cho nó nhiếp phục được những cái đó, thì cái sức con nó không đủ, nó yếu rồi. Cho nên vì vậy mà con chỉ có tu Tâm Xả. Rồi con cũng vẫn thấy nó tự nó quán lại trên cái thân con thôi, nó bình an, nó quán trên thân con thôi. Chứ không có gì. Cho nên con tu Tâm Xả, con ghi trong cái tập vở của con đó là tu Tâm Xả. Cái đó tốt đó con.

Sư Cô Huệ Ân: Cảm ơn Thầy. Xem trong cuốn sách thấy thật là Thầy dạy thật kỹ, nhưng mà không được trọn vẹn là tại con. Cho nên con xin sám hối Thầy. Từ nay Thầy dạy, con cứ làm y vậy, đã tu lâu rồi mà tu con thấy rải rác, không có đúng bằng phương pháp, mấy lời Thầy mới ghi. Con xin sám hối.

Trưởng lão: Không có chi đâu con. Con ngồi đi.

Tu sinh: Cho con sám hối để con thanh tịnh, sau này con nhiếp phục, con tu cho dễ.



03-HIỂU ĐÚNG VỀ TU TÂM XẢ VÀ TƯ NIỆM XỨ



1- ĐANG TU TÂM XẢ VÀ TU TƯ NIỆM XỨ ĐƯỢC ĐỌC SÁCH

Tu tâm xả được chứ, mấy con đọc sách được nè, đọc cái gì cũng được hết, đều được hết, không có gì hết. Còn tu Tư Niệm Xứ bây giờ mà các con tập trên thân quán thân thì mấy cái giờ mà mấy con nghỉ tập, mấy con đọc sách rồi cũng được hết, không có gì hết.

Nhưng mà khi mà cầu kết nó bốn oai nghi rồi thì không được đọc nữa rồi. Nghĩa là bốn cái oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi mấy con cầu kết được. Cái Tư Niệm Xứ quán được rồi thì lúc bây giờ không còn được đọc, không có được nghe, không được gì hết. Hoàn toàn dẹp hết, coi như là quán được rồi.

Còn mà các con quán chưa được, thì mấy con đang tập thì được đọc, nghe, nghiên cứu này kia những điều mà mình coi thử coi nó như thế nào. Mà

nếu mà mấy con thấy mình quán được, ví dụ như đi mà các con quán được thân con rồi. Rồi ngồi mấy con thấy quán được rồi, thì bây giờ còn đang tập cho nó thuần nhuyễn, cho nó thuần thục thì lúc bấy giờ các con cũng không cần đọc.

Bởi vì duy nhất mấy con còn có cái pháp này thôi, chứ không còn pháp khác nữa. Mấy con đọc làm cho loãng cái tâm của mấy con thì nó lại còn dở hơn. Cho nên khi mà tu Tứ Niệm Xứ mấy con quyết tâm tu là mấy con tập quán thôi, mà quán được rồi thì các con thấy ở đúng. Khi nào mà...

Hiện bữa nay là Thầy đưa lại cho mấy con hai cái tập sách mỏng. Nó có cái giá trị là nó cấu kết lại, nó cụ thể, nó rõ ràng để cho mấy con nhận ra được cái sự tu tập của mấy con. Người nào mà tu Tâm Xả thì hoàn toàn phải ở trên xả. Còn người nào mà tu Tứ Niệm Xứ thì phải tập quán "*trên thân quán thân*", có hai cách đó thôi. Mà quán được thì mấy con sẽ đi tới được. Mà quán không được thì đương nhiên là mấy con sẽ không đi tới được, có vậy thôi.

Còn xả thì mấy con lúc nào mấy con cũng phải giữ gìn cái Tâm Xả của mình bất cứ giờ phút nào, đi, đứng, nằm, ngồi. Nó không có phải như Tứ Niệm Xứ nữa, nó khác hơn Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là nó có cái pháp, cái phao. Còn cái tu tâm xả nó không có phao, nó chỉ có cái tri kiến, cái ý thức của mấy

con để xả nó thôi. Cho nên nó khác cái phần đó.

Cho nên vì vậy mà hai phần tu thì cái nào nó cũng quay trở lại Tứ Niệm Xứ. Nhưng mà cái bắt buộc quán ở trên Tứ Niệm Xứ, còn cái không bắt buộc. Nhưng mà xả hết thì nó cũng quay trên Tứ Niệm Xứ. Nó cũng thành tựu ở trên Tứ Niệm Xứ, nó cũng sung mãn trên đó. Nhưng mà cái thì bắt buộc, mà cái thì không bắt buộc. Cái thì ôm cái pháp Tứ Niệm Xứ, còn cái thì không ôm pháp Tứ Niệm Xứ. Tự nó ôm, tự xả hết là nó ôm vô. Hiểu rõ được như vậy thì mấy con tu nó không có còn sai nữa. Thầy nói không có còn đi đâu mà trật đường nữa hết, cho nên nó không có mất đi đâu hết.

2- NHẬN BIẾT TU ĐÚNG HAY SAI TRÊN BỐN OAI NGHI

(02:25) **Tu sinh 1:** Khó lắm Thầy, coi như chưa hết duyên.

Trưởng lão: Rồi con.

Tu sinh 1: Thưa Thầy, con muốn xin hỏi Thầy thêm là bốn cái oai nghi thì cái đi và cái ngồi thì con đã trình Thầy. Thầy đã chấp nhận là đúng rồi. Còn cái oai nghi nằm với ngồi thì con có cảm nhận, thì con trình Thầy là con chưa báo lên, thì ngày mai con mới xin trình Thầy, Thầy phát giấy mà đúng thì sau khi con thuần thực bốn cái oai nghi đó thì con sẽ kết

hợp luôn.

Trưởng lão: Kết hợp. Rồi con cứ về tập cho nó thuần thục rồi mới trình cho Thầy. Bây giờ con đã thấy con tập, con ngồi vậy mà con cũng nhận thấy được, con quán được cái thân con y như con đang đi. Nghĩa là cái rung động của cái thân đi mình thấy nó thô rồi.

Nhưng mà sau khi mà ngồi lại hay nằm mà con đều nhận thấy được cái sự dao động, rung động của cảm nhận của cái thân con. Mặc dù nó vi tế, nó nhỏ nhiệm hơn, nhưng mà con vẫn thấy rất rõ ràng. Thì nó nhuần nhuyễn như vậy rồi, thì các con trình lại cho Thầy: *“Bây giờ con chủ động được như vậy”*. Còn bây giờ nếu mà tu tập, bây giờ tới cái giai đoạn nằm hay hoặc là ngồi mà con nhận ra không được thì con hỏi lại cho nó kỹ lại, để cách thức mình nhận ra như thế nào?

Tu sinh 1: Con bạch Thầy là con nằm hoặc con đứng thì con có cảm nhận được nhưng con chưa trình Thầy. Thế bây giờ con muốn biết để con trình Thầy, Thầy xác nhận xem nó đúng thì bắt đầu lúc đây con mới dám kết hợp luôn.

Trưởng lão: Nghĩa là con mà nếu quán ở trên đó đó, mà nó đúng là nó không bao giờ có một niệm gì xảy ra ở trên cái chỗ con nằm hết.

Tu sinh 1: Vâng, đúng vậy.

Trưởng lão: Con đứng cũng vậy, nó không có niệm là đúng, mà nó còn có niệm là trật.

Tu sinh 1: Thưa Thầy nó không có niệm là một, thứ hai nó tỉnh cả, hoàn toàn tỉnh thức. Nên con thấy hai vấn đề đấy, nhiều khi...

Trưởng lão: Vậy là nó hoàn toàn tỉnh. Thì nó tỉnh mà hoàn toàn nó cảm nhận từ đầu chí chân nó mà nó tỉnh, nó không có cái niệm gì. Nó không có chướng ngại gì đó là con tu đúng chứ không có gì. Con khỏi cần hỏi Thầy cũng biết, bởi vì Thầy dạy rồi thì mấy con sẽ...

Thầy nói bây giờ bỏ mấy con trong rừng tu cũng chứng đạo nữa chứ đừng khỏi cần mà hỏi Thầy! Nó dễ như vậy đó. Khi mà Thầy dạy kỹ rồi thì bắt đầu mà các con nhận ra được, tu tập đúng rồi thì bây giờ bỏ đâu mấy con cũng chứng đạo hết, không có chạy đâu khỏi. Bởi vì đã nhận đúng rồi, bởi pháp Tứ Niệm Xứ mà nhận đúng như mình ôm phao được rồi. Mà ôm phao được rồi thì kể như là không bao giờ mà lọt xuống biển nữa đâu mà sợ. Chỉ còn cái đó là thuần thực.

Tu sinh 2: Còn nữa Thầy, không biết con còn mấy câu nữa.

(04:38) Trưởng lão: Mấy câu nữa, ở đây thì nếu cảm thọ. Bởi vì con tu Tâm Xả thì nếu mà có cảm thọ thì con sẽ dùng tác ý, con xả cái tâm. Bởi vì tâm xả con biết rồi, cảm thọ thì: “*An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh thân hành đưa...*”, đó là cách thức. Hay hoặc là: “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra*”, thì cái đó là con đẩy lui cảm thọ con rồi. Nó có cách thức ở trên cái tâm xả con, nó có coi như cái phương pháp nhất là cái Định Niệm Hơi Thở, là nó sử dụng rất nhiều ở trên cái Tâm Xả.

Tu sinh Diệu Hiền: Vậy chứ không có nói là: “*Cái thọ này vô thường rồi xả đi...*”?

Trưởng lão: Cái đó là tác ý rồi. Lẽ đương nhiên là Thầy dạy con nhiều cái đó rồi thì con quán. Chứ không lẽ bây giờ con bỏ cái đó hay sao? Bây giờ cái cảm thọ con nè, cái đầu con nhưc nè: “*Thọ là vô thường, cái đầu nhưc này đi đi! An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh...*”. Đó là cái cách thức Thầy dạy con đẩy lui bệnh rồi mà, thì đâu có lý nào bây giờ tới tu tâm xả Tâm Xả con bỏ nó sao? Nó là cái phương pháp xả đó.

Tu sinh Diệu Hiền: Dạ con tưởng đầu con qua xả rồi.

Trưởng lão: Nó qua xả là con xả cách nào

ở đây? Nó đâu phải. Con học từ lâu đến giờ là cái phương pháp xả, con hiểu không? Hiểu chưa? Làm sao không? Thầy đã dặn rồi, con xả hết thì nó ở đâu con biết không? Nó ở trên thân con, tức là nó quán thân. Thầy đã nói rồi. Mà nó ở chỗ xả hết, nó ngoan không nó không ngoan rồi, chắc chắn là con lọt trong Không Tướng rồi còn gì. Thì như vậy là con xả hết rồi, nó ở đâu? Thầy đã nói hồi đó rồi, tại con không nghe hả? Trời đất ơi! Thầy nói quá nhiều rồi.

Khi cái tâm xả rồi, Thầy nhắc Mật Hạnh nó xả rồi thì bắt đầu nó thấy cái thân của nó. Tự nó thấy cái thân đó, rồi bây giờ nó hơi thở, nó thở ra thở vô. Thầy lấy Mật Hạnh, Thầy làm kinh nghiệm để cho mấy con thấy là người khi tu Tâm Xả. Con quen không?

Chứ nó làm sao nó đứng trong Không được, phải không? Nó không mà làm sao nó biết gì nữa mà nó xả? Còn cái này không, nó ở trên thân nó mà. Cho nên tự nó ở trên thân nó thì nó thấy cái chướng ngại gì nó xảy ra, có niệm gì. Bởi vì ở thân thì nó có tâm có thọ nó chứ gì, thì nó có chướng ngại thì nó xả nữa, con hiểu chưa? Nó tâm xả mà. Nó ở trong không thì nó làm sao nó thấy được những cái chướng ngại này?

Cho nên nó lọt trong Không Vô Biên Xứ rồi thì nó làm sao thấy được, cho nên nó đâu nằm ở

trong không. Nếu nó không thì tức là nó vào ở trong cái vô ký, nó hôn trầm thùy miên nó mới ngủ rồi, thì nó không rồi hoặc là nó ở trong Không Tướng. Thì do đó nó không thấy, con xả hết thì nó đâu có ở trong cái chỗ đó được đâu. Mà đây là con xả bằng ý thức, cho nên khi đó nó, cái ý thức của con, cái biết của con nó sẽ ở trên thân của con rồi, nó không chạy đâu khỏi hết, nó cũng tự quay vô.

Cho nên Thầy nói rồi, tại con quên, con nghĩ tưởng, cái này là con tưởng ra không. Chứ khi mà chúng ta xả bằng ý thức thì nó không thể có được cái điều đó. Trừ ra chúng ta dùng cái ý thức của chúng ta, dùng không có cho niệm đó. Còn cái này chúng ta xả những cái chướng ngại của nó mà.

Bây giờ cái niệm nó tới chúng ta xả nó bằng cách chúng ta hiểu nó, bằng cách chúng ta xả nó. Hoặc cảm thọ đến chúng ta xả bằng cái phương pháp đàng hoàng, bằng ý thức chúng ta đẩy lui mà. Cho nên ý thức chúng ta không mất. Ý thức không mất thì nó làm sao không được? Cho nên vì vậy mà lúc ý thức đó nó phải ở trên cái thân của chúng ta. Phải không? Con thấy chưa? Con tại tưởng quá, con tưởng không chứ không có không gì. Chưa tới, chưa lọt trong đó mà tưởng nó không rồi.

Trưởng Lão: Con, con hỏi đi.

3- OAI NGHI TẾ HẠNH CỦA CON NGƯỜI

(07:34) **Tu sinh 3:** Con kính bạch Thầy là, khi nào tu Tứ Niệm Xứ thì thẳng lưng và khi nào tu Tứ Niệm Xứ thì ngồi chơi ạ?

Trưởng lão: Oai nghi tế hạnh của cái người mà tu tập đó, thì cái ngồi chơi nó cũng là ngồi ở trong cái oai nghi của nó con, ngồi thẳng lưng đàng hoàng. Còn cái người đòi họ ngồi cái họ thụng xuống một đồng vầy nè, thì cái đó là cái đời.

Còn chúng ta là cái người tu lúc nào cái ngồi, đi, đứng... Sau này mấy con học cái lớp Chánh Nghiệp, tức là cái thân hành của mấy con đi, đứng, nằm, ngồi phải đúng oai nghi của nó. Không có được mà ngồi thụng, không được ngồi mà tréo chân như lên vầy, không có được, không được ngồi kiêu đó. Cho nên ở đây ngồi nghiêm chỉnh lắm. Mình làm vua, mình ngồi phải đàng hoàng. Mình ngồi trên ngai vàng mà, đâu có chuyện mà ngồi cái kiêu mà như thường dân đó, ngồi chồm hỏm đó đâu.

Cho nên ở đây, sau này Thầy sẽ dạy mấy con cách thức oai nghi ngồi, chứ không phải là... Ngồi, đi, đứng đồ tới tất cả, tới cái lớp mà Chánh Nghiệp đó, nó dạy từng cái hành động, đi, đứng, nằm, ngồi. Tất cả oai nghi nó dạy hết. Còn Chánh Ngữ thì nó dạy ngôn ngữ, dạy lời nói. Còn Chánh Nghiệp thì nó

dạy tất cả những cái hành động đi, đứng, nằm, ngồi. Tất cả những cái điều kiện nó dạy hết.

Cho nên vì vậy mà nó không phải như con ngồi bây giờ ngồi thụng. Bây giờ tôi ngồi chơi tôi ngồi thụng, mà tôi ngồi thiền thì tôi ngồi thẳng lưng kiết già. Cái người mà tu, cái lúc nào mà ngồi chơi nó cũng ngồi trong cái tướng oai nghi của nó, đẹp vô cùng lặn. Chứ nó không phải ngồi thụng một đồng vậy đâu.

(09:06) Cho nên Thầy thấy cái người đời họ không có học oai nghi. Cho nên họ ngồi cái họ thụng xuống, thành ra nó sai cái tướng. Ngồi cái tướng xấu quá, nằm cũng vậy, mấy con. Không có học oai nghi nằm, nằm cái tướng xấu quá! Nằm gì mà nằm sấp, nằm gì mà nằm co y như con mèo, con chó vậy! Có phải không? Cho nên những cái tướng này là phải học. Cho nên người đời người ta không học, có người nằm co rút. Trời đất ơi! Trời lạnh họ co lại y như là một con chó nằm co, xấu ghê gớm! Còn có cái có người thì nằm sấp. Trời đất ơi! Nằm gì kỳ vậy? Cho nên những cái oai nghi đó đều phải học hết.

Cho nên nếu mà đạo Phật không ra đời, chúng ta không thấy những cái Đức hạnh, cái oai nghi tế hạnh của một cái người tu đâu, của con người đâu! Chúng ta thành như một con vật. Nghĩa cách thức

nằm, ngồi giống y như con thú vật. Muốn nằm sao nằm, muốn ngồi sao ngồi. Tự tại vô ngại, đói ăn khát uống, mệt đi ngủ, ngủ kiểu nào đó ngủ cũng được hết. Đó là thiệt ra là con thú vật, chứ không phải con người đâu, Thầy nói thật sự! Con người phải có những cái oai nghi tế hạnh, phải học.

Từ cha mẹ sinh mình ra, mình chưa biết đi. Mà hôm nay mình biết đi là do ai dạy mình? Có phải không? Vậy thì mình phải học những oai nghi từ cái lời nói, từ cách thức ngồi, từ cách thức nằm đều là phải được hướng dẫn dạy. Con người của mình là con người có ý thức phải được học.

Còn cái này không học để thả lỏng coi. Nó thả lỏng, nó sống như con thú vậy chứ làm cái gì khác hơn hết? Đó các con thấy con vật, ví dụ con chó nó sinh ra con nó, nó kiểu nó chỉ dạy cách thức ăn uống rồi thôi, rồi đánh lộn nhau, tranh giành làm gì làm thôi. Nó không có dạy cho cái oai nghi tế hạnh như thế nào. Cho nên nó sống theo cái bản chất của nó vậy thôi.

Con người của mình nó khác hơn cái loài động vật là như vậy. Nó có trí tuệ. Cho nên nó có những cái cách thức, cái phương pháp dạy cho nó những cái oai nghi tế hạnh. Nó vượt hơn là những cái loài vật, nó không còn sống như cái loài vật nữa. Cho nên nó có những cái hành động rất là đẹp đẽ. Cho

nên gọi là oai nghi tế hạnh. Chứ nếu không thì đạo Phật đâu có nói.

(11:03) Các con thấy có cái tôn giáo nào mà dạy như đạo Phật không? Có dạy oai nghi tế hạnh như đạo Phật không? Có dạy từ cái ngôn ngữ, Chánh Ngữ không? Có dạy từ cái Chánh Nghiệp không? Những cái Tà Nghiệp như thế nào? Cái hành động mà nằm sấp là Tà Nghiệp có phải không? Cái hành động mà ngồi thụng là Tà Nghiệp. Bây giờ tôi ngồi chơi tôi ngồi thụng vậy, rồi tôi ngồi thiền tôi thẳng vậy. Thì đó là có Tà Nghiệp, cái Chánh Nghiệp rõ ràng, mình thấy rõ mà. Cái hành động đó là cái Tà cái Chánh của cái Nghiệp.

Cho nên vì vậy mà Thầy nói là cần phải học. Mà bây giờ Thầy không có thời giờ mà Thầy soạn thảo những cái oai nghi này thì biết ở đâu mà mấy con học? Đó Thầy làm thỉnh, Thầy chết rồi chắc không biết bây giờ ngồi sao cho đúng đây? Thầy mất rồi biết hỏi ai giờ đây? Thì do đó nó bất lợi cho các con rất lớn.

Còn Thầy đây thì một ngày nào đó bốn cái tập sách Giới Luật tiếp tục, thì nó từ nó dạy cho mấy con từ cái oai nghi tế hạnh đi, đứng, nằm, ngồi mọi cái. Thì biết hết tất cả những cái này để cho thấy được con người chúng ta phải sống vậy. Chứ không phải là tu sĩ sống như vậy đâu. Mà là cư sĩ, mà là

mọi người trên hành tinh này đang sống là phải sống như vậy mới là con người. Chứ còn nếu mà không sống như vậy, không có hành động như vậy là con thú.

Thầy xác định ở trong sách, Thầy nói mạnh mẽ đàng hoàng. Con thú nó tập theo cái kiểu sống thiên nhiên của nó vậy. Chúng ta là con người, phải uốn nắn chúng ta trở thành con người thật sự là con người, phải sống có những oai nghi của nó. Đó là cách thức học của chúng ta chứ. Đạo Phật nó đã dạy cho chúng ta rõ ràng rồi. Nó nói oai nghi tế hạnh mà. Những cái hạnh vi tế của nó mà không khéo, chúng ta sơ sót một chút là chúng cười: “*Hành động này giống con thú thật*”, có phải không? Người ta cười mình con thú chứ gì? Người ta chê mình!

Cho nên cái người tu theo đạo Phật thì phải sáng suốt, học tập, rèn luyện. Tập luyện cho từng cái hành động của mình nó trở về cái hành động đúng là Chánh Nghiệp của nó. Chứ không phải là Tà Nghiệp nữa. Nó có cái Chánh, cái Tà trong đó chứ. Tại sao chúng ta được cái lớp Bát Chánh Đạo như thế này mà không được rèn luyện như thế này, để chúng ta trở thành một con người thật sự là con người? Quá uổng! Các con thấy chưa?

(13:00) Bây giờ mấy con có phước, mấy con được mở ra cái lớp học Chánh Kiến nè, Chánh Tư

Duy nè, rồi Chánh Ngũ nè, Chánh Nghiệp nè. Trời ơi! Có phước học được những cái này, mình mới thực sự là con người chứ! Bởi vì nó là chân lý của con người rồi. Cái đạo, cái chương trình giáo dục đào tạo của đạo Phật. Cái Đạo để, cái chân lý của con người rồi. Nó dạy con người mới trở thành một con người rồi.

Các con thấy mình có phước lắm, mình mới được nghe, được nói được cái này. Mà bây giờ chưa được học mà được nghe nói thì mình đã thấy thích rồi. Mình đã hãnh diện hơn cái loài vật là mình là con người. Mà con người lại được học những oai nghi tế hạnh này, để trở thành thực sự con người, không còn một cái hành động của một loài thú. Mình thoát ra cái loài thú là mình phải luyện tập, để cho mình thoát ra loài thú chứ.

Cỡ mà cha mẹ mình mà cỡ mà không có tập cho mình đi, thì bây giờ mình chỉ còn nước bò thôi! Mấy con cũng bò sên sên đây không, chứ chưa chắc mấy con đi. Nếu mà cha mẹ không có chỉ cho mình cách thức mà nắm tay mà dẫn cho mình đi, cỡ mà để sinh ra rồi thì bây giờ mấy con cũng chỉ bò thôi, chứ mấy con đi được sao? Thầy nói thật sự, không nhờ cái luyện tập đó làm sao mà chúng ta không giống con thú vật?

Còn bây giờ đức Phật ra đời dạy chúng ta

những cái Chánh Nghiệp nè, Chánh Ngữ nè dạy chúng ta những cái điều chơn chánh để mà chúng ta trở thành một con người thật sự. Nó không còn dính một chút xíu nào là cái ảnh hưởng của một cái loài động vật, nó thoát ra khỏi mà.

Cho nên tám cái lớp của Phật nó đưa chúng ta ra khỏi cái loài động vật. Nó trở thành chúng ta làm chủ được sự sống chết chúng ta. Loài động vật làm sao làm chủ được? Các con thấy chưa? Cho nên chúng ta phải cần học chứ, học đúng mà! Cái này là cái chương trình học để tạo chúng ta trở thành một con người thực sự mà. Chứ đâu phải là còn loài động vật nữa, con thú vật nữa! Thế mà chúng ta không chịu học. Chứ đâu phải chúng ta tu làm Phật, làm Thánh, làm Tiên gì? Làm con người đây chưa làm được, nói lời nói còn chưa đủ kia mà.

Các con thấy đầu tiên cái loài người, cái ngôn ngữ loài người đầu tiên, con thấy nó đâu có dồi dào như bây giờ đâu? Cho tới bây giờ chúng ta dồi dào. Cho nên trong cái thời đức Phật cái ngôn ngữ nó chưa đủ, tới thời chúng ta ngôn ngữ nó nhiều. Cứ mỗi một năm vậy chứ ngôn ngữ nó tăng lên, mấy con. Các con không theo những cái bộ sách từ điển coi, nó tăng lên, như ngôn ngữ chúng ta nó tăng lên. Có nước cái ngôn ngữ nó tăng lên rất nhiều, còn có nước thì nó tăng ít. Cho nên cái lời nói chúng ta nó

diễn tả càng ngày nó càng tăng lên.

Cho nên trong cái sự học, con người chúng ta học để chúng ta xây dựng mình trở thành con người thật sự là con người. Mà cái Bát Chánh Đạo là cái lớp học của đạo Phật để đào tạo chúng ta con người thực sự con người. Từ con người mà thực sự con người là Thánh chứ có gì khác nữa. Chứ đâu phải có ông Thánh ở đâu đâu? Không có ai phù hộ chúng ta hết đâu, không có ông Phật nào hết đâu. Khi mà chúng ta chết rồi thì nó thành một từ cái trường thanh thân, an lạc, vô sự. Nó không phải là còn là con người như chúng ta nữa đâu.

(15:40) Ở đây chúng ta, con người chúng ta với một cái loài vật, chúng ta phải khác xa cái loài vật bằng cái sự hiểu biết của chúng ta. Bằng cái sự rèn luyện, tập luyện, bằng cái sự sống của chúng ta hằng ngày, hành động của chúng ta nó mới trở thành một cái con người thật sự. Con người gì mà mở miệng ra, nói những lời hung ác làm cho người khác khổ, làm cho mình khổ như vậy, thì con người đó là con người gì? Nó sai, nó không đúng đâu mấy con.

Đó thì hôm nay mấy con đã học hiểu biết rồi thì bắt đầu bây giờ về tập Tứ Niệm Xứ lại. Mỗi cái tập sách nhỏ như thế này là một cái căn bản cho mấy con đi vào, để rèn luyện cho mấy con làm chủ

sự sống chết của mấy con, thì nó rất quý. Tuy rằng nó mỏng vậy chứ nó rất quý mấy con, nó căn bản lắm đó.

Mấy con muốn tu đúng, tu sai gì thì mấy con phải giữ hai tập sách này, để mà nó cô đọng lại trong cái khóa học của chúng ta. Lớp Chánh Kiến cho tới bây giờ đó, thì nó cô đọng lại để cho biết cái đường đi của chúng ta, nó cô đọng lại. Mà những gì, những cái sai của mấy con mà nó trở thành cái tập sách này. Chứ cỡ mà đúng hết rồi thì chắc nó không có đâu. Vì nó sai, nó mới có. Đó mấy con hiểu, do cái tu sai nó mới có viết như thế này.

Thầy dạy mà mấy con không có hiểu, mấy con tập theo cái các thói quen của mình, cho nên nó thành sai. Do đó buộc lòng thì phải kiểm điểm lại cái sai đó để mà viết thành ra những cái tập sách này. Cho nên nó có cái giá trị, để giúp cho mấy con biết đúng, để mà tập lại cho nó đúng.

(17:02) Tập lại đúng thì mình mừng chứ sao. Tại sao tập lại đúng lại là mình buồn? Hồi nào tới giờ tôi tu gần chết mà giờ tôi phải bỏ hết à? Tại sao mình sai mình không bỏ? Đi gì mà đi cà lết cà lết mà biểu đi thẳng lại không chịu? Mà cứ chịu đi cà lết cà nhắc vậy mà cứ đi, như vậy là đi như thế nào? Các con hiểu chưa?

Cho nên hôm nay Thầy dạy kỹ lại. Thì như vậy là rõ ràng là mấy con yên tâm, mà trên con đường tu của mấy con sẽ đi tới nơi tới chốn. Chứ còn sự thật ra mà không có kiểm điểm, không có như thế này thì mấy con sẽ đi sai hết. Và cuối cùng những cái lớp học mà Thầy đào tạo chẳng có người tu chứng, chắc chắn là không có người tu chứng. Cho nên hôm nay là cái sự quyết tâm để cho cái sự tu của mấy con phải có người đạt. Để nói lên tiếng nói rằng đạo Phật chúng ta có người tu làm chủ được như vậy. Chúng ta không cần Thần thông, chúng ta không có Thần thông.

Cho nên có người họ nói như thế này, xét lại coi Thầy Thông Lạc Tam Minh không? Thật sự là họ hỏi như vậy. Thầy nói: “Thầy chẳng có Tam Minh gì hết. Thầy chỉ biết là Thầy làm chủ được sinh, già, bệnh, chết của Thầy thôi!”. Mà Thầy có đủ khả năng gì mà Thầy làm được bốn cái sự đau khổ này? Thì mấy con đủ biết, khỏi cần phải nói là Tam Minh ở trong này.

Cái người mà không đủ cái Tứ Thần Túc thì làm sao mà làm chủ được cái sự sống chết của họ? Làm sao nhập Định được? Mấy con cứ nghĩ đi. Cho nên ở đây đừng có hỏi, mà coi lại coi Thầy Thông Lạc có tàng hình biến hóa được không? Coi Thầy có biến ra con voi được không? Biến ra con voi làm gì

mấy con? Để cho mấy con coi chơi à? Chuyện đó đâu phải là chuyện để Thầy làm cho mấy con coi.

Cho nên cái vấn đề đó khỏi coi đi, Thầy Thông Lạc là Thầy Thông Lạc. Chứ Thầy Thông Lạc không có là ba đầu chín tay đâu, phải không mấy con thấy? Thầy Thông Lạc y như thường như thế này thôi. Cũng cái thân như cái que tăm vậy thôi. Cũng lùn nhỏ thấp con, chứ cũng không cao lớn hơn ai hết được. Cho nên hồi nào như vậy, bây giờ hồi nầy như vậy thôi. Mà càng ngày càng suy yếu thêm thôi, sắp sửa ra đi rồi.

Ở trong mấy con trước mặt Thầy có người tu chứng là Thầy Thông Lạc đi được rồi. Chứ Thầy cũng không ham ở lại đây cực lắm. Cái cuộc đời này thực sự ra, nó không có cái gọi là cái chân hạnh phúc của nó đâu. Mà vì cái nỗi khổ đau của chúng sanh mà Thầy còn lê cái gót phong trần ở lại đây. Chứ còn cỡ không thì chắc cái gót phong trần Thầy nó không bỏ, nó đi xa mất rồi, chứ nó không có ở cái thế gian này. Cho nên ở đây Thầy chỉ mong rằng trước mặt Thầy, bên nữ mấy con có người tu chứng là hạnh phúc nhất. Thầy mong ước cái điều đó, là tu xong.

Trưởng lão: Còn gì nữa, có hỏi gì không?

4- SỨC MẠNH CỦA TÂM XẢ VÀ TỨ NIỆM XỨ

(19:27) **Tu sinh 4:** Dạ bạch Thầy, theo chương trình của con thì cô kêu con có bị như là có những lúc mà con (19:33) tin dữ lắm thưa Thầy. Chẳng hạn như khi tu xong, nó bị trú đó mà không có ra được thân, khỏi pháp, Thầy.

Trưởng lão: Con sẽ sợ rằng, con sẽ bị tưởng đó con. Cho nên vì vậy mà, hiện giờ mà nếu mà con nhiếp được thì con nhiếp, mà nhiếp không được thì con nên... Theo Thầy thiết nghĩ thì con nên tu Tâm Xả hơn con. Rồi con hỏi Thầy.

Cô Tú: Con thưa Thầy, ... con nghe chưa rõ, nhưng mà khi đó thì nên ám thị hay là nên dù mình muốn dù mình ngăn cản, thì hai cái này làm sao?

4.1. PHÁP TÁC Ý LÀ ĐỆ NHỨT PHÁP CỦA TU TÂM XẢ

Trưởng lão: Cái tu mà ám thị, tức tác ý là hơn con. Dùng cái phương pháp tác ý là tốt nhất. Bởi vì tu Tâm Xả là phương pháp tác ý là đệ nhất pháp đó. *Tác ý một tướng khác của một tướng kia thì tướng kia sẽ bị diệt.* Cho nên xả là nhờ cái tác ý nhiều nhất con.

Còn khi mà xả rồi thì tự nhiên nó trở về Tứ Niệm Xứ, chứ nó không đi đâu khỏi Tứ Niệm Xứ

hết. Cho nên vì vậy đó, nó không có đi vô trong Không được đâu, nó sẽ đi... Khi mà xả rồi thì ban đầu nó thanh thản, an lạc, vô sự. Thì mấy con lưu ý đi, coi nó ở trên thân con, chứ không chạy đi đâu hết. Nó nằm trên đó, nó thấy cái thân nó rung động thể này thể khác, cho nên nó không có mất cái điều đó đâu.

Cho nên trong cái sự tu tập mấy con lưu ý có hai phần. Cái phần xả là có cái chương ngại mình xả. Còn cái phần mà nó yên lặng thì nó sẽ ở đâu? Đó là hai cái phần nó rõ ràng của cái tu về pháp xả. Cho nên cái phần mà yên lặng nó không có chương ngại thì nó sẽ ở trên thân nó, nó trở về Tứ Niệm Xứ nó đó con, nghe không? Thì khi đó mấy con sẽ thấy, nó rất tuyệt vời mấy con.

Mình không tu Tứ Niệm Xứ mà ảnh lại nằm ở trên Tứ Niệm Xứ, chứ ảnh thoi thóp thoi thóp đó hoài ở trên đó à. Rồi hễ có động cái ảnh nhảy ra, ảnh tác ý ảnh xả người ta, ảnh độc lắm. Cái tâm xả nó độc lắm! Khi mà nó có động là nó xả. Bất kỳ động nhỏ, động lớn gì nó đều là tỉnh táo lắm. Bởi vì nó đang ở trên cái thân của nó, cho nên nó rất tỉnh mà nó không nhiếp ở trên thân. Nó không quán ở trên thân nó, mà tự nó, nó ở trên thân. Nó hay đến cái mức độ như vậy đó thì mấy con thấy cái Tâm Xả. Bởi vì nó xả Vô Lượng Tâm mà, pháp độc nhất mà,

đi đến cứu cánh mà!

Cuối cùng thì người ta tu Tứ Niệm Xứ người ta tới, thì nó cũng ở trên Tứ Niệm Xứ, nó cũng tới như thường. Nó xả hết, nó cũng ở Tứ Niệm Xứ nó tới. Anh giỏi thì anh trèo trên xe Tứ Niệm Xứ anh đi. Tôi dở, tôi xả riết, rồi cái xe Tứ Niệm Xứ nó cũng xúc tôi nó đi. Tôi không cần leo lên xe nó cũng xúc tôi nó đi. Tại chiếc xe Tứ Niệm Xứ nó phải chở tôi đi, chứ không cách nào mà cái xe khác mà chở tôi. Thì như vậy mấy con yên tâm, đừng có nghĩ rằng tôi xả là tôi dở, không phải đâu.

4.2. SỨC MẠNH NHIẾP PHỤ THAM ƯU CỦA TỨ NIỆM XỨ

Nhưng mà cái người mà người ta ở trên Tứ Niệm Xứ người ta tu, người ta quán được ở trên Tứ Niệm Xứ thì người ta đỡ hơn mình. Tại vì từ được cái quán đó, cái quán trên thân nó nhiếp phục tham ưu, nó không còn chướng ngại. Cho nên người ta không quán thì thôi chứ người ta quán là...

(22:34) Tại vì cái đội quân này nó mạnh lắm. Nó không tới thôi, mà nó tới thì giặc chạy tứ tung binh tàn hết, không có dám ở đó chống nó. Tứ Niệm Xứ mà! Hễ nó, cái pháp Tứ Niệm Xứ mà nó không tới thôi, mà nó tới thì không bao giờ còn giặc sinh tử nằm ở chỗ đó được. Nghĩa là không bao giờ tác

động vô được Tứ Niệm Xứ, khi mà con tu đứng. Nó ghê gớm lắm, bởi vì nó nhiếp phục tham ưu mà.

Nghe cái danh từ mà nhiếp phục thì mấy con... Nó kéo cái lực lượng của nó, cái lực lượng của cái đội quân mà Tứ Niệm Xứ này, nó kéo tới đâu thì giặc tan tới đó hết. Nó mạnh như vậy đó! Khi mà mấy con tu tập đứng rồi thì cái vũ khí, cái lực lượng của Tứ Niệm Xứ nó đến đâu thì nó nhiếp phục giặc. Cái lực lượng cách gì đi nữa cũng thua nó hết. Giặc sinh tử thì nó có cái mức độ của nó, nhưng mà cái Tứ Niệm Xứ nó lại còn hơn.

Cho nên nó bảy ngày, bảy tháng, bảy năm. Nghĩa là nó giải phóng quê hương nó hoàn toàn. Cái lực lượng của Tứ Niệm Xứ nó như vậy đó. Bây giờ cái đất nước của nó mệnh mỏng vậy đó, mà bây giờ nó hoàn toàn bị giặc chiếm, bởi giặc sinh tử nó chiếm hết rồi. Bây giờ mà các con tu tập được Tứ Niệm Xứ rồi, bắt đầu khởi sự mấy con tấn công vô là giặc nó chạy tán loạn hết. Nghĩa là nó xách gói nó chạy hết, nó buông súng nó chạy hết. Mà cái đội quân của các con nó tới đâu thì nó lui hết tới đó.

Coi như mấy con đi hoài, đi riết bảy năm vậy tiêu nó hết, đó là cái nghiệp nặng quá nặng. Chứ còn người ta, đức Phật nói bảy ngày. Trong bảy ngày mà nếu mà đất nước của con như thế này, Việt Nam bảy ngày, từ miền bắc nó vào miền nam. Mà cái lực

lượng mà Tứ Niệm Xứ nó đi vô trong này thì bây giờ, nó giải phóng quê hương này rồi, chứ đâu phải là lâu đâu. Các con thấy chưa? Thầy nói cái sức của Tứ Niệm Xứ là như vậy.

(24:19) Còn cái pháp xả là giặc đến đánh, tôi đánh, mà không đến thì thôi, nó khác. Mà đánh là đánh thắng, chứ không có đánh bại. Bởi vì cái phương pháp xả Thầy đã chuẩn bị cái tri kiến cho mấy con rồi. Cho nên mấy con thấy mấy con thắng là thắng, chứ không có thua nữa. Trong tất cả những cái điều kiện mà tu tập thì mấy con sẽ là người chiến thắng, không phải là người chiến bại. Tu Tâm Xả cũng là người chiến thắng. Nhưng mà cái lực lượng của Tứ Niệm Xứ thì ghê gớm, ghê gớm lắm mấy con.

Cho nên mấy con mà tu tập được Tứ Niệm Xứ coi, coi như là cái đội quân này đội quân... Kể như giặc sinh tử nó đầu hàng liền, nó cầm cờ trắng liền, nó đầu hàng liền. Mấy con nhiếp được là nó đầu hàng liền. Bởi vì nó nhiếp phục tham ưu hết mà, nó không còn cái chỗ nào mà tác động được con hết.

5- PHÂN BIỆT TU TÂM XẢ VÀ TU TỨ NIỆM XỨ.

Cô Liễu Châu: Dạ con con kính bạch Thầy là, Thầy là người căn cơ nên Thầy nói về trạch pháp hoặc là ở bất cứ một môn nào mà ngoài trạch

pháp ra. Cái con sử dụng vào mình, rồi con thấy cái môn... Nhất là con tu Tứ Niệm Xứ thì con bị lạc vào cái hơi thở, tức là con nhiếp tâm con khởi niệm. Cho nên là Thầy nói là sai, thì bây giờ con mới tu cái Tâm Xả, tức là con không còn nghĩ đến cái hơi thở nữa, tức là ngồi thanh thân. Chứ không còn nghĩ đến hơi thở để cho nó tách cái hơi thở ra.

Sau khi con tách được hơi thở ra rồi thì bây giờ tự nhiên con ngồi vào một cái thì nó lại, nhất là một cái chân, tức là biết cái thân. Tức là con, ví dụ như là con, hai ngày nay.. con ngồi vào một cái thì cái chân con nó định ở trên cái chỗ cái hơi thở. Nó không phải là biết hơi thở mà nó định ngay cái hơi thở mà nó biết được sự rung động của hơi thở vào và nó định trên cái hơi thở và biết được hơi thở ra, sự rung động của cái hơi thở ra. Như vậy là con ngồi đến hơn một tiếng đó thừa Thầy. Dạ.

(26:14) Trưởng lão: Nó không sao hết, bởi vì nó biết. Nhưng mà con đừng có trụ trong hơi thở con.

Cô Liễu Châu: Dạ con không trụ hơi thở nhưng mà nó biết.

Trưởng lão: Vậy là tốt rồi, không có sao đâu.

Cô Liễu Châu: Như vậy thì con kính thưa Thầy là con tu Tâm Xả hay là tu Tứ Niệm Xứ? Vì

con nghĩ con...

Trưởng lão: Con tu Tâm Xả con, bởi vì con thấy có chướng thì con xả rồi mà. Chứ đâu có ở trên Tứ Niệm Xứ đâu.

Tu sinh 5: Nhưng mà nếu con vào một cái thì con thấy không có chướng gì hết mà nó ở ngay trên Tứ Niệm Xứ thì sao Thầy?

Trưởng lão: Thì nó ở trên Tứ Niệm Xứ kệ nó chứ có sao đâu. Nhưng mà ít ra nó cũng còn có những cái chướng gì đó mà con chưa được ở trên Tứ Niệm Xứ mà khắc phục nó.

Con cứ nhớ đi, bây giờ Thầy nói như thế này để con thấy rõ. Mặc dù là bây giờ cái tâm con đang ở trên Tứ Niệm Xứ. Thì tu Tâm Xả, mà khi xả nó gần hết rồi, nó còn chút ít à. Nhưng mà luôn luôn nó ở trên Tứ Niệm Xứ, nhưng mà mình không phải tu Tứ Niệm Xứ đâu, nó khác. Còn Tứ Niệm Xứ con vô rồi thì không có bao giờ có chướng ngại.

Bây giờ con thử đặt thành vấn đề nè, con thức suốt đêm đi. Mà con ở trên pháp Tứ Niệm Xứ thì không còn buồn ngủ. Nhưng mà con ở trên Tâm Xả thì có buồn ngủ đến, thấy không? Mà buồn ngủ đến thì bắt buộc con phải đi kinh hành, con mới nhiếp phục được nó, con hiểu chỗ Thầy muốn nói không? Cho nên đó là Tâm Xả.

Còn bây giờ con nhiếp ở trên thân con mà con tu thì nó không còn buồn ngủ xen vô được. Mà còn buồn ngủ xen vô thì chưa phải là Tứ Niệm Xứ, con hiểu chưa? Tứ Niệm Xứ mà, ái đạo quân Tứ Niệm Xứ, Thầy nói đi tới đâu là giấc sinh tử nó dẹp hết, nó chạy tán loạn hết.

Cô Liễu Châu: Nhưng mà con kính bạch Thầy là khi mà con đi, cái oai nghi đi, thì con đi như vậy là con đi cũng đến khoảng, có khi lên một tiếng. Nhưng mà con thấy giữa trời rất là nắng như vậy, ví dụ như chín giờ hay mười giờ kém mười lăm con mới xả. Thì con đi con thấy cũng không có nắng, nó mạnh, nó khỏe đến mức độ là nó kháng hết ạ.

Trưởng lão: Bởi vì con tu Tâm Xả thì nó cũng ở trên Tứ Niệm Xứ, cho nên nó cũng an trú lắm, chứ nó đâu có phải. Vì nó còn những cái chướng ngại mà không phải ở trên Tứ Niệm Xứ mà nhiếp phục được nó, cho nên nó cũng còn ở Tâm Xả. Nhưng mà trong Tâm Xả, cái người mới xả đó thì nó ồ ạt nó đủ thứ chuyện, còn cái người mà xả lâu rồi thì nó thưa nó ít, con hiểu không? Nó vẫn xả. Nhưng mà nó thưa ít thì nó ở đâu? Ở trên Tứ Niệm Xứ. Con hiểu chưa? Chứ không phải tu Tứ Niệm Xứ. Tu Tứ Niệm Xứ nó khác.

Bởi vậy Thầy nói mấy con nhận cho rõ này, Tứ Niệm Xứ nó khác lắm. Khi mà tu quán được

trên thân nó rồi, thì nó nhiếp phục, cho nên nó là đội quân mạnh nhất của pháp Phật. Nghĩa là tất cả các pháp Phật thì Tứ Niệm Xứ là một pháp mạnh nhất. Cho nên khi quán được nó rồi thì mấy con luôn lúc nào giấc sinh tử không hiện ra được trên bốn chỗ Thân – Thọ – Tâm – Pháp của mấy con.

Cô Liễu Châu: Dạ! Thì con cũng cảm nhận được là khi mà tu Tứ Niệm Xứ nó ở trên thân rồi thì nó mạnh lắm, con thấy nó rất là mạnh, khi đi cũng mạnh, khi nó ngồi nó vững vàng mà nó không có sợ gì nữa hết. Không có gì hết nữa thì như thế nào thưa Thầy?

Trưởng lão: Thì cái đó là nó cũng đang ở trên Tứ Niệm Xứ nhưng mà sự thật ra con còn bị chướng chừ chưa phải ôm. Còn nếu con ôm pháp, tôi quyết định tôi tu Tứ Niệm Xứ thì con tập cho nó nhuần nhuyễn, cho nó định tĩnh, khi mà thấy thật sự cái tâm mình nó quán ở trên Tứ Niệm Xứ mà nó định tĩnh rồi, thì cái đội quân con nó tinh nhuệ rồi đó, là con sẽ thắng hết giấc sinh tử rồi đó.

Con đi tới đâu hễ con thức suốt đêm là nó thức suốt đêm, nó không bao giờ buồn ngủ. Còn bây giờ mà con thức suốt đêm thì con bị buồn ngủ thì chưa phải là Tứ Niệm Xứ, mới có Tâm Xả mà xả tâm nó mới ở trên Tứ Niệm Xứ thôi. Bởi vì pháp của Phật phải hiểu biết phải cho nó rõ ràng nó cụ thể. Chú

không khéo nó bị: “*Ờ sao tôi cũng ở trên Tứ Niệm Xứ nè*”.

Nhưng mà không phải là mình quán ở trên Tứ Niệm Xứ đâu mà tại cái tâm nó ở trên Tứ Niệm Xứ, khi nó xả ra nó thanh tịnh thì ở trên Tứ Niệm Xứ như vậy. Mà bây giờ con thấy cái thời gian con ít niệm, ít có chương ngại thì con coi như là mình Tứ Niệm Xứ chứ gì? Không phải đâu, nó là Tâm Xả đó. Nó mới nhận ra vậy. Còn ôm vô cái pháp Tứ Niệm Xứ, tập mà nó nhuần nhuyễn rồi con thấy nó định tĩnh một cách ghê gớm lắm chứ đâu phải, nó mạnh mẽ lắm. Nó có cái lực mạnh lắm.

Cô Liễu Châu: Dạ con kính bạch Thầy, vậy rồi khi mà con ôm vào thì con thấy cái tâm của con nó ở ngay trên hơi thở và nó biết khi nó thở ra hơi thở vào thì nó biết hết toàn bộ cả cái thân. Mà nó cũng sinh ra..

(30:19) Trưởng lão: Thì nó đó là cái tâm xả, nó ở trên thân con thì nó thấy cái hơi thở trước. Do đó nó toàn bộ nó thấy cái thân nó. Thì Thầy đã nhắc hồi nãy đó. Thầy nhắc lại Mật Hạnh đó để cho thấy được cái sự tu của Mật Hạnh tâm xả đó, để cho mấy con biết. Nhưng mà nó không phải, nó nói: “*Con không có ở trên Tứ Niệm Xứ con không quán Tứ Niệm Xứ được*”.

Cô Liễu Châu: Dạ vậy con cứ theo như vậy con về tu.

Trưởng lão: Đặng còn chút gì vi tế đó, mình lo mình xả, con hiểu không? Xả cho sạch, xả sạch thì nó tự nó ở trên Tứ Niệm Xứ đó, mà nó cũng đi vào tới cái chỗ mà Thất Giác Chi. Rồi nó cũng vào Tứ Thần Túc, Tứ Thần Lực của nó, nó không có gì đâu. Bởi vì xả này nó cũng đi vào đó thôi, nhưng mà nó không có phải luyện tập trên Tứ Niệm Xứ.

Còn mấy con luyện tập trên Tứ Niệm Xứ là phải tập kỹ. Cái pháp Tứ Niệm Xứ còn một giờ là thắng một giờ, mà ba mươi phút là thắng ba mươi phút, hai giờ là... Không bao giờ có một cái bóng dáng mà của giấc sinh tử lụp ngụp. Thầy muốn nói bóng dáng giấc sinh tử là vì hôn trầm thù miên, loạn tưởng, cảm thọ này, cảm thọ khác nó vô trong này không có được. Còn hễ nó có vô được là mấy con ở trên Tâm Xả thôi.

Mấy con biết là Thầy nói như vậy, nó có một cái niệm gì ở trên thân-thọ-tâm của các con thì mấy con đều là phải tu Tâm Xả hết, chứ không có Tứ Niệm Xứ. Còn Tứ Niệm Xứ, mấy con còn ôm pháp Tứ Niệm Xứ thì không có một vật nào mà xen vô hết, trừ ra mấy con xả Tứ Niệm Xứ thì nó mới có.

Còn mấy con mà còn, ở trên Tứ Niệm Xứ mà

còn thì mấy con tu Tâm Xả, chứ mấy con không tu Tứ Niệm Xứ được vì mấy con nhiếp tâm có sai. Tức là quán thân có cái sai gì ở trên thân nó chưa đúng. Cho nên nó có, nó không nhiếp phục được tham ưu.

Chứ nó nhiếp phục được tham ưu thì không có một cái bóng dáng nào mà vô trong đó được. Mà nó đã quán đúng thì nó nhiếp phục. Mà nó quán sai, hoặc là nó không đủ sức quán, cái sức nó không có đủ tới thời gian đó mà mình lại tiếp tục thì nó lờ mờ nó không đủ sức. Cho nên nó không nhiếp phục được tham ưu. Cho nên có giặc sinh tử xen vô.

Mấy con rõ hết, mà Thầy nói hôm nay là rõ hết rồi. Cái người nào mà Tứ Niệm Xứ, mà người nào mà tu Tâm Xả, thì mấy con rõ hết. Mà Thầy bảo rằng Tâm Xả nó không kém Tứ Niệm Xứ đâu, nhưng mà nó dễ với cái trình độ của mấy con. Người nào mà bị tưởng nhiều thì mấy con hãy lui về tu Tâm Xả đi, đừng xả luôn cái tưởng.

Chứ không lẽ tôi tu Tứ Niệm Xứ, rồi tưởng hiện ra, rồi bắt đầu tôi xả, thì vậy tôi tu Tứ Niệm Xứ cái gì? Tứ Niệm Xứ đó vào bắt đầu một phút vào là một phút, là một cái lực lượng nó rất mạnh nó, nhiếp phục được hết. Nó không có tưởng, không có gì vô mình được. Rồi hai phút là tăng lên hai phút, ba phút là ba phút, hoàn toàn nó chiếm cái thời gian của người ta trọn vẹn hết, nó nhiếp phục hết. Mấy

con mà không có làm được vậy thì thôi.

(32:53) Bởi vì Thầy nói Tứ Niệm Xứ là những cái bậc đó, phải nói rằng những cái bậc phải là có cái sức ghê gớm lắm, chứ không thường đâu. Còn không thì mấy con cứ chịu khó lui lại tu Tâm Xả đi. Mình là kẻ yếu thôi, mình là cái nước nhược tiểu, mình chưa đủ cái vũ lực mạnh như vậy đâu. Mình thuộc về loại Liên Xô hay Mỹ nó mới có nguyên tử, nó mới dám chơi như vậy. Tứ Niệm Xứ là nó thuộc loại vũ khí tối tân nhất để mà đánh giặc sinh tử đó.

Cho nên mấy con thấy nó đi tới cái Chánh Niệm của nó, nó mới Tứ Niệm Xứ đó, cái lớp thứ bảy của nó. Tức là nó phải đầy đủ những cái loại vũ khí tối tân hết sức của nó để mà chiến đấu với giặc sinh tử. Cho nên nó đầy đủ đó mà nó mới thực hiện, nó giải phóng quê hương nó, nó mới vào được Định.

Cô Liễu Châu: Khi nào mà con có cái niệm thì con dùng cái kinh nghiệm con sửa cái niệm một chút con đẩy lùi.

Trưởng lão: Đó vậy đó con.

Rồi mấy con, bây giờ về chuẩn bị, Thầy còn làm công việc nữa. À quên chứ mấy con, sẽ trả lại cái này giùm Thầy cái, để rồi quên. Rồi, từ từ trả lại đi con. Rồi rồi bây giờ trả rồi thì Diệu Đức ở lại chút xíu để hỏi Thầy. Thôi Thầy chào mấy con, mấy con.

Rồi mấy con ra.

6- NHỮNG KHÓ KHĂN CHƯỚNG NGẠI THƯỜNG GẶP

(34:15) Cô Trang: Thừa Thầy là con, giống như ví dụ cái bước chân con đi đó Thầy. Con cũng cố gắng nhẹ mà nó không có nhẹ được Thầy. Để xuống nó nặng, rồi nặng, rồi con với chị Hai con nói sao không đi sớm, con không biết.

Trưởng lão: Đi nhẹ đó con, phải tập dần chứ. Tập dần, mới đầu mình đi nó thô vậy đó để cho mình nhận xét, rồi sau đó mình thay đổi mình đi nhẹ.

Cô Từ Đức - Mẹ Trang: Không có Thầy, con cố gắng, con đi nhẹ mà nó vẫn tiếng động...

Chị cô Trang: Thấy nó đi nhẹ nhàng vậy, nhưng mà vẫn có tiếng động Thầy.

Cô Trang: Con cố gắng hết sức mình rồi, mà nó..

Trưởng lão: Vậy thì con phải đi ra cái thất của con, con tu. Vậy đó, mình phải ra ngoài đó mình tu cho nó tiện con.

Cô Trang: Dạ con thấy nhẹ, con đi thấy nhẹ như con mèo mà sao ra tiếng động lớn lắm Thầy. Chắc là bị tưởng hả Thầy?

Trưởng lão: Nó coi như là nó bị tưởng đó con. Mà đâu, khi mà cái tâm thanh tịnh nó cũng vẫn nghe thấy mà.

Cô Trang: Mà con đâu có thấy cái gì đâu Thầy, mà mẹ con với chị hai con nói con đi..

Trưởng lão: Bởi vì khi mà người khác, người ta nghe được vậy đó, thì mình lắng nghe lại cái bước đi của mình đó con. Coi thử coi mình sao mà lại tiếng động như vậy? Mình đi nó nhẹ nhàng, tức là cái oai nghi tế hạnh của mình nó thô tháo, nó mới phát ra cái tiếng động người ta nghe. Nhất là chị hai con mà, đâu có tu gì đâu mà lại nghe được cái tiếng động. Như vậy là rõ ràng mình phải xét mình, chưa hẳn mình nghe nhẹ, chứ chưa chắc đã là nhẹ. Cho nên mình phải sửa lại, có vậy thôi. Nó nhắc nhở mình sửa lại cho nó đúng thôi.

Cô Từ Đức (Mẹ Trang): Thừa Thầy tu tứ oai nghi, giả sử là tu năm phút như vậy đi, thì đi, đứng, nằm, ngồi mỗi cái đều năm phút, đều cách như vậy hết?

Trưởng lão: Rồi, đều năm phút hết con, khoảng năm phút hoặc mười phút tùy theo con.

Cô Từ Đức (Mẹ Trang): Mà mỗi cái mình đi theo thứ tự đều hết?

Trưởng lão: Đúng vậy đó. Đều hết đó con, con về con đọc cái sách đọc thêm, Thầy dạy cho biết.

Cô Từ Đức (Mẹ Trang): Dạ, dạ, xin cảm ơn Thầy.

(35:58) Trưởng lão: Hương Từ con, “*ngôi tu Tứ Niệm Xứ con ngồi con thấy tâm con...*”.

Trong khi con tu như vậy đúng đó con, không có gì đâu, con cứ tiếp tục tu. Nhưng mà có điều kiện là đừng kéo dài quá cái thời gian, rồi nó bị vô ký hôn trầm, nó làm mờ thôi con. Hương Từ con sửa lại đó con. Cứ tu năm phút hay là mười phút thôi con, rồi mình thay đổi oai nghi khác. Tu Tứ Niệm Xứ tập cho nó nhuần nhuyễn ở trên đó.

Như vậy theo Thầy thiết nghĩ con tu Tâm Xả. Khi mà trong đầu của con nó bị những tiếng nói hay hoặc là những cái niệm, thì con nên tu lại căn bản Định Niệm Hơi Thở con: “*An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra*”. Hay hoặc là: “*An tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay vô*”.

Bởi vì con trụ trong hơi thở thì nó bị căng đầu con. Cho nên con trụ vào cánh tay đưa ra đưa vô, rồi mà con tác ý an tịnh thì con sẽ hết. Chứ không khéo nó bị những cái niệm, nó làm tác động ở trong

đầu con, nó làm động con. Nó không có được thanh thản, an lạc, vô sự. Nên con nhớ tu như vậy đi con.

Hương Từ: Con tác ý gì mà nó bị hơi thở nó khó chịu thì giờ mình sửa lại làm sao?

Trưởng lão: Mình sửa lại cánh tay con. Bởi vì Thầy biết cái hơi thở của con nó không được. Con sửa lại cánh tay của con đưa ra, đưa vô thì nó mới được. *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay vô”*, cứ như vậy.

Để cho cái tâm của con nó an tịnh trở lại, nó không có lộn xộn. Mà khi mà nó còn tác ý, nó còn những cái niệm nó khởi trong đó nữa, thì phải nói: *“Dừng lại! Tâm phải thanh thản, an lạc, vô sự, không có được khởi niệm nữa”*, rồi con mới: *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa tay ra, an tịnh tâm hành tôi biết tôi đưa ...”*. Con nhớ tập như vậy thôi đừng tập hơi thở, tập hơi thở nó nguy hiểm cho con.

Hương Từ: Con không có tập hơi thở mà con ngồi con tác ý không à. Mà con tác ý xong một chập, rồi con thấy nó hơi khó chịu, nhưng mà con không khó chịu.

Trưởng lão: Coi như là con đi kinh hành, con thay đổi oai nghi. Khi mà ngồi đó, nó bị các cảm thọ như vậy đó, thì mình thay đổi và mình tác ý để trị cái thọ của mình: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi đưa*

tay ra, an tịnh thân hành tôi biết tôi đưa tay vô”, trị những cái chướng ngại. Cái đó là cái chướng ngại của thân con, con trị như vậy là nó hết chứ không có gì đâu con. Rồi.

Hương Từ: Có pháp tác ý rồi như vậy mà hề mà...

Trưởng lão: Pháp tác ý thôi con, không có gì đâu con. Rồi có vậy thôi, về cứ cố gắng dùng cái pháp tác ý. Tới cái giờ này rồi mà mấy con còn bị chướng ngại nhiều quá. Có gì không con? Cái này của ai đây?

Tu sinh: Dạ của con

(38:28) Trưởng lão: Cái vấn đề đó thì con tu như vậy đó, thì mình gặp cái trường hợp nào đi nữa, thì con cũng nhớ là phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý của mình. Trong khi đó nó bị động như vậy đó, mình chưa từng gặp những cái trường hợp động. Mà gặp như vậy thì mình phòng hộ, mình cứ luôn luôn tác ý về cái tai của mình. Bảo nó quay vô, đừng có nghe bên ngoài thì luôn luôn tác ý liên tục. Thì trong khi nó quay vô nó yên thôi, mà nó không yên nó còn bị động; nó bị lôi ra, con tác ý nữa. Mình có pháp mà, đâu có sợ đâu con. Tất cả những cái pháp đó để giúp cho mình được an trú được thôi, tốt mà chứ không có gì đâu con.

Cô Liễu Huệ: Kính bạch thưa Thầy, như vậy thì con có thể tiếp tục tu như vậy được không ạ?

Trưởng lão: Được chứ đâu có sao đâu con, cứ tiếp tục tu vậy đi không có gì đâu con, nhớ là tập kỹ lại. Về, nếu mà tu Tứ Niệm Xứ thì tập quán cho kỹ, còn không thì tập tu Tâm Xả thôi. Có vậy thôi, thì mới được tốt không có gì hết.

Cô Liễu Huệ: Dạ mô Phật. *(Cô thưa hỏi tiếp)* Cái tâm của con, thí dụ như nó không có ra ngoài đó, nói nó mà nó không niệm khởi. Dạ.

Trưởng lão: Đây không. Thầy đã dặn mấy con rồi. Là khi mà mình tu Tứ Niệm Xứ là nó không có một cái niệm nào mà khởi ra được hết thì tu Tứ Niệm Xứ. Mà trong cái thời gian tu, thí dụ như mình tu trong năm phút thì mới thay đổi oai nghi. Mình tu được cái đi rồi, thì mình tu tập cái ngồi. Tu tập cái ngồi, rồi tu tập cái đứng. Rồi tu tập đứng rồi tu tập tới cái nằm. Bốn cái oai nghi này tu được hết rồi thì bắt đầu mới kết hợp lại.

(39:50) Bắt đầu mình tu từ năm phút, cái oai nghi này tu năm phút, tới oai nghi kia tu năm phút. Cứ như vậy mình luân phiên, mình tu suốt một tiếng hoặc hai tiếng, hay hoặc là ba tiếng trong một cái thời mình tu. Rồi mình thấy được nữa thì mình tăng lên một tiếng rưỡi, hay hoặc là hai tiếng trong một

cái thời mình tu.

Cứ mình tăng dần, tăng dần lên, cho đến khi mình thấy bây giờ cần thiết là phải đi suốt đêm. Thì lúc bấy giờ rồi con tu tập bốn oai nghi đó suốt đêm để ở trên Tứ Niệm Xứ. Mà hễ Tứ Niệm Xứ nó quán đúng thì nó nhiếp phục được tham ưu, như hồi nãy Thầy nói, không có cần gì hết. Cho nên thí dụ như mà con tu Tứ Niệm Xứ thì cái tiếng động mà hồi hôm như vậy đó, thì con cũng sẽ khắc phục được nó rồi. Chứ nó không có gì đâu.

Cho nên bây giờ mình tập để cho nó định tĩnh mà. Các con mới tập, mà mấy con đòi hỏi như mấy người mà định tĩnh lâu rồi thì đâu có được. Thành ra bây giờ nó phải tập trong một tháng, nửa tháng cả, chứ không phải tập một ngày mà nó xong đâu.

Bởi vì Tứ Niệm Xứ là nó phải tập luyện hết sức mình cả. Cho nên nó còn có thời gian tập luyện, mà tập luyện trong một tháng, hai tháng nó đâu có nghĩa là lâu. Bởi vì một, hai tháng đó mà nó nhuần nhuyễn, nó định tĩnh rồi, thì nó chỉ trong vòng mấy tiếng đồng hồ. Mười hai hay là hai bốn tiếng đồng hồ là mình xong rồi. Nó ăn thua cái chỗ tập, tập cho nó quán cho được cái thân, thì nó mới tốt.

Trưởng lão: Còn con thưa hỏi Thầy cái gì con?

Diệu Đức: Mô Phật, bạch Thầy, con có cái trạng thái mấy lúc mà, thay vì con quán thân thì cái trạng thái đó, con phải ngồi hoặc thiền thì nó mới khỏe người chứ không thì nó cứ... Còn bây giờ mà con quán thân, con nhìn thân mình làm cho nó thông suốt tu từ đầu tới thân, toàn thân mình biết. Như buổi sáng này nè, cả buổi sáng con vừa nghe Thầy giảng, con vừa thở con vẫn biết được toàn thân như vậy nó có vào tĩnh được không Thầy?

Trưởng lão: Thật sự ra thì nếu mà nó nương vào cái hơi thở mà nó thấy toàn thân của nó, thì trong khi đó con thấy, ví dụ như bây giờ con thay đổi một oai nghi, con đang ngồi, rồi con đi, con cũng thấy một dạng đúng y như vậy, quán thân cũng giống như là con ngồi. Rồi con đứng lại, con cũng quán thân con cũng y như vậy, mà con cũng thấy giống như là con ngồi. Y như lấy cái tiêu chuẩn mà mình quán thân ở trên ngồi, là thì nó không có bị tướng. Còn nếu mà khi ngồi nó khác, mà khi đứng nó khác thì nó bị tướng rồi. Nó so sánh được cái tướng ngồi, tướng này kia đó.

(42:08) Diệu Đức: Rồi cái trạng thái này nó làm cái cách nó có... Không biết nữa, y như là nó, nó không phải ở trên hơi thở mà nó như cách độc cư với thiền. Nó làm cái cách nó thông cái hơi mà ở trong mũi hay sao mà nó thông hết cả người được.

Rồi có lúc là nó cũng từ từ nó đi, rồi có lúc ở trên mũi, có lúc nó đi xuống ngang ngực, mà có lúc nó vô cái nhịp tim rồi thì lúc mà cũng ngồi thiền đó, thì là lúc này thì nó không có như vậy. Thì nó thông được như vậy đó con không biết là sao.

Trưởng lão: Nếu nó thông suốt được như vậy, coi chừng nó bị tướng con. Bởi vì ở trên cái pháp Tứ Niệm Xứ nó còn nằm ở trong cái dạng của ý thức tu rồi, nó chưa có qua những cái định tướng. Cho nên vì vậy mà nó còn ở trên ý thức, mà nó có những dạng như vậy đó là nó bị tướng. Thí dụ như bây giờ con thay đổi cái oai nghi, mà con thấy nó không giữ đúng cái trạng thái đó thì nó bị tướng rồi.

Diệu Đức: Vậy nó đúng rồi thôi Thầy ha?

Trưởng lão: Nó đúng thì được. Đó thì con thay đổi bốn oai nghi thử coi. Khi mà con ngồi con thấy cái trạng thái đó như vậy. Rồi bắt đầu bây giờ con đi, con cũng quán. Thấy coi thử coi quán thân của mình cũng y như vậy, mình cũng thấy sự rung động của thân mình mà. Mà nó cũng y như vậy thì nó đúng, mà nó không y như vậy tức là nó trật.

Diệu Đức: Vậy cái trạng thái này cái lúc vậy mà con còn ngồi yên thì nó vô bất động rồi.

Trưởng lão: Nó bất động, mà con đi thì nó không được? Thì như vậy...

Diệu Đức: Con chưa có để ý đi mà bình thường con đi thì con... Vì những cái lúc đó con chỉ ngồi vậy đó con quán thân con thấy rất là dễ, mình ngồi chơi vậy mà thấy rõ hết, quá dễ.

Trưởng lão: Nó bất động ở đây là Bất Động Tâm, chứ không phải Bất Động Thân. Cho nên khi con đi, cái tâm nó cũng vẫn bất động như vậy là đúng, con hiểu không? Cho nên khi ngồi thì nó cả thân tâm đều là nó bất động đi. Nhưng mà thực sự ra cái thân mình nó chưa bất động là tại vì nó còn thờ con, nó còn rung động.

Cho nên vì vậy mà khi con đi, tại vì đi cái động của nó, nó thô. Cho nên do đó, do mà con tu tập mà nó bất động tâm, thì con đi nó cũng bất động y như là cái con ngồi, thì nó đúng. Mà con đi, con thấy trạng thái bất động của cái tâm nó lại khác, nó không giống thì đó là sai. Trên Tứ Niệm Xứ nó duy nhất có một cái quán nó đúng như vậy rồi mới đúng. Đó thì con xét qua thì con biết rằng mình tu nó đúng hay sai, thì nó dễ nhận ra lắm chứ nó không khó đâu. Nghe lời Thầy, thì đúng không sai.

7- TU TẬP XẢ TÂM RẤT RÁO TRONG CẢNH ĐỘNG

(44:17) Diệu Đức: Thừa Thầy còn một chuyện này con cũng thừa với Thầy. Ba con, bữa trước đi

về có kêu con lên, ông nói là bệnh một phần. Một phần giống như là nói, Thầy không cho vô trong này cũng buồn.

Con nói: “*Vậy ba còn nói chuyện nhiều Thầy chưa cho vô hay gì?*”.

Nói: “*Có mấy người mới tới cũng thấy cũng cho vô. Chắc Thầy chê ba già rồi, tu để dưỡng già chờ chết mà ba đâu đến nỗi vậy*”.

Nói: “*Ba khác, ba xả đi chứ, ba con trong nhà mà phải ưu tiên người mới chứ*”.

Ông nói: “*Ừ, chắc mai ba cũng xả*”. Mà con nghĩ tới đó, chỉ Thầy kêu ông an ủi chút, chắc ông cứ nghĩ là Thầy chê ông già hay sao đó, ông nghĩ...

Trưởng lão: Không phải. Ông không hiểu, con. Bởi vì Thầy muốn ba con, bởi vì ông sống ở trong cảnh động nhiều đó, Thầy muốn ông ở trong cảnh động để mà ông xả tâm. Mà khi mà đưa ông vào là ông thành tựu.

Còn những người này chỉ là an ủi họ thôi, chứ thực ra thì họ cũng chưa đủ sức vô trong này đâu. Cho nên họ vô trong này là hơi có làm động chúng trong này con. Mấy thầy, mấy chú mà chưa có biết cách tu đó, vô đây nhiều khi nó làm động chúng lắm.

Nhưng mà Thầy thấy cũng tội. Ba con Thầy muốn để trong cảnh mà nó động đó, để ba con xả cái phần xả cho rốt ráo hơn. Để sau khi vô nó trong này là ông như chúng đã tu lâu trong này rồi.

Diệu Đức: Vậy bữa nào ba con về đó Thầy, làm ơn Thầy nói vậy là chắc ba con an tâm mà. “*Thôi, ba với con trong nhà mà ba, phải ưu tiên cho người ta chứ*”. Ông nói: “*Ờ, chắc vậy rồi*”. Mà con cứ nghĩ Thầy sẽ nói, ba hay bệnh ở ngoài này, chứ cho con để ra thăm rồi chắc ông cũng yên tâm. Dạ con cảm ơn.

Trưởng lão: Nói chung là khi ba con vô trong này thì không có vô thăm được. Bởi vì cái nhóm mà tu sĩ, toàn là tu sĩ nam không, vô đâu được con, nó khó lắm.

Tu sinh 10: Con cảm ơn Thầy.

Trưởng lão: Thôi, rồi bắt đầu bây giờ nghỉ ha.

Tu sinh 10: Hết rồi, Thầy.

Trưởng lão: Rồi hết rồi con. Đẹp, nghỉ con



04- LẤY TỨ NIỆM XỨ LÀM CHỖ NƯỞNG TỰA



(00:02) Hôm nay có vài cái ý là vì Thầy muốn nêu, để cho quý thầy, quý cư sĩ biết rõ. Là vì trong cái đường lối tu tập, hầu như là cái Tứ Niệm Xứ “*quán thân trên thân*”, hầu như là có nhiều người quán không đúng. Mà quán không đúng thì nhiếp phục tham ưu không được.

Do tu tập như vậy thì nó không có kết quả, cho nên phải tu tập kỹ lại. Vậy mà có cái bài: Quán Thân Trên Thân Tu Theo Tứ Niệm Xứ, Thầy có làm cái bài này. Những người nào thiếu thì sau này Thầy sẽ gửi thêm cho mấy con, để rõ. Khi mà mấy con tu đúng thì nó không bao giờ mà nó có những cái trạng thái tướng. Bởi vì...

1- THẦY KHÔNG PHÂN BIỆT

HỆ PHÁI & TÔN GIÁO

(00:57) Về cái bảng thống kê thì mấy con chỉ

có nộ có bốn mươi hai người, còn một số người không có lập cái bảng. Cho nên vì vậy mà trong cái số bốn mươi hai người có cái số dự thính, người ta có góp ý kiến. Người ta ở trong Tu viện nắm vững được cái điều kiện đó, cách thức mới hướng dẫn.

Còn mình sợ, ở đây không có gì mà sợ. Cho nên vì vậy mà bất kỳ mình là ở trong cái Tu viện này, tất cả hệ phái của Phật giáo đều có thể đến đây tu tập được hết. Chứ không riêng mà, ở đây coi trọng, rất là bình đẳng, cái hệ phái nào đến đây cũng xem như nhau hết, không có cái hệ phái này trọng, mà hệ phái khác không trọng.

Ở đây coi như là rất là bình đẳng. Chỉ mong sao giúp cho các tu sĩ ở đây hoàn toàn theo Phật giáo, tu đạt được bốn chỗ làm chủ sinh, già, bệnh, chết mà thôi. Cái mục đích là như vậy. Rất là thương yêu bình đẳng đối xử với nhau, chứ không có cái hệ phái này được quý trọng mà hệ phái khác không được quý trọng. Cho nên hầu hết rồi quý thầy cứ ngại mà quý thầy không dám ghi. Cho nên vì vậy mà chỉ có một số người, có bốn mươi hai thay vì cái lớp của chúng ta sáu mươi mấy người nhưng mà có bốn mươi hai người.

(2:15) Hôm nay thì mình hiểu rõ rồi, thì do như vậy mà mục đích ở đây là chúng ta cố gắng tu tập để dựng lại cái Chánh pháp của Phật. Dựng lại

cái nền Đạo Đức Nhân bản - Nhân quả, sống không làm khổ mình khổ người của đạo Phật. Để giúp cho mọi người ở trên hành tinh này, chứ không riêng gì dân tộc Việt Nam của chúng ta. Mà cả mọi người trên hành tinh này sống có đạo đức, đem lại hạnh phúc cho mọi người. Đó là cái mục đích của Tu viện của chúng ta hôm nay.

Cho nên chúng ta không có phân biệt hệ phái nào tất cả hết của Phật giáo, mà cũng không phân biệt cái tôn giáo nào, Thiên Chúa hay là Cao Đài, hay là một cái hệ tôn giáo nào khác. Như quý thầy ở đây đều biết ở trong cái lớp học chúng ta có ông Linh mục, có Thiên Chúa học ở đây. Có ông Cha học ở đây và ở bên Cao Đài thì cũng có một người đến đây học tập, chứ không phải không.

Nhưng vì cái khả năng cái trình độ, thì chúng ta thấy rằng họ theo chúng ta không nổi là tại vì cái hôn trầm thùy miên quá nhiều mà họ không theo chúng ta được, chứ không có gì khác hơn hết. Còn cái tri kiến của cái người ở bên Cao Đài đó, họ cũng có tri kiến về Phật giáo cũng rất là sâu sắc. Như vừa rồi thì chú Trần đó, thì quý thầy cũng biết rằng tri kiến hiểu biết về tâm từ, bi, hỷ, xả của chú cũng rất là sâu sắc, chứ không phải là không hiểu. Do đó thì đứng trên đạo Phật mà được cái tri kiến như vậy mà quyết tâm tu tập xả tâm thì sẽ được giải thoát cũng

không khó.

Cho nên Thầy thấy ở trong cái Tu viện của chúng ta, dù là Thiên Chúa, dù là Cao Đài hay Hoà Hảo, tất cả mọi người là con người có tôn giáo hay không tôn giáo vào đây học đều là đem lại lợi ích cho mọi người. Chứ không có phân biệt cái tôn giáo, hệ phái nào hết.

Thì như cái bảng thống kê rồi, thì chúng ta thấy tất cả các hệ phái của Phật giáo ở trong cái lớp học của chúng ta đầy đủ, không có thiếu cái hệ phái nào trong này. Thầy mong rằng đây là một cái nơi mà chúng ta phối hợp đoàn kết nhau thật sự, trên cái phương pháp tu giải thoát. Để nói lên tiếng nói của Phật giáo là đem lại cái sự giải thoát thật sự.

(04:26) Chứ không có thành lập riêng rẽ để mà có cái ý rằng mình chống đối lại cái hệ phái này hoặc hệ phái khác. Nhưng cái sai thì mình nói sai, để cùng nhau sửa. Chứ không có nói sai để rồi chống đối nhau bằng cách này bằng cách khác. Để dựng riêng cho mình có cái hệ phái là hay hoặc là này kia. Thầy không mong muốn cái điều đó, mà Thầy chỉ mong muốn đó là cái nền Đạo Đức của con người là đủ.

Với cái mục đích của Thầy, thì Thầy chỉ mong rằng con người chỉ dựng lại cái nền Đạo Đức của

nó mà thôi. Chứ không có nên đứng ở trong một cái góc độ tôn giáo này hoặc tôn giáo kia. Ngay cả Phật giáo Thầy cũng không muốn cái tên mà Phật giáo nữa. Tại sao vậy? Chúng ta biết ơn đức Phật, nhưng chúng ta không nên chia rẽ con người trên hành tinh ra nhiều cái tôn giáo làm cho nó tan nát thêm. Thì chúng ta không nên làm cái điều đó. Mà làm cái điều đó thì nó không đúng cái tinh thần Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả của loài người. Vì có tôn giáo, có hệ phái khác nhau thì nó có sự chia rẽ. Và có sự chia rẽ thì có sự chống nhau.

Cho nên Thầy mong rằng chỉ có đem lại một cái nền Đạo Đức chung cho loài người. Thì cái nền Đạo Đức đó có một cái con người đề xuất ra, mà cách đây 2550 năm, đó là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Người sau người ta tôn xưng Ngài là Đức Phật và thành lập cái giáo lý, cái lời dạy đạo đức của Ngài trở thành là cái tôn giáo Phật giáo.

Nhưng mà sự thật đó là người sau, chứ trong thời Đức Phật, thì Đức Phật tự xưng mình là một Bà La Môn. Một Bà La Môn đúng và Bà La Môn sai mà thôi. Đúng là đúng ở trên đạo đức, mà sai là sai thiếu đạo đức. Đó là cái mục đích của đạo Phật mà chúng ta đã thấy ở trong kinh Pháp Cú, Đức Phật đã nói rất nhiều về vấn đề này.

(06:20) Không tự xưng mình là Phật, nhưng

người sau người ta gán cho đạo Phật bằng mười danh hiệu. Còn trong thời Đức Phật thì chỉ nói ta là một Bà La Môn đúng mà thôi. Đó là cái ý của Đức Phật và Thầy cũng mong rằng cái ý của Đức Phật rất là tuyệt vời. Mong rằng người sau này chúng ta sẽ biến những cái giáo lý của Đức Phật dạy chúng ta bốn cái chân lý là cái nền Đạo Đức của loài người thì trả lại cho loài người.

Bởi vì loài người đã có sẵn cái đó, chứ không phải Đức Phật chế biến hay là tạo ra thêm. Mà đây là Đức Phật là cái người tu để phát giác ra được, hiểu ra được con người là phải có cái Đạo Đức đó. Mà cái Đạo Đức đó có sẵn nơi con người, chứ không phải có cái gì mới mẻ cả. Ngài chỉ có công vạch ra cho chúng ta thấy rằng con người phải có cái Đạo Đức đó.

2- TU TỨ NIỆM XỨ THẾ NÀO ĐÚNG - SAI?

(7:16) Và hôm nay chúng ta cũng vậy. Chúng ta cũng mong muốn rằng cái nền Đạo Đức đó được phát triển, được duy trì cho con người. Để đem lại sự hạnh phúc cho con người chung trên cái hành tinh này. Và vì vậy, những điều mà Thầy làm hôm nay, là mong rằng quý thầy phải nghiên cứu kỹ. Vì chúng ta có cái sự hiểu biết, có cái sự lệch lạc. Từ cái tu tập cho đến cái hiểu biết của chúng ta, nó đều có sự lệch lạc. Buộc lòng tất cả những cái bài viết

như thế này để nó cô đọng lại. Vì cái pháp Thân Hành Niệm là cái pháp độc nhất của đạo Phật, nó là cái hòn đảo, là cái phao để mà chúng ta vượt qua những sự khổ đau của kiếp người.

Cho nên, Đức Phật trước khi mà thị tịch, trước khi mất thì Ngài đã di chúc lại chúng ta: “*Hãy lấy giới luật và giáo pháp của Phật mà làm hòn đảo, làm chỗ nương tựa vững chắc để tu hành*”. Mà giáo pháp của Đức Phật tức là Tứ Niệm Xứ.

Cho nên hôm nay nếu mà tu tập Tứ Niệm Xứ mà tu tập sai, thì chẳng bao giờ mà chúng ta đạt được. Biết bao lần bên Nam tông và Đại thừa và các hệ phái khác cũng đều nói đến Tứ Niệm Xứ. Nhưng vì không biết cách tu, cho nên do cái nói Tứ Niệm Xứ mà tu trật, tu sai. Làm cho cái người đời sau không có giải thoát được bằng ở trên cái ngôn từ, cái lời nói suông mà không có kết quả.

Hôm nay Thầy dựng lại cái pháp Tứ Niệm Xứ không phải là của Thầy mà chính của Phật. Dựng lại cách thức tu và hiểu đúng nghĩa của nó. Do đó cái tập sách này ra đời, để nói rằng chúng ta phải tập đúng. Bởi vì trước khi mà chúng ta “*trên thân quán thân*”, để nhiếp phục tham ưu, sự ưu phiền trên Thân – Thọ – Tâm – Pháp của chúng ta thì chúng ta phải quán như thế nào đúng, quán như thế nào sai.

Và Đức Phật biết rằng cách thức quán nó rất khó. Cho nên vì vậy, Đức Phật mới dạy chúng ta trong Định Niệm Hơi Thở: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”. Nghĩa là nương vào hơi thở mà cảm nhận thân của mình, gọi là: “*Trên thân quán thân*”. Quá rõ ràng Đức Phật, bởi vì pháp của Phật là một cái chân rít, từ pháp này nó nối liền với pháp khác, nó không tách rời ra.

Cho nên Đức Phật, ở trong kinh Đức Phật thường ví: “*Pháp này là thực phẩm của pháp kia*”. Thí dụ như Tứ Niệm Xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi, mà Thất Giác Chi là thực phẩm của Tam Minh. Nếu cái hàng ngày chúng ta tu tập, tức là hằng ngày như chúng ta ăn để sống. Thì pháp của Phật cũng vậy, hàng ngày chúng ta tu tập thì chúng ta lại đạt được, chúng ta lại có được cái pháp kia.

Thí dụ như bây giờ mình tu Tứ Niệm Xứ, mà đạt được Tứ Niệm Xứ là thực phẩm của Thất Giác Chi thì phải có Thất Giác Chi. Thất Giác Chi hiện tiền rõ ràng, cụ thể thì sẽ có Tam Minh. Đó là cái thực phẩm của những cái món ăn, như vậy thì chúng ta làm sao mà chúng ta sai được? Cũng như chúng ta thực hiện Định Niệm Hơi Thở. Thì Định Niệm Hơi Thở, thì nó có cái chân rít với cái Tứ Niệm Xứ.

Cho nên vì vậy mà: “*Cảm giác toàn thân*

tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra". Thì đó là: "*Trên thân quán thân*", có phải không? Bởi vì mình nương vào cái hơi thở mà mình cảm nhận được cái toàn thân của mình, tức là quán thân. Mà hễ quán thân được thì nhiếp phục được tham ưu. Còn đấng này quý thầy nhiếp phục tham ưu mà lại có niệm khởi, có mỗi mệt, có hôn trầm, có thùy miên. Như vậy là mình quán Tứ Niệm Xứ đúng không? Hễ mà đúng thì nó nhiếp phục, mà không đúng thì nó làm sao nhiếp phục được?

(11:07) Do đó nó không đúng nhiều cách, nếu mà chúng ta cảm nhận được thân mà tại sao còn niệm khởi? Tức là chúng ta tu quá sức. Cái sức của chúng ta nó có hạn, chứ đâu đâu phải nhiều được. Chúng ta quán một thời gian năm phút, mười phút, một giờ thì nó mỗi mệt. Bởi vì mình quán chứ đâu phải là mình ngồi chơi, cho nên vì vậy nó mỗi mệt. Rồi khi nó mỗi mệt thì nó không còn đủ sức quán, thì nó phải có cái niệm khác đánh vô chứ sao?

Chúng ta tu là mục đích chúng ta rèn luyện tu tập cho nó thuần thực, nó nhu nhuyễn. Từ nó thuần thực, nhu nhuyễn thì chúng ta tiến dần lên, thì cái sức quán của chúng ta càng ngày càng quen đi.

Cũng như ví dụ như hiện giờ, cái sức của chúng ta chỉ vác được chừng 10 kí lô, nhưng mà hàng ngày chúng ta cố gắng vác thêm chừng 3 kí nữa, thì được

13 kí. Nhưng mà thời gian sau chúng ta sẽ vác được 20 kí và 50 kí một cách dễ dàng. Đó là tại vì chúng ta tập. Còn nếu mà chúng ta không tập, thì cái sức chúng ta hiện giờ cứ kê vô chừng khoảng độ, chúng ta vác đi thì chừng 10 kí mà thôi. Nhưng mà cũng là con người như chúng ta mà hàng ngày họ vác lúa, vác gạch ngói. Như cái sức của họ cũng cỡ như sức của chúng ta thể mà họ vác được 50 kí hay là 70 kí, 100 kí rất dễ dàng, do đó họ đã tập quen.

Và quán trên thân cũng vậy, chúng ta mới tập thì chúng ta quán vừa đủ mà thôi. Và Thầy còn chuẩn bị cho mấy con có cách thức rất là cụ thể. Nhiếp tâm và an trú tâm trong một phút của hơi thở. Nếu một người mà nhiếp tâm, an trú tâm một phút mà được tỉnh thức hẳn hoi hoàn toàn. An trú được ở trong hơi thở một phút, thì thử hỏi trong một phút ở trên lô cốt đó, mà nhìn lại cái thân của chúng ta, thì quá dễ dàng rồi chứ gì?

Nhưng tại vì chúng ta tu tập không căn bản, coi thường. Do đó cái sức của chúng ta một phút nhiếp tâm và an trú tâm chưa trọn vẹn, thì chúng ta thấy không vọng tưởng. Mục đích chúng ta cứ tu tập là thấy không niệm thì chúng ta quyết tâm, nhưng mà rồi chừng nào có niệm thì dừng lại. Đó là cách thức chúng ta sai, chúng ta không có đúng.

(13:19) Cho nên tu tập phải tu tập đúng, đừng

có tu tập sai, mà tu tập sai thì rất là... Khi nó xảy ra những cái hiện tượng của tướng là cả một cái vấn đề khó tu. Bởi vì hiện tượng tướng, khi chúng ta nhiếp tâm và an trú tâm thì hiện tượng tướng xảy ra. Thì lúc bấy giờ chúng ta còn tu gì được nữa? Chỉ còn nước xả cái tướng đó mà thôi. Do đó nó tu đúng thì ngay từ lúc đầu nó sẽ không xảy ra những cái trường hợp đó. Nó làm cho sự tu tập chúng ta tiến bộ, càng tiến bộ nhanh hơn.

3- CHUYỂN QUA TU XẢ TÂM VÔ LƯỢNG

(13:51) Ở đây, thì Thầy mong rằng khi quý thầy đã đọc kỹ những cái bài này. Thì Thầy tin rằng khi mà đọc kỹ thì dù quý thầy ở đâu, quý thầy tu cũng chứng đạo, chứ không phải cần ở đây đâu. Nhưng mà cái trường hợp là phải tạo được cái cách thức sống của mình phải độc cư, phải trọn vẹn, phải nơi yên tĩnh, thanh vắng. Còn nơi động, như giữa chợ mà ồn náo quá thì quý thầy cũng không có thể nhiếp tâm được.

Cho nên, dù bất cứ ở đâu, mà khi mà nắm được pháp rồi, thì quý vị đều tìm cái nơi thanh vắng, yên lặng mà tu tập. Thì Thầy tin rằng quý thầy không còn đường xa. Nghĩa là tới nơi cuối cùng quý thầy vẫn chứng đạt được chân lý, vẫn làm chủ được bốn sự đau khổ như thường, khi đọc: “*Quán thân trên thân*” theo Tứ Niệm Xứ.

Nhưng ở đây có người “*quán thân trên thân*” theo Tứ Niệm Xứ mà quán không được. Nó không phải dễ, nó bị ức chế hoài, nó sinh tưởng. Thì những người đó tu Tâm Xả Vô Lượng, hơn là tu Tứ Niệm Xứ. Bởi vì xả tâm vô lượng, khi mà có những niệm, người tu Tâm Xả thì người ấy ngồi chơi, chứ không tu một pháp nào cả. Vì tu là bị ức chế, bị trụ tâm, ức chế tâm, cho nên không thể tu được. Do đó thì người ấy chỉ có xả tâm mà thôi. Nghĩa là mọi chướng ngại, mọi tâm niệm xảy ra trên thân tâm của chúng ta thì chúng ta dùng pháp xả mà xả.

Dùng pháp xả mà xả thì quý thầy đều biết hết rồi, đâu có người nào là không biết. Chúng ta dùng pháp tác ý - Như Lý Tác Ý, chúng ta dùng tri kiến giải thoát mà xả. Chúng ta dùng pháp Định Niệm Hơi Thở mà xả tất cả những bệnh khổ nơi thân. Chúng ta có pháp xả hết rồi. Và khi xả xong thì tâm chúng ta sẽ thanh thản, an lạc, vô sự. Và tâm thanh thản, an lạc, vô sự thì ở đâu? Rõ ràng là nó sẽ ở trên thân. Nghĩa là nó phải biết thân nó chứ nó không thể nào ở ngoài được. Cho nên nó nhận thấy rõ ràng thân nó một cách cụ thể, rõ ràng.

(15:58) Cho nên trong cái sự tu tập, lưu ý vấn đề chúng ta tu Tứ Niệm Xứ “*trên thân quán thân*”. Mà “*trên thân quán thân*” không được thì chúng ta thấy nó có nhiều cái chướng ngại khi mà quán.

Quán là xem xét từ thân của mình, từ đầu tới chân của mình, mà mình quán không được. Lúc thì thấy có cái đầu, lúc thì thấy có hơi thở, lúc thì thấy có cái ngực, lúc thì thấy có cái bụng. Thì những người mà thấy mà không trọn vẹn thì coi như là những người đó không thể tu “*quán thân trên thân*”.

Bởi vì Đức Phật đã gọi ý chúng ta qua cái Định Niệm Hơi Thở rất rõ ràng: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”. Toàn thân chứ không phải là có một phần nào. Nhưng chúng ta không khéo, chúng ta thấy từng chút từng chút. Thấy cái đầu; rồi thấy cái cổ; rồi thấy cái ngực; rồi thấy cái bụng; rồi thấy cái đùi; rồi thấy hai cái bắp chân, rồi thấy cái bàn chân; rồi mùi ngón chân, rồi lần lượt từ dưới đi lên cũng kiểu đó. Thì đó là chuyển pháp luân mất rồi.

Quý vị thấy mà từng chút từng chút như vậy đó gọi là mình quán chạy từng chút như vậy, đó là mình đã tu sai, nó không có đúng pháp. Bởi vì “*quán thân trên thân*” như là một cái ngọn đèn pha vào một cái vật gì đó, thì vật đó nó phải rõ ràng từ đầu chí chân nó, chứ không thể mà chạy từng chút từng chút như vậy được. Ở đây chúng ta phải tập đúng, chứ không khéo sai thì chúng ta lại chuyển pháp luân mất đi, cho nên nó không đúng.

(17:29) Trong vấn đề tu tập, thì Thầy xin nhắc

lại để chúng ta thấy được cái sự mà tu tập của cái pháp “*trên thân quán thân*” của Tứ Niệm Xứ. Nó rất rõ ràng và rất dễ dàng khi chúng ta bước đi. Bởi vì khi bước đi thì cái thân của chúng ta nó rung động.

Giở chân lên, thì một bên chân thì nó đứng lại, thì nó chịu cái trọng lượng của cái cơ thể chúng ta. Coi như nó gồng lên, nó đứng nó chịu đựng. Còn một chân chúng ta giở lên thì chúng ta đưa tới thì nó sẽ động. Và cái thân hình của chúng ta, khi mà đưa tới thì nó phải nghiêng. Nhưng mà khi mà nó đứng trụ lại, mà nó giở lên thì nó phải nghiêng qua phía bên nó đứng trụ, cho nên nó nghiêng qua. Rồi đưa chân tới thì nó nghiêng tới, nên thành ra cái thân chúng ta nó dao động. Vì vậy mà cái người mà tu Tứ Niệm Xứ, mà để quán được thân của mình toàn diện thì trên cái bước đi, trên cái sự đi thì chúng ta thấy rất rõ ràng.

Đi nhanh chúng ta cũng cảm nhận được mà đi chậm chúng ta cũng cảm nhận được. Nhưng đi chậm có cái lợi hơn, là vì đi chậm thì khi mà chúng ta thay đổi cái oai nghi ngồi thì chúng ta không mất cái sự quan sát trên thân. Còn đi nhanh thì buộc lòng chúng ta phải đứng lại rồi chúng ta mới ngồi, thì do đó chúng ta phải bị trên cái hai cái hành động đi, rồi đứng, rồi ngồi. Thì như vậy nó ba cái hành động phải liên tục làm cho chúng ta nó phải khó khăn

hơn, quan sát thân khó khăn hơn.

Còn trái lại, chúng ta đi chậm, cho nên vì vậy mà cái bước đi chúng ta chậm. Thì chúng ta vừa để chân này xuống cho nó bằng với chân này thì hai chân chúng ta liên tục chúng ta co xuống từ từ, chúng ta ngồi xuống, giống như pháp Thân Hành Niệm mà chúng ta tu tập. Nhưng nó khác pháp Thân Hành Niệm là vì pháp Thân Hành Niệm là phải có tác ý. Còn cái trên Tứ Niệm Xứ thì không có tác ý mà chỉ có sự chú ý về cái thân của nó. Khi ngồi nó rung động như thế nào, toàn thân nó? Rồi cách thức tréo chân, luôn luôn lúc nào chúng ta cũng quan sát cái thân, chớ chúng ta không phải quan sát có cái hành động không.

(19:52) Đó là cách thức tu Tứ Niệm Xứ. Mình tập luyện, ở đây chúng ta tập luyện “*trên thân quán thân*”. Chứ chưa phải là tu Tứ Niệm Xứ được. Tập chừng nào cho nó thuần thục rồi chúng ta mới tập đến một cái oai nghi khác cho thuần thục. Bốn oai nghi tập thuần thục, rồi thì chúng ta sẽ tu tập trong năm phút tu tập một oai nghi và luân phiên năm phút này xong, tới năm phút khác của oai nghi khác.

Cứ như vậy mà chúng ta có thể tu suốt đêm ngày thì chúng ta giữ được “*trên thân quán thân*”. Và do đó nó nhiếp phục được ưu phiền, tham ưu ở trên thân, thọ, tâm của nó. Mà suốt một đêm mà

không có ưu phiền, không có những sự chướng ngại
gì trên thân, thì chúng ta đã chứng đạo rồi.

Cho nên pháp môn Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã
xác định tu “*bảy ngày, bảy tháng, bảy năm*”. Nếu sự
thật chúng ta tu tập đúng, thì cái thời gian nó không
phải tới bảy năm, mà nó cũng không phải tới bảy
tháng. Nó chỉ trong vòng bảy ngày hoặc cao hơn.
Bởi vì nỗ lực tu đúng, quán đúng, cái thời gian mà
chúng ta tập quán “*trên thân quán thân*” là cái thời
gian tập đúng.

Khi mà tập đúng rồi, thì chúng ta kết hợp bốn
oai nghi này lại, thì trong bảy ngày, chúng ta sẽ
chứng được đạo quả. Tức là chúng được cái trạng
thái bất động - thanh thản - an lạc - vô sự, không bị
chướng ngại nào tác động trên thân, thọ, tâm của
chúng ta được. Đó là cách thức tu để đạt được sự giải
thoát hoàn toàn. Nhưng chúng ta phải tập kỹ “*trên
thân quán thân*”, mà chúng ta phải quán cho đúng.

Cho nên ở đây phải có cái tập sách ra đời như
thế này, để biết chúng ta quán như thế nào đúng,
quán như thế nào sai. Thầy mong rằng quý thầy sẽ
đọc kỹ lại. Nếu thấy quán không được thì mình trở
về tu Xả Tâm Vô Lượng. Chớ đừng có ham thấy Tứ
Niệm Xứ hay rồi cứ tập đi tập lại mãi, mà tập cứ ức
ché thì cái này không đúng.

Cho nên thấy mình ăn cái bánh Tứ Niệm Xứ này chắc không vô rồi, quán không được rồi. Cứ hễ hờ chút thì nó bị cái này, hờ chút thì bị kia, thì do đó chúng ta phải trở về với tâm xả. Mà trở về tâm xả thì ngồi chơi. Nó không có pháp, nó không có cái chỗ nương tựa mà chỉ có ngồi chơi. Nhưng mà ngồi chơi mà luôn luôn phải tỉnh thức.

Nếu nó bị hôn trầm thù miên thì chúng ta đứng dậy đi kinh hành, còn không bị hôn trầm thù miên thì ngồi chơi. Nhưng mà luôn luôn để ý có từng niệm, có từng cảm thọ gì xảy ra trên thân tâm của chúng ta thì mau mau dùng các pháp khác mà diệt trừ nó. Không được để cho nó tác động kéo dài trên thân, thọ, tâm của chúng ta.

4- TRÁCH NHIỆM GIÚP ĐỠ CHÚNG SANH

SAU KHI TU CHỨNG

(22:29) Đó là những cái phương pháp tu tập. Hôm nay có hai tập sách mà gửi đến quý vị, mong quý vị đọc kỹ lưỡng để mà tu tập cho trọn vẹn. Và cái mục đích của Thầy ở đây là mở cái lớp học, tức là có cái thời gian học. Thí dụ như về đây học sáu tháng, một năm hay hoặc là ba tháng. Rồi chúng ta học đúng pháp, cách thức đúng, hướng dẫn cho quý vị đúng, thì quý vị rời khỏi nơi đây để mà nỗ lực tu tập. Rồi có một số người khác, người ta tiếp tục

người ta vào, người ta học tu nữa.

Bởi vì cái lớp học cũng như cái trường học, cái khóa học này xong thì cái lớp khác vào cái lớp này thì lớp kia lên lớp. Cho đến khi mà cái lớp kia tốt nghiệp thì cái lớp khác nó vào tiếp tục, liên tục. Cũng như chúng ta thấy trường học năm nào cũng có trẻ em ở lớp một và cũng có trẻ em lên lớp hai và cũng có trẻ em lên lớp ba. Rồi trên Đại học cũng vậy, từ lớp Đại học thứ nhất, thứ hai, thứ ba của nó đều có cái số học sinh được tiếp tục. Năm nào cũng tiếp tục, năm nào cũng có người học.

Và cái lớp học mà Bát Chánh Đạo của chúng ta nó là cái chương trình giáo dục, nó cũng như vậy. Chứ không phải là chúng ta ở lý một chỗ mà chúng ta tu hoài. Rồi tu chúng đạo rồi, cũng ở lý một chỗ, không phải như từ xưa đến giờ đâu.

Ở đây nó không phải vậy. Khi tốt nghiệp ra thì chúng ta sẽ có những cơ sở. Ở Tu viện sẽ giới thiệu mình về những cơ sở đó, để mình đứng lớp mình dạy. Để đem lại cái nền Đạo Đức của Phật giáo phổ biến càng rộng rãi ra hơn. Để giúp cho mọi người, người ta hiểu được cách thức sống đạo đức không làm khổ mình khổ người.

Chứ không phải chúng ta tu rồi, rồi chúng ta ở trong chùa đó, nơi đó thôi, chúng ta không có đi

đâu, rồi chúng ta ở miệt đó, không phải vậy. Mà chúng ta hãy ra đi, làm công chuyện lợi ích cho mọi người. Cũng như khi mình tốt nghiệp xong rồi, mình là giáo sư rồi, mình là một thầy giáo rồi, thì mình phải đi ra dạy.

Dù là bây giờ một vị thầy giáo hơn tám mươi tuổi, vẫn thấy những giờ phút mình còn sống trong một ngày, trong một tháng, trong một năm, đều là đem lại lợi ích cho con người. Khi mọi người đang cần mình thì mình chưa nên ra đi. Mặc dù là sức khỏe mình rất kém, nhưng mình cũng không bỏ cái loài người đang đau khổ. Mình hãy đến dự vào cái lớp.

Mặc dù là ông thầy giáo dạy Đạo Đức sống không làm khổ mình khổ người. Một ông thầy giáo dạy cho mình làm chủ bốn sự đau khổ sinh, già, bệnh, chết. Ông thầy giáo tám mươi mấy tuổi, lưng còm mà vẫn đứng lớp dạy cho mọi người. Trong đó có trẻ em, có những người trung niên và cũng có những người già. Thì những cái lớp học chúng ta thấy nó có nhiều cái tuổi, chứ không phải là một tuổi. Nhưng trong cái lớp học để học Đạo Đức, để học làm chủ sự sống chết của chúng ta. Thì Thầy mong rằng các con tu xong thì các con sẽ trở thành những ông thầy giáo để dạy cho những người khác.

Cuối cùng thì các con sẽ ra đi với một cái sự

lợi ích cho con người, thì hạnh phúc vô cùng. Mình vừa lợi ích cho mình, mà còn những năm tháng còn lại thì lợi ích cho người khác mấy con. Đó là những điều mà Thầy mong muốn.

Chứ không phải là khi tu xong rồi, thì mấy con nói: *“Đời khó quá, thôi ai mặc họ. Tôi riêng tôi tu được thì tôi nhập diệt cái cho rồi, cho sướng. Chứ đứng ra mà dạy, rồi nói này nói kia, rồi mấy người tu được, không được tôi mệt quá, làm cho tôi khổ sở nữa”*. Không! Chúng ta lấy cái cực nhọc của chúng ta mà nhìn cái đau khổ của chúng sanh mà chúng ta không nở bỏ. Thầy mong trên cái vấn đề tu tập của quý thầy ngày mai là sẽ đem lại lợi ích như vậy.

(26:17) Cho nên càng cố gắng tu tập thì vừa lợi ích mình, mà vừa lợi ích người. Cũng như bây giờ ở đây, thí dụ như Minh Nhân, hai bác ở đây già rồi. Nhưng mà sau khi tu tập rồi, đừng nghĩ rằng thôi mình già rồi, thôi mình tu rồi, mình chết. Đừng nghĩ vậy! Mà hai bác hãy đứng lớp dạy. Trong những năm tháng mình còn sống thì mình vui vẻ, mình làm công việc đó. Chứ đừng nghĩ rằng tôi già quá, thôi tôi đứng lớp tôi mệt lắm. Với các học sinh như thế này chắc là tôi chết sớm. Đừng nghĩ như vậy! Mình hãy thương yêu như...

Cho nên Thầy mong rằng, mấy con hãy nỗ lực tu. vì cái pháp Tứ Niệm Xứ mà chúng ta nắm vững

được thì con đường tu chúng ta rất nhanh, không có còn lâu lắc đầu. Nhưng không cách thức mà tu Tứ Niệm Xứ không được thì chúng ta trở về tu Tâm Xả. Tu Tâm Xả như Mật Hạnh, nó chỉ biết tu tâm xả thôi, mọi cái gì khởi sự ham muốn. Thầy mong rằng khi trở lại con đường tu lần này là nó sẽ làm xong cái nhiệm vụ của một người tu tập giải thoát. Thầy mong điều đó.

Cho nên hôm nay Thầy rất mong, Thầy đang nhìn với những người tuổi trẻ, thí dụ như Phước Tôn, như Thiện Thảo là những người còn tuổi trẻ. Mà nếu mà nỗ lực tu đúng, nghe lời Thầy dạy đúng thì sẽ đạt được kết quả. Thầy đang chú ý đến tuổi trẻ, cho mấy con còn cái thời gian dài, sức khỏe nhiều, mà tu tập xong thì mấy con sẽ đứng lớp, mấy con dạy.

Từ lâu Thầy chú ý đến Mật Hạnh rất nhiều. Cho nên tuy rằng gặp khó khăn, có những lúc nó cần phải ra đời, thì Thầy vẫn theo dõi từng chút. Thầy mong rằng những cái sự ra như vậy không đến đổi để mình nhiễm ô đời mà lôi cuốn mình ở ngoài đời. Nhưng hôm nay thì Mật Hạnh trở lại sự tu tập, đó là một cái điều mà trước kia Thầy nghĩ rằng tuổi trẻ. Và đồng thời Thầy cũng đã nhìn thấy những người này cần phải đào tạo.

Cho nên vì vậy mà, khi quý thầy mà đến đây mà còn tuổi trẻ đều là Thầy có sự chú ý rất lớn.

Mong rằng sẽ đào tạo được quý thầy. Mặc dù là cái mục đích Thầy quyết tâm đào tạo cho được quý thầy, Thầy rất là vất vả, nhiều điều rất khó khăn. Cũng như quý thầy biết rằng khi mà Thầy cố gắng để đào tạo Mật Hạnh thì Thầy cũng có nhiều khó khăn. Người nào mà Thầy chú ý để đào tạo họ trở thành những bậc A La Hán sau này để giúp đời thì Thầy đều gặp khó khăn hết, chứ không phải là...

Cho nên Thầy đứng trên đầu sóng, chứ không phải là đứng dưới sóng đầu. Lúc nào, giờ nào mấy con yên ổn, chứ còn riêng Thầy thì không có lúc nào mà yên ổn hết. Nghĩa là lúc nào Thầy cũng đang bị dòi dập sóng gió. Lúc nào cũng bị, chứ không phải là ngồi đây, nhưng mà sự thật là sóng gió cũng dòi dập, chứ không phải không. Mấy con không hiểu đầu.

Nhưng mà nếu mà Thầy không đứng trên đầu sóng, thì mấy con không yên mà ngồi tu đầu. Nhờ Thầy biết cách ngồi trên đầu sóng, lướt qua tất cả các đợt sóng, mà hôm nay mới có sự yên ổn. Mà cái lớp học chúng ta mới kéo dài được đến giờ phút mà chúng ta học Tứ Niệm Xứ.

Bây giờ còn tu tập Tứ Niệm Xứ, còn tu tập xả tâm, tức là tới cái giai đoạn mà chúng ta thực hành. Nó càng khó khăn hơn mấy con, nó rất khó khăn. Khi mà thực hành mà đã bị những cái gì động thì

tâm mấy con còn yếu lắm, thì mấy con sẽ bị dao động và sự thực hành mấy con sẽ không đi vào.

Thầy mong rằng cái lớp này, nếu mà có cái điều kiện yên ổn thì chúng ta cùng nhau sống ở đây mà tu tập. Còn nếu không yên ổn thì dù bất cứ ở đâu, thì mấy con phải ôm pháp Tứ Niệm Xứ là hòn đảo, là cái phao cho mấy con đi tới nơi cứu cánh giải thoát cuối cùng. Thì mấy con nhớ một là mấy con ôm Tứ Niệm Xứ, hai là mấy con ôm pháp Xả Tâm Vô Lượng. Các con nghe chữ Xả Tâm Vô Lượng? Nghĩa là vô lượng tâm xả. Cái gì cũng xả hết, thì mới đạt được cứu cánh.

Cho nên Thầy dạy cái lớp Chánh Kiến, để giúp cho mấy con thấy được hai cái lộ trình mà mấy con đi. Cái lộ trình thứ nhất là mấy con bước đi, đó là cái lộ trình Tứ Niệm Xứ “*trên thân quán thân*”. Lộ trình thứ hai là Xả Tâm Vô Lượng. Bởi vì cái tâm chúng ta nó có nhiều lắm, nhiều lắm. Cho nên quá nhiều gọi là vô lượng. Mà luôn lúc nào chúng ta cũng phải xả, thì đó là mới đem đến sự cứu cánh cho quý vị sau này.

Và Thầy mong rằng khi mà Thầy thị tịch, ở bất cứ ở nơi đâu thì hoặc là trong rừng, trong núi, trong hang không biết chừng chỗ nào. Thì lúc bấy giờ bất cứ ở đâu, thì quý vị, các thầy nhớ Thầy, thì hãy đem những cái sự tu học của mình, cái đạo đức của mình

mà dạy lại cho người khác, thì đó là không phụ lòng Thầy. Còn nếu mà chúng ta thấy rằng khi mà Thầy đã ra đi rồi, mà thấy rằng mình thôi thấy đời khổ quá, mình không thể hướng dẫn họ mà mấy con bỏ cuộc. Mấy con đầu hàng trước cái sự khó khăn thì mấy con không xứng đáng, phụ lòng Thầy đó.

5- ĐỂ MẤT NỀN ĐẠO ĐỨC CỦA ĐẠO PHẬT

LÀ CÓ LỖI

(31:34) Thầy chịu cực khổ để dựng lại cái đường lối tu học của Phật giáo, để làm sống lại cái Đạo Đức của Phật giáo, mà mấy con lại bỏ thì rất là uổng. Thầy gian khổ bao nhiêu, nhưng mà Thầy chỉ mong rằng cái nền Đạo Đức đó sẽ được chấn chỉnh lại ở trên cái hành tinh này. Để giúp cho con người có đường lối tu học, tu tập rất tốt.

Nhưng mà lỡ chẳng qua là cái duyên nó không đủ mà Thầy ra đi, thì mấy con ở lại phải tiếp tục con đường này, mà chấn chỉnh lại con đường của Phật giáo. Làm cho sáng tỏ lại cái nền Đạo Đức Nhân bản - Nhân quả, sống không làm khổ mình khổ người. Thì đó mới là xứng đáng là đệ tử của Thầy, là đệ tử của Phật. Là những người mà theo Phật phải làm sống lại cái đường lối của đạo Phật. Đừng có nên để đạo Phật mất đi, là một sự thiệt thòi cho loài người. Bởi vì nó là chân lý của loài người rồi, chúng

ta không có quyền bỏ mất.

Cho nên khi mà tu tập được, Thầy thấy rằng con người chúng ta không có quyền bỏ cái giáo lý này, cái chơn pháp này, nó đem lại lợi ích thiết thực của đạo Phật. Thầy mong rằng các con phải nhớ kỹ. Vì đây hôm nay là Thầy đã trao cho mấy con những điều cần thiết của sự tu tập của mấy con rồi. Thì sau cái giờ phút này, bất cứ mấy con dù ở chỗ nào mấy con cũng tu được hết. Mấy con tu được thì mấy con sẽ làm nổi tiếp cái ngọn đuốc mấy con ơi! Làm sáng tỏ lại nền Đạo Đức của Phật giáo.

(33:03) Đừng nghĩ rằng tôi hệ phái này, tôi hệ phái kia, đừng nghĩ như vậy. Mà chỉ nghĩ rằng tôi là con người. Mà con người thì phải sống có đạo đức. Mà con người phải học Bát Chánh Đạo. Mà con người thì chúng ta phải làm sao cho xứng đáng với Bát Chánh Đạo, với Đức Phật là một cái người cha đã thương các con, để lại cái đường lối, cách thức tu tập. Để cho mọi đứa con của mình sống được an ổn, được yên vui, được làm chủ bốn sự đau khổ của kiếp làm người.

Thì chúng ta sẽ không phụ lòng ơn của Đức Phật. Người đã bỏ hết cuộc đời của mình, bỏ hết những dục lạc thế gian, bỏ cả thân mạng của mình, để đi tìm cái chân lý của loài người. Và Người đã tìm được và để lại chúng ta bằng cách thiết thực như

qua thí nghiệm bản thân Thầy. Thầy thấy Thầy đã làm được, làm đúng như Phật và được sự giải thoát như Phật. Và đồng thời Thầy rất tiếc nếu mà một mai mấy con để mất đi, là mấy con có lỗi với con người, với những người hậu sinh sau của chúng ta, mấy con có lỗi. Còn mấy con không có làm mất, thì tức là mấy con không có lỗi.

Cũng như cuộc đời của Thầy, Thầy quyết định dựng lại mà sức khỏe Thầy đã suy yếu, đã kém. Thầy có ra đi trước khi hoàn thành cái sứ mệnh này, nhưng Thầy cũng mãn nguyện rằng mình đã đem hết sức lực của mình ra làm, để dựng lại cái nền Đạo Đức, cái chân lý của đạo Phật, không để mất. Thì đó là Thầy đã hết bổn phận. Còn mấy con cũng vậy, nỗ lực làm cho tận cùng, thì mấy con không phụ. Và Thầy nghĩ rằng mỗi người là nối tiếp nhau, để cùng nhau dựng lại cái con đường của đạo Phật, thì chắc là không có mất nữa.

6- TU VIỆN CHỈ KHÔNG CHÚ TRỌNG LÀM TỪ THIỆN HỮU LẬU

(34:42) Cho nên hôm nay mấy con đã hiểu rõ rồi thì hãy cố gắng trên bước đường. Còn nhiều điều mà trong cái Tu viện của mình, mà Thầy cần phải nói rõ hơn để chúng ta hiểu. Có nhiều người hiểu lệch lạc ở trong cái vấn đề của Tu viện của chúng ta từ lâu tới giờ.

Cho nên Thầy đọc lại cái bài này để thấy có cái sự hiểu lệch lạc mà hầu như người ta chưa hiểu rõ Phật giáo. Mà người ta hiểu theo cái sự tổ chức ở ngoài đời hoặc là cái lớp tổ chức của các cái hệ phái, các tôn giáo khác, nó có tổ chức như thế này.

Đối với ngày xưa Đức Phật, khi ông Cấp Cô Độc cúng dường cho Đức Phật Tịnh xá Kỳ Hoàn. Thì cái nhiệm vụ của ông Cấp Cô Độc phải lo tất cả toàn diện trong đó. Đức Phật chỉ có bốn phận là đến đó ở đó để thọ thực, để hướng dẫn chúng Tăng và cư sĩ đến nghe pháp. Chứ Đức Phật không có lo tổ chức cái vấn đề gì cả hết.

Cho nên vấn đề mà tu tập, để điều khiển chúng Tăng 1250 vị Tỷ kheo, thì lúc bấy giờ Đức Phật chỉ có nhờ ông Xá Lợi Phất và ông Mục Kiền Liên. Hai cái vị đại đệ tử này điều khiển cái Tăng đoàn của mình, như là một cái đoàn quân. Có như vậy thôi. Rồi đến đó ở đó thì tất cả những chu toàn về sự sống, ăn uống hàng ngày, đều là do ông Cấp Cô Độc. Hoặc là cái Tịnh xá Trúc Lâm, hoặc là đến một cái nơi nào đó của một cái vị vua mà cúng dường. Thì toàn bộ là giao lại tất cả những cái điều kiện mà cúng dường đó cho cái người cư sĩ làm công việc đó, chứ không có cơ sở, không có này kia nọ.

(36:30) Còn ở đây thì chúng ta thấy rất rõ ràng, người ta nghĩ rằng mình làm cái gì cũng là có cơ sở.

Sự thật ra Thầy có cái mục đích là tổ chức cái Trung tâm An dưỡng Từ thiện Chơn Lạc để lấy cơ sở đó mọi người về để an dưỡng, nghỉ ngơi. Cái mục đích an dưỡng nghỉ ngơi đó không phải chính, mà chính là cái chỗ để học Đạo Đức mới là chính.

Từ thiện nghĩa là đến đó được mọi người Phật tử tổ chức cách thức giúp đỡ cho những người mà đến đó an dưỡng, trong một tuần lễ, một tháng hoặc nửa tháng. Trong cái thời gian mà được ở đó, nó không phải là nghỉ ngơi an dưỡng gì cả, mà đến đó để học Đạo Đức, mà không bị qua cái hình ảnh của tôn giáo. Cho nên vì vậy mà những người an dưỡng trong một tuần, hoặc một tháng hay nửa tháng, mà trở lại với gia đình thì mang lại cái sự an vui hạnh phúc cho gia đình, cho xã hội những nơi họ ở. Đó là cái mong muốn của Thầy như vậy.

Chứ không phải là tổ chức để thành lập một cái trung tâm làm việc từ thiện, nay bố thí cái này, mai bố thí cái kia, nay làm cái nọ. Cái mục đích đến đây là chúng ta an dưỡng, đến đó để chúng ta được học Đạo Đức mà thôi. Rồi khi mà học Đạo Đức rồi, thì mọi người cứ về gia đình sống. Thì đã học Đạo Đức, thì sống sẽ gia đình rất hạnh phúc. Không bao giờ vợ chồng cãi lộn, không bao giờ mà rầy mắng con, đánh đập con mình bằng cách tàn nhẫn, không có văn hóa. Hoàn toàn được học Đạo Đức thì chúng

ta sẽ tránh được những hành động đó. Cho nên Thầy chỉ mong cái điều đó, chứ không phải là tổ chức để làm cái việc từ thiện ở đây. Đi cất nhà tình thương, tình nghĩa chỗ khác, hoặc là đem thực phẩm chỗ này để nuôi chỗ khác, không phải điều đó.

(38:18) Như các con hiểu rằng ở Tu viện chúng ta, ở đây cô Út không phải làm việc từ thiện đâu. Nhưng mà vì đứng trong góc độ của tôn giáo mà không làm thì rất là khó, mấy con hiểu điều đó, rất là khó. Tại vì người ta kêu mình làm chứ không phải là mình làm. Mà nếu mình không, từ chối mình không làm, thì hôm nay mấy con ngồi đây mà cỡ sáu mươi mấy người mà tu học lớp này. Chắc chắn là mấy con, mấy người không có ngồi yên mà tu đâu, người ta không cho đâu.

Và lại Thầy nói rằng, đầu tiên của cái Tu viện này, ở đây thầy Chơn Tịnh biết nè, thầy Mật Hạnh biết nè, có một số người cũ ở đây biết. Đầu tiên có bốn người về đây là thầy Như Hải, cô Chánh, cô Bảo và Thiện Ngộ, bốn người đầu tiên về cái Tu viện này tu tập. Thì buổi trưa hôm nay đến đây, thì ngày mai, thì vừa đến đây, thì đến trình cho công an nhà nước ở đây, thì người ta sẽ mời ra huyện liền tức khắc. Và đồng thời những người ấy ở tù một đêm, một ngày tới trưa ngày mai thì họ trả cho chúng ta trở về Tu viện. Nhưng chúng ta cũng đã ném mùi

được một ngày đêm muối cắn ở trong tù rồi.

Và cái người mà hôm nay mà Thầy muốn nhắc để thấy là cái cô Bảo, cô đã chết lâu rồi. Còn thầy Như Hải vừa mới chết đây, mới chết hôm mùng bảy _ nay là mười bốn, mười năm rồi _ mùng bảy. Và mùng tám thì người ta thiêu thầy, rồi người ta đem ném cái tro đó xuống dưới biển, là tại vì thầy ở ngoài Nha Trang. Cho nên cái người đệ tử của Thầy, hai người đệ tử già đó, là cô Bảo và thầy Như Hải đã tịch rồi. Còn cô Chánh thì Thầy chưa biết tin. Và Thiện Ngộ thì Thầy cũng chưa biết tin của hai người. Bốn người đệ tử đầu tiên về đây đã bị như vậy.

Cho nên từ khi đó mà cô Út thay Thầy để mà tiếp với Chính quyền. Bởi vì Thầy là một người tu sĩ, tiếp với Nhà nước thì đâu thẳng thắn đó. Ở tù là ở tù chứ không lo lót gì hết. Nghĩa là thả là thả, mà không thả thì thôi. Chỉ còn Thầy thì không có nghĩ cái vấn đề gì hết.

Nhưng mà lúc bấy giờ có Chơn Thông còn đi dạy học ở Trảng Bàng. Thầy Chơn Thông đem, bữa trưa đó thì thầy Chơn Thông mang đồ ăn, gạo, cơm và đồ ăn đến cho ba người này ăn ở trong khám. Xin nhắc lại nó rất khó khăn mấy con, không phải dễ. Chúng ta mà hôm nay được yên ổn là nhờ sự khéo léo của cô Út.

Cho nên những cái chi phí đó mấy con biết rằng, chi phí để bảo vệ cái Tu viện của chúng ta, chứ nếu không khéo chúng ta không được yên đâu. Đứng về góc độ tôn giáo rất khó, mấy con phải hiểu. Chứ không phải là cô Út làm cái điều sai, làm việc từ thiện đâu.

Nhưng mà người ta cứ hiểu... Như vừa rồi đó, thì cái vấn đề mà vừa rồi, thì ở trong dịp gần Tết, thì người ta kêu gọi mình sẽ có những phần quà cho những người nghèo. Do đó thì cô Út, cô cũng sắm những phần quà như bánh, quà hay là mua một cái áo cái gì đó, để bao nhiêu phần quà của cái Tu viện của mình.

(41:48) Thì ở Châu Đốc người ta kêu người ta cho đồ, người ta bố thí đồ làm cô Út, cô chơi với, cô... Bây giờ mình không nhận thì cũng không được, mà nhận về thì không phải là cái việc mình làm. Cho nên về rồi phải mua tủ, mua này kia để chất những cái quần áo đó vào, để chờ cái dịp khác rồi mình sẽ đem cho. Chứ còn thiệt ra thì nó không phải là vấn đề làm việc từ thiện của Tu viện.

Ở Tu viện chúng ta chỉ là chúng ta tu tập mà thôi, ai cũng lo cái phần để mà giải thoát. Chứ còn vấn đề mà từ thiện hữu lậu đó, chắc là ở đây không làm đâu. Cho nên nó có nhiều cái khó khăn lắm. Cho nên chúng ta thông cảm với cô Út.

7- VẤN ĐỀ ĂN UỐNG TRONG TU VIỆN

(42:25) Còn cái vấn đề mà về vấn đề ăn uống. Sự thật ra thì trong cái thời gian mấy con cũng biết rằng cô Liên Châu là một cái người Phật tử rất tốt bụng. Nhưng vì mình đặt cái món ăn của một cái nhà nấu cơm chay, họ không phải họ hiểu biết với chúng ta như thế nào đâu, họ chưa hiểu. Ngày nào họ cũng làm như cái món ăn của chúng ta có một cái loại với nhau như vậy thôi. Rồi ai ăn được ăn, ăn không được thôi. Họ coi như họ làm cái chuyện họ lấy tiền thôi, chứ còn họ không cúng sức khỏe chúng ta đâu.

Các con hiểu rằng, bởi vì Thầy đã từng ăn những cái món ăn chung như mấy con. Nhưng mà trong cái đời tu sĩ, người ta cho mình đó là may lắm rồi mấy con, chúng ta không đòi hỏi gì thêm. Chứ sự thật ra, một cái người mà chăm sóc lo cho cái tu sĩ của chúng ta tu học như thế này đó, mà cúng dường mà cho chúng ta tu học, thì bữa nay, thí dụ như bữa nay chúng ta không đòi hỏi những cái đồ ăn mà rất nhiều thứ. Chúng ta chỉ cần một hay hai món ăn mà thôi.

Nhưng mà thí dụ như bây giờ, ngày hôm nay cho chúng ta nước tương hoặc là muối đi. Với một món rau trộn bằng cà chua trộn với rau xà lách, hay hoặc là cái loại nào đó hay cái gì đó trộn cho nhiều

đi. Rồi chúng ta ăn bữa cơm với rau trộn với nước tương, muối cũng đủ rồi mấy con. Không cần phải nào là kho bầu, kho bí rồi đủ thứ cái chuyện mà đậu hũ chiên, đậu hũ xào gì đủ loại. Rồi do đó ky chanh, nấm mèo gì đủ loại, đủ thứ, rồi nấm đông cô gì đủ nhiều quá. Do nhiều quá, rồi chúng ta thấy ăn, cái bụng của chúng ta nó cũng không tốt.

Nhưng mà chúng ta làm sao mấy con? Cô Châu thì cô ở xa, cô chỉ đặt cái món hàng. Còn cái người làm đó thì họ chỉ làm bán thôi. Ai, người ta ăn bữa rồi người ta đi, chứ người ta đâu ăn như mình. Ngày nào mình cũng đâm có một món ăn thì Thầy thấy rất tội, mấy con. Nhưng bây giờ mình biết nói sao mấy con? Mình nói sao ?

Do đó thì Thầy thấy cô Út, cô lại mua rau thêm, cô lại làm thêm. Coi cái người nào ăn không được, thì mình ăn. Chứ sự thật ra thì có nhiều người thì cũng hiểu như thế này thế khác, Thầy thấy cũng tội. Là vì trong cái vấn đề ăn uống, nó cũng là có nhiều cái phức tạp lắm. Nếu mà trong Tu viện chúng ta tổ chức mà nấu ăn thì nó không hay, nó không giống Phật.

Mà không nấu ăn thì chúng ta thấy rằng cái sự tổ chức của cái người mà nấu ăn cho một cái Tu viện, mà bên ngoài để nhận lãnh cái số tiền Phật tử, thì họ phải có một cái trách nhiệm thấy được cái

sự tu tập của chúng ta quá gian khổ. Mà chúng ta không đòi hỏi ở cao lương mỹ vị, ở chỗ ăn ngon, mà chúng ta đòi hỏi ở chỗ giản dị. Làm sao cho cơ thể chúng ta được khỏe mạnh mà thôi. Nhưng họ làm sao họ hiểu mấy con? Rất là khó hiểu.

Cho nên khi mà Thầy tổ chức cái Trung tâm An dưỡng Từ thiện. Thầy có nói với chú Tâm là chúng ta phải thành lập một cái câu lạc bộ. Trong cái câu lạc bộ đó, mình phải giúp cho chư Tăng cái thực phẩm ăn như thế nào, ngày hôm nay phải ăn cái gì, ngày mai phải ăn cái gì. Thay đổi cái món ăn, nó không phải là chư Tăng đòi đâu, nhưng mà mình vì sức khỏe của chư Tăng. Còn ăn nhằm một món hoài thì thật sự ra người ta chưa phải Thánh đâu. Mà cái cơ thể chúng ta là cơ thể rất là phàm phu. Mà cho nên vì vậy mà nhiều khi nó bệnh tật, nó rất là tai hại cho sự tu tập.

Nhưng đứng trước cái hoàn cảnh này, trong cái sự mà mới tổ chức như thế này, Thầy còn khó khăn vô cùng mấy con. Xin được, người ta cho được những cái bữa ăn của chúng ta từ đâu mà đem đến đó là cái nỗi mừng rồi đó. Chứ chúng ta chưa dám nói gì hết, chưa dám đòi hỏi một cái điều gì hết. Nhưng mà cũng từ đó chúng ta rút tĩa kinh nghiệm sau đó. Thì những người mà lãnh thực phẩm mà để cho chúng ta ăn tu hành đó, thì họ phải làm khéo léo

hơn.

Nhưng mà chúng ta nên tâm tình với họ, để không khéo họ nói: “*Cái bọn thầy tu này nó ăn nó nhiều chuyện thật chứ. Cho nó ăn, nó ngồi không, nó ăn mà nó còn đòi hỏi cái này cái khác nữa hết*”, mấy con. Nhưng họ làm sao họ hiểu được cái sự tu tập của chúng ta rất là gian khổ.



05- CÁCH THỨC QUÁN THÂN TRÊN THÂN TỨ NIỆM XỨ



1- TÌNH THƯƠNG CỦA NGƯỜI THẦY

Thắng trăm trận không bằng thắng mình mấy con. Mà sự tu tập là sự tu tập để thắng mình là một cái điều nổi khổ. Cho nên trong tất cả những cái điều kiện mà chúng ta hiểu lầm nhau, rồi chúng ta sẽ có những cái sự không hay cho nhau. Rồi nó làm chúng ta lộn xộn, rồi càng sóng gió lại càng nhiều hơn nữa, sóng gió từ chỗ này đến chỗ khác.

Từ chỗ Thầy gần gũi các đệ tử của Thầy để đào tạo họ trở thành những người tu chứng. Nếu không gần gũi làm sao biết họ tu sai mấy con? Không gần gũi làm sao mà lắng nghe sự tu tập của họ cách thức này, cách thức kia. Muốn đào tạo cho họ thì phải gần gũi.

Thầy nhớ trong thời đức Phật. Khi đức Phật, khi ông Mục Kiền Liên xin đức Phật vào một khu rừng vắng để tu tập. Đức Phật chấp nhận, và đồng thời luôn lúc nào cũng có sự hiện diện của đức Phật dù là buổi tối, buổi khuya, giờ nào cũng có. Khi ông Mục Kiền Liên tu sai là ngay đó đức Phật đã bảo rằng im lặng như Thánh, không cho ông khởi niệm về cái điều kiện ông đã tu.

Và đồng thời các con đọc cái bài Khu Rừng Sùng Bò chưa? Ba vị tôn giả ở tu, đức Phật đến thăm, ba người trình bày cho đức Phật nghe sự tu tập của mình. Mà nói về pháp độ cư, mình sống tùy theo ý của người bạn của mình, không phải do ý của mình. Các con thấy thắm thía. Ở trong kinh thì nói đức Phật đến có một lần, chứ mình có nghe nói nhiều lần đâu, nhưng mà các con biết không? Không phải đức Phật đến thăm một lần đâu mấy con.

Nếu mấy con có Tam Minh rồi các con sẽ nhìn thấy cái lòng thương của đức Phật đối với đệ tử của mình. Khi ba vị tôn giả này vào khu rừng sùng bò để mà tu tập, mấy con mới thấy thương đức Phật vô cùng. Người không để học trò của mình tu tập một mình lạc đường, các con nên nhớ điều đó.

Cho nên khi mà chúng ta đọc trong kinh đó, chúng ta đừng nghĩ rằng đức Phật đến thăm có một lần đâu, nhiều lần lắm mấy con. Hướng dẫn cho

các vị này để mà chứng đạo không phải là chuyện dễ, cho các vị này đều chứng đạt được Tam Minh trọn vẹn. Ba vị này đều là chứng đạt Tam Minh hết, chứng quả A La Hán hẳn hoi. Nếu đức Phật không chăm sóc đệ tử của mình thì đến khu rừng Sùng Bò để làm gì mấy con?

(02:13) Cho nên ở đây Thầy muốn nhắc lại để cho mấy con thấy, khi một bài kinh như vậy thì mình chưa có thấu rõ. Thì mình muốn thấu rõ, thì mình phải sử dụng cái trí Tam Minh của mình chứ gì? Trở về để xem khu rừng Sùng Bò bao nhiêu lần đức Phật đến đây? Đâu phải một lần mấy con. Nhưng bài kinh người ta chỉ viết một lần, nhưng nhiều lần lắm mấy con.

(2:33) Còn ông Mục Kiền Liên mà vào cái khu rừng yên tĩnh có một mình, lúc nào ông có những cái niệm gì thì đức Phật đã ra lệnh ngay liền, không để cho ông ta bị làm ở trên cái niệm đó, để cho rằng mình biết hết. Thầy nghĩ rằng đức Phật là một người cha thương yêu các đệ tử của mình hơn là con của mình. Khi nhận một người tu theo mình rồi, có trách nhiệm rất lớn, cho nên luôn luôn chăm sóc. Các con ngồi tu thì đức Phật có nằm ở trong thất của mình để mà nghỉ ngơi đâu. Ngài không nằm nghỉ ngơi mấy con, thương đệ tử của mình, ngài chăm sóc rất kỹ.

Nhưng mà người ta cứ nghĩ rằng ngài dùng

thần thông. Thầy nghĩ rằng không bao giờ đức Phật dùng thần thông đâu, mà luôn luôn trực tiếp. Ngài cũng có thể dùng thần thông quan sát, nhưng mà trực tiếp đến với người đệ tử của mình giúp đỡ. Chứ không phải, chỉ có quan sát để xem coi, rồi ngài phải đến với con mà thôi.

Đó là cách thức của đức Phật ngày xưa. Còn hôm nay thì Thầy quá nhiều công việc, Thầy cũng không bỏ mấy con, nhưng có điều kiện. Mấy con tu không nghe lời Thầy, tu sai, tu theo ý của mình.

Cho nên từ lần lượt những cái điều tu sai đó mà nó có những cái bài mà Thầy dạy đúng. Nếu mấy con tu không sai thì chắc là không có những cái bài này. Vì tu sai mà có những cái bài này. Nhờ Thầy đọc lại, nhờ Thầy nói lại cái những cái sai của mấy con, bên nữ cũng như bên nam.

Rồi thầy Từ Quang thu băng, rồi ghi lại giùm Thầy, Thầy cũng không có thì giờ viết nữa. Nhưng mà Thầy chỉ nói khi Từ Quang đến gặp Thầy, và nói cái vấn đề tu tập, cái sai cái đúng như thế nào. Và đồng thời qua những cái sai của mấy con nhiếp tâm trên Tứ Niệm Xứ sai. Thầy nói rất cụ thể rõ ràng, và Thầy cũng chuẩn bị cho mấy con từng chút trước khi mà vào tu Tứ Niệm Xứ. Thế mà mấy con không hiểu, không hiểu. Tưởng là pháp này tu là như vậy, pháp kia tu như vậy, chứ không ngờ nó là cái chân

rít. Dạy mấy con để rồi mấy con sẽ áp dụng vào cái phương pháp đó nó thực tế và cụ thể hơn.

Hôm nay có một điều mà Thầy muốn nói, sự thật ra từ khi mà Thầy thành lập Tu viện đến hôm nay, từ những cái chiếc xe mà để sắm trong tu viện này, hầu hết là do Phật tử cúng dường. Thầy không sắm một cái chiếc xe gắn máy nào hết.

(4:58) Cái xe đầu tiên của Thầy và thầy Chân Tịnh mà đi ra Phước Hải. Cái xe honda đó là do cái nhóm của Trúc Đạt, Trúc Ngộ. Những người đó cúng dường để mua xe đó, để Thầy đi làm Phật sự ở Phước Hải. Hai thầy trò đi, nó đâu phải là dễ dàng lắm sao! Đây xuống thành phố nghỉ ở nhà Tâm Như. Rồi khuya, rồi hai thầy trò mới dậy đi ra Phước Hải. Đây thầy Chân Tịnh có mặt ở đây, thầy trò vất vả và cùng với khu an dưỡng ở ngoài Phước Hải.

Lúc bấy giờ thầy Chân Quang tức là thầy Thông Huyền đó, thầy ở ngoài đó, còn tụi này thì cứ đi ra vô. Hai Thầy trò đi ra vô vất vả, nhiều khi xe hết xăng, thầy trò đẩy nhau đi cả cây số. Các con thấy, nhiều khi bị lũng bánh cũng phải chịu, nắng dầm mưa trên chiếc xe như vậy. Mà lúc bấy giờ được chiếc xe như vậy, cũng là hạnh phúc lắm rồi, có phương tiện đi. Và gần đây thì có chú Dũng ở Đà Lạt đã cúng dường cho cô Út một chiếc xe nữa, để trong tu viện đi.

2- TẤM LÒNG VÀ CÔNG LAO CỦA CÔ ÚT

(06:01) Thì mấy con biết rằng, trong tu viện chúng ta từ lâu tới giờ thì cô Út ở trong nhà bếp. Thì có mấy cô như cô Mười, cô Tám, cô Tú và có một số cô nữa, đều quay quần ở trong nhà bếp để hàng ngày chúng ta có bữa cơm ăn. Do cái sự mà lao động như vậy, cho nên mấy cô đó đều là ở miền Hậu Giang.

Cho nên khi mà có chú Dũng hoặc là có cái dịp mà đi để mà. Cô Út thì cũng không ham đi chơi đâu, theo Thầy biết cô không ham đi chơi. Nhưng mà vì mấy cô muốn nghỉ xả hơi và có cái dịp, mà có những người trên Đà Lạt như chú Dũng đó mời đi, hay hoặc là cô Tịnh An. Thì do cái duyên như vậy, thì cô Út tổ chức để cho mấy cô đi. Và đồng thời mấy cái chú lao động làm công việc, cái công việc ở đây, hầu hết là dân quê đây, làm gì mà có dịp mà đi Đà Lạt chơi cho biết cái quê hương của mình. Nghe Đà Lạt thì ai cũng muốn biết, cho nên cô Út có lòng rất tốt.

Trong khi tổ chức đi kêu xe vậy đó, cho cả vợ chồng của mấy chú mà làm việc ở đây đó. Làm cho công việc ở đây, xây cất làm công việc mà trong Tu viện mình đó, cho đi hết. Cho đi chơi hết, cô Út chịu tiền xe hết. Đây là cái lòng thương của cô Út đối với dân quê của mình ở đây. Rồi đối với những người mà lao động cùng cô, mà cơm nước hàng ngày đó,

cô cũng cho đi chơi cho biết.

(7:29) Cho nên có nhiều người nói cô phí tiền đi chơi này kia, sự thật ra không phải. Thầy rất hiểu cô Út, cô không phí tiền. Hiện bây giờ cô không có một chỉ vàng sắm riêng cho mình mà. Các con cứ nhìn thấy cô Út không bao giờ có sắm riêng cho mình một chỉ vàng nào cả.

Có bao nhiêu lo cho người khác, lo cho người khác. Thí dụ như những người làm công việc, có cho họ đi thì họ đi, không cho thì thôi. Nhưng mà cô Út nghĩ tội. Họ đâu tắt mặt tối làm không đủ ăn, có tiền đâu mà đi chơi, đi cho biết Đà Lạt chỗ này chỗ kia. Hoặc là đi Đầm Sen hoặc là đi chỗ này chỗ kia, hoặc là đi Suối Tiên đâu. Đều là nhận thấy công lao của họ làm, mà mình đã có những cái Tu viện như thế này. Biết bao nhiêu mồ hôi nước mắt của họ, mặc dù mình trả công. Nhưng mình có ở được như thế này, mình mới thấy được công lao của họ. Cho nên cô sẵn sàng bỏ tiền kêu xe, để giúp cho mấy chú vừa đi chơi vừa này kia để cho biết, đó là cách thức của cô Út.

Còn cái phần nữa, những người mà đến đây chở, hoặc cho những cái người khác, hoặc là những người lái xe. Cô trả tiền sòng phẳng, nhưng còn cho thêm năm chục ba chục, cô cho thêm. Cô là con người rộng rãi, không ích kỷ, không nhỏ mọn đâu

mấy con, Thầy biết điều đó rất rõ. Một con người xe ôm mà chở cô vào đây, thực phẩm hay này kia cô mua, mà chở cô vào đây. Khi mà cô trả sòng phẳng mười ngàn, chở vào đây mười ngàn hay năm ngàn, cô cho thêm năm ngàn. Cô nghĩ rằng người ta nghèo lắm, người ta khổ lắm. Người ta làm công việc, người ta kiếm thêm được năm ngàn, mười ngàn rất khó, mình nên an ủi bố thí họ. Như vậy cô Út được lòng nhiều người lắm mấy con. Và chính như vậy mới có cái sự yên ổn của Tu viện của chúng ta.

Sự thật nếu không có cô Út giao thiệp cái kiểu rộng rãi, mà cứ như Thầy chắc chắn không yên đâu, không yên. Bởi vì, Thầy là một người tu sĩ mấy con, Thầy không làm được cái điều này đâu. Thầy không làm được điều này. Bởi vì Thầy làm điều này người ta đánh giá trị Thầy, Thầy không làm. Cho nên trong cái thời Thầy mà đi trình giấy cho các tu sĩ đây, đều gặp nhiều khó khăn. Cho nên Thầy thấy mình thẳng thắn, thì càng thẳng thắn lại càng khó khăn cho mình, chứ không gì hết; người ta có quyền.

Thầy muốn nói như vậy để cho mấy con thấy rất rõ ràng. Vừa rồi thì thầy Pháp Châu phát tâm, thấy cô Út lấy cái xe đạp mà cưỡi đi từ khu này đến khu khác. Nghĩa là không có xe đạp thì cô chạy lút rút. Như có điện thoại hoặc là có những cái điều kiện gì thì cô không dừng, cô lật đật cô chạy. Do

đó thì sư Pháp Châu, thầy Pháp Châu đã thông cảm được cái nỗi khổ của cô Út lo lắng cho mọi người như vậy.

(10:17) Cho nên sư Pháp Châu mới rút lấy cái tiền lương của mình, tiền lương hưu của mình mà sắm chiếc xe. Thầy có xin phép Thầy, Thầy nói: *“Thôi đừng, đừng có làm cái điều này, bởi vì cô Út cũng có thể làm được thôi”*. Nhưng mà sư đành lễ Thầy, sư tha thiết, nhìn thấy cô Út quá cực khổ. Thầy cũng không biết nói trước cái lòng mà của sư Pháp Châu. Bây giờ, hiện bây giờ sư Pháp Châu ngồi đây trước mắt. Và sư gọi điện thoại như thế nào không biết, thì ở ngoài đó người ta chờ chiếc xe. Người ta mua chiếc xe, rồi người ta chở vào.

Nhưng chắc chắn là cô Út cỗ cũng, chắc cỗ cũng không dám đi. Bởi vì cô đi cô sợ người ta nói cô sắm xe đi, sung sướng quá, người ta sẽ nói cô thế này thế khác. Nhưng Thầy nói đây là cái lòng của người Phật tử. Người ta tượng trưng người ta nghĩ đến công lao của con, thành ra người ta nghĩ đến cái vấn đề đó.

Đó là những cái hiện tượng mà chúng ta đã thấy. Chứ sự thật ra cô Út, cô cũng không... Từ khi mà có những cái xe Dream, những cái loại xe mới. Từ cái chiếc Honda mà ngày xưa mà Thầy có đó, rồi cái xe chú Dũng đều là cái loại xưa hết rồi. Khi mà

có những cái chiếc xe Dream hay hoặc là những cái loại xe mới bây giờ, nó hình dáng nó rất đẹp đẽ. Như thầy Mật Hạnh có một chiếc xe Dream đó. Thì trong khi đó, cô Út cô cũng không bao giờ cố muốn mua một chiếc xe nào mới cả. Chỉ còn lại những chiếc xe cũ đó mà sửa lại đi tới đi lui thôi.

Cũng có nhiều người bảo cô hãy mua chiếc xe đi, nhưng mà cô không mua. Thầy cũng nói rằng đừng nên mua, mình ở đây là mình lo cho chúng thôi, đừng nên mua cái gì cả. Có cái gì, phương tiện gì thì mình đi phương tiện nấy mà thôi. Nhiều khi cô đi đâu, Phật tử mà đến đây rồi về, rồi cô kêu xe này kia thì Thầy rầy. Thầy nói: *“Phật tử người ta đến, rồi người ta tự về được, tại sao con lại làm cho tốn hao như vậy?”*

Cô nói như thế này, mà Thầy cũng không nói được. Cô nói: *“Họ đến đây nhưng mà vì họ muốn tu theo mình. Nhưng mà mình còn cái tình người. Họ đến đây mà không nhờ mình để họ đi về mà không biết... Họ là người ở xa, họ đi về không biết, về thành phố thì họ không biết cái chỗ bến xe chỗ nào. Rồi ở đây thì nó có nhiều người hung dữ và gian ác. Rồi họ lấy đồ của mấy người Phật tử này hoặc là họ giết đi thì mình cũng sẽ hối hận. Tốt hơn là mình chịu chút ít tốn, mình đưa họ tới tàu tới xe hẳn hoi đàng hoàng, thì mình mới an bụng. Chứ còn con*

nghĩ rằng để cho họ đi vậy thì con không an bụng, con không an bụng”.

(13:55) Trước cái lòng mà cô Út nghĩ đến những người Phật tử, nhất là những người già mà đến đây, mà đi trở về mà không đưa thì cô xốn xang lắm. Các con bằng chứng là các con thấy khi ở đây có những người nào bệnh. Như vừa rồi Nguyệt Cảo đã bệnh do cái sự mà cầu cơ, vô trong này không tu, sống độc cư rồi tìm cách cầu cơ cho vui, do đó mà trở thành bệnh tướng. Vì vậy mà cô Út cũng phải bỏ tiền xe, rồi cho thêm tiền để đi về dưới quê ở dưới Châu Đốc. Ở dưới xa chứ đâu phải gần? Cho nên cô Út phải vất vả đi đêm, suốt cả đêm ngày để rồi đưa tận nơi, tận chốn.

Rồi vừa rồi thì ở ngoài Nghệ An, Hà Tĩnh như cô Thung hay cô gì đó bệnh, cô cũng phải đưa từ đây mà về tới ngoài, mấy con. Cô làm tất cả những cái công việc của cô như là một người mẹ thương con. Cho nên người ta không hiểu cô đâu, người ta không hiểu cô. Nhìn cô rất là vất vả cực khổ. Người ta cứ nghĩ cô là xài tiền phí của đàn na thí chủ.

Nhưng mà sự thật ra, thí dụ chẳng hạn như trước kia đó thì cô nghĩ rằng cô sẽ cất cái nhà bếp ở bên khu nữ ở bên. Thì cô nghĩ rằng sẽ dọn cái nhà bếp bên đây đi qua bên đó, để mà nấu ăn bên đó, bên khu nữ đặng người nữ họ không có qua lại bên

đây. Dự định như vậy, nhưng mà chương trình nó thay đổi là Thầy thấy nó cũng hợp lý. Nó thay đổi là vì Thầy nghĩ rằng không nên để cái nhà bếp ở trong khu Tu viện. Mà mình có thể, mình kêu gọi Phật tử, họ có thể tìm cách họ làm sao, họ cúng dường mình mà ở bên ngoài cho nó dễ dàng hơn.

Thì không ngờ rằng trong cái chuyện vừa rồi, Thầy đi Thầy gặp cô Liên Châu. Thầy có đề nghị thì cô Liên Châu nói được. Cô sẽ giúp đỡ, cô và số Phật tử thành phố giúp đỡ. Thì do đó cái nhà bếp nó không còn sử dụng nữa, không còn có ý để dời cái nhà bếp qua bên đó. Thì cái nhà bếp đó bị đập phá đi, thì người ta nói cô Út sao phí quá? Sự thật ra nó không có, theo Thầy thấy để cũng không sử dụng được, mà nó lại mất đi cái chỗ mấy cái thất không có người ở tu, thì rất uổng.

(15:05) Cho nên Thầy nói, bởi vì nhiều khi trong cái vấn đề mà xây dựng đó, chúng ta phải vẽ cái đồ án trước tiên. Cái gì chỗ nào chúng ta phải lập thành, nhưng nó có nhiều thay đổi. Mà nhiều thay đổi thì chúng ta buộc lòng phải sử dụng sao cho nó hợp lý để nó lợi ích. Chứ không khéo rồi chúng ta cứ để đó, có hình thức đó thì nó không lợi ích.

Cho nên vì vậy mà, khi mà góp ý đó, Thầy nói thôi bây giờ cứ đập cái nhà bếp này bỏ đi, rồi xây dựng lại, sửa lại mấy cái thất. Sửa lại mấy cái thất

để cho các cô có thể đến ở tu. Thì mà hiện giờ, thì mấy con thấy cái khu vực bên nữ toàn là thất, không còn cái nhà bếp nữa. Và những cái vị trí nhà bếp đều được dời đi chỗ khác. Do đó dời lại phía trước để rồi chúng ta có cái nơi mà hôm nay chúng ta đi khất thực.

Thầy muốn nói để chúng ta thấy được cái nỗi khổ của tu viện từng bước đi lên. Hôm nay mà có được cái lớp học sáu mươi mấy người và cộng thêm số dự thính là bảy mươi mấy người. Mà được yên ổn ngồi đây thì công lao cô Út rất lớn.

Mà những nhà cửa mấy con thấy được trưng dụng. Như vừa rồi mấy con trực tiếp, mấy con thấy khu dưỡng lão mà cô Út mà cất mười hai cái nhà. Với hai cái nhà ở bên khu mà các thầy ở đó, mới thêm hai cái nữa là mười bốn cái nhà. Thì trong khi đó hoàn toàn là cô lo lắng từ cái chỗ mà đặt người ta làm đường làm xá cho nó sạch sẽ, cho cái khu những người già. Bởi vì cô nghĩ rằng những người già mà quét bụi bặm nhiều, như chúng ta ở đây đó, sáng mà chúng ta quét bụi bặm nhiều lắm mấy con. Đó là một cách thức cô giải quyết cho những người già, cái khu dưỡng lão đó để cho mọi người về ở được yên ổn.

Cổ lo cổ làm hết, cổ mướn thợ, mướn này kia làm hết. Nhưng mà đồng tiền ở đâu, ở đâu mà có

mấy con? Do đồng tiền của các Phật tử gửi làm việc từ thiện. Thì cái khu dưỡng lão cũng là cái vấn đề từ thiện, chứ có gì khác hơn hết. Nhưng mà nó nằm trong Tu viện chúng ta, ngoài Tu viện chúng ta thì không thể làm được.

Cho nên tất cả những cái này, cô không ăn đồng lớn đồng nhỏ trong này. Nhưng mà cô có đồng nào vét lo làm từng nấy. Và chi phí biết bao nhiêu thứ chi phí ở trong này, điện nước tất cả mọi cái cô đều chi phí hết. Cô đều gánh vác hết, nhưng người ta nói thế này, người ta nói thế khác.

3- TỔ CHỨC QUẢN LÝ CƠ SỞ TU HỌC

(17:23) Hôm nay có cái bài như thế này tại vì họ đã hiểu sai, Thầy xin đọc lại cho mấy con nghe:

Kính gửi Thầy Thông Lạc và các anh chị cùng chí hướng.

Tôi may mắn có duyên học hỏi chánh pháp do Thầy Thông Lạc hướng dẫn. Nay nhận thấy có những điều cần đóng góp để cùng Thầy và các bạn thực hiện tốt hơn trên con đường mà Thầy đã vạch ra. Mục tiêu của hoạt động giải độc người Việt Nam nói riêng và nhân loại nói chung ra khỏi sự mê tín và tà pháp. Tạo điều kiện để mọi người được học hỏi, tiếp xúc với chánh pháp ngõ hầu mang lại đời sống đạo đức hạnh phúc.

Hai, đào tạo tu sĩ giác ngộ theo con đường Thầy đã dày công đeo đuổi. Để thực hiện hai điều trên thì cần phải có tổ chức như sau:

Ban tổ chức tại Việt Nam làm nòng cốt. Ban tổ chức tại các nước ngoài Việt Nam. Ban tổ chức tại Việt Nam, ban tổ chức trung ương, ban này gồm một nhóm người được Thầy và các cư sĩ tín nhiệm bầu ra. Thầy sẽ là người hướng dẫn cho ý kiến trong sự hoạt động của ban. Nhưng ban tổ chức sẽ điều hành mọi hoạt động.

a) Ban tổ chức sẽ được bầu ra với nhiệm kỳ hàng năm.

b) Ban sẽ gồm một người chính và những người cộng sự trong đó có thủ quỹ.

c) Nhiệm vụ của ban tổ chức phối hợp với Thầy để hoạt động cho hai mục tiêu trên, quản lý cơ sở, tạo điều kiện cho Thầy dạy dỗ tu sĩ và cư sĩ.

Sự thật cái quản lý cái cơ sở thì quản lý về kinh tế về tiền bạc thì đúng. Còn cơ sở thì chỉ có cái người mà địa phương, cũng như bây giờ cô Út, cô ở đây rồi cô quản lý, cô tiếp về cái mặt ngoại giao bên ngoài thì nó dễ. Còn cái người khác thì không thể nào quản lý cơ sở này được. Chỉ có những cái người mà ở đây từng quen biết thì họ quản lý cơ sở.

Cũng như các thầy, các cô đây quen để lo công việc ở trong này đó. Thì cùng với cô Út để quản lý cơ sở, thì đến một cái ban tổ chức chúng ta ở đâu mà quản lý này thì không thể làm được. Cho nên cái này là để quản lý về kinh tế, tạo điều kiện cho Thầy dạy dỗ tu sĩ và cư sĩ. Thì cái chỗ này sửa lại.

(19:51) Biên tập, thu âm thanh bài giảng, ấn tống sách vở, CD phân phối các nơi. Thông tin liên lạc với các tổ chức địa phương và ngoại quốc. Hộp và báo cáo hàng tháng về ngân quỹ, sách vở, tình hình tu tập, hoạt động của ban tổ chức. Nghiên cứu để tiến hành thành lập các trung tâm an dưỡng.

Hai: Ban tổ chức tại các địa phương, các tỉnh, tổ chức cũng giống như ban tổ chức trung ương nhưng nhiệm vụ và liên lạc chặt chẽ phối hợp với ban tổ chức trung ương để hoạt động. Ban tổ chức, hai ban tổ chức ngoại quốc. Mỗi quốc gia ngoài Việt Nam như Pháp, Úc, Mỹ sẽ có một ban tổ chức tương tự như ban tổ chức trung ương. Ban này liên lạc phối hợp để hoạt động với ban tổ chức trung ương.

Trên đây chỉ sơ lược trong việc tổ chức, để đạt được hai mục tiêu trên một cách hữu hiệu hơn. Ngoài ra tôi xin có một vài đóng góp với những sự việc tôi đang trong phạm vi hạn hẹp của tôi. Một khi có tổ chức hẳn hoi, thì mọi hoạt động phải được thông qua ban tổ chức. Tránh được tình trạng làm

việc tùy tiện, đặt Thầy trước tình trạng, rồi khiến Thầy phải buộc lòng tùy thuận.

Cư sĩ khi cúng dường liên lạc và thực hiện trực tiếp với ban tổ chức tại địa phương hoặc tại quốc gia cư ngụ. Tránh tình trạng cúng dường với điều kiện ban tổ chức sẽ hoàn toàn quyền sử dụng ngân sách theo nhu cầu của ban tổ chức chung. Trong lúc tu tập như là một cư sĩ tha thiết với Phật sự, thiếu sót là một điều không thể tránh được, nên kính mong Thầy và các bạn chỉ dạy, đóng góp thêm.

Kính thư.

Hoàng Yên.

Đây là cái chú Trương Hoàng Yên có cái ý kiến, ý kiến thì cũng rất hay. Nhưng mà trong cái vấn đề đó là mình phải góp thêm về cái phần ý kiến này. Để mà chúng ta nắm vững, để cái tổ chức nó vững vàng tốt hơn. Chứ còn không khéo thì không có cái góp ý nhau, thì chúng ta sẽ cô đọng lại trong một cái tổ chức như là một cái chính quyền.

Thí dụ như Thầy nói bây giờ đặt hành như bây giờ ở đây, thì cái ban mà tổ chức về quản lý cơ sở ở đây đó thì cái Tu viện này, thì hoàn toàn là cái người và thêm một vài người nữa đó thì trong đó phải có cô Út chứ không có cô Út thì cái quản lý ở đây không trọn. Bởi vì cô Út là cái người thông

suốt ở cái địa phương, giao thiệp ở địa phương, cô Út biết tất cả mọi cái. Còn nếu mà không có cô Út ở đây thì không làm được.

(22:44) Còn trái lại thì cái nơi nào mà của cô Liên Châu hoặc là chú Chơn Tâm thành lập thì giao quyền lại cái người mà quản lý đó. Thì cô Liên Châu quản cái vấn đề đó, cô từng trực tiếp với nhà nước với chính quyền. Thì cô sẽ làm việc tất cả mọi sự với cái điều kiện đó để bảo đảm sự yên ổn cho những tu sinh mà đến đó ở tu.

Chứ còn cái người khác như cô Út đến cái cơ sở của cô Liên Châu làm thì cô cũng chẳng biết đường nào hết. Đó là cái quản lý của cái cơ sở đó, là cái người từng đã xin phép, từng đã làm cái việc đó, cái người đó quản lý mới đúng. Cũng như ở đây là cô Út là cái người từng quản lý ở đây. Đã xin phép tấ, đã làm cái này kia ở đây thì cô Út là người quen, cho nên cô quản lý cơ sở là đúng.

Còn cô Liên Châu mà lo cái cơ sở ở ngoài Long Thành mà được, đó là cô Liên Châu sẽ quản lý. Còn ở Phước Hải mà được thì ở Phước Hải là phải do chú Chơn Tâm sẽ quản lý. Còn ở Hà Nội mà được thì chú Tuấn phải là người quản lý. Bởi vì chú chạy tới chạy lui, chú quen biết tất cả mọi mặt, chú là người quản lý.

Còn cái tổ chức của chúng ta hiện mà đứng ra tổ chức như vậy đó, là chúng ta tổ chức để quản lý cái tài khoản kinh tế cho các cái cơ sở này mà thôi. Khi bây giờ cái cơ sở đó cần bao nhiêu, cái số tiền bao nhiêu thì xin cái ban tổ chức đó đó, phải chi cho cái cơ sở đó để mà người ta làm cái công việc của người ta. Người ta đề xuất ra một cái văn bản, là phải cần chi cho cái cơ sở đó. Thì nó như vậy là nó trở thành cái trung tâm an dưỡng và cái quản lý cái tài khoản của cái trung tâm an dưỡng.

Thì cái trung tâm an dưỡng mà ra đời đó, thì cái Tu viện Chơn Như chúng ta cũng sẽ nằm ở trong cái cơ sở của trung tâm an dưỡng, chứ không phải ngoài cái trung tâm an dưỡng. Và những cái chi phí nó sẽ chi phí về cái Tu viện của chúng ta. Thì ở đây cần thiết cái gì đó thì chúng ta sẽ gọi cái người mà quản lý về cái tài khoản. Chứ còn quản lý về cơ sở thì quản lý không đúng. Bởi vì cơ sở nào thì nó có cái người tại địa phương đó người ta sẽ quản lý, cái người mà làm công việc mà xin phép.

(24:45) Cũng như hồi nãy Thầy nói, ông Cấp Cô Độc mà cúng dường cho đức Phật tịnh xá Kỳ Hoàn thì ông là người quản lý đó chứ không thể mà vua Bình Sa Vương quản lý cái cơ sở của ông Cấp Cô Độc được, các con hiểu điều Thầy muốn nói. Cho nên cái cơ sở của bà Visakha cúng dường đức

Phật, thì cái cơ sở đó đó, thì bà Visakha là cái người đã làm ra cái chuyện đó thì bà là người quản lý ở đó. Đói, khát, no, ấm thì do bà làm cái công chuyện đó, thì đó là cách thức đúng.

Cho nên ở đây Thầy xin rằng là sẽ góp ý thêm cái phần này để khi mà tổ chức, chúng ta biết cái vị trí chúng ta đứng để chúng ta hoạt động. Chứ không khéo chúng ta ở đâu mà chúng ta quản lý cái cơ sở ở đây, thì chắc chắn là chúng ta hỏng chân rồi, chúng ta không biết cách, không có đúng. Đó là Thầy góp phần ý kiến, để biết rằng tất cả những cái sự kiện nó ngoài cái ý muốn của Thầy.

4- TU VIỆN CHƠN NHƯ TỪNG BƯỚC ĐI LÊN

(25:44) Và đồng thời hôm nay thì mấy con cũng biết rằng, là vì cái đất của chúng ta đây là một cái loại đất cát. Cho nên vì vậy mà mùa nắng thì chúng ta quét bụi rất nhiều. Do khi mà cô Út cổ thấy như vậy đó, mà ở cái phía trước các con biết là cô mua đá, mua xi măng mà cổ tráng kêu là tráng sơ sơ đó, tráng cho nó đừng có bụi đó, để mà quét nó đừng có bụi. Thì lúc bấy giờ cổ chỉ tráng vừa xong đó thì Phật tử lên án liền, nói cô làm quá là ở Thường Chiếu rồi.

Nhưng mà cổ chỉ làm cho nó đừng có cát thôi, nhưng mà người ta vẫn lên án cổ là làm như Thường

Chiếu. Và đồng thời thì Thầy thấy rằng sau những cái điều mà cổ làm đó, thì một thời gian sau, thì những cái cô bị tráng nó mỏng, nó ít cho nên nó vẫn bị bể hư. Cho nên sau đó Thầy mới nói với cổ thà là mình đừng có làm, mà mình làm thì phải làm cho chắc. Mà do đó mới kêu một cái số thợ hồ mà làm cái khu an dưỡng cho cái người già.

Mấy con thấy ở bên đó làm đường thì cái số người thợ hồ đó họ làm, thì chắc chắn là họ đổ bê tông như vậy đó. Thì chắc chắn là nó chắc nó không bị bể như là cô Út đã làm ở đây. Ở ngoài đó làm mười lần thì cô Út ở đây làm có một lần. Nghĩa là cô rắc đá mỏng vậy, rồi cô mới trộn xi măng, hồ đó cô mới tạt lên, rồi cô lấy bay, cô tráng cho nó đừng có cát. Cô làm rồi nó một thời gian sau, bị nó mỏng, rồi nó sẽ bị bể đi. Do đó, cái tình trạng mà hiện giờ nó đã bị bể nhiều chỗ đó, là nó trải qua một hai năm, ba năm thì nó đã bị bể rồi. Cho nên ở đây, thà là chúng ta không làm, mà làm thì làm cho chắc.

(27:26) Gần đây thì Thanh Quang có đề nghị với Thầy đó, tính ra thì nếu mà lót đá với bê tông, mà đá với xi măng như vậy đó, cát xi măng vậy đó thì nó cũng tốn hao bằng cái mình lấp gạch đỏ. Thầy cũng chẳng muốn hiểu làm sao, nhưng mà cái điều kiện là đối với Thầy thì nếu mà cuộc đời sống mà du tăng khát sĩ, chắc là rày đây mai đó rồi. Thì cái

cơ sở mà quản lý, thì cái người mà ở tại đó họ làm sao cũng được hết, chứ không lẽ Thầy quản lý. Thì bây giờ mấy con làm sao thì Thầy cũng vui vẻ chấp nhận.

Chứ trước kia thì chú Chân Tâm đó, về đây chú bỏ tiền để mà chú làm cái này, chú xây dựng cái chùa ở đây. Cái nền móng này là nền móng cất bằng gạch ngói, hần hồi đàng hoàng. Cất giống như là cái kiểu cất cốc đó thì giống như cái Tu viện Chơn Không ngày xưa.

Cái ngày xưa mà cái Tu viện Chơn Không, cái thiền đường mà Tu viện Chơn Không đó. Mà hiện giờ thì đã đập phá hết rồi, xây dựng bây giờ khác, bây giờ thành một cái mái chùa cong. Còn hồi đó thì nó đơn giản như cái Tổ đường của chúng ta vậy. Cái Chơn Không ngày xưa thì nó y như cái này, nó rộng hơn cái này một chút. Nhưng mà vách mà xây bằng đá, đá xanh đỏ, vách xây bằng đá đẹp lắm. Nhưng mà bây giờ đã đập hết rồi, không có còn cái di tích đó nữa. Sau khi chiến tranh thì nó bị đổ vỡ, nó bỏ hết, do bây giờ nó khác.

Còn Thầy thì trước kia thì cái hình dáng đó thì chú Chơn Tâm chú đã thấy cái hình dáng của cái thiền đường của Chơn Không, của Hòa thượng Thanh Từ đó. Thì chú muốn xây dựng cái thiền đường y như vậy. Cũng đá xanh, mua đá về mà xây

Chánh Tư Duy - 05. Cách thức quán thân trên thân tứ niệm xứ

cái vách đá lên làm kiên cố. Rồi ở trên có trần này kia, làm rất là sạch sẽ, nhưng mà Thầy cấm liền, khi mà làm cái nền là Thầy không cho. Thầy nói: “*Thôi để Thầy sẽ làm tấm vong trúc tre là được thôi*”.

Sau đó cái nền này bỏ rất lâu, rất lâu Thầy mới làm, chứ không phải là nói rồi cái Thầy làm liền đâu, không phải. Cả ba bốn năm, năm năm sau kia, Thầy mới làm cái nhà này, chứ không phải Thầy mới làm cái nhà này. Cái nền này nó bỏ nền đất rất lâu, mặc dù xây lên cái nền đồ rồi, đang hoang. Nhưng mà phải bỏ đi hết, Thầy không chấp nhận.

Bởi vì Thầy thấy rằng cuộc đời tu, tất cả các pháp đều vô thường. Không có cái gì là thường, mà mình làm chi nó tổn hao nhiều tiền của Phật tử. Trong khi chú Chơn Tâm, chú có tiền thì chú muốn làm, là chú đổ cái đường ở trước, hồi đó đường mà chúng ta đi vô đây đó, hầm hố lầy lội đi phải lội nước. Cho nên chú bỏ tiền ra, chú làm cái đường để đi vô trong chùa này. Sau này thì Nhà nước lấy cái đường đó mà làm thêm ra.

(30:07) Chứ sự thật ra hồi đó làm rất là vất vả mấy con. Làm mà cục đá rớt xuống ruộng họ, mà nó có đục một cái cây gì trên rào của họ, là họ xách rựa ra họ đòi chém mình đó. Làm đường hồi đó khó lắm mấy con. Vạy mà làm được con đường đi vào chùa, chứ không khéo, xe đi không được đâu. Nghĩa

là hăm hồ lầy lội không à. Đó là từng bước mà đi lên, từng bước mà đi lên của Tu viện. Chứ không phải hôm nay mấy con thấy một cái khu rừng bạt ngàn cây ở trong cái khu, mà nhà cửa san sát như thế này, đó là cũng từng bước đi lên. Chứ không phải một ngày mà chúng ta làm được đâu, cả một thời gian dài, hai mươi mấy năm trời. Dành từng đồng từng cắc của Phật tử cúng dường mà nó mới phát triển được như thế này, chứ không phải trong một ngày.

5- BẠC CHÂN TU

(30:55) Rồi hôm nay thì mấy con về đây mấy con tu tập, thì tâm nguyện của mấy con từ sắm cái này, cái kia. Chứ đối với một cái người tu như Thầy thì chắc chắn là tất cả tiền bạc đều giao cô Út hết, Thầy không cất giữ đồng nào. Nhưng mà nhiều khi, người ta nói Thầy cho người này, người kia.

Sự thật ra đúng là Phật tử cúng dường Thầy thật, họ tha thiết, họ thương Thầy lắm, họ cúng dường. Họ để trong cái phong bì thư này: “*Kính cúng dường Thầy*”, tức là họ cúng dường thẳng cho Thầy. Nhưng mà Thầy giữ làm gì? Thầy ăn làm gì, ngày có một bữa? Thầy cất tiền để làm gì? Thầy giao lại cho cô Út, từ đồng từng cắc, từng bao thư, cái năm chục, ba chục, một trăm, hai trăm đều là giao, không cất giữ đồng nào hết.

Nhưng mà Thầy rất thương yêu cho những người đệ tử của Thầy. Nhiều khi cần phải giải quyết một cái sự việc gì, cho nên thậm chí như lúc bấy giờ Thầy chạy Thầy đi mượn tiền, mấy con. Mà ở đây cái người mà chứng kiến Thầy đi mượn tiền để mà Thầy giúp đỡ cho người đệ tử Thầy trong cái lúc ngặt nghèo. Thì biết Thầy chạy, Thanh Thúy đưa Thầy, Thanh Thúy có hai cái giấy năm chục thôi. Trời ơi! Thầy bây giờ, Thầy cần nó tới một triệu, hai triệu đi mà nó có hai cái giấy năm chục, có trăm làm sao mà giải quyết được việc.

Cho nên vì vậy mà Thầy chạy đầu này đầu kia để mà Thầy tìm cái đồng bạc, để giải quyết cho người đệ tử của mình trong khi ngặt nghèo khó khăn. Thầy biết phải giải quyết liền cấp tốc, mà không giải quyết làm sao đây? Nhưng mà, thì cũng may mắn là mấy cô, cô Liễu Châu. Thầy đến, Thầy hỏi cô có không, cô cho Thầy mượn. Thì cô Liễu Châu cô sẵn sàng, cô đến cô mượn mấy cô cho Thầy.

(32:38) Trong khi đó Thầy có được số tiền Thầy giải quyết liền cho người đệ tử của mình, để cho họ an ổn, họ tu tập, mấy con. Đó những cái vấn đề đó, nó ngoài cái vấn đề mà giải quyết tâm họ để cho họ được yên, để mà họ tu tập được. Để không khéo họ khó khăn, họ không tu tập được. Thầy mong cái điều đó.

Cho nên Thầy sử dụng tiền là Thầy hiểu được tâm lý của mọi người phải giải quyết như thế nào. Chứ Thầy không bao giờ tiêu phí tiền bạc một cách lảm lạp. Đó cho nên hôm nay Thầy nói hết trong tất cả mọi cái sự việc.

Người ta chưa biết được cái tổ chức, từ cái tổ chức nhỏ mà đi lên. Từ một cái giai đoạn đầu bốn người về đây tu học, cho đến ngày hôm nay mà chúng ta có những cái lớp học mở ra như thế này, không phải là chuyện dễ của một cái người mà như Thầy, đồng bạc không có ở trong tay, mình không có đồng xu đồng điều nào hết. Mà trong khi đó thì nó bao nhiêu thứ chuyện để cho mình có tiền mới giải quyết được. Mà không hề mà Thầy mở miệng Thầy xin, mấy con. Thầy không hề mở miệng.

Thậm chí như cái bộ sách mà Đường Về Xứ Phật, Văn Hóa Phật Giáo Đường Về Xứ Phật bìa đỏ. Khi mà Thầy nghe nói một tí một. Phải trả tiền tí một của in ấn và giấy phép đồ xong là một tỷ một, Thầy nói biết làm sao bây giờ? Thầy cũng chẳng kêu mấy con, Thầy chẳng kêu. Thầy chỉ biết làm sao bây giờ? Và đồng thời cái giấy đó Thầy giao cho cô Liễu Tâm ở Hà Nội và giao cho cô Út. Thì mấy người làm sao làm, chứ Thầy không có gọi. Thầy không gọi kêu một người nào hết.

Nhất là trong cái ngặt nghèo mà, cái số tiền

quá lớn. Thì trong khi cô Út đưa cái giấy đó cho cái cô Kim Tiên. Bởi vì mong cô Kim Tiên là cái người cũng có thể có tiền. Thì cô Kim Tiên nói như thế này: *“Nếu mà cái số tiền này thì chắc chắn là cái xe hơi con phải bán thôi”*. Đó thì Thầy nói: *“Thôi, bây giờ vấn đề này thì thôi”*. Rồi cô Út cô cũng lì, chứ còn đối với Thầy thì chắc thôi, từ từ chịu. Nhưng mà cô Liễu Tâm, cô giải quyết. Rồi ở trong này cô Út, cô cũng lì, cô cũng gặp người này, người kia cô cũng xin. Cuối cùng thì trong vòng ba bốn tháng sau thì đủ số tiền. Mỗi người chút đủ số tiền để trả.

(34:49) Sau đó nói về xin phép thì Thầy ngán quá, Thầy sợ quá. Sợ nó nhiều quá, mà cái sức của mình thì nó... Mà mở miệng xin thì khó quá mấy con, mở miệng xin thì khó quá.

Cho nên, vừa rồi thì chuẩn bị cho cái bộ sách in vừa rồi, Thầy nói hết để cho mấy con nghe. Cái bộ sách mà Văn Hóa Phật Giáo Truyền Thống vừa rồi, thì tính ra cái số tiền, thì nó còn thiếu mười triệu. Thì Thầy nói với cô Liên Châu, mà Thầy rất ngại, mấy con. Nói bây giờ mà, Thầy nói thiệt ra, Thầy mở miệng mà xin tiền Phật tử là một cái điều rất khó. Thầy nói hiện giờ thì Thầy trả tiền cái sách mà cái bộ mà Giới Luật của Phật, mà xin phép in ấn. Giờ nó còn thiếu mười triệu nữa là đây, không biết kêu ai. Cô Liên Châu, cô nghe nói vậy, cô.. chứ Thầy cũng,

tức là Thầy nói khéo xin cổ, mà cách thức nói khéo nó vậy đó. Thì cô nghe, cô nói: “Được rồi, Thầy để đó, con sẽ gửi cho Thầy”. Thì sáng hôm sau thì cô mang đến mười triệu, cô đưa cho Thầy để Thầy đưa lại cho cô Út cho đủ để khi đó, khi mà sách người ta đưa đến đó, thì mình có đủ cái số tiền đó để mà trả.

Còn bây giờ thì cái vấn đề mà in kinh sách đó, thì mọi người cũng đều nghe được những cái hoàn cảnh khó khăn của Thầy khi in kinh sách mà tiền bạc nó không có đủ đó. Thì do đó, thì người ta sẵn sàng người ta gửi từng chút từng chút. Và đồng thời thì cái số tiền đó mà được hiện giờ đó, thì Minh Tâm đã cất giữ. Khi mà cần in kinh sách đó thì nó sẽ mang về cho Thầy để trả cái tiền kinh sách mà khỏi cần phải xin ai hết mấy con, khỏi cần phải nói khéo.

Nghĩa là thật sự ra Thầy nói khéo lắm rồi. Chứ còn thật sự ra Thầy nói mà xin, mình xin tiền là mình thấy ngại lắm. Mặc dù là nó không phải gì, nhưng mà điều kiện là mình là một cái người tu sĩ mà mình nói về tiền bạc với người Phật tử, thì nó làm cho mình không có đủ cái niềm tin đối với họ, với Phật tử. Cho nên nó ngại, chứ còn đối với Thầy thì có giá trị gì? Mình là người đi xin rồi thì ăn thua gì? Nhưng mà mình ngại là làm cho người ta mất cái lòng tin.

Bởi vì bên các thầy Đại thừa họ cần gì đó,

thì họ gọi Phật tử một cách rất là, họ nói thẳng nói thừng à. Chứ còn họ không phải ngại như Thầy, còn riêng Thầy thì không được.

(37:17) Cho nên đối với Thầy thì nó quá khó khăn. Cho nên khi mà có cái sự chuẩn bị. Như cái tổ chức này mà chuẩn bị cái, quản lý một cái kinh tế, cái tiền bạc như vậy rồi. Thì chắc chắn có cái điều kiện gì, thì chỉ cần gửi đến cái ban tổ chức, thì Thầy sẽ có cái số tiền vừa đủ để trả chi phí cho việc in ấn kinh sách hoặc là phổ biến những băng đĩa, thì chắc nó không có khó khăn.

Còn nếu mà không có tổ chức mà nó như thế này đó, thì Thầy sẽ rất khó. Cho nên tổ chức này rất cần thiết, chứ không phải không cần thiết đâu mấy con. Nó dễ dàng mà cái người Phật tử, người ta cũng có cái chỗ mà người ta đóng góp vào chỗ đó. Nó cũng không có thất lạc ở đâu, mà mình cũng có cái tổ chức như vậy, nó dễ sau này.

Đó là những điều mà hôm nay Thầy tâm sự với mấy con, biết rằng những cái nỗi khó khăn. Mà cái vấn đề về tiền bạc là cái nỗi khó khăn nhất. Đối với Thầy thì càng không có tiền thì càng khỏe. Mà, nếu có tiền thì làm được những công việc như in ấn, xin phép đồ đó, thì nó được phổ biến rộng. Mà không có tiền thì kể như là...

Thầy biết rồi, photo trong năm, mười cuốn mà gửi cho một vài Phật tử, một người nào đọc, Thầy cũng thấy hạnh phúc rồi, chứ không cần nhiều đâu. Nhưng mà đủ cái duyên mà phổ biến được rộng cho mọi người đọc được, thì đó là một cái điều quá tốt. Quá tốt cho Phật pháp, để mình dựng lại cho nó tốt hơn.

Cho nên ở đây đó, Thầy mong rằng sau này mà Phật tử có điều kiện tổ chức thì Thầy rất là khỏe nhiều. Vì có gì thì Thầy chỉ gọi ngay cái ban tổ chức đó thì nó tiện. Chứ mà đi tìm những Phật tử giàu có mà mình hỏi xin, nó ngại.

Thôi bây giờ Thầy nói như thế này, mấy con thấy như Minh Tâm là cái người mà từng sống với Thầy như là đệ tử thân thuộc. Nghĩa là Thầy muốn bao nhiêu thì Thầy sẽ nói, nó sẽ rút tiền ra, nó sẽ cúng dường Thầy liền à. Nhưng mà Thầy không nói mấy con.

Cũng như trước kia đó thì chú Chơn Tâm cúng dường Thầy mười một tỉ bạc, rồi mua đất đai này kia cúng dường Thầy. Nhưng mà Thầy giao lại hết, Thầy không có làm công việc của trung tâm an dưỡng, Thầy giao lại hết. Nhưng mà hiện bây giờ mà mở miệng đi xin lại một đồng thì Thầy không xin đâu mấy con. Thầy đã giao là giao chứ không xin, nhất là tiền bạc. Cho nên đối với Thầy thì cái gì

qua rồi thôi, còn cái gì sắp tới thì mình cứ giải quyết mà thôi.

6- CÁCH THỨC QUÁN THÂN TRÊN THÂN

(39:47) Cho nên trong cái vấn đề hôm nay, mà mấy con nỗ lực mà tu tập đúng. Mà Thầy duyệt lại mấy con tu đúng về Tứ Niệm Xứ thì Thầy yên bụng lắm rồi, những người này sẽ chứng đạt. Nghĩa là mấy con, quán thân trên thân mấy con quán được thì mấy con sẽ là người chứng đạt, không có chạy đi đâu khỏi hết. Bởi vì pháp của Phật như thật rồi. Còn mấy con quán trật thì mấy con không chứng đạo đâu, chắc chắn là như vậy rồi.

Còn mấy con xả tâm mà biết cách xả, nó có bốn pháp để xả tức là: Định Vô Lậu, Định Sáng Suốt, Định Thư Giãn, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở. Bốn pháp đó là, mấy con vững vàng trong bốn pháp đó thì mấy con tu Tâm Xả, không còn khó khăn.

Ngồi chơi mà xả, xả riết cũng thành tựu được, nhưng mà phải rành bốn pháp. Còn chưa rành, chưa thuần thục bốn pháp thì phải tập cho rành, thuần thục bốn pháp mới đi vào Tâm Xả. Còn chưa rành mà đi vào tâm xả thì mấy con, lúc gặp những chướng ngại pháp mấy con không biết pháp nào mấy con xả. Xả tầm bậy tầm bạ thì mấy con lại còn lạc sang tướng

khác nữa. Cho nên càng nguy hiểm, đó là những điều mà Thầy nói.

Hôm nay mấy con gửi những cái tập giấy, tập sách của mấy con là những cái bài viết của mấy con để Thầy ghi lại trong những cái tập diễn đàn sắp tới. Thì Thầy sẽ nhận lại những cái tập của mấy con đã từng học, viết. Để rồi Thầy sẽ ghi lại những cái bài của mấy con.

Tu sĩ: Bạch Thầy, sách con đọc đây.

Trưởng lão: Đây là Chí Thiện cũng gửi cho Thầy cái bài đó, mấy con. Để rồi Thầy sẽ coi, Thầy duyệt trở lại, rồi Thầy sẽ đưa vào đánh trên vi tính con. Để mình thành lập cái diễn đàn Chơn Như. Để những cái bài của mấy con được mọi người người ta đọc, riêng mình đọc, để cho mình rút tía từng cái kiến thức chung nhau để cho mình biết cách, để cho mình quán mình xả tâm, đó là lợi ích.

Mình không có tự ngã mạn rằng mình là hay, nhưng mà mình cần phải học các bạn mình nữa. Nhiều khi một người đó viết một cái câu thôi. Mà một câu nó có cái sự thực hành ở trong cái sự xả tâm của họ. Thì mình đọc câu này mình thấy nó quá thực tế, nó làm cho mình nhớ mãi. Để rồi mình có cái duyên, gặp những cái ác pháp đến thì nhờ cái kiến thức đó mà mình đã xả được tâm mình, thì nó

rất là tuyệt vời.

(42:16) Cho nên những cái tri kiến của mấy con đã viết lên thành những cái trang giấy này, ở trong những cái trang giấy này, thì những cái tri kiến đó không phải là những cái tri kiến viết rồi để ném bỏ. Mà cái những cái tri kiến đó, viết rồi để chúng ta huân học, để mà chúng ta xả được tâm mình. Để từng cái người hiểu biết này cho đến cái hiểu biết của người khác, để giúp chúng ta để xả tâm. Dở hay thì tùy theo ở mọi cái nhìn của người khác để giúp cho mình thực hành được, đó là cái hay. Bây giờ thì ở đây là mấy cái bức thư mà các con hỏi Thầy phải không?

Trưởng lão: Bây giờ để trả lời ở trên cái câu hỏi, nhiều khi mấy con nói quán, mà: “*Quán thân trên thân, nhiếp phục mọi tham ưu, tôi biết tôi hít vô, tôi biết tôi thở ra*”, rồi: “*Quán thọ trên thọ, nhiếp phục mọi tham ưu, tôi biết tôi hít vô, tôi thở ra*”, rồi quán tâm. Mấy con đọc như thân chú mất rồi, làm sao mà... Nó không phải đâu mấy con, phải như thế này nè.

Để Thầy, cách thức Thầy hướng dẫn cho mấy con thấy để quan sát, cách thức mà quán cái thân của mình. Chứ không khéo mấy con quán cái kiểu này là mấy con đọc, như đọc cái bài kinh mất rồi, nó không đúng đâu mấy con.

Nè bây giờ đó, thì trước tiên đó thì muốn dạy cho mấy con cách thức, thì mấy con phải tập. Tập quán ở trên, quán thân trên thân bằng cái phương pháp đi kinh hành trước. Bởi vì cái thân hành của chúng ta nó thô, đi kinh hành nó thô. Còn cái hơi thở chúng ta nó về nội rồi, thân hành nội rồi, nó vi tế lắm mấy con. Cho nên vì vậy mà nhiều khi mấy con ngồi yên vậy, thì mấy con hít thở, thì mấy con thấy có khúc này thôi. Nghe nó rung động có khúc thôi, còn cái chân không có nghe. Mà nếu mà muốn nghe được cái chân thì mấy con phải tưởng nó thôi. Nó không cách nào hết, mà tưởng thì nó trật, nó buộc lòng như vậy.

Sự thật hai cái chân con ngồi kẹt vậy làm sao mấy con thấy nó rung ở chỗ nào. Mà nếu mà thấy nó rung nữa thì chắc chắn là bị tưởng ở trong đó chứ làm sao mà trật, không Thầy nói thật sự. Tại vì từ cái chỗ mà thô, mấy con nhận được. Mà cái vi tế, bây giờ cái tâm của sức tỉnh của mấy con không có. Mà đã không có làm sao mấy con nhận được cái sự rung động của cái hơi thở dưới chân mấy con? Mấy con thấy cái điều đó chứ?

Bởi vì cái vi tế của mấy con, cái sức tỉnh của mấy con đâu có cao. Cái sức tỉnh của mấy con hiện giờ nó tỉnh ở trong cái tỉnh còn mê. Nếu mà tỉnh không mê sao mấy con còn ham ngủ, nó còn hôn

Chánh Tư Duy - 05. Cách thức quán thân trên thân tứ niệm xứ

trầm, thùy miên? Các con hiểu vậy không. Nếu mà con tỉnh thật sự thì làm sao nó còn buồn ngủ? Mà tỉnh thật sự nó không còn buồn ngủ thì cái thân của mấy con, ngòi như thế hơi thở hít vô, nó có cái sự rung động của nó để nó nuôi hai cái chân con. Chứ cỡ mà cái hơi thở nó không có rung động thì làm sao nó nuôi hai cái chân mấy con. Một hơi nữa thì mấy con nghĩ như thế nào.

(45:05) Bởi vì cái hơi thở nó hít vô để nó nuôi dưỡng cái cơ thể của nó, nó bằng cái không khí trời mà. Cho nên vì vậy mà nó phải, khi mà hít vô như vậy, nó phải có sự thấm nhuần ở tới chân của mấy con chứ. Nhưng mà mấy con bây giờ làm sao mấy con nghe nó được nè? Cho nên không có nghe được, vì vậy mà mấy con phải tập từ cái thô, mấy con tập để mấy con lắng nghe được trên thân quán thân cái đã, trong cái thô.

Chứ ai cũng nói giỏi hết nhưng mà sự thật ra mấy con giỏi tưởng đó. Thầy nói giỏi tưởng thôi, khéo tưởng mà thôi. Cho nên trong cái khéo tưởng, mấy con tưởng cả luôn cái hơi thở trong thân của mấy con nữa. Nó luôn đi ở trong này nè, hơi thở mà nó luôn? Trời đất! Nó thở vô trong phổi nó là hết mức mất rồi, chứ nó đi luôn nữa thì chắc chắn là nó có lỗi nó mới đi chứ. Chứ làm sao mà nó luôn được, mấy con? Cho nên vì vậy mà cái tưởng của chúng

ta, thì cái gì chúng ta tưởng cũng luôn được hết.

Còn không thì mấy con như mà trẻ con mà nhảy tứ chấu vậy đó. Nó nhảy từ cái đầu, rồi nó nhảy xuống cái lỗ mũi; rồi nó nhảy xuống đàng cổ; nó nhảy xuống ngực; rồi nó nhảy xuống bụng, rồi nó nhảy xuống chân. Nó nhảy từng bậc, từng bậc nó đi xuống vậy, nó quán cái kiểu đó, kiểu nhảy không chứ nó quán cái gì?

Cho nên ở đây thì chúng ta phải biết cách làm sao mà chúng ta quán cho được để trọn vẹn. Mà khi mới bắt đầu mà chúng ta tu tập, thì Thầy sẽ đi kinh hành để cho mấy con thấy cái sự rung động của cái thân, rồi mấy con sẽ.. Do đó mà Thầy đi cái độ nó không chậm, mà nó cũng không nhanh lắm để chúng ta nhận qua, để biết được cái chỗ tu tập của chúng ta.

Đây mấy con lưu ý, bắt đầu mình muốn đi thì mình nên hoặc là mình nên, hai tay mình nên... Khoanh tay trước ngực của mình hay hoặc là mình để hai tay mình sau lưng. Cho nó cái thân của mình nó nghiêng tới, nghiêng qua, nghiêng lại rồi mình mới nhận ra được, có phải không? Nó mới dễ dàng.

Thí dụ như bây giờ Thầy muốn giữ cái chân trái của Thầy lên đặng mà Thầy bước đi, thì đó mấy con thấy nó phải rung chứ. Đó, bây giờ Thầy giữ lên

nó phải nghiêng qua bên đây chứ. Nè mấy con thấy nè nó rất, cái độ nghiêng nó rất rõ ràng. Giở lên, đó, giở lên thì nó phải nghiêng. Bây giờ Thầy đứng hai chân nè, rồi Thầy giở lên. Có phải nó nghiêng qua đây không? Thầy giở lên nè, rồi Thầy đưa tới nè, cái chân Thầy nó động nè, Thầy hạ xuống. Thì cái thân của Thầy nó phải theo đó. Thì do đó Thầy quán toàn diện cái thân Thầy qua cái thân hành thứ nhất, có phải không?

(47:26) Rồi bây giờ nè, Thầy đứng, Thầy giở cái chân này lên, thì nó phải nghiêng qua bên đây. Đó, Thầy đưa nè, đó, Thầy để xuống đó. Đó, nó động cả cái thân nó. Đó, có phải không? Tức là cái thân của Thầy nó phải nghiêng từ cái chỗ này, nó đi qua nó phải nghiêng. Rồi cái chân này, đó mấy con thấy không? Đó, đó, đây cái thân Thầy nó động từ ở trên đầu tới cái chân nó. Nó đi qua đi lại đó, mấy con thấy chứ?

Thầy đi cho mấy con thấy rõ, thấy nó nghiêng qua nè, nghiêng lại nè, đó, thấy chưa? Con nhìn cái thân của Thầy nè, thì Thầy trong khi đó, Thầy đi như vậy, làm cái tâm Thầy nó huân vô, nó nhìn cái thân của Thầy, nó đi qua đi lại nè.

Thầy đi lại nè, đó, bây giờ Thầy giở chân nè, đó. Nó đi qua đi lại rõ ràng mà, nó rung hết cái thân của Thầy, có phải không? Nó nghiêng qua nghiêng

lại, nó nghiêng qua nó nghiêng lại, nó rõ ràng, chứ nó đâu có gì mà khó hiểu đâu. Đó như vậy là Thầy toàn diện, Thầy thấy cái thân của Thầy nó lắc qua lắc lại theo cái bước đi của Thầy, có phải không?

Cái bước đi của Thầy là cái chuẩn để cho cái thân của Thầy nó lắc qua, lắc lại. Nhưng mà Thầy có chú ý dưới bước đi đâu, mà Thầy chú ý cái thân của Thầy nè, đó thấy không? Nó nghiêng qua nghiêng lại, đó. Còn nếu mà Thầy đi cho nó rõ ràng thì mấy con thấy nè. Đó, giờ nè thấy không? Đó thì, đi vậy thì đó mấy con thấy nó phải đưa qua đưa lại rõ ràng không? Còn nó thấy... Thường thường Thầy đi đó, nhưng thường thường mấy con không thấy, nhưng mà Thầy đã nhìn thấy được cái thân của Thầy nó nghiêng qua nghiêng lại, nghiêng qua nghiêng lại, phải không?

Bắt đầu bây giờ mấy con tập như vậy là mấy con sẽ quán được cái thân của mình, quán thân mình. Thì hai tay mình để sau lưng hoặc là mình để trước ngực như thế này, xong rồi đi. Con thấy cái thân không? Nó rung động vậy, quá dễ dàng, một cái cách quá dễ dàng. Đó là quán thân trên thân, “*cảm giác toàn thân, tôi biết tôi đi kinh hành*”, đó mấy con thấy, cảm giác toàn thân mà.

Thân mình nó rung động từ cái bước chân của mình mà đến trên đầu của mình, luôn luôn nó bị lắc

Chánh Tư Duy - 05. Cách thức quán thân trên thân tứ niệm xứ

qua lác lại hết, nó đâu có cái gì mà không lác qua lác lại, có rõ không? Đó thì mấy con thấy, đó là mấy con đi bình thường, đi bình thường, không có đi chậm. Mà mấy con đi chậm, mấy con còn thấy nó vi tế hơn nữa, nó còn hay hơn nữa.

(49:49) Hôm nay có một người mà đi chậm, mà Thầy thấy. Thầy đã quan sát Thầy thấy, Thầy theo dõi, Thầy thấy đi rất đúng. Vậy thì Thầy nhờ Từ Quang, con đi thử cái giùm Thầy, cho mấy người thấy cái độ chậm của con mà để quan sát được cái thân hành. Từ Quang, con đi cho mọi người thấy một chút.

Bởi vì từng Thầy trò với nhau, chúng ta tu tập có những gì chúng ta gặp gỡ nhau để hỏi thì chúng ta mới biết được cái sự tu tập của mình đúng sai. Thầy quan sát Thầy giúp đỡ. Nhất là bên giới nữ rất là thiệt thòi mấy người, họ không được gần gũi như bên nam.

Còn mấy con được gần gũi. Như thầy Từ Quang lúc nào thầy cần gì thầy đến thất Thầy gặp liền, gặp liền để mà thưa hỏi Thầy để tu đúng. Con đi đi con. Đây mấy con lưu ý thầy Từ Quang đi. Đó là cách thức đi chậm đó, mấy con. Trong khi đi chậm như vậy đó, là mà chúng ta thay đổi cái oai nghi mà ngồi, nó dễ dàng lắm, nó không có bị đứng lại. Đúng là chúng ta tu tập như vậy.

Cho nên cố gắng mà tập luyện trên thân quán thân cho nó đúng cách mấy con. Nó là cái pháp rất là quan trọng. Nếu mà chúng ta trên thân quán thân được rồi đó, thì đi như Từ Quang hồi nãy đi đó, thì nó không có một niệm nào mà xen vô đâu. Bởi vì đi chậm như vậy, mình nghe cái sự rung động của cái thân.

Còn đi nhanh là đề, Thầy đi như hồi nãy đó, đi bình thường như vậy đấy, là để chúng ta nhận cái sự rung động nghiêng qua nghiêng lại của thân. Mới đầu chúng ta phải tu như vậy, sau đó lần lượt chúng ta thay đổi cho nó vi tế hơn, nó nhẹ nhàng hơn, cho đến khi nó rất là vi tế. Rồi bắt đầu chúng ta mới ngồi, chúng ta hít thở.



06- TRẠNG THÁI KHI TU TỨ NIỆM XỨ



1- TỨ NIỆM XỨ- TRÊN THÂN QUÁN THÂN

(00:00) **Trưởng lão:** ... Từ cái tập luyện mà *trên thân quán thân* được rồi thì mấy con thấy con đường tu mấy con dễ dàng lắm, không còn khó. Bảo đảm mấy con sẽ chứng đạo, nó không còn khó. Bởi vì đó là cái pháp độc nhất của đức Phật mà. Cái pháp Tứ Niệm Xứ là cái pháp mà đức Phật trước khi mà nhập diệt. Trước khi mà đức Phật chết đó đức Phật đã di chúc lại cho chúng ta cái pháp Tứ Niệm Xứ. “*Giáo pháp*” không phải là toàn bộ giáo pháp đâu. “*Giới luật*” là hẵn hoi rồi. “*Giới Luật và Giáo Pháp của Ta*”, nó không phải toàn bộ đâu. Mà chính cái lời mà cuối cùng thì đức Phật nói đó là Tứ Niệm Xứ. Tức là cái pháp Tứ Niệm Xứ.

Cho nên nói Giáo pháp thì chúng ta nghe ba mươi bảy phẩm trợ đạo, không biết là pháp nào.

Nhưng mà Tứ Niệm Xứ nó phải gồm đủ hết các pháp như là Tứ Chánh Cần nó phải tu rồi, rồi mới tu Tứ Niệm Xứ mới được chứ, đâu phải dễ đâu. Cho nên cái pháp mà đức Phật di chúc lại cho chúng ta đó là Tứ Niệm Xứ, thì cái pháp đó là mới thật sự. Và đồng thời chúng ta sống đúng giới luật và giáo pháp Tứ Niệm Xứ là chúng ta phải đạt được cứu cánh, không có còn cái pháp nào sai nữa.

Cho nên mấy con phải cố gắng tập. Có tập có quán nó mới quán được, chứ không phải là muốn quán là quán vô cái quán được liền đâu. Thầy bảo là mấy con không làm được, nhiều khi mấy con bị ức chế. Mấy con cố gắng làm một cái điều mà sai là mấy con bị ức chế ở trên thân của mấy con, nơi một điểm nào ở trên thân của mấy con bị ức chế. Cho nên làm sao mà cảm nhận? Con?

Tu sinh Từ Quang: Thưa Thầy cho con chia sẻ thêm một điểm nữa, là trong khi mà mình đi chậm thì mình ráng đừng có tập trung vào cái bước đi mà phải tập trung toàn cơ thể của mình, từ trên đầu xuống dưới chân. Và cái điểm đó rất là quan trọng. Vì thường khi mình đi chậm đó mình hay tập trung xuống chân dữ lắm, giống như là Thân Hành Niệm vậy. Nó rất gần với Thân Hành Niệm chỉ có cái là mình không tác ý như Thân Hành Niệm, mà mình để ý toàn bộ từ trên đầu xuống chân, cả thân

hình rung động. Khi mà mình đi Thân Hành Niệm đó thì mình chỉ để ý tới bàn chân của mình đi thôi, mình tác ý theo cái động tác bàn chân. Hai cái nó rất giống nhau mà quý vị nên lưu ý vì cái chỗ này lúc đầu tôi cũng bị ở điểm này, là mình để ý vào bước chân mà mình quên để ý từ trên đầu xuống. Cho nên điểm này tôi chia sẻ với tất cả quý vị đồng pháp.

(02:19) **Trưởng lão:** Đó là thì các con nên lưu ý trong cái vấn đề rút tĩa từ kinh nghiệm của bạn bè, mà mình nỗ lực mình tu ở trên **Tứ Niệm Xứ- Trên thân quán thân** cho nó đúng cách. Mà đầu tiên thì chỉ có pháp đi kinh hành mới là quán nó mới dễ thôi. Còn đầu tiên mà mình vào ngồi đó, mình quán nó rất là khó, rất là khó. Sau khi mình quán tới cái vi tế của nó- từng cái nhỏ nhất của cái thân, rung động nhỏ nhất của nó rồi- thì sau đó mình ngồi, mình mới quán cái hơi thở của mình ở trên toàn thân của mình, nó dễ dàng mấy con. Bởi vì nó cái sức tinh của mình đã tập từ ở trên cái pháp đi kinh hành rồi, đã tập từ cái thô đó rồi cho đến cái vi tế. Bắt đầu bây giờ mình ngồi đó mình quán, mình thấy đúng là mình mới quán được toàn thân của mình. Chứ không khéo đó mình chỉ nói suông, rồi mình chỉ ức chế thì coi như là mình tu sai.

2- THUẦN THỰC TỪNG OAI NGHI TRONG NĂM PHÚT

(03:08) **Tu sinh:** Kính bạch Thầy, thời gian đi là bao lâu ạ?

Trưởng lão: À thời gian đi, mấy con đi tập từ năm phút, mười phút. Nếu mà đi năm phút, mười phút được rồi thì tăng lên hai mươi phút. Hai mươi phút được rồi, ba mươi phút. Ba mươi phút dừng lại. Rồi tập tới cái oai nghi, nếu mình thuần thực được cái bước đi rồi. Tới đi tới chậm như là Từ Quang vậy rồi, mà mình nhận được, mình nhận ra được. Quán được cái thân của mình từ đầu chí chân được rồi, thì bắt đầu bây giờ mình mới tập đứng.

Tập đứng xong rồi, cũng đứng ba mươi phút. Rồi được rồi, cũng từ năm phút cho đến mười phút. Rồi đến hai mươi, rồi ba mươi. Ba mươi dừng lại không tăng nữa. Rồi mới tập ngồi. Ngồi được rồi, rồi bắt đầu mới tập nằm. Nằm được rồi, bây giờ mới kết hợp. Kết hợp vào thì các con tu năm phút, cứ năm phút một oai nghi.

Thí dụ như bây giờ đi năm phút, cái bắt đầu đứng năm phút, rồi ngồi năm phút, rồi nằm năm phút, rồi đứng dậy đi năm phút. Cứ tiếp tục liên tục như vậy mà suốt ngày đêm. Nó bây giờ nó không còn, khi mà kết hợp rồi thì không còn tính giờ, mà

tu cho đến khi xong thì thôi.

Nghĩa là mình thấy cái sức của mình có thể mình suốt ngày đêm được thì không còn mà nói giờ nữa. Mới đầu thì mấy con tu thí dụ như mười giờ đến... Từ bảy giờ đến mười giờ, rồi hai giờ thức dậy cho đến năm giờ, thì mấy con cũng tu y như thời gian đó. Nhưng mà được rồi thì các con tăng lên, tăng lên. Thay vì mười giờ, thì tới mười một giờ mấy con mới đi nghỉ. Bởi vì cái sức tỉnh bây giờ mấy con không có còn ngủ nhiều đâu, là một giờ mấy con thức dậy, mấy con tu.

Một thời gian sau được rồi, mấy con thấy được rồi, bắt đầu mấy con thấy được rồi, bốn oai nghi này đều được rồi, thì mấy con liên tục, mấy con nói dài hết suốt ngày đêm, không cần ngủ nữa để cuối cùng mấy con chứng đạo. Mấy con thấy được rồi, phải thấy được, chứ còn nếu mà chưa được thì chưa nên.

(04:55) Nghĩa là bây giờ con thấy mười giờ nè, từ bảy giờ đến mười giờ nè, buổi tối nè. Rồi từ hai giờ thức dậy cho đến năm giờ nè. Rồi bảy giờ sáng tu cho tới mười giờ đi khát thực nè. Rồi từ hai giờ chiều mấy con tu. Tu như vậy trong vòng nửa tháng, một tháng, mấy con thấy **thuần thực** được rồi, mình tăng lên mười một giờ. Mười một giờ, mình tăng lên cho tới một giờ mình thức dậy, mình thấy **thuần thực** được rồi. Sau một tháng, hai tháng,

tập chứ không phải là một ngày hai ngày mà thấy được, cái tăng lên đại là không có được đâu.

Phải tập cho nó nhuần nhuyễn, nó **thuần thực** trong một tháng, hai tháng cho nó nhuần nhuyễn rồi. Bây giờ nó **thuần thực** rồi thì bắt đầu bây giờ nó mới mình đi suốt đêm đó. Lúc bấy giờ đó chỉ còn cái là chứng đạo thôi, chứ còn không có còn trở ngại, còn cái gì nữa. Hễ nhiếp phục vô là không bao giờ là có một cái. Tất cả các tham ưu đều là bị nhiếp phục hết, không còn có hiện ra ở trên thân và tâm. Bởi vì con tu có **năm phút**, con thay đổi oai nghi, **năm phút** thay đổi oai nghi, Thầy không có cho nhiều.

Mà nếu mà mấy con thấy cái khả năng mình mười phút. Mười phút mà quán ở trên thân mình được mười phút, thì cứ mười phút của oai nghi này, thì mười phút của oai nghi khác, cứ như vậy mà thay phiên. Mà Thầy thấy nó khó là tại vì, thí dụ như bây giờ mười phút, mà nếu mà trong khi nằm mười phút, không biết chừng mình thiếp sẽ thì làm sao? Cho nên vì vậy Thầy lấy **năm phút** thôi. Thì năm phút, nó ngắn cái thời gian đó, cho nên vừa nằm chừng **năm phút**, cái mình đứng dậy đi rồi, nó đâu có kịp ngủ đâu, cho nên nó dễ dàng hơn.

Nhưng mà sức tỉnh mình nhiều thì mình, mười phút thì nó càng tốt chứ sao. Mà nếu mà, mình cái

sức tỉnh của mình, mình thấy mình không còn buồn ngủ, hôn trầm nữa thì mình cho mười lăm phút. Mười lăm phút trong khi đi, mười lăm phút trong khi đứng, mười lăm phút trong khi ngồi, mười lăm phút trong khi nằm. Có sao đâu mà sợ, tùy theo cái sức tỉnh của mấy con. Mấy con thấy mình dễ nằm xuống bị hôn trầm thùy miên thì mấy con cho cái thời gian nó **năm phút**, có gì đâu.

(06:44) Đó thì cái sự tu tập như vậy, thì bảo đảm cho mấy con sẽ chứng đạt được cái chân lý đó, chứ không có gì. Bởi vì cái phương pháp của nó mà nó nhiếp phục mà, nó đâu còn chướng ngại nữa. Mà suốt cái thời gian như vậy mà tâm nó quay vô, nó không phóng dật. Nó quay vô nó phải quan sát, chứ nó quay ra làm sao nó quan sát được? Mà nó quay vô nó quan sát thì nó ở trên thân của mình, thì nó tâm không phóng dật rồi. Mà nó không phóng dật trong mười hai tiếng đồng hồ, không phải chứng đạo sao mấy con. Đâu phải dễ mà cái tâm mà nó quay vô liên tục mà suốt mười hai tiếng đồng hồ.

Nó nhờ cái phương pháp đó mà nó buộc lòng nó phải quán trên thân nó, tức là nó phải quay vô. Mà nó quay vô là coi như là mấy con chứng đạo rồi, mấy con sẽ đủ bảy năng lực giác chi, đủ Tứ Thần Túc rồi. Thì lúc bấy giờ mấy con thấy mình có đủ thần lực để cho mình làm chủ sự sanh tử thì

mình còn tu làm gì nữa? Hàng ngày sống ở trong Bất Động Tâm của mấy con đủ rồi, chứ còn gì nữa? Không ai làm cho mấy con buồn phiền, không ai làm cho mấy con nhớ thương, đau khổ đối với mấy con nữa rồi. Nó xả hết rồi, thì trong cái con đường tu của mấy con tới đây là xong. Cái nhiệm vụ của Thầy dẫn dắt mấy con tới đó là hết.

Rồi nhiệm vụ của mấy con là tiếp tục, mấy con phải dạy người. Thì Thầy cũng đang lo, đang lo cho cái Trung tâm An dưỡng ra đời để cho có cái cơ sở cho những người đệ tử của Thầy, sau khi tu xong, họ sẽ ra đó mà họ đem những cái kinh nghiệm tu hành của mình để dạy.

Cũng như bây giờ Thầy đã theo dõi, quan sát cách thức của Từ Quang, cách thức Thầy thấy đúng. Cho nên vì vậy mà hôm nay Thầy kêu Từ Quang ra trình bày cái cách thức tu để cho mấy con lấy đó mà làm cái chỗ mấy con nương vào, mấy con tu tập cho đúng. Thì sau khi mấy con tu đúng rồi, thì mấy con lấy kinh nghiệm của mình dạy lại cho những người khác, thì nó làm sao sai mấy con? Nó đâu có sai đâu. Cho nên mấy con phải ráng tu tập.

3- CÁC TRẠNG THÁI TƯỚNG

(08:19) Tu sinh 1: Thưa Thầy con xin hỏi thêm cái chỗ khi mà, con cũng không quên từ ngày

Thầy chỉ, con về con tập có hai bữa, sau rồi con ngồi thử thì con thấy cái cảm nhận của mình nó thấy được cái sự rung động của thân, nó duy trì cũng giống như là điện chạy trong thân vậy. Nó rần rần nó từ trên xuống dưới. Đó có đúng là cảm nhận toàn thân của mình không ạ?

Trưởng lão: Nó không phải đâu con. Cái đó là cái tướng của con rồi. Nó nghe như là nó rần rần, rần rần cùng người con đó, từ đầu xuống đến chân. Mà nó với cảm nhận của nó thì nó như thế này nè, con thấy nè. Bây giờ có một cái ngọn đèn nó soi vào, cũng như bây giờ con nhìn vào cái ngón tay của Thầy. Con nhìn vào ngón tay của Thầy hay hoặc là con đưa ngón tay, con nhìn ngón tay con đi. Hai con mắt con nhìn, tức là con thấy từ đầu đến cuối cái chân ngón tay con. Con có thấy cái ngón tay này rung không? Không có rung. Tại vì cái thấy của con mà. Phải không, con thấy không? Còn nó rung đó là nó có những cái nó chạy từ từ, nó rung rung trong người con. Ồ thì cái rung mà nó châm chích, hay hoặc là rung nó có cái trạng thái gì đó, thì nó không phải đâu con.

Tu sinh 1: Nó làm như điện hoặc máu gì nó chạy rần rần, rần rần (*Nó rần rần đó - giọng Trưởng lão*) trong đó có đúng không ạ?

Trưởng lão: Không đúng con! Cái đó là bị

tường rồi con, bị tường rồi. Bây giờ Thầy nói như thế này nè, con nhìn cái thân con mà con thấy nó rần rần đó là con bị tường. Con nhìn cái thân con, con thấy từ chân đến đầu, con lấy con mắt con nhìn đi. Tức là mình quán thân mà, mình nhìn thân từ trên đầu này. Rồi bây giờ Thầy nhìn xuống đây, Thầy thấy cái mặt của Thầy này rồi xuống tới chân. Không nghe gì hết mà Thầy thấy có cái thân thôi. Đó là quán thân trên thân đó. *(Thấy biết cái thân - giọng Tu sinh)*. Thấy biết cái thân chứ không phải là thấy biết cái cảm giác gì trong đó!

Còn bây giờ cảm giác là tại vì mình không có dùng mắt mình thấy, cho nên mình phải cảm nhận cái sự rung động của cái thân, con hiểu không? Bởi vì cái cảm nhận, cái cảm nhận đó. Bây giờ con mắt mà mình thấy, thì con thấy nó không thấy có rung gì cái thân con hết.

(10:09) Nhưng mà khi mà con cảm nhận thì nó phải nương vào cái hơi thở. Mà cái hơi thở thì nó mới có rung động trong cái thân con chứ gì? Nhưng mà không phải thấy nó rần rần, rần rần. Nó rần rần nó chạy như xe lửa thì không phải. Thầy muốn nói làm sao để mà con hiểu. Mà con muốn diễn tả làm sao cho Thầy hiểu đó, đó là cái khó của cái chỗ quán, của cái cảm nhận của cái thân.

Tu sinh 1: Khi mà con ngồi xuống thì mấy

hôm nay con chỉ nghĩ ngay chỗ ngón tay thì con cũng nghe trong cái ngón tay nó làm như cái máu nó lưu thông chạy rần rần, rần rần. Hễ con để ý chỗ nào thì chỗ đó nó cũng giống như vậy. Hoặc là con ngồi yên thì con thấy nguyên khắp cơ thể nó cũng giống như vậy. Thì con không biết là có đúng không? Chứ còn qua cái luyện tập do Thầy chỉ mà ngồi xuống rồi mình tập trung vô mình nhìn thấy nhưng mà không thấy cái này, mà sao mấy ngày nay lại thấy được cái này.

Trưởng lão: Bây giờ con đừng nghĩ cái rần rần đó đi, thì nó sẽ thấy toàn thân con. Mình đừng có cảm thấy nó rần rần đây thì bị cái tướng nó rần rần rồi. Mặc dù mình có cảm nhận thấy cái điều đó đi, nhưng mà không có rần rần gì hết à. Quán cái thân thôi thì lần lượt nó sẽ bình an trên cái sự quán thân. Tức là cái tâm nó không phóng dật mà nó nhìn trên cái thân nó thôi, nó cảm nhận cái thân nó thôi. Mà nó có những cái hiện tượng gì rần rần, rần rần hay có những hiện tượng gì khác lạ thì nó bị tướng hết hà. Mà nó bị tướng thì coi chừng nó trật.

Cho nên trong cái sự tu mà quán thân đó con tập, tập rồi có cái gì đó thì mình xả bỏ cái đó ra đi. Nó có cảm nhận gì, xả bỏ nó ra đi. Mình thấy được từ ở trên đầu tới dưới chân mình với một cách bình thường thôi. Theo cái cảm nhận làm sao mình thấy

được toàn thân của mình, đó là cái đúng đó con. Còn cái gì mà nó có cái gì mà nghe nó rần rần, nghe nó chạy đâu trong thân mình đó, thì bỏ cái đó ra đi, bỏ đi: “*Mặc dù mày có, có kệ mày, tao chỉ biết từ chân lên đầu, từ đầu xuống chân thôi.*”

(12:13) Tập luyện một thời gian sau mà nếu mà con xả không được đó thì phải qua tu tâm Xả rồi. Có cái gì mà lạ lạ đó, thì phải qua tâm Xả đi. Chứ hễ mà nhiếp tâm vô quán cái thân, cái bắt đầu nó rần rần, hoặc là nó có cái dạng gì luôn luôn ở trong đó thì thôi, chắc cái kiểu này mình vô cái pháp Tứ Niệm Xứ này không nổi rồi. Tại vì mình không có duyên với nó, cho nên mình quán nó không thấu. Không thấu, thôi để mình qua tâm Xả đi, mình ngồi chơi còn sướng hơn. Quán cái thân này coi bộ khổ quá.

Tu sinh 1: Con thấy đi thì nó không có nhưng mà lúc con ngồi yên tĩnh đó thì nó có.

Trưởng lão: Như vậy là con bị tướng mất rồi, cái đó là chắc chắn rồi không có trật được. Đi mà mình động mình đi, mình thấy cái thân của mình nó lúc lắc phải không? (*Dạ - giọng Tu sinh*). Mình cảm nhận cái sự lúc lắc đó là đúng, nó không có cái cảm giác đó.

Mà ngồi im mà nó có thì đó là bị tướng! (*Bây*

giờ con ngồi thì con cũng thấy trong đó nó rần rần - giọng Tu sinh). Thì đó, đó là bị tướng, kêu là tướng toàn thân. Kêu là quán tướng toàn thân chứ không phải là quán trên thân quán thân. Thì bỏ, con bỏ cái đó đi con. Con có thể con muốn tu tập Tứ Niệm Xứ thì con tập nên đi, nên đi một thời gian nữa. Rồi bắt đầu đi chậm, đi chậm để cho mình nhận coi nó có rần không? Chứ mà nếu con đi chậm mà nó có rần thì cái ông tướng này lòi mặt ra nữa à. *(Con có cần tác ý con xả nó không? - giọng Tu sinh)*. Xả à con, tác ý xả nó, để cho mình hoàn toàn nó như bình thường, con nhận cái thân con lúc lắc đi thôi. Có vậy đó thì con mới đi vào Tứ Niệm Xứ mới được.

Tu sinh Thanh Trí: Thưa Thầy cho con xin hỏi Thầy. Con có cái trạng thái như thế này, là vì trước đây do con có tập cái pháp của ông Phán, tức là pháp xuất hồn, mà thấy cái trạng thái nó giống giống Tứ Niệm Xứ Thầy. Thầy coi thử giữa cái xuất hồn với cái Tứ Niệm Xứ nó có giống nhau? Tại vì Thầy nói như cái đèn pha thì cái đó đúng. Tức là khi con ngồi đó thì con thấy nó ra ngoài con, ra ngoài con nó nhìn vô con, nhìn vô con thì con quan sát là những cái sọc trên mặt con nhìn rất là rõ. Con hoảng hồn mà con nói: *“Ủa sao không tập xuất hồn mà sao giờ lại xuất hồn”*

(14:14) Trưởng lão: Xuất hồn nó nhìn đó chứ.

Tu sinh Thanh Trí: Lúc bấy giờ là con sợ, con cự, con cự qua, cự lại thì thấy cái thân con nó cũng cự. Như là có một người thứ hai nhìn vào con đó. Nó cự thì con lay qua lay lại coi thử nó có mất không thì nó cũng không mất (*Đúng vậy - giọng Trưởng lão*). Thì con không biết nó là cái gì nữa. Nó ở ngoài nó nhìn vô bên trong. Thì thưa Thầy đó là có phải đúng Tứ Niệm Xứ hay là một trạng thái hay lưu xuất như thế nào mà nó làm con suy nghĩ, con thấy nó lạ? Đó có phải là cái pháp xuất hồn nó bị do trước đây huân tập rồi cái tướng nó lưu xuất ở trong đó rồi bây giờ...?

Trưởng lão: Đúng vậy. Cái pháp xuất hồn con nó sống trở lại với con đó. Nó sống với con rồi đó, cho nên nó đứng ngoài, nó nhìn cái thân con, nó thấy seọ đồ đủ. Nó có con mắt tưởng nó nhìn thấy seọ rồi đó.

Tu sinh Thanh Trí: Không phải Tứ Niệm Xứ phải không Thầy?

Trưởng lão: Không phải Tứ Niệm Xứ đâu con, đó là cái pháp xuất hồn của con đó.

Tu sinh Thanh Trí: Lúc đó con hoảng con bỏ, con đứng dậy đi. Con đi thì nó hết. Rồi có một lần nữa đó thưa Thầy. Cái này thì theo như Thầy dạy con ở trong thất thì nó là luyện, chứ không phải

là luyện thì bị cái trạng thái này nó cứ miết vô con. Tức là con ngồi vô một lát đó là bắt đầu là con thấy nó làm như lính canh đó Thầy. Tức là y như có một người nó liệng vô nó canh con. Cứ nó canh con thì con thấy không được, tại vì nó mờ mịt nó không có biết rõ ràng. Thì con thấy không được, cái trạng thái này không được thì con bỏ, con đứng dậy con đi. Đi thì mất mà vô ngồi đó, chỉ có thời gian ngắn thôi là bắt đầu nó liệng y như nó không ngủ đó Thầy, nó liệng nó canh nữa đó Thầy. Coi như không muốn mà nó canh. Cứ nó canh như vậy thì mấy cái trường hợp đó phải có cái cách nào?

(15:56) Trưởng lão: Phải bỏ hết những cái pháp đó con, không có tu được mấy cái pháp đó đâu (*Dạ - giọng Tu sinh*), xả hết. Cho nên nếu mà con bị những cái trạng thái của tướng do từ trước con tập luyện đó, gần như là bị điên đó ha. Thì bây giờ đó con tập là nó sống lại đó (*Dạ - giọng Tu sinh*). Cho nên vì vậy thôi bỏ hết đi, tu tâm Xả chắc ăn à. Con thì giờ tu tâm Xả, chứ tu Tứ Niệm Xứ mà nhìn thân cái bắt đầu nó có cái thăng, nó nhảy ra nó ngồi nhìn thì không được. Rồi con thì có cái thăng nó xuất hồn ra, nó ngồi đó nó nhìn lại thì không được rồi (*Là bỏ phải không Thầy? - giọng Tu sinh*). Bỏ đi con.

Tu sinh Thanh Trí: Không chấp nhận nó. Tại vì con không thích tu tâm Xả. Con muốn đi sâu vào

pháp Tứ Niệm Xứ.

Trưởng lão: Ôm cái pháp Tứ Niệm Xứ chớ gì? Thì con phải bắt đầu, bây giờ con chỉ còn có đi kinh hành thôi, để nhìn thấy cái thân rung động của con thôi thì may ra. Mà không khéo, nó có thăng, nó đứng nó coi rung động nữa (cười) thì không được. Con cứ tập đi, tập để mình cảm nhận được sự rung động của mình. Chính cái ý thức, đây là đức Phật hoàn toàn lấy ý thức mà tu, chứ không phải lấy cái gì khác hơn hết.

Tu sinh Thanh Trí: Vậy con cũng hiểu là con không chấp nhận thì con bỏ. Bỏ thì con đi, mà hễ vô ngồi đó nó lại coi như nó liêng vô y như có cái thăng nó ngồi nó canh con.

Trưởng lão: (cười) Đúng là tu sai rồi, bởi vậy nó nguy hiểm lắm. Bỏ nó khó lắm, chứ không phải dễ đâu. Cho nên tu Tứ Niệm Xứ này lơ mơ là mấy con bị ức chế, là một. Hai là mấy con sẽ bị tưởng hết (*Dạ thưa Thầy, con cảm ơn Thầy - giọng Tu sinh*). Cho nên phải bỏ hết những cái trạng thái đó mới được.

4- THIÊN XẢO KHI TĂNG THỜI GIAN

Còn con?

(17:25) **Tu sinh Thanh Quang:** Kính bạch

Thầy, vừa rồi Thầy đã dùng cả ngôn từ và cả thân giáo để dạy chúng con về pháp Tứ Niệm Xứ, trong đó cả oai nghi Thầy đi. Nhưng mà những điều Thầy dạy đó mà chúng con lĩnh hội được thì con thấy đó chỉ là hình tướng, cái sự mô phỏng. Chứ còn bản thân cái vấn đề mà Thầy dạy đó thì nó lại không thể nhận dạng được. Nó ở cái chỗ không thể dùng cái kia để mô tả. Thế nên là chúng con phải hỏi thật kỹ, còn nếu không hỏi kỹ thì về trong một hai tuần tới thì chúng con sẽ phí thời gian mà đi lạc vô cùng. Cho nên xin Thầy từ bi những cái điều mà chúng con hỏi không đúng thì Thầy đại xá cho.

Thứ nhất là bạch Thầy, trong tu Tứ Niệm Xứ thì thời gian vừa qua có hiện tượng con ngồi, những ngày ngồi tốt vừa rồi đó thì thấy ở trên mặt chiếu, trên mặt chiếu con ngồi đó, là thấy rất nhiều mặt người, già trẻ, lớn bé thô thi đủ loại. Thế thì càng ngày nếu càng để ý vào thì càng thấy hiện lên rất rõ, rất rõ nét chứ nó không phải là pháp khác ra được mà nó rõ lắm. Thế thì bây giờ cách diệt nó đi bằng thế nào được? Không những mặt chiếu mà cả đất ở xung quanh mà con nhìn cũng thấy đầu người như thế.

Thế về sự tu tập thì bạch Thầy, bản thân con thì trong hai tuần vừa qua đó thì hai, ba ngày đầu con thấy là tốt quá. Cứ như thế này thì mình không

sợ gì về Tứ Niệm Xứ cả. Mà con đã trình Thầy có lần con ngồi ba mươi phút mà không thấy có cái niệm nào cả. Nhưng sau ba ngày đó rồi thì bắt đầu hôn trầm nó đến nó làm dữ dội mà từ trước đến giờ con chưa thấy. Tức là nó làm những trận kéo suốt từ tối đến sáng, từ sáng đến tối liên tục như thế thì nó tới trong hai, ba ngày.

Và con buồn đến lúc con ngồi thiền đó là cứ vui buồn khởi niệm như thế này thì tu làm sao được nữa? Và buồn đến nỗi gần như muốn khóc. Thế thì bị như thế kéo dài khoảng độ ba, bốn ngày. Thế sau đó, từ đó trở đi thì còn lại đến cái tuần sau này thì thấy nó lui gần như hết rồi đó. Đầu lúc nào nó cũng tỉnh queo trong cái tuần vừa qua. Con thấy như thế tức là nó cứ trở đi trở lại, trở đi trở lại. Nó vừa hôn trầm rồi nó vừa hết, rồi nó lại cứ từng tầng một, con thấy cái hiện tượng như thế.

Thế còn cái câu tác ý của cái việc về ngồi đó thì trước đây là: **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”**. Như vậy trong một câu tác ý thì có hai lần quan sát về thân. Cái thứ nhất là quan sát lúc hít vô là cũng quan sát từ dưới chân lên tận đầu. Và hai là cái lúc thở ra thì cũng lại quan sát từ đầu xuống dưới tận chân. Thì thấy nó có cảm giác nó lướt một cái như thế thôi, nó không thật cụ thể nhưng mà nó rõ. Bạch Thầy, đôi

theo các tư thế, có khi ngồi ở ghế, khi ngồi kiết già thì có thể có những cái nó rõ hơn. Ở cái tư thế này rõ hơn, ở tư thế kia mờ hơn thì con chuyển sang từng tư thế một, cứ lúc nào mà nó rõ thì con ngồi theo tư thế đó.

Thế còn lúc đi thì bạch Thầy là bây giờ thì cái câu tác ý này là: ***“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi đang đi”***. Vậy thì cái sự quan sát ấy nó ở trong lúc nào? Quan sát một lần từ đầu đến chân, chỉ có như vậy thôi, chỉ xuôi chiều như vậy thôi, có phải đúng như thế không? Hay là cũng lại phải từ chân trở lại đầu nữa? Bởi vì lúc này nó chỉ có một lần thôi. Thì mấy hôm vừa rồi đi khát thực là con cũng đã tự đi thử xem trong lúc mình đi thì quan sát thế nào. Thì con cảm thấy là cứ mỗi một bước chân của mình thì như là cả một cái cơ thể của mình nó dồn trọng lượng vào chân bên phải xong nó lại dồn trọng lượng xuống chân bên trái. Cứ mỗi một lần đi là lại một lần như thế. Cách như thế thì có đúng không hay là lệch ạ? Xin Thầy dạy cho ạ!

(21:11) Trưởng lão: Đúng con. Cái đó về vấn đề đi kinh hành là đúng con. Nó ở dưới chân không à, mà nó cảm nhận lên. Khi chân này bước thì nó rung động cái chân, nó cảm nhận lên, chứ nó không có như hơi thở ra, hơi thở vô, nó khác. Bởi vì là cái bước chân của mình đó, cho nên theo cái bước

chân của mình mà cảm nhận cái sự rung động của nó thôi. Cho nên cái bước chân nó hai cái bước chân nó bước, chứ nó không phải là cái hơi thở ra, hơi thở vô.

Còn cái hơi thở ra, hơi thở vô nó khác con. Hít vô rồi nó khác, mà thở ra nó khác. Nó không có giống nhau. Cho nên nhiều khi mình hít vô đó, mình thấy cảm nhận từ dưới chân lên trên đầu, mà thở ra đó thì mình lại thấy từ trên đầu tới dưới chân. Nó nhiều khi nó đi ngược. Nhưng mà miễn là làm sao mình cảm nhận được là tốt nhất rồi. Còn cái đi thì như vậy.

Còn cái hình dáng thì con tác ý con tu như vậy là sai, không đúng con. Tất cả những cái này đều là do cái sự mà tu quá sức của các con. Thay vì Thầy bảo các con tu là trong năm phút về mà quán thân của mình thôi. Thí dụ như mình tu năm phút, rồi mình nghỉ. Mình nghỉ, rồi mình tu lại năm phút, để cho nó nhuần nhuyễn ở trong cái khoảng thời gian mình còn đủ sức.

Cho nên vì vậy mà con hơi tăng nhiều quá, cho nên con bị hôn trầm thùy miên đánh con gục tới, gục lui trong mấy ngày, rồi nó mới tỉnh lại. Sự thật ra con sử dụng quá cái sức tu tập. Con thấy là con quán trên thân của mình được rồi đó, con cứ tăng dần lên. Tăng dần lên, tu nhiều quá, cho nên nó làm

hao cái năng lực của con ở trong người. Do đó nó bị hôn trầm, thùy miên nó tới tập đánh con.

Còn cái này, cái thứ nhất nữa, cái *pháp trên thân quán thân* mình đang tu tập đó, thì khi mà mình hết cái giờ mình tu tập rồi, thì mình xả ra, thì mình dùng Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần để cho mình ngăn ác, diệt ác. Tức là có các ác pháp gì tác động trên khi mình xả ra mình nghỉ đó thì mình dùng nó mình ngăn, mình diệt thôi.

(23:01) Còn khi mà mình tập Tứ Niệm Xứ là mình tập quán cho nó chính xác, cho nó không niệm, Cho nó không có gì xen vô trong cái khoảng thời gian mình tu tập Tứ Niệm Xứ. Còn trong tu tập Tứ Niệm Xứ mà con tu nó có niệm đó thì coi như là nó tu Tứ Chánh Cần mất rồi, nó không phải là Tứ Niệm Xứ nữa.

Cho nên Tứ Niệm Xứ tự bản thân của nó đó khi mình quán thân trên thân thì nó nhiếp phục tất cả mọi ưu phiền, không còn hôn trầm, thùy miên. Cho nên mình tu tập ít để cho mình nhiếp phục được cái khoảng thời gian này. Chứ còn con tu tập nó nhiều quá, rồi nó hiện ra hôn trầm, thùy miên, lúc bấy giờ đó con không còn đủ sức ở trên cái quán của thân rồi. Mà quán thì nó cũng không đủ sức mà để hàng phục nữa rồi. Do đó mình tu tập cho đúng pháp, chứ còn nếu mà không thì mấy con tu quá, quá cái thời

gian quá dài thì nó không được. Cho nên mình tu ít thôi.

Nghĩa là mình tu để cho nó nhuần nhuyễn để cho nó. Tuy rằng bây giờ mấy con có tu năm phút thôi, mà cái sức, cái sức tu để mà trong một thời gian năm tháng, ba tháng tu ở trên cái thời gian đó, thì năm phút, rồi các con xả nghỉ. Xả nghỉ mười phút, hai mươi phút cũng được, không có cần. Nhưng mà vào tu nó là phải nhiếp rất là kỹ, cảm nhận cho kỹ, quán thân cho kỹ. Rồi chỉ cần cái thời gian đó mà không có một cái niệm nào xen vô trong đó.

Cũng như mà Thầy dạy mấy con đầu tiên để cho mấy con biết sau này để quán thân đó, là nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở đó. Nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở một phút. Cái đó là cái căn bản để sau này chúng ta nhiếp trong năm phút hay là mười phút ở trên quán thân trên thân của chúng ta. Nghĩa là không bao giờ để cho một cái đối tượng, một cái sự việc mà xảy ra trên thân tâm của chúng ta được. Đó thì như vậy mới là tập, tập quán thân trên thân.

Ở đây mấy con tập quán thân, chứ không phải là mấy con kéo dài quá dài như vậy là không phải tập. Mình tập luyện cho nó vừa cái sức của mình. Còn mấy con tập mà nó hơn cái sức của mình rồi, để có những niệm này kia nó khởi vô, xẹt ra, khởi

vô như vậy là không có phải. Bởi vì cái pháp tu Tứ Niệm Xứ đó, mà tu Tứ Niệm Xứ trên **Tứ Niệm Xứ-trên thân quán thân**, là cái pháp đó tự nó, mình quán được cái thân của mình là nó nhiếp phục được tham ưu hết đó.

(25:05) Cho nên cái sức của mình nó sẽ nhiếp phục được trên cái khoảng trên thân quán thân, nó sẽ bao lâu? Mình căn cứ vào cái sự tu tập mình thấy, bây giờ năm phút thì không có mà mười phút thì có, hay là bảy phút thì có hay tám phút thì có, thì nhất định là tu năm phút. Tu cho bảo đảm, nghĩa là tu cái sức của mình quán cho kỹ lưỡng.

Khi mà chừng trong năm phút thôi mà nó đã định tỉnh được cái tâm của mấy con ở trên cái thân của mấy con thì lúc bấy giờ mấy con kéo dài ra. Không bao giờ có một niệm nào mà xen vô, bởi vì định tỉnh rồi. Nó bám như là cái cây nó mọc rễ nó chặt ở trong đất rồi, gió bão không có lật cái gốc được. Còn cái kia gió bão nó hất các con té nhào xuống liền, nó có niệm liền. Tức là cái định tỉnh mấy con chưa có, mấy con mới tỉnh giác thôi. Mà tỉnh giác mấy con còn hơi hồng nữa. Nghĩa là mấy con tăng lên là mấy con hơi hồng cái sức tỉnh giác của mấy con.

Chừng nào mà thật sự cái tâm mình nó định tỉnh thật sự, nó bám chặt ở trên đó thì nó quay vô.

Nó không phải như chúng ta tu tập, mới đầu chúng ta tu tập, chúng ta cảm nhận vậy. Chứ sau khi mà nó định tĩnh, sau khi nó tỉnh thức được ở trên đó rồi, nó khác con. Nó khác, nó tỉnh một cách rất là vi tế lắm con. Cái gì mà trong thân chúng ta nó nhỏ nhiệm cách gì, nó cũng thấy được hết. Nó tỉnh được cái mức độ đó đó!

Chứ bây giờ mình tập để cho nó được định tĩnh, nó được tỉnh giác cái đã. Nó tỉnh giác được trong năm phút cái đã. Rồi nó tỉnh giác được năm phút rồi mình tập, lấy cái sự tỉnh giác đó đó, mình tập cho nó định tĩnh được cái đã. Nó định tĩnh được rồi, mấy con mới tăng.

Đã bảo tập tu Tứ Niệm Xứ mà, chứ đâu có phải mấy con ôm Tứ Niệm Xứ để mà chúng đạo? Các con hiểu sai. Cho nên bây giờ, đâu có phải lúc này các con ôm Tứ Niệm Xứ mà chúng đạo đâu.

Tập quán thân trên thân thôi! Tập quán kia chưa được mà còn ở đời nhiếp phục tâm mình sao được? Tập quán cho được cái đã. Rồi nó quán được thì nó mới tỉnh giác, tỉnh thức ở trên cái thân của nó. Nó mới tỉnh thức trên thân nó, nó mới quay vô nó tỉnh thức được, rồi nó mới định tĩnh được trên thân của nó. Mà nó định tĩnh được một phút, bây giờ mới kéo dài mười hai tiếng đồng hồ mà định tĩnh đó thì nó mới thành tựu, nó mới *“Nhu nhuyễn, dễ sử*

dụng” chứ, các con hiểu không?

(27:09) Bây giờ nó định tỉnh được năm phút ở trên thân của nó thôi, là đã thấy cái đường đi của mình nó rõ ràng rồi, mình chiến thắng được rồi. Do nó định tỉnh được trên thân của mình mà kéo dài được thì cái vấn đề này nó dễ dàng. Còn nó chưa định tỉnh, nó tỉnh thức chưa được nữa mà kéo dài ra, trời đất ơi! Cái sức của mấy con nó chưa có đủ cái lực như vậy, mà bây giờ đi riết tới à? Làm quá mau vậy sao được? Không có được!

Cho nên Thầy bảo đây là tu tập Tứ Niệm Xứ, phải tập định tỉnh của nó mới được. Chừng nào mà năm phút mấy con định tỉnh được thì mấy con báo Thầy biết cái trạng thái đó rồi. Mấy con nói, Thầy lắng nghe, Thầy biết: *“Đúng”*. Mà các con nói, Thầy nói: *“Chưa”* thì thôi. *“Nó mới có tỉnh giác thì thôi, tỉnh thức thì thôi khoan đã, tập nữa”*, có vậy thôi à. Thầy chỉ có bốn phận ngồi đây, Thầy lắng nghe thôi, Thầy đã biết cái trạng thái đó rồi. Nhưng mà nói ra, Thầy diễn tả ra thì không có cái từ mà Thầy nói.

Nhưng mà mấy con tu tới đó, ờ nói, Thầy nói: *“Đúng rồi”*, bây giờ đó mấy con mới kéo dài ra dùm Thầy. Còn Thầy nói: *“Chưa có được, bây giờ tập nữa”* thì cứ tập gì nữa đi, thì Thầy bảo đảm cho mấy con. Mặc dù mấy con chịu khó năm tháng,

ba tháng, hai tháng, bảy tháng, mấy con tập mà nó định tỉnh được. Ở trong bảy tháng định tỉnh được thì trong vòng một đêm mấy con làm xong công chuyện. Thì đức Phật đã nói bảy tháng chứng đạo mà, chứ đâu phải là nói hơn đâu?

Nhưng mà bây giờ mấy con sáu tháng, mấy con định tỉnh được, Thầy nói “*Đây được rồi, đi vô đi*”. Thì một đêm là Nhất Dạ Hiền rồi, được rồi. Nó định tỉnh rồi thì Dạ Hiền được rồi. Còn nó chưa định tỉnh thì mấy con đang tu tập nó, thì làm sao mà Nhất Dạ Hiền được. Mà mấy con muốn Nhất Dạ Hiền mau quá. Mới có tu tập định tỉnh ở trên thân, mới có quán, quán được cái thân của mình biết nó rung động chút chút thôi, chứ chưa định tỉnh đâu, nó chưa có tỉnh giác đâu. Mà nhảy muốn là kéo dài nữa thì thôi rồi, hồng chân rồi, hồng chân mất. Cho nên vì vậy mà tập, tập cho kỹ giùm Thầy đi.

(29:07) Rồi, ở đây Thầy nói cái người nào, thí dụ như Chơn Thành, hoặc người nào trình bày Thầy, Thầy nói: “*Được rồi! Bây giờ được rồi, cứ tới*”. Còn Thầy nói “*Chưa được! Phải lui trở lại*” thì nghe lời Thầy lui lại. Vừa rồi Chơn Thành trình bày cho Thầy mười lăm phút. Trong mỗi oai nghi mười lăm phút mà trình bày cho Thầy, Thầy nói: “*Bảo lui lại mười phút*”. Nó nghe lời Thầy lui lại mười phút, Thầy đảm chất lượng, có vậy thôi.

Không! Thầy theo dõi từng chút mấy con mà, chứ đâu phải là không. Chỉ có mấy con tu, mấy con hay quá, mấy con không thèm hỏi Thầy thì mấy con là sư ròi, thôi. Để cho mấy con hết làm sư luôn (cười). Để rồi đó, nó như Thanh Trí vậy đó, chứ có gì? Nó ngồi ngoài, nó nhìn vô. Cho nên ở đây phải nói rằng mấy con chịu khó, Thầy cũng chịu khó với mấy con, thật sự. Còn không thì mấy con viết giấy mấy con hỏi Thầy. Rồi Thầy thấy cần thiết, Thầy kêu lên để mà gặp Thầy, trực tiếp để mà gặp Thầy thì chừng đó Thầy kiểm điểm lại cái sự tu tập của mấy con cho nó thực tế, nó cụ thể giúp mấy con.

Chớ đừng có nghĩ rằng tui giỏi rồi. Không có giỏi đâu! Thầy nói tới Tứ Niệm Xứ này, thì Thầy nói rằng: “*Thầy báo trước cho mấy con là rút lọt đọt*”. Thầy cho lên ở trên cái lớp này, Thầy biết rằng mấy con sẽ rút, không có đậu đậu. Mà nếu mà không tu nữa thì mấy con chẳng biết đường đâu hết. Nghĩa là mấy con không tu, mấy con lại nói Thầy. Thầy biết nó không có tu đâu, nó lo nó ngủ không đó. Nó nói cái kiểu này là nói dóc đó (cười), chớ đừng có nói chuyện. Trên thân mấy con quán như thế nào, mấy con nói ra, Thầy biết liền, mấy con nhận nó bằng cái nào?

Cho nên mấy con nói sai là Thầy biết liền, chớ không phải là nói. Bởi vì mấy con phải nhận qua cái

sự rung động của cái thân của mấy con mới đúng. Còn những cái mấy con tưởng, mấy con nói tầm bậy tầm bạ, mấy con nói ra thì người ta biết rồi, mấy con bị tưởng hết rồi. Bởi vì cái tu tập này là cái thực, cho nên không thể dối được. Mấy con bị tưởng, mấy con nói ra cũng tưởng thôi. Còn mấy con bị cái gì, ra thì cái đó là mấy con. Còn nó nói cái sai của mấy con. Còn nó không có đó, mấy con nghe ai nói đó, mấy con bắt chước nói, Thầy cũng biết liền nữa, chứ đừng nói. Không có cách nào mấy con giấu được hết.

(31:07) Thì cho nên vì vậy, khi tu tập mà trên pháp Tứ Niệm Xứ là phải tu tập. Bởi vì từng trải sau một cái thời gian mà hướng dẫn. Thật sự trước kia Thầy dạy chung chung thật, Thầy không có đi vào những cái chi tiết kỹ lưỡng như thế này đâu. Bởi vì nó không phải là cái lớp học mà nó là cái lớp tu, cho nên dạy chung chung. Thầy nghĩ rằng ai cũng như mình. Nghĩa là nhiếp tâm, rồi không vọng tưởng, rồi sẽ đi tới cái chỗ mà xả tâm của mình. Nhưng mà không ngờ người ta đi tới cái chỗ mà người ta tạo thành cái tưởng của người ta. Người ta ức chế tâm người ta quá nhiều. Cho nên ở đây là cái pháp Tứ Niệm Xứ, không khéo là mấy con bị ức chế, chứ không có gì. Cho nên cẩn thận, kỹ lưỡng từng chút, từng giây thì mấy con sẽ thoát ra.

(Thư vấn đạo của Tu sinh - Trưởng lão đọc):
*Khi tu tập Tứ Niệm Xứ tác ý câu: “**Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra**”. Con thấy sự rung động từ đầu đến chân. Lúc đầu con cảm thấy sự rung động thô đến khoảng nửa tiếng đồng hồ sự rung động nó vi tế nhỏ dần. Kính bạch Thầy như vậy có đúng không?*

Trưởng lão: Cái vấn đề mà con tu tập như vậy đó, con lượng với cái sức của mình con, cái thời gian mình tu. Đầu tiên mình thấy cái thô, mình rung động cái thô. Sau lần đó mình kéo dài, mình tế. Nhưng mà con xét trong cái khoảng thời gian tu, có niệm gì xen vô không? Nó không niệm thì được, mà có niệm thì con lui lại con. Nghĩa là cái Tứ Niệm Xứ nó phải nhiếp phục cái tham ưu của nó, nó không còn cái niệm gì mà xen vô.

Mình tu ở đây mục đích là “**Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu**”. Bởi vì cái câu nó liên tục với nhau, tuy rằng nó hai pháp nhưng mà cái này nó nối với cái kia. Mà ví dụ như bây giờ con cảm nhận nó, con nói chung chung con cảm nhận nó, con thấy được cái toàn thân con. Con hít vô, con thấy sự rung động của toàn thân con nó thô, lần lượt thì nó vi tế, nó nhỏ nhiệm hơn, phải không? Trong cái khoảng thời gian này nó có còn bị niệm nào xen vô trong tâm con không?

(Dạ còn - niệm giọng Tu sinh).

(33:03) Còn niệm thì con phải lui lại, lui lại chứ không được. Bởi vì nó phải nhiếp phục được niệm. Mà nó không nhiếp phục được niệm thì nó không phải là Tứ Niệm Xứ, nó là Tứ Chánh Cần. Nó còn lòi cái niệm nó ra đó, nó là Tứ Chánh Cần. Còn nó nhiếp phục nó không có niệm, nó không có một trạng thái hôn trầm, thù miên xen vô trong này thì nó mới là Tứ Niệm Xứ. Bởi vì nó...

(Có niệm xen vô nhưng không có hôn trầm thù miên - giọng Tu sinh).

Hôn trầm, thù miên không có, nhưng mà chỉ có niệm thôi, niệm xẹt vô. Cho nên con lui lại để cho hoàn toàn nó không có. Rồi từ cái chỗ mà thô đó, con cảm nhận cái rung động thô đó, cho đến cái vi tế mà hoàn toàn nó không có thì con lấy cái mốc thời gian đó mà con tu tập. Con tu tập cho nó chững chạc, giờ nào con cũng chủ động ở trên cái pháp trên thân quán thân đó. Thì sau cái thời gian đó nó mới có sự tỉnh thức hoàn toàn, nó mới nhiếp phục được hết. À bắt đầu rồi nó định tĩnh. Mà khi định tĩnh rồi thì mới tăng. Chứ chưa định tĩnh thì chưa tăng, thì nó mới bảo đảm cho cái pháp Tứ Niệm Xứ nó mới đạt được kết quả.

5- TỨ CHÁNH CẦN- NGĂN ÁC, DIỆT ÁC

(34:04) **Tu sinh:** Thưa Thầy, con tu khi mà nó thanh thân rồi chừng năm, mười phút, mười lăm, khi mà nó có niệm khởi thì con dùng cái câu: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô*” đó. Thì con dùng cái câu đó thì nó mất niệm khởi. Mà quay qua một lát thì nó có niệm khởi mà bây giờ dùng câu đó lại được không?

Trưởng lão: À! Không được! Bởi vì đó là ức chế tâm. Con dùng như vậy là dùng cái câu đó để mà ức chế, chứ không phải con cảm giác trở lại. Nhưng mà điều kiện đó là con tu Tứ Chánh Cần, bởi vì nó còn niệm. Con nhớ là còn niệm là tu Tứ Chánh Cần. Còn Tứ Niệm Xứ là “*Nhiếp phục tham ưu*”, không còn niệm.

Tu sinh: Bởi vì con thấy một lát nó có niệm thì con dùng cái câu đó thì thấy nó mất niệm.

Trưởng lão: Thì nó mất niệm, nhưng mà điều kiện đó là Tứ Chánh Cần rồi, ngăn bằng cái pháp tác ý: “*Cảm giác toàn thân...*“. Con lấy cái câu đó, con ngăn, con diệt cái niệm đi. Còn chút nó có niệm lại nữa thì như vậy con đang ở trên pháp Tứ Chánh Cần- ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện.

Còn Tứ Niệm Xứ nó không phải vậy. Các con nhớ kỹ. Thầy nói đây kỹ mà, cái câu pháp của Tứ

Niệm Xứ “*Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu*”, không có một cái niệm nào mà xen được vào trong đó thì nó mới gọi là Tứ Niệm Xứ. Đó con thấy không? Không có niệm. Mà có niệm thì không phải Tứ Niệm Xứ, nó lọt cái pháp khác rồi.

Các con lưu ý trên vấn đề này. Bởi vì hôm nay Thầy dạy cho mấy con thấy rằng Tứ Niệm Xứ là nó phải vậy. Cho nên không khéo là chúng ta bị ức chế, ức chế không niệm. Tức là tập trung cao thì chúng ta sẽ ra. Mà không khéo thì chúng ta bị tưởng, thì nó trật, nó cũng trật hết. Cho nên vì vậy mà trên pháp Tứ Niệm Xứ này “**trên thân quán thân**”, cái mục đích tập quán. Quán như thế nào để cho nó tỉnh thức được cái thân của nó, tức là tâm không phóng dật. Nó không phóng dật thì nó phải ở trên thân nó, nó quán rồi. Mà nó quán như thế nào mà nó còn niệm thì tức là ở trên Tứ Chánh Cần, nó không phải là Tứ Niệm Xứ được. Mà không niệm nó mới ở trên Tứ Niệm Xứ.

(35:56) Bởi vì cái quán đó nó nhiếp phục tham ưu, thì nó đòi hỏi phải tỉnh thức. Mà sức tỉnh thức này không phải là sự cố gắng tập trung, nó rất bình thường, cho nên nó không bị ức chế. Do như vậy đó thì chúng ta phải biết được cái sức tỉnh thức của chúng ta khoảng, quán ở trên thân của nó trong năm phút hay là mười phút. Rồi chúng ta tu ở trong năm

phút, mười phút đó để cho cái sức tỉnh thức nó trọn vẹn. Mà khi cái sức tỉnh thức nó trọn vẹn được rồi thì nó sẽ định tĩnh. Chỉ trong vòng năm phút đó thôi, không cần nhiều.

Mà mấy con chỉ cần nhiều tới ba mươi phút thì trời ơi! Hồng chân mấy con rồi. Mấy con có nhiếp tâm, từ lâu tới giờ mấy con có nhiếp tâm được như Thầy chưa? Ba mươi phút không vọng tưởng chưa? Nếu ba mươi phút không vọng tưởng thì mấy con tu như vậy được. Mà còn vọng tưởng mà mấy con tu như vậy đó, thì cái sức mới tập tu của mấy con đó, thứ nhất là mấy con ức chế, nó mới không vọng. Thứ hai mà mấy con ở trên cái sức tỉnh của mấy con làm sao mấy con được trên ba mươi phút mà không vọng?

Bây giờ mấy con chỉ là cái người đang quán ở trên thân, chứ chưa có phải là tỉnh thức ở trên đó được. Nó mới có tập tĩnh thôi, chứ chưa có tỉnh thức đâu, cho nên nó phải còn niệm. Mà mới có tập tĩnh thức, mà mấy con kéo dài cái thời gian, làm sao cái sự tỉnh thức đó nó không bị mất? Thì nó mất thì phải có niệm vô chứ sao? Các con thấy hiểu? Mấy con tu cái chỗ mà nó Tứ Niệm Xứ là mấy con đã tu sai ngay từ lúc đầu rồi.

Rồi bắt đầu bây giờ mấy con cứ tu Tứ Niệm Xứ mà cái hình dạng của nó là Tứ Chánh Cần. Cũng

như trên thân quán thân, nhưng mà điều kiện có niệm thì tôi xả, tôi dùng pháp này kia tôi đẩy lui thì Tứ Chánh Cần chứ gì? Ngăn ác, diệt ác ở trên Tứ Niệm Xứ chứ gì?

Còn Tứ Niệm Xứ mà trên Tứ Niệm Xứ thì nó khác. **“Trên thân quán thân để nhiếp phục tham uu”**, các con nghe câu nói rất rõ mà. Quán cái thân là nó nhiếp phục không còn những cái niệm gì trên đó, xảy ra trên thân nó mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ. Vậy thì chúng ta tu như thế nào để tâm chúng ta tỉnh thức được nè? Để tâm chúng ta định tĩnh được nè? Đó! Cách thức mà chúng ta đang tu tập là tập quán thân để cho nó được tỉnh thức, để được định tĩnh, hai cái điều quan trọng.

Tu sinh: Thưa Thầy vậy thì con dùng cái hơi thở mà để quán thân thì được không Thầy?

(38:07) Trưởng lão: À, con dùng cái hơi thở thì quán thân, thì cảm giác thân thì được, chứ đâu có gì đâu. Bởi vì đó là con tu vậy Tứ Niệm Xứ ở trên Tứ Chánh Cần. Nó có niệm, nó xen ra, xen vô mà. Còn bây giờ con tu Tứ Niệm Xứ mà trên Tứ Niệm Xứ thì con dùng: **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân...”** thì con thấy cái sự rung động của thân con mà con biết cái hơi thở. Thở hít vô con thấy rung động, thở ra con thấy rung động thì đó là con tu Tứ Niệm Xứ. Nhưng mà con mới

tập tu Tứ Niệm Xứ để được tâm tỉnh thức trên Tứ Niệm Xứ.

Tu sinh: Con tính là con dùng cái hơi thở cũng như có niệm hay có này kia thì con dùng hơi thở là điều khiển vô ra, vô ra cho nó mất cái niệm đi...

Trưởng lão: À, mất niệm đó thì con ở trên Tứ Chánh Cần rồi, nó lại khác. Bởi vì có niệm, rồi con mới dùng nó để cho nó- cái niệm đó- dùng có, để con cứ giữ cái trạng thái đó thì coi như là không phải. Cái tu đó là Tứ Chánh Cần rồi. Tức là có niệm mà ngăn diệt nó bằng cái phương pháp đó, bằng cái đề mục đó mà thôi.

Thay vì con tu tâm Xả thì con phải dùng cái tư duy con xả, con mới quán cái niệm đó. Con phải tư duy: “*Đây là kiết sử này, đi đi, tao không chấp nhận mày đâu*”. Hay hoặc là: “*Đây là cái tham dục này, mày đi đi*” hoặc là: “*Đây là sắc dục này, đi*”. Nó khởi cái niệm đó, nó phải mang theo cái tính chất tham, sân, si của nó chứ gì? Do đó thì con tu tập mà con cũng ở trên Tứ Niệm Xứ, tức là con cũng quán cái thân con, con cũng thấy cái sự rung động từng hơi thở. Nhưng mà con tu đó là trên Tứ Chánh Cần- ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện, còn ác pháp tác động.

Còn Tứ Niệm Xứ thì nó tự nhiên phục được tất

cả các cái niệm đó, nó cao hơn mà. Tứ Chánh Cần nó là cái phương pháp đầu tiên, mà Tứ Niệm Xứ là cái pháp cuối cùng để mà chúng đạo. Thế cho nên mấy con đừng có lầm, đừng có lầm cái này không được. Lầm cái này là mấy con tu Tứ Niệm Xứ mà lại là tu Tứ Chánh Cần không à. Mà tu Tứ Chánh Cần thì mấy con lại có nương cái chỗ mà cái đối tượng của cảm giác toàn thân của mấy con, thì đó là Tứ Chánh Cần mấy con nương vào Tứ Niệm Xứ.

Còn cái người tu tâm Xả, họ không có nương cái chỗ đó đâu. Họ không có nương vào cái chỗ mà cảm giác toàn thân đó đâu, có gì cái xả, ngồi chơi. Họ tu tâm Xả, họ không có ôm pháp gì hết, bởi vì Xả tâm vô lượng mà. Có cái họ xả, họ xả xong rồi thanh thân thì tâm họ nó trở lại, nó biết cái hơi thở và nó biết thân nó. Nó cũng vô Tứ Niệm Xứ chứ không gì, nhưng mà nó lại khác mấy con. Mỗi cái nó phải quan sát được cái pháp tu chúng ta khác. Chứ không phải cái này nó giống cái kia, cái kia nó giống cái nọ, không giống đâu!

(40:32) Chúng ta không giữ cái Tứ Niệm Xứ của chúng ta đâu, không quan sát nó đâu. Nhưng mà nó yên tĩnh để tự nó. Rồi một lúc nó có cái gì đó thì chúng ta sử dụng cái pháp của chúng ta ngăn và diệt nó, xả nó ra thì đó là người tu tâm Xả. Nhưng mà xả xong rồi thì nó quay trở lại nó quán ở trên

thân nó đó. Cho nên chúng ta vẫn thấy không tu Tứ Niệm Xứ mà tự nhiên nó lại quán ở trên thân nó. Nó không chạy đâu khỏi, nó tự nhiên lắm, đó là tu tâm Xả.

Còn như con là Tứ Chánh Cần ở trên Tứ Niệm Xứ, tức là dùng cái phương pháp hơi thở để nó quán cái thân của nó. Rồi bây giờ nó có niệm thì con dùng cái câu tác ý đó để mà dùng nó thôi, tức là con bị ức chế. Tức là ngăn diệt nó bằng cái pháp của Định Niệm Hơi Thở, ngăn diệt nó, không có cho nó khởi niệm. Cho nên cái tu của con phải sửa lại, sửa lại một chút. Không khéo thì nó lại ở Tứ Chánh Cần không đó, nó ngăn, nó diệt.

Tu sinh: Bạch Thầy cho con biết khi nó có khởi niệm thì con phải tu lại làm sao Thầy?

Trưởng lão: À bây giờ nó có khởi niệm đó thì con dùng để mà nó, một là con trở về tâm Xả. Hai là con trở về Tứ Chánh Cần, là con sử dụng bốn cái pháp tu. Trong khi Tứ Chánh Cần là bốn pháp tu: ngăn và diệt. Bây giờ nó không có pháp thì con phải tu cái pháp nào? Tu Định Niệm Hơi Thở tu để mục thứ mấy? Hay hoặc là tu Chánh Niệm Tỉnh Giác đi kinh hành, hoặc là Thân Hành Niệm? Nó tu những cái pháp mà Thầy đã dạy. Đó là tu trên Tứ Chánh Cần.

Còn nếu mà con ngồi, con tu hay hoặc là con hít thở mà nó có niệm, thì con dùng những cái phương pháp tác ý con diệt. Hoặc là dùng những cái pháp mà đẩy lui những cảm thọ, con diệt con. Đó là tu Tứ Chánh Cần không à. Như bây giờ con trình bày đó, là Thầy biết con tu Tứ Chánh Cần- ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện. Do đó con không có ngồi chơi được. Bây giờ hết cái giờ này rồi, thì ôm pháp kia giờ kia tôi tu. Cũng như bây giờ con ngồi con quán cái thân con. Con hết cái giờ của nó rồi thì bắt đầu con phải đi kinh hành, con quán cái bước chân con đi, chứ không còn ngồi mà quán cái thân nữa. (42:42)



07- THÂN TÂM CÓ CHƯỚNG NGẠI KHÔNG THỂ TU TỨ NIỆM XỨ



1- HIỆN TẠI LÀ ĐỐI TƯỢNG CỦA Ý THỨC

(00:00) **Trưởng lão:** Còn cái người tu Tứ Niệm Xứ thì luôn luôn lúc nào cũng quán thân hết. Đi cũng quán, ngồi cũng quán, nằm cũng quán, quán hết. Quán làm sao mà không có niệm, chứ mà quán có niệm thì mấy con coi chừng, nó về Tứ Chánh Cần mà không biết đó? Rồi, con hỏi.

Tu sinh 1: Kính thưa Trưởng lão, con có câu hỏi về hơi thở của Tứ Niệm Xứ. Tức là hơi thở của Tứ Niệm Xứ là khi mình tác ý ví dụ: *“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”* thì lúc đó hơi thở nó tự động ra, vô chứ mình không có dùng ý thức ức chế nó đi ra vô, đúng không Trưởng lão?

Trưởng lão: Đúng đó.

Tu sinh 1: Tức là nó tự động nó ra, vô? Tức là cái tín lực và cái tấn lực nó quyết định cái hơi thở tự động ra vô? Còn nếu mình dùng cái ý thức điều khiển nó ra vô thì tức là cũng chưa phải là hơi thở của Tứ Niệm Xứ?

Trưởng lão: Đúng rồi, không có vận dụng, không có điều khiển, để tự động nó, để mình có cảm nhận thôi. Tự động nó thở ra, mình cảm nhận theo cái ra hoặc hít vô.

Con.

Tu sinh 2: Bạch Thầy cho con hỏi. Nếu như mình không dùng ý thức, mình để cho nó vậy, như vậy nó sẽ chìm vào trong, tất nhiên hơi thở nó mất đi thì nó quay vào trong phải không Thầy? Nó sẽ quay vào trong được ít phút, nó sẽ không có niệm và sẽ không thấy cái gì cả nữa?

Trưởng lão: Nó không thấy gì nữa cả hết thì nó sẽ rơi vào trong ‘Không’ - Không Tướng.

Tu sinh 2: Bạch Thầy, nhưng mà vẫn cảm giác được toàn bộ cái thân như vậy, nhưng mà nó không còn gần không thấy hít thở nữa mà nó vẫn còn..

Trưởng lão: Coi như là nó rơi vào ở trong Không Tướng của con thì con cũng cảm nhận được cái hơi thở. Mà cảm nhận bằng cái tướng của mình rồi, chứ không có phải bằng ý thức. Còn bằng ý thức

thì nó phải thấy được cái hơi thở của nó rõ ràng. Bởi vì cái đối tượng của ý thức là phải có cái đối tượng thật. Còn con làm mất cái đối tượng thật của con rồi, mà còn thấy có sự rung động không?

Tu sinh 2: Bạch Thầy con lại lòi cái hơi thở ra, con không cho nó mất, con sợ nó rơi vào khoảng không, con lòi nó ra thì nó lại thấy hơi thở.

Trưởng lão: Nó có cái hơi thở ra thì được, thì nó có cái đối tượng của nó. Bởi vì ý thức nó phải có đối tượng của nó.

Tu sinh 2: Một, hai giây thì con lại lòi ra chứ con không để mất.

Trưởng lão: Thì vậy được. Con phải đem cái hơi thở nó ra. Mặc dù nó thở nhẹ, thở như thế nào thì để tự nhiên, con đừng có vận dụng nó thôi. Như Chơn Niệm nói đó, thì đừng vận dụng cái hơi thở, mà lòi ra để cho nó cái đối tượng của cái ý thức của chúng ta biết hơi thở mà cảm nhận toàn thân của nó, thì cái đó đúng.

Tu sinh 2: Đúng là như vậy, nhưng mà được ít phút thôi rồi niệm nó lại xen vô luôn.

(2:28) **Trưởng lão:** Như vậy là con chưa biết cách thức quán thân. Còn nếu nó lọt ở trong Tướng kia thì nó mới là không có niệm. Thì Không Tướng rồi, cho nên nó không niệm đó, còn cái này mà rơi

vào ý thức mà bị niệm. Cho nên vì vậy Thầy nói ở đây mình *tập quán thân trên thân* với cái khả năng, cái sức của mình quán, chứ chưa phải là lúc mình mà kéo dài. Tại mấy con muốn kéo dài đó, thì nó mới có cái trường hợp đó.

Tu sinh 2: Con muốn kéo dài nó ra thêm, vì thấy nó an rồi, lúc thấy thân nó an quá, nó không còn rành như hơi thở nữa..

Trưởng lão: Bởi vì mấy con đi tìm cái chỗ đó, tìm cái chỗ mà nó an đó? Nhưng mà ở đây, cái mục đích của tu Tứ Niệm Xứ là tập tỉnh thức ở trên thân nó, quán thân nó, rồi định tĩnh trên thân nó. Đạt được hai cái này, chúng ta mới kéo dài ra. Nãy giờ Thầy nói mấy con mà mấy con không nghe cái chuyện này, phải không?

Chớ đâu bây giờ mà kéo dài được, kéo dài cái nó đi trật vượt hết hà. Nó đi lọt vào cái khác, nó không ở trên cái thân nó nhiếp phục tham ưu đâu! Bởi vì Tứ Niệm Xứ nó hoàn toàn nó còn ở trong ý thức.

Cho nên nó quán với cái sức của nó để quán, để tới khi mà nó tỉnh thức cao, rồi đến khi nó định tĩnh, rồi chừng đó mới kéo dài Nhất Dạ Hiền. Cái mục đích của nó là chỗ vậy, nó mới ở trong cái ‘*hiện tại của ý thức*’ của nó chứ. Thì: “*Quá khứ không truy tìm, vị lai không ước vọng, chỉ có hiện tại mà*

thôi”. Nhất Dạ Hiền thì nó là hiện tại, nhưng mà hiện tại nó phải ở trong cái đối tượng của nó chứ. Nhưng mà nó lại không có trụ trong cái đối tượng mà lại nó quán trên thân, tức là nó không phóng dật.

Con thấy cái pháp đó hay lắm, nó rất là tuyệt vời. Cách thức dạy như vậy mà chúng ta lầm chút là chúng ta trật đường. Còn mấy con chưa có tỉnh thức, chưa có định tỉnh cái lỗi dài nó ra thì bắt đầu nó phải rơi chỗ khác, có phải không?

Tu sinh 2: Bạch Thầy, con nghĩ chỉ tưởng thức nó thôi, chứ còn bản thân con là con luôn muốn hiện tại.

(04:15) Trưởng lão: Chứ con tham đủ thứ, vậy mà nói tầm lum. Mới có được có chút cái rồi lọt trong tưởng mất rồi, cái con đem ra con khoe khoang, ai dè trật lất hết. Cho nên ở đây, Thầy nói thực sự Tứ Niệm Xứ, mấy con tu đúng là mấy con sẽ thấy nó hạnh phúc lắm, nó đúng lắm.

Bây giờ Thầy trả lời thêm câu hai của con: “Khi ngồi, con không nhìn đồng hồ cảm thấy nó bất tiện. Có lúc con ngồi bốn mươi lăm phút, có lúc một tiếng, rồi con đi kinh hành, rồi vào ngồi tập tiếp. Tuy có niệm ra, vô và khi có niệm như vậy, con quay về quán thân liền. Kính bạch Thầy! Như vậy con có thể tu tập pháp Tứ Niệm Xứ được không, hay phải tu pháp xả? Xin Thầy chỉ dạy cho con được.”

Nếu mà con tu như vậy, con tu cái pháp xả thôi à. Tu Tứ Niệm Xứ mà nó còn ra, vô là đâu có gọi là nhiếp phục tham ưu. Đó, mấy con hiểu cái chỗ mà đức Phật nói câu đó không? **“Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”**. Mục đích của cái quán thân là để nhiếp phục tham ưu, chứ đâu phải để nhiếp chơi. Mà bây giờ con nhiếp chơi để cho nó có niệm trong đó, rồi bây giờ xả nữa thì thôi tu pháp khác đi, cho nó sướng hơn, nó mới đúng cách nó chứ, con hiểu rồi phải không? Cho nên vì vậy mà cái câu này, thì coi như là nó còn niệm là nó không đúng pháp Tứ Niệm Xứ đâu.

Theo Thầy, thì con phải tập thanh thân, an lạc, vô sự, rồi giữ cái tâm của mình để xả thôi, chứ cái sức của con mà tu Tứ Niệm Xứ là chắc tu không nổi đâu. Bởi vì cái quán ở trên Tứ Niệm Xứ là tập nó từ cái sức mà tỉnh thức cho đến định tĩnh. Thì con bây giờ con về, con tập theo cái sức của con đi. Con quán thân được chưa? Con cảm nhận được cái thân của mình được chưa?

(06:04) Cái đầu tiên là phải cảm nhận được thân: **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”**, con cảm nhận cái thân của con. Con đi kinh hành, con cảm nhận được cái, cảm nhận được đã. Rồi cảm nhận được rồi, mới tập tỉnh thức ở trên đó. Rồi tỉnh thức được rồi, mới tập định tĩnh trên đó. Nó nhiều cái giai đoạn ở trên

Tứ Niệm Xứ, gọi là tập quán thân trên thân. Chứ không phải là người nào muốn quán thân trên thân là vô rồi quán cùng được liền đâu, không phải đâu. Mấy con sẽ quán không có được đâu. Thầy nói thực sự cái pháp thì nó hay, thì nó phải khó chứ. Cái pháp hay mà nó dễ thì người nào cũng ăn được hết sao? Đâu phải dễ, cho nên nó khó.

Tu sinh 3: Kỳ rồi Thầy có dạy con tu theo cái quán thân có kinh hành...

Trưởng lão: Có kinh hành thì con có đi, con có cảm nhận được thân không?

Tu sinh 3: Dạ được ạ

Trưởng lão: Rồi, cảm nhận được. Nhưng mà cái khoảng thời gian con tu năm phút thôi, con không được tu nhiều. Vì con tu nhiều là con sẽ bị sai.

Tu sinh 3: Con tu trong năm, mười phút ạ

Trưởng lão: Rồi, bắt đầu bây giờ con tu như vậy đi

Tu sinh 3: Thầy cho con hỏi, như vậy Thầy có dạy thêm cái chi nữa không?

Trưởng lão: Không! Quán chưa được mà còn hỏi cái chi nữa thì nó lộn xộn sao? Phải về tập quán cho nó được. Khi mà nó được rồi, thì lúc bấy giờ

Thầy mới dạy con, nó tỉnh thức ở trên đó. Tỉnh thức ở trên chỗ quán của con, coi nó tỉnh thức đến cái mức độ như thế nào? Rồi Thầy kiểm điểm lại, rồi Thầy mới cho con định tỉnh ở trên đó.

2- GIẢI NGHĨA KINH THEO NGHIỆM TU CHỨNG

(07:29) **Trưởng lão đọc câu hỏi:** Con đang thắc mắc trước vấn đề dịch kinh ra tiếng Việt. Một khi bậc Tôn túc, học giả dịch kinh, các danh từ chung không sao. Nhưng đến các pháp hành diễn tả trạng thái tâm của một người tu chứng hoặc trạng thái người đang tu, mà từ chữ Pali sang tiếng Việt. Nếu không ở trong trạng thái tâm đó, làm sao diễn tả đúng được, khi mình ráng tìm hiểu theo nghĩa tiếng Việt? Ví dụ cảm giác, cảm nhận rung động, cảm nhận của thân theo nghĩa tiếng Việt. Hai câu này khác nhau, cảm giác toàn thân, cảm nhận toàn thân rung động. Con thấy các nhà học giả hay gán ghép tiếng Việt khi dịch vì chưa trải qua kinh nghiệm.

Trưởng lão: Sự thật ra thì hầu hết là những người mà dịch trong đó đó, thì phải cái người mà hiểu được cái nghĩa của cái từ mà họ dịch ra bằng cái kinh nghiệm tu của mình nó mới chính xác con. Còn người mà không có kinh nghiệm tu thì họ hiểu cái nghĩa chung chung thôi, chứ họ không có rành. Cho nên khi mà hiểu được cái nghĩa, như ví dụ: *“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn*

thân tôi biết tôi thở ra”. Hoặc là Hòa thượng Minh Châu dịch cảm giác thì cũng được. Nhưng mà Hòa thượng Minh Châu dịch: **“Cảm nhận toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm nhận toàn thân tôi biết tôi thở ra”** cũng được, không có sao hết. Bởi vì cái cảm giác với cảm nhận này nó cũng không có gì mà khác xa lắm đâu.

(09:02) Nhưng mà Hòa thượng Minh Châu lại dịch qua cái câu mà ở trong Thân Hành Niệm. Cái bài pháp Thân Hành Niệm để chúng ta nhận ra được cái câu mà ở trong Định Niệm Hơi Thở: **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô”**. Thì chúng ta thấy khi tôi hít vô, tôi thở ra tôi cảm nhận nhưng chứ không rõ.

“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”, qua cái câu của Thân Hành Niệm. Đức Phật đã xác định cái câu đó rõ ràng Thân Hành. Thì cho nó tại sao mà ở trong câu kia lại **“Cảm giác toàn thân”** mà ở trong cái Thân Hành thì phải là **“Cảm giác thân hành”**? Các con thấy chưa?

Cho nên ở đây, cái câu đầu của cái câu mà **“Cảm giác toàn thân”** mà Hòa thượng Minh Châu dịch, thì ngài chỉ dịch theo cái từ của Pali ra cái **“Cảm giác toàn thân”** mà thôi. Nhưng mà cái pháp Thân Hành Niệm thì Ngài lại dịch: **“Cảm giác**

thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra". Cảm giác thân hành là cảm cái sự rung động mà.

Cho nên bây giờ con hỏi cảm nhận toàn thân là sự rung động, có phải không? Thì ở đây, đức Phật đã xác định rồi, nó sự rung động rồi. Thân Hành thì nó nó phải có, hành là nó phải có sự động nó chứ sao? Cho nên có sự rung động. Mà tôi có cảm nhận sự rung động, tức là cảm nhận cái sự Thân Hành của nó rồi. Đó, thì như vậy cho nên chúng ta nhận ra được cái chỗ này. ***"Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô"*** là tức là cảm nhận được cái sự rung động của cái thân chúng ta. Cho nên từ cái bài pháp này cho đến cái bài pháp khác, chúng ta kê lại, chúng ta xác định.

Còn cái sự tu chứng của Thầy, Thầy rất biết. Nhưng mà Thầy không đủ cái niềm tin để nói, bằng cách là Thầy đưa những cái câu của đức Phật đã dạy mà Hòa thượng Minh Châu dịch để làm cái sự xác chứng cho mấy con. Thầy tu chứng, mấy con biết được cái chứng ở trong lòng của Thầy như thế nào? Các con đâu biết được.

Nó có những cái khó. Cho nên vì vậy mà nó có những cái câu, những bài pháp mà làm chúng ta để hóa giải được những cái từ mà chúng ta rất là khó hiểu. Có nhiều từ rất khó hiểu mấy con, chứ không

phải dễ đâu.

Những cái này nó còn dễ hiểu đó, còn có những từ rất là khó hiểu, nhưng mà cái người tu chứng, người ta hiểu. Thí dụ như cái bài Đại Không, cái bài Tiểu Không, mà nếu mà không phải người tu chứng thì không hiểu đó. Người ta chỉ nghĩ đó là cái tánh Không, chứ không phải là Không tánh. Mà Không tánh là cái nghĩa nào, họ cũng vô nghĩa. Cho nên nếu mà Thầy không giải thích ra những cái từ này thì chắc chắn là không ai hiểu. Nếu một người không tu chứng thì người ta không hiểu được cái này, người ta không giải thích nổi. Cho nên, hầu hết là các nhà học giả đều là không giải thích ra được cái nghĩa lý của kinh sách Nguyên Thủy. Nó không thành biến thành cái pháp hành của chúng ta một thực tế.

3- TƯ CHÁNH CÂN- ĐUỐI BỆNH

(11:41) Thiện Trí có một cái ý mà góp ý ở trong cái chỗ hỏi Thầy: Hôm trước con có nghe Thầy nói những người bệnh phải được trị bệnh cho thật hết bệnh rồi mới vào tu. Kể từ ngày Thầy đi khỏi đến nay, trước mặt cái cốc con ở mé bên kia, có ông mặc đồ vàng cũng đầu mặt với cái cốc của con đang ở. Thì ông già này ổng bệnh ho quá nhiều, ho liên liên, ông đụng đầu cũng khạc, nhổ tùm lum. Như vậy làm sao khỏi lây bệnh cho cả khu mà con đang ở

tu. Hôm rày tới khi dùng cơm, con phải tản cư, đem cơm xuống tận mé ranh đầu dưới mà ăn cơm. Bởi vì trong khi đang ăn cơm thì ở bên, ổng hỉ mũi một cái rột, rồi ông ho lên, ông khạc ra cái rột. Con góm quá nên phải chạy cho xa ăn cơm mới hết góm. Vậy con xin gởi thư điều này trình Thầy.

Trưởng lão trả lời: Ở đây, thì tất cả những cái điều mà Thầy nói trong cái sự tu tập đó. Nếu mà mình có những cái bệnh tật gì đó, thì mình phải trị cho nó lành bệnh cho thật lành, mình vào tu nó mới dễ. Còn mình có bệnh thì nó là cái khổ. Cái khổ là khi mình bị bệnh, thì mình lo cái bệnh của mình không thì mình làm sao được thanh thân, an lạc vô sự? Cho nên, có bệnh thì phải được trị cho hết thật hết, rồi mới tu. Còn nếu không thì mình cứ lo ngồi yên cái là chướng bệnh nó nổi lên rồi. Nó ho, nó khạc thì làm sao mình thanh thân được? Tất cả những cái bệnh bây giờ nó đau nhức, nó nóng sốt hoặc là nó có cái gì trong thân của mình đều là mình phải lo mình trị cho thật sạch, rồi mình mới vào tu.

(13:25) Bởi vì đức Phật đã nói có năm điều khó tu, người mà có thân bệnh là một điều người khó tu, tu không tới đâu. Mình có ham đi nữa nó cũng không tới đâu, mình phải lo mình trị cho hết bệnh.

Lẽ ra phải cho mấy con, phải sắp xếp để rồi,

Thầy thì quá bận công việc. Lẽ ra Thầy sắp xếp cho một xóm người bệnh, cho ở vào một cái bệnh viện. Vì Thầy chưa có bệnh viện, chứ cỡ có cái bệnh viện, Thầy cho vào cái bệnh viện nằm hết, để rồi bác sĩ trị cho hết. Còn nếu mà mấy con bây giờ không có bệnh viện, thì đưa vào cái khu mà trị bệnh, mấy con bệnh gì tất cả ung thư, ruột, hay là tim, phổi, gan, phèo gì, lên tăng xông, huyết áp gì cho vào một khu bệnh. Tất cả mọi người đều vào đó để mà trị bệnh. Mà vào đó trị bệnh thì tức là mình dùng phương pháp để trị, thì trong cái xóm mà bệnh, thì chúng ta phải chịu với nhau thôi. Bởi vì mình bệnh thì mình phải chịu với nhau.

Còn cái xóm người mà người ta không bệnh, để cho người ta yên tu. Người ta tu để mà người ta sớm chừng nào, tốt chừng nấy. Thật sự ra cái Tu viện của mình thì nó chưa được hoàn chỉnh, bởi vì nó phải có từng cái khu mấy con. Mà cô Út cô rào cô, cô dạo làm thành khu, từng khu đó, nhưng mà chưa có sắp xếp được. Thay vì bây giờ đó, cái lớp tu của chúng ta nó sẽ sắp xếp lại, cái lớp nào, nó ở cái mực độ nào.

Mà hôm nay, thì Thầy còn xét lại coi cái Tứ Niệm Xứ nó bao nhiêu người? Và cái người tu tâm xả nó được bao nhiêu? Và cái người mà còn đang ở trong cái lớp Chánh Kiến để mà còn triển khai cái tri kiến của mình nó bao nhiêu người? Rồi mới sắp xếp

nó theo lớp lang của nó, theo cái khu mà cô Út ...

(15:01) Thay vì bây giờ cái khu này là cái khu Một. Cô Út rào đó là cái khu Một. Rồi khu Hai, rào khu hai. Rồi khu Ba, rồi khu Bốn, thí dụ như vậy. Thì do đó nó có từng khu thì mình mới đưa cái nhóm người bệnh nằm ở cái khu nào? Rồi cái nhóm mà người mà tu Tứ Chánh Cần thì ở nhóm nào? Nhóm người tu tâm xả nó ở chỗ nào? Mà cái nhóm người tu Tứ Niệm Xứ nó ở đâu? Nghĩa là từ cái nhóm của người ta thì người ta sẽ giữ gìn giới luật nó nghiêm chỉnh, nó không có nói chuyện với nhau. Nó đem lại cái sự an ổn cho cái khu đó, người ta tu cái pháp đó.

Còn cái này nó lộn xộn, có nhiều khi ở trong cái nhóm mà tu Tứ Chánh Cần lại có một cái người tu Tứ Niệm Xứ. Rồi từ cái người tu Tứ Niệm Xứ, cái người mà tu cái tâm xả của họ, họ đang ở trong Chánh Kiến, họ lại nằm ở trong cái nhóm của cái người tu tâm xả hoặc là cái người tu Tứ Chánh Cần thì hoàn toàn nó bị động hết. Nó bị động hết nó không còn ...

Cho nên, ở đây nó cần phải phân lớp. Mà phân lớp ra thì căn cứ vào cái cơ sở của chúng ta, thì nó chưa có hoàn chỉnh. Chứ nếu nó hoàn chỉnh, Thầy sẽ phân lớp ra. Bên nữ nó cũng chưa có hoàn chỉnh cái vấn đề đó, nhưng bên nữ nó cũng có nhiều khu.

Bên nam chúng ta bây giờ nó cũng được ba, bốn khu thôi. Nhưng mà làm sao bây giờ chúng ta để khắc phục được những cái đó, để mà chúng ta biến thành một nhóm đó tu cái lớp đó, là phải ở trong cái khu đó thôi. Có vậy thì nó dễ dàng với cái vấn đề tu tập của mấy con.

Cho nên hôm nay, con góp ý điều đó là một cái điều rất là quan trọng. Còn cái nhóm bệnh là phải cho nó theo cái nhóm bệnh. Ở đó nó chỉ cần dùng cánh tay nó đẩy bệnh thôi, chứ không còn cách nào khác hơn hết. Nghĩa là tối ngày nó chỉ tu cánh tay nó đưa ra, đưa vô để đẩy bệnh thôi. Nó ho nó cũng đẩy bệnh đó, mà nó khạc nó cũng đẩy bệnh đó, mà nó tăng huyết áp nó cũng đẩy bệnh đó. Ở đây nó có một thứ thuốc trị thôi, kêu là thuốc này thuốc trị bá bệnh, chứ nó không có nhiều hơn hết. Bởi vì nó là cái pháp Như Lý Tác Ý mấy con, mà nó sử dụng cánh tay nó để trị bệnh thôi.

Thì trong cái vấn đề mà tu tập, nó có nhiều cái khó khăn của cái lớp mới tổ chức mấy con. Chứ sau cái đợt này rồi, sau này thì cái sự tổ chức đó nó dễ dàng hơn, nó không còn khó khăn. Bởi vì mình trải qua một cái thời gian mình mở cái lớp tu, cho nên tất cả mọi cái nó đều được bình an trở lại hết, nó không còn cái gì khó. Còn mới đầu nó thật là nó rất là khó khăn, nó khó quá chừng, nó không có dễ dàng.

(17:23) **Trưởng lão đọc thư:** Kính bạch Thầy, con không dùng tưởng tượng từ đầu xuống chân và ngược lại. Con chỉ để tâm quán vô để cảm nhận thêm trên thân, có đúng không thưa Thầy?

Trưởng lão: Sự thật ra thì con sẽ được kiểm tra lại kỹ trong vấn đề đó, chứ còn không khéo thì nó quán thân mà nó không trở thành quán thân. “*Con cảm nhận trên thân có chỗ nào căng hoặc là khó chịu, hoặc là đau ở đầu, ở ngực, ở chân, con dùng tâm quán bình*”. Sự thật nhiếp tâm mà trên Tứ Niệm Xứ thì không có chỗ nào đau hết. Có chỗ nào đau thì mấy con đi qua cái nhóm bệnh đó để mà nắn đó, để mà trị cái bệnh. Chứ còn tu Tứ Niệm Xứ mà có chướng ngại trên đó thì không được. Nghĩa là, các con quán thấy chỗ này đau, chỗ kia đau. Bây giờ nó không đau mà ngồi mà quán thấy chỗ này đau, là tu Tứ Chánh Cần, chứ không phải tu Tứ Niệm Xứ.

Tứ Niệm Xứ là phải thanh thân, an lạc, vô sự, hoàn toàn bất động. Nghĩa là bất động rồi mới tu Tứ Niệm Xứ, chứ còn tâm chưa bất động là chưa tu Tứ Niệm Xứ được. Nó là lớp thứ bảy của Bát Chánh Đạo rồi. Cho nên tâm chúng ta phải thanh tịnh, rất là thanh tịnh. Thân của chúng ta phải là thanh tịnh, nó không còn cái bệnh lật vật đủ thứ trong đó. Cho nên nó tu Tứ Niệm Xứ là để chuẩn bị cho mấy con rồi. Thân mà còn đau, mà tâm còn chướng ngại là đừng có nói tu Tứ Niệm Xứ. Lo mà đẩy lui ba cái chướng

ngại này, nó chưa được thì như vậy là đang ở trên Tứ Chánh Cần mà khắc phục những ưu phiền ở trên đó, chứ đâu phải là trên Tứ Niệm Xứ đâu?

(18:55) Tứ Niệm Xứ là phải bình an để mà chúng ta hoàn toàn nó đi vào cái sự mà tỉnh thức và định tĩnh trên đó, để chúng ta đạt được cứu cánh. Chứ không phải là cái chỗ mà Tứ Niệm Xứ để mà cái chỗ chơi đâu. Ở chỗ này chỗ còn đau sao được? Chỗ này còn niệm sao được? Chỗ này không còn chướng ngại. Bởi vì vô cái pháp Tứ Niệm Xứ là tự bản thân Tứ Niệm Xứ nó đã khắc phục tham ưu, nó không còn cái đau khổ trên đó hết. Mà giờ mình đã mang cái đau khổ, thì mình đến đó, mình tu Tứ Niệm Xứ thì làm sao tu vô? Bây giờ tôi đang đau đây mà tôi ôm Tứ Niệm Xứ, làm sao tôi khắc phục được nó, tôi nhiếp phục được?

Thì bây giờ qua Tứ Chánh Cần đi, để rồi ở bên đó nó có pháp để đẩy lui cái đó đi. Mà đẩy lui được rồi thì anh mới qua bên Tứ Niệm Xứ anh tu chứ! Anh chưa đẩy lui nó, mà làm sao anh qua đây, anh dùng cái pháp này, anh đẩy lui trên Tứ Niệm Xứ được sao? Con hiểu không? Cho nên mấy con tu như vậy là mấy con không có hiểu pháp.

Tu sinh 4: Thưa Thầy, xét lại trong huynh đệ chúng con đây có người nào khỏi bệnh không? Người thì bị ngứa, người bị sung, người bệnh...

Trưởng lão: Thì qua cái lớp bệnh hết. Nghĩa là càng bệnh thì Thầy đưa qua cái lớp bệnh. Bệnh ngứa cũng theo đuổi bệnh rồi. Bởi vì có ngứa, có chướng ngại thì, làm sao các con ở trên cái Tứ Niệm Xứ được?

Tu sinh 4: Bị lên tăng xông, lớp thì phù thũng..

Trưởng lão: Rồi thì cái chuyện đó phải qua cái bệnh viện mà nằm hết. Qua cái bệnh viện đa khoa mà nằm, đủ thứ loại. Ngứa thì theo mấy cái phòng mà trị bịnh ngứa, da liễu. Còn bịnh mà lên huyết áp, tăng xông thì qua cái phòng mà cái nhóm huyết áp, tăng xông. Còn người bị phổi lao thì qua bên cái phòng mà bệnh phổi lao, không để truyền nhiễm cho người ta sao? Tất cả những cái này đều là được đưa qua cái bệnh viện hết rồi.

Tiếc những cái trung tâm an dưỡng của Thầy chưa có, chứ có bệnh viện thực sự thì đưa qua nhờ mấy ông bác sĩ trị mấy người này cho hết giùm Thầy đi. Hết rồi Thầy mới đưa qua tu, chứ còn không khéo mấy ông này trời đất ơi! Nó làm động quá đi. Đó, nó như vậy đó mấy con?

Con?

Tu sinh 4: Thừa Thầy cho con hỏi, ví dụ việc tu tất cả thời gian tu lại Tứ Niệm Xứ được không ạ?

Trưởng lão: Tự nhiên nó quay trở lại rồi con.

Không nói chứ nó cũng ở trên Tứ Niệm Xứ rồi, cho nên con phải tu. Bây giờ con thấy mình tu pháp xả đi, rồi xả một thời gian sau tự nó mới quay vô. Đó là tự cái tâm của mình nó quay vô, nó quán rồi, nó quán trên Tứ Niệm Xứ. Lúc bấy giờ đó, con mới ôm pháp Tứ Niệm Xứ mà con nhiếp phục.

Tu sinh 4: Thưa Thầy cho con xin hỏi thêm, như vậy thì tập trung những huynh đệ chúng con, những người bị bệnh mà có vi trùng nặng nó sẽ lây lan ra toàn bộ thì làm sao?

(21:20) Trưởng lão: Không sao đâu, con có pháp Như Lý Tác Ý rồi. Nó vô con nào thì đẩy nó ra con nấy, có gì đâu mà lo, bởi vì mình có pháp rồi con. *(Thầy cười)* Biết rằng gần bên mình có người bệnh lao rồi, bây giờ vi trùng phổi rồi. Mỗi lần mình ngồi tu, mình tác ý: *“Lao phổi không được vô đây nhe, mà phải đi ra khỏi đây, pháp Như Lý Tác Ý của tao là độc đao lăm đó, tao tác ý rồi thì phải đi”*, thì nó không có xâm nhập con đâu. Mặc dù con hít thở thả cửa thôi, nhưng mà nó không vô. Đừng có sợ, mấy con là sợ chùng nào, nó lại xâm nhập cơ thể mấy con chùng nấy. Còn không sợ, tự thân con nó có sức đề kháng, nó chống lại vi trùng hết. Thầy nói sự thật như vậy. Bởi vì mình tác ý đó, thì như vậy nó làm cho cái tâm của mình nó không có dao động, không có sợ. Cho nên nó có sức đề kháng, nó mạnh, nó chống lại tất cả những vi trùng lao. Cho nên yên

tâm đi, để rồi Thầy cố gắng, Thầy mở cái bệnh viện cho sớm chừng nào tốt chừng nấy.

Tu sinh: Thưa Thầy! Cái bài con xin hỏi, còn phần sau nữa.

4- TỨ CHÁNH CẦN- DIỆT ÁC

(22:21) **Trưởng lão:** Còn phần sao con?

À bắt đầu đây, Thầy trả lời câu này lần sau nữa, câu hai: Khi cảm nhận thân có chỗ nào căng hoặc khó chịu, hoặc đau ở đầu, ở ngực, ở chân, con dùng tâm quân bình, tự nhiên các chỗ trên đều tạm nhẹ yên, khi yên rồi con chỉ cảm nhận trên thân, còn hơi thở ra, hơi thở vô để tâm ...

Trưởng lão: Không phải con, cái đó cũng còn đang tu ở trên Tứ Chánh Cần thôi con. Khi mà nó có cảm nhận những cái đau đớn ở trên thân con thì Tứ Niệm Xứ không được. Tứ Niệm Xứ là phải là con người rất là khỏe mạnh, bình yên mới là tu tập tinh thức và định tĩnh trên Tứ Niệm Xứ, tức là quán thân trên thân. Rồi từ đó nó sẽ có sức tu tập. Bởi vì đây là tập quán thôi, chứ chưa phải nhiếp phục đâu. Mà tập quán nó có bị chướng ngại không thì mấy con quán cái thứ gì được đâu? Nó lo đẩy lui bệnh không đó.

Thì do đó, thí dụ như bây giờ con thấy từ đầu, ngực, chân đau con này, rồi bây giờ con dùng tâm quân bình của con để tự nhiên, để mấy chỗ đó nó

tạm yên đi, rồi con mới trở về. Thì như vậy là con cũng chỉ đang ở chỗ tu tập để ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện thôi. Tức là Tứ Chánh Cần, nó không phải Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ nó khác rồi con.

Cho nên ở cái lớp Tứ Niệm Xứ này mình phải nhận ra cho được cái sự tu của Tứ Niệm Xứ. Còn cái đó là Tứ Chánh Cần- ngăn ác, diệt ác. Nó không làm lộn đầu, pháp Phật nó không có lộn. Nó không có làm lộn pháp này qua pháp khác. Cho nên, ở đây mà nó còn chướng ngại thân, thì cái người mà chướng ngại thân là khó tu. Khó tu là đối với pháp nào? Khó tu đối với Tứ Niệm Xứ, chứ không phải khó tu với Tứ Chánh Cần.

(23:56) Bởi vì Tứ Chánh Cần nó đã nói rồi: **“Ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện”**, mà anh bị bệnh thì tôi cũng có pháp tôi đẩy cho hết bệnh anh mà. Cho nên Tứ Chánh Cần nó đâu ngăn thẳng nào. Thẳng nào lòi mặt vô thì nó đẩy ra hết. Có phải không? Tứ Chánh Cần mà. Bốn cái chỗ cần của chúng ta tu mà. Mà thân chúng ta có những cái ác pháp, có những cái chướng ngại thì phải Tứ Chánh Cần thôi, không có pháp gì khác hơn hết. Còn Tứ Niệm Xứ là nó cái nơi vị trí của nó đứng, nó phải là cái sự bình an, thật bình an.

Cho nên cái người tu theo đạo Phật mà có bệnh

là một điều khó. Nó không phải là cái người đó tu không được, nó khó thôi. Nhưng mà nó khó với Tứ Niệm Xứ, chứ nó đâu phải khó với Tứ Chánh Cần? Bởi vì Tứ Chánh Cần, anh vào gặp tôi thì tôi gạt, tôi đẩy anh bay hết, chứ tôi đâu có để anh vào nằm đây. Cho nên đối Tứ Chánh Cần nó không sợ, mà Tứ Niệm Xứ thì anh vô không được, cái nhà tôi, tôi không chứa anh đâu. Tôi không phải bệnh viện, anh qua cái bệnh viện của Tứ Chánh Cần kìa anh tu, cái chỗ đó là cái chỗ của anh ở. (Cười) Tại cái nghiệp của anh, anh phải vào đó.

Cho nên vì vậy, mà Thầy nói cho mấy con biết. Bây giờ đó mấy con mới biết được Phật pháp, cái pháp nào nó hợp với mấy con, mà cái pháp nào nó chưa hợp với mấy con. Mấy con biết cái đặc tướng của con người mà, nó đâu có giống ai. Người này bệnh cái này, người kia bệnh cái kia, nó phải hợp, nó mới vào cái chỗ pháp đó mà tu tập mới được. Chứ pháp Phật không bỏ một người nào hết. Nghĩa người bệnh cũng không bỏ, mà người đau cũng không bỏ. Nhưng mà nó khó, nó khó là nó khó với cái pháp của nó, nó không thể ở cái pháp đó mà tu cái đó được.

Cũng như bây giờ anh loạn tưởng, mà anh vào cái pháp Tứ Niệm Xứ mà anh tu sao được? Anh bị loạn tưởng thì anh phải vào Tứ Chánh Cần anh tu. Nhưng mà anh phải tu cái pháp nào trên Tứ Chánh Cần? Anh phải tu Định Niệm Hơi Thở, chứ anh đâu

có ở chỗ khác được.

Anh tu anh loạn tưởng, anh ngồi cái nó cứ nó vọng tưởng anh tuôn ra ào ào thì anh phải vào Định Niệm Hơi Thở. Thì ở trong Định Niệm Hơi Thở nó có cái đề mục để mà chúng ta nhiếp phục được cái loạn tưởng: ***“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”***. Cái chỗ mà tâm chúng ta bị loạn tưởng nó không có được yên, chúng ta phải dùng cái câu đó chứ, con hiểu không?

Cho nên ở trong cái Định Niệm Hơi Thở nó có những cái đề mục nó, để nó khắc phục những cái chướng ngại của nó rõ ràng. Bây giờ anh hôn trầm, thùy miên thì trên hơi thở nó cũng có những cái đề mục để mà phá hôn trầm, thùy miên chứ đâu phải không? ***“Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”***, đức Phật trang bị chúng ta đủ hết mà. Chứ đâu phải mà đợi chúng ta đi kinh hành đâu? Nhưng mà anh, vì anh tập luyện Định Niệm Hơi Thở anh chưa có căn bản. Nghĩa là một phút nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở anh chưa làm được, thì thử hỏi làm sao anh phá được hôn trầm, thùy miên? Buộc lòng anh phải đi Chánh Niệm Tĩnh Thức, anh đi kinh hành thôi. Con hiểu chỗ đó chưa? Chứ còn nếu mà tôi tu Định Niệm Hơi Thở hẩn hoi, kỹ lưỡng, đàng hoàng thử coi, có mặt nào mà dám chen vô trong tôi được?

(26:33) Bởi vì Định Niệm Hơi Thở là lợi ích rất lớn. Tất cả những chướng ngại gì mà vào trong thân nó thì nó đẩy lui ra được hết. Nó có phương pháp đẩy lui. Nó có cách thức, nó có đề mục cũng nó đẩy lui mà. Nó rõ ràng, chứ nó không phải là mơ hồ đâu.

Chứ không phải là tôi nhiếp tâm vô hơi thở để số tức, tùy tức, để mà tôi chứng được thiền không vọng tưởng đâu. Không phải! Cái điều đó mọi người hiểu sai Phật pháp, không đúng. Cho nên mới đề ra Lục Diệu pháp môn, mới đề ra số tức, tùy tức. Điều đó là điều sai của các tổ không hiểu Phật giáo, không hiểu pháp hơi thở của Phật giáo.

Bởi vậy, khi mà Thầy vạch ra rõ thì Thầy thấy, tất cả các tổ không hiểu Phật giáo. Hiểu qua tướng của mình, rồi đề ra nhiều cái pháp làm chúng ta lầm lạc, đi vào cái pháp ức chế tâm để không có vọng tưởng. Tu như vậy mấy vị đã hiểu sai Phật pháp rồi. Mục đích của đạo Phật là ngăn ác, diệt ác làm cho chúng ta không còn tham, sân, si. Hết tham, sân, si là giải thoát, chứ không cần gì hết. Nó là cái mục đích của đạo Phật như vậy mà!

Đó thì cho nên hôm nay, Thầy nói như vậy để cho chúng ta biết được con đường tu của chúng ta. Cái pháp nào, người đó hợp với pháp đó là phải tu pháp đó. Mà không hợp cái pháp đó, chúng ta trở về.

Chúng ta tu là để giải thoát, chứ đâu phải là chúng ta ngồi trên cái lớp cao đó để làm gì? Có (học) gì để làm gì đây, mà có lợi ích thiết thực cho chúng ta không, hay là mua cấp bằng?

Tôi cũng tu Tứ Niệm Xứ đây. Đi ra nói tôi cũng có cái bằng để tu Tứ Niệm Xứ, khoe đâu tôi cũng tu Tứ Niệm Xứ đây. Nhưng mà sự thật Tứ Niệm Xứ của mấy anh có làm chủ được sinh, già, bệnh, chết anh chưa? Có chứng đạt được chân lý chưa?

(27:57) Cái lớp thứ bảy của người ta mà. Cái lớp người ta chứng đạt chân lý của người ta mà, mà mình có làm được chưa? Trong khi đó mình ngồi cái đau bệnh, nhức chỗ này, chỗ kia, mà mình chạy xuống cái lớp Tứ Chánh Cần để xả những cái điều này thì không chịu, coi nó thấp.

Mà bây giờ cái tri kiến của mình không hiểu: “**Những gì thông hiểu cần thông hiểu**”. Mà không hiểu, mà không chịu ở cái lớp Chánh Kiến mà để học. Mà muốn nhào lên những cái lớp cao hơn, thì thử hỏi làm sao mà cái tri kiến mình đủ? Mấy con cứ muốn cao không, muốn mình làm Hòa thượng không à. Muốn làm Thượng tọa, ngồi một đồng như thế này. Nhưng mà Thượng tọa đó làm cái gì mấy con? Có lợi ích gì không? Chưa đâu! Mình làm sao mình làm cho được những cái điều kiện mình làm được. Thà là mình ở cái lớp một, mà

cái lớp một, mình là một người học sinh giỏi, thì còn hơn là học sinh ở cái lớp hai mà dở. Thầy nói như vậy, mấy con biết là cái sự tu tập của chúng ta nó phải đi vào cái căn bản rất là căn bản, chứ không có thể nào mà mất căn bản mà được.

Chính vì mất căn bản mà mấy con vô Tứ Niệm Xứ mà vô không được. Mà Thầy đã trang bị cho mấy con hết các pháp rồi. Trước khi mà Thầy biết các con sẽ vào lớp Tứ Niệm Xứ này, thì Thầy đã trang bị một phút nhiếp tâm và an trú tâm. Thế rồi các con tu năm, mười phút, tu luôn luôn à, muốn làm hơn à? Thầy dạy một phút thì một phút cho được. Rồi chừng nào mà Thầy cho lên hai phút là hai phút, mà ba phút là ba phút, mà không cho thì cứ một phút đó mà tu. Nhưng một phút mà tu được rồi thì bắt đầu lên Tứ Niệm Xứ. Mấy con thấy ở trên cái chóp bu của cái hơi thở, mình nhìn lại cái thân mà nhiếp tâm, an trú trong một phút. Mấy con nhìn lại cái thân của mấy con có quán thân coi được không? Thế mà mấy con không hiểu gì hết.

Đó, thì cho nên bây giờ tới giờ này mà tu Tứ Niệm Xứ, rồi mới thấy được cái sự quán của mình nó trượt vọt, nó tới lui, nó không có bám được. Nó không có định tĩnh được, nó không có tỉnh thức được ở trên đó. Đó là cái tu tập thiếu căn bản, mà Thầy dạy rất căn bản.

(29:51) Đó thì hôm nay, mà sự tu tập của chúng ta là như vậy, cho nên phải cần cố gắng tu tập hơn. Người nào nhiếp được trên thân quán thân, nhiếp được thì chúng ta nhiếp năm phút, rồi tập cho nó tỉnh thức, rồi định tĩnh ở trên đó cho Thầy. Rồi đồng thời trong những cái giờ phút mà cần phải gặp Thầy để kiểm tra chặt chẽ cho sự quán thân. Bởi vì nó là cái pháp *quán thân để nhiếp phục tham ưu* mà. Nó quan trọng vô cùng lặn, chứ nó không phải là thường. Nó chỉ cần nhiếp cái này mà ưu phiền cái thằng này nó không còn có, đó là cái quan trọng của nó.

Còn cái kia, ngay cả thí dụ như Tứ Chánh Cần, ngay cả bây giờ cái thân chúng ta chướng ngại cái gì, hay tâm chúng ta có gì, thì nó có cái phương pháp khác để đẩy lui nó, thì cái đó nó dễ. Còn cái này tự thân bản thân nó quán mà nó nhiếp phục cái này, nó không cần dùng cái pháp nào khác hơn hết. Nó là Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ, nó không có dùng cái gì khác nữa hơn hết. Cho nên nó khó, nó không phải dễ.

Còn cái Tứ Chánh Cần mấy con thấy, nó ở trên Tứ Chánh Cần nó quan sát thân nó à. Nhưng mà nó có một cái pháp nào mà tác động đến thân nó, thì nó lấy cái phương pháp khác nó đem vô nó đẩy, chứ nó đâu có cần phải ở trên Tứ Chánh Cần đâu. Còn Tứ Niệm Xứ nó ở trên Tứ Niệm Xứ đó mấy con. Bởi

vì nói Tứ Niệm Xứ trên Tứ Niệm Xứ mà, trên thân quán thân mà. Còn Tứ Chánh Cần nó có nói trên thân quán thân đâu? Tứ Chánh Cần là nó *ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện* thôi, nó chỉ nói vậy thôi. Cái pháp nào nó ra pháp này chứ.

5- TU TẬP CHUYÊN NHẤT MỘT OAI NGHI

(31:12) Trưởng lão đọc thư: Thời tu tối bảy giờ đến mười giờ đầu con ngồi bất động thân năm phút, kèm theo hơi thở cảm giác toàn thân. Để ngó thân tu năm phút, nghỉ mười phút, liên tục tu đến hết giờ đầu, bảy giờ đến tám giờ. Giờ thứ hai, khi hôn trầm chuyển sang kinh hành ngó thân đi năm phút, xả nghỉ mười phút, liên tục tu hết giờ thứ hai tám đến chín giờ. Giờ thứ ba, khi tu đi kinh hành chuyển sang tư thế nằm kiết tường, ngó thân năm phút, nghỉ mười phút, liên tục tu hết giờ: chín giờ đến mười giờ. Thưa Thầy, con tu như vậy có sai pháp Tứ Niệm Xứ không? Hay phải tu ngồi ngó thân đến thuận, rồi mới chuyển sang tư thế khác? Câu hỏi thứ hai.

Trưởng lão: Cái câu hỏi thứ nhất của con đó, con tu như vậy đúng. Nhưng mà vì nó chưa thuận thực ở trên cái đi kinh hành. Rồi bắt đầu tiếp tục là cái giờ đi kinh hành, rồi kiết tường này kia trong cái giờ tu con, nó có nhiều cái hành động của nó.

Cho nên thí dụ như bây giờ, trong cái giờ tu con, bây giờ con tu cái giờ thứ nhất bảy giờ đến

mười giờ. Con tu đi kinh hành để cảm giác toàn thân con thôi. Tới giờ thứ hai, thì con cũng tiếp tục con đi kinh hành mà con không có nằm, ngồi gì. Rồi giờ thứ ba, con đừng có thay thế nằm, mà con cũng đi kinh hành luôn.

Ba giờ này cũng đi kinh hành trong năm phút của nó thôi và nghỉ mười phút, cái tiếp tục tu cho nó hết giờ. Mình *chuyên vào cái đi kinh hành*, để cho nó định tĩnh được ở trên cái thân hành của mình bằng cái đi cái đã, tĩnh thức được ở trên đó cái đã. Rồi sau mà khi nó tĩnh thức được rồi, thì bắt đầu bây giờ con thay đổi cái ngồi hoặc cái đứng, hay hoặc cái đi, cái nằm của nó thì nó rất là tiện lợi, nó tiện lợi.

(33:05) Từ cái căn bản này, để nó dẫn dắt tới những cái căn bản khác của cái oai nghi khác, thì nó tiện. Còn lúc thì con nằm, lúc thì con đi, nhiều khi nó sẽ bị những cái ác pháp ngoài, nó tác động vô con mà con không ngờ được. Trong khi đó con phải tu một cái hành động, cái oai nghi đi thì đi luôn suốt cả một tuần lễ, hai tuần, hay ba tuần cho nó thuần thục, cho nó nhu nhuyễn, cho nó tĩnh thức hoàn toàn ở trên đó được, trên thân con, rồi con mới chuyển sang qua cái oai nghi khác.

Câu hỏi thứ hai: Ngoài những giờ tu để ý ngó thân, ví dụ như thân đi, đứng, nằm, ngồi, tác ý bảo

thân đừng dẫm, đạp chúng sanh, hoặc đi khất thực để ý ngó thân. Đi xuyên suốt, đi từ đến khi về thất, như vậy có được không? Hoặc ăn cơm ngó thân, múc cơm biết múc cơm, đưa lên miệng biết đưa lên miệng, biết nhai. Trong thân hành của con phải nhòm ngó, quan sát liên tục, thường xuyên. Như vậy có phải là Tứ Niệm Xứ không? Hay là pháp tu Chánh Niệm tỉnh Giác? Xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Trưởng lão: Hiện giờ con tu tập nó trong cái Chánh Niệm Tỉnh Giác hơn là cái Tứ Niệm Xứ đâu. Bởi vì cái chính đi kinh hành không mà con quán thân trên thân con, chưa có tỉnh thức mà? Cho nên bây giờ mà tu tất cả những cái hành động khác thì rất là khó, nó không có. Như vậy nó chỉ tỉnh thức thôi, chứ không thể nào khác hơn được. Mà trong tỉnh thức này, mà còn khởi được tâm từ bi của mình tu để cho nó tỉnh thức thôi, thì như tránh dẫm đạp chúng sanh đồ đó, thì con còn câu hữu được những cái điều này. Thì đương nhiên là tập tỉnh thức thôi, chứ không có gì.

Còn cái phần mà tu Tứ Niệm Xứ, thì con chỉ tu chuyên cái phần đó trong các thời như bảy giờ cho đến mười giờ buổi sáng. Chiều hai giờ cho đến năm giờ. Tối bảy giờ cho đến mười giờ, Khuya hai giờ cho đến năm giờ sáng, thì cứ tu chuyên một cái pháp mà quán ở trên thân con trên cái oai nghi đi. Cứ như vậy trong nửa tháng, một tháng mà cho nó thuần

thực, nó nhu nhược. Lúc nào mình đi cũng thấy dễ dàng cảm nhận được thân của mình trong cái thời giờ tu. Còn cái thời giờ xả ra thì con tập tỉnh thức, con xả tâm bằng cách này, bằng cách khác điều kiện là tốt hết, chứ không có sao hết.

Tu sinh 5: Thưa Thầy, còn cái giờ đầu thì con ngồi kiết già được không Thầy? Cái giờ đầu, cái giờ mà mới vô đó Thầy?

Trưởng lão: Được chứ con, đâu có sao hết. Nhưng mà.

Tu sinh: Thưa Thầy! Hơi quá giờ rồi. mười giờ mười lăm rồi. Trưa rồi!

Tu sinh 6: Mô Phật còn phần trả lời của con nữa Thầy?

(35:33) Trưởng lão: Phần của con hỏi gì, con cứ nói thẳng đi?

Tu sinh 6: Dạ, có miếng giấy hỏi.

Trưởng lão: Khi mà con tu mà con thấy những cái trạng thái mà cái hơi thở của con nó ngưng. Rồi nó một trạng thái lạ, hơi thở của con nó từ từ nó ngưng hơi thở, rồi một hồi nó lại trở lại bình thường. Con cứ bị tới lui như vậy, tức là con bị tưởng rồi con, bị tưởng về hơi thở đó. Cho nên mình không lưu ý hơi thở thì thôi, mình lưu ý hơi thở thì mình

thấy nó hơi thở nó đều đều, nó thở lần lượt nó nhỏ nhiệm hơn, chứ còn nó không bị mất hơi thở. Mà con bị mất hơi thở, tức là con bị tưởng.

Trưởng lão đọc câu hỏi: Có một chú ngồi bên con thường nói chuyện điện thoại rất là lớn tiếng, một ngày đêm điện thoại cả mười lần. Và hồi hôm qua, ông ta nổ máy con tu tập không được, nên con phải phá hạnh độc cư qua nơi ông ta mở máy rồi ngủ. Mai Thầy hoan hỉ dời qua phía trước, chú ở đây làm rất động tâm nhiều quý thầy, quý sư.

(36:50) Trưởng lão: Có một sư ở gần bên con đã làm động con, là mở máy rồi làm động rất nhiều. Để rồi Thầy sẽ xét lại con. Bởi vì công việc Thầy quá nhiều. Cố gắng, khi mà như vậy đó, thì mình rời khỏi thất, mình lại cái chỗ nào yên mình tu cho hết cái thời gian đó đi. Để lần lượt rồi Thầy sẽ kiểm tra lại. Bởi vì bây giờ nó rất khó.

Cái khó là bây giờ cái thất nó chật hết rồi, nó không còn cái chỗ mà dời. Cho nên bây giờ đó chỉ còn cái điều kiện là những khách ở đằng trước đó, họ đã đi về hết đó thì có lẽ là dời ông ta ra đằng trước ở để cho nó dễ hơn. Nó có động, động ở đằng trước thôi, chứ còn bây giờ đưa qua cái thất nào bây giờ? Con là cái phước con gặp được ông ta ở gần, bây giờ đưa lại cho người khác thì làm động người khác cũng tội người ta. Thôi, thà là mình giờ chấp

nhận cái đó đi, mình hy sinh đi mà.

Tu sinh 7: Nhưng ông ta nói chuyện điện thoại liên tục, ngày nào cũng nói, lúc nào cũng nói, con đang tu cũng nói, mà ngày nào cũng nói, cứ nói hoài Thầy ạ.

Trưởng lão: Vậy thì lén lén lại lấy cái điện thoại ông giấu cho rồi đi (*cười*)

Tu sinh 8: Chắc phải vậy quá Thầy.

Trưởng lão: Lấy tôi không phải lấy xài đâu, mà tui lấy cho ông đừng có nói chuyện nữa.

Thôi, bây giờ trong cái vấn đề đó thì như vậy đó con. Thật sự ra thì con thấy, nhìn hết các khu này bây giờ nhét ông ở chỗ nào bây giờ Thầy cũng chưa có biết nữa. Thực sự ra Thầy đã biết cái này rồi, nhưng mà Thầy chưa có biết cách thức làm sao nhét ông ở đâu được? Bởi vì, tất cả những cái người này họ tu ở ngoài, họ không có biết độc cư, rồi họ không biết cách tu nữa, cho nên họ về đây, họ làm động lắm mấy con. Hễ có lạ lạ người mà vô, nhận họ thương họ nhận vô, chứ Thầy biết là động. Nói rằng cái lớp của Thầy nó hết rồi. Nhưng mà họ nói thôi! Cho họ ở đi, họ ở cho nó quen đi, cho giới luật này kia nó quen. Rồi mình tình cảm, Thầy cũng thấy cũng tội, thôi cho ở. Rồi ở đằng trước mà phụ nữ đông quá, cô Út mới đem ông nhét ra đằng sau, mà

nhè nhét ngay chỗ con (*cười*). Con mới có phước lớn đó chứ!

Tu sinh 9: Mô Phật, còn có cái thất trong đó Thầy, thấy thất để không mà không có ai.

Trưởng lão: Dời vào cái thất trong đó sao? Trời đất ơi! Máy móc của chú Thanh Trí để ở trong đó, rồi ông vô, ông còn mở lớn nữa thì sao?

Thôi! Rồi bây giờ sửa soạn đi khát thực, mười giờ hơn rồi. Còn một bức thư nữa mà Thầy chưa trả lời.

Tu sinh: Thưa Thầy buổi chiều chúng con có đến đây không?

Trưởng lão: Khỏi con. (39:37)



08- THẦY DẶN DÒ TRƯỚC KHI NGỪNG LỚP HỌC



1- THÔNG BÁO NGỪNG LỚP HỌC

(00:00) **Trưởng lão:** Hôm nay có một buổi họp thành linh, nhưng mà thầy cần phải báo cáo cái tình trạng của chúng ta ở trong Tu viện, có nhiều sự khó khăn và rắc rối mà sẽ không an cho chúng ta. Trong khi đó, trong hơn bốn tháng Thầy cố gắng hết sức mình để cho cái lớp của chúng ta tu tập được yên ổn, bình an. Nhưng Thầy biết rằng Thầy thường nhắc với các con, Thầy đang đứng trên đầu sóng. Nghĩa là cái lớp học của chúng ta không có xin phép tắc. Các con nhớ, mà khi không xin phép tắc, thì nó xảy đến hồi nào thì chúng ta không có biết.

Do như vậy hôm nay thì Thầy cũng được một cái tin, cái người thân quen họ báo cho biết, thì sắp sửa nó sẽ có những cái chuyện nó không hay. Cho nên hôm nay, trong cái trường hợp mà Thầy sẽ báo cáo chung cho biết, rồi chúng ta chuẩn bị. Dù sao

chúng ta cũng hơn bốn tháng học tập rồi. Và đường lối mà nhận ra cái sự tu tập thì Thầy đã giúp cho mấy con rất là cụ thể, rõ ràng cái sự tu tập đến nơi đến chốn.

Do hai tập sách cuối cùng, tuy mỏng nhưng nó nói được đầy đủ ý nghĩa của sự tu tập: Một là chúng ta tu tâm xả, hai là chúng ta tu Tứ Niệm Xứ. Và đồng thời dùng cái tri kiến giải thoát thì cái lớp Chánh tri kiến Thầy đã trang bị cho mấy con được đầy đủ. Tuy rằng nói đầy đủ, chứ sự thật ra cái lớp Chánh tri kiến phải học một năm ròng mới được đầy đủ. Nhưng Thầy rất là sợ cái thời gian kéo dài mà nó bất an, rồi chúng ta không được tiếp tục học. Cho nên Thầy đã cô đọng lại những cái cần thiết, những bài cần thiết chúng ta đã học qua hết rồi, để đủ hết sức mà chúng ta xả tâm. Nhất là cái nhân quả, nhất là cái sự hiểu về nhân quả để chúng ta xả tâm. Và các pháp vô thường, thì giúp cho tri kiến của mọi người đều xả tâm rất dễ dàng khi gặp chướng ngại pháp. Cho nên hôm nay không còn thiếu gì nữa cả.

(2:22) Nếu mà biết tu thì dù ở đâu, quý thầy cũng tu tới nơi đến chốn, chứ không cần phải ở nơi đây. Vì Thầy lo lắng là sợ mình trong vòng một tháng, nửa tháng mà nó không yên, chứ nó đã trải qua một cái thời gian gần năm tháng rồi. Thì chúng ta thấy, chúng ta cũng được bình an, chứ không có

gi hơn hết. Và tiếp tục thì quý Phật tử sẽ lo cái vấn đề Khu An Dưỡng có giấy phép hẳn hoi. Thì chừng đó, thì chúng ta có cái chỗ mà chúng ta trụ lại, để mà chúng ta tiếp tục con đường tu tập- có thầy, có bạn.

Còn hiện giờ thì chúng ta thấy khó quá, cái tình trạng nó quá khó. Tại vì người ta đến đây, người ta hỏi mình giấy phép để mở cái lớp học thì mình không có. Người ta sẽ lập biên bản, người ta giải thể mình hoặc là người ta bắt mình phải đóng tiền phạt. Thì như vậy là cái số người của mình đây thì tiền phạt cũng nhiều.

Cho nên Thầy thông báo trước các cái vấn đề đó, Thầy được tin người ta báo cho biết để cái sự chuẩn bị sắp tới nó sẽ xảy ra. Cho nên hôm nay, những gì mà cần thưa hỏi Thầy thì mấy con cứ hỏi hết, để rồi chúng ta đâu về đó để yên ổn. Còn Tu viện còn lại một ít người thì không sao hết, chứ còn đông thì không được. Mà bây giờ cái lớp học của chúng ta thì nó đông. Chừng người ta đến, người ta tìm cách thì chúng ta thấy khó khăn lắm. Đó thì đây là một cái thông báo để mà chúng ta hiểu biết trong cái tình trạng của chúng ta, mà Thầy thường nhắc nhở một ngày mà chúng ta sống gần bên Thầy là một ngày rất quý. Nhưng mà các quý cô, quý thầy không có thấy quý lắm, cho nên vì vậy mà cứ tập trung nói chuyện.

Cho nên hiện tại, nếu mà trong thời gian mà giữ gìn cái giới độc cư đừng nói chuyện với nhau, thì biết bao nhiêu cái trạng thái mà xảy ra khi chúng ta tu tập. Còn cái này vì chúng ta bị phóng tâm nói chuyện này, chuyện kia, chuyện nọ, cho nên chúng ta không nhận ra được cái điều đó đâu.

(4:31) Vì vậy đó là một cái rất là thiệt thòi. Thay vì hơn bốn tháng nay mà nếu mà chúng ta giữ gìn trọn vẹn độc cư thì quý vị sẽ hỏi Thầy rất nhiều điều rất hay, bởi vì đó là con đường tu tập thật. Còn vì mình phạm giới tức là mình phóng dật, mình sẽ không thấy được cái trạng thái đó đâu, nó sẽ bị ẩn khuất đi. Do đó sau này có những cái điều kiện gì khi mà xa Thầy, thì quý vị tu tập mà có những điều kiện gì, mà hiện tượng gì xảy ra thì nhớ đều là phải xả hết. Điều phải xả hết, chỉ còn một tâm bất động mà thôi.

Đó là trong cái trường hợp hiện giờ thì nó như vậy. Cho nên vì vậy mà báo cáo để cho biết rằng, chúng ta nay mai, nếu mà chúng ta cứ như thế này thì nay mai thì chắc chắn là chúng ta sẽ bị phạt và đồng thời lập biên bản đàng hoàng. Thầy kí tên, và các con sẽ cũng giải thể, đâu cũng phải về đó hết, chứ không có được tập trung như thế này. Đó là cái tình trạng của lớp học của chúng ta hôm nay.

Cho nên Thầy thấy rằng trong cuộc đời, Thầy

chỉ mong là làm sao đem lại cái nền đạo đức là tốt nhất. Và hiện bây giờ thì quý thầy cũng như là các cô đều là sống có đạo đức được lắm rồi. Bởi vì chúng ta có đủ Chánh tri kiến học tập, là chúng ta sống với mọi người biết nhẫn nhục, tùy thuận, bằng lòng, biết nhân quả, biết các pháp vô thường. Chúng ta không còn dính mắc gì hết, cho nên vì vậy mỗi mỗi có xảy ra, chúng ta đều xả tâm một cách rất là tốt. Nhưng đi sâu thì nó khó khăn lắm, chứ không phải dễ.

(6:09) Ví dụ như vừa rồi thì chúng ta bắt đầu áp dụng vào Tứ Niệm Xứ- Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu, thì hầu hết thì chúng ta chỉ có một hai người, còn bao nhiêu đều sai hết. Theo Thầy xét thấy đều sai hết, chưa có đúng được. Do đó thì chỉ còn ở trên cái tâm xả mà thôi. Cho nên chúng ta xả, ngồi chơi để mà xả thì chắc chắn cái xả này, thì chắc ai cũng làm được mà không có khó khăn. Cho đến khi mà xả cuối cùng, mà xả hết rồi thì cái tâm nó cũng sẽ ở trên Tứ Niệm Xứ mà nó quán trên đó, chứ không chạy đi đâu khỏi. Cho nên cái pháp xả thì nó cũng trở về Tứ Niệm Xứ. Mà hiện giờ mà chúng ta nhiếp tâm được trên Tứ Niệm Xứ, quán được ở trên Tứ Niệm Xứ thì chúng ta cũng sẽ được giải thoát hoàn toàn.

Cho nên ở đây hôm nay thì thông báo để cho quý thầy, quý cô chuẩn bị. Mình có thể đâu về bản

xứ này, để yên ổn mà tu tập, rồi chờ khi nào có giấy phép.

Như những người Hà Nội thì có giấy phép của chú Tuấn xin cái trung tâm an dưỡng xong, thì Thầy ra đó, Thầy sẽ thành lập cái khu an dưỡng ở đó. Thì có Tăng, có Ni, có cư sĩ, có người già người trẻ về Hà Nội mà tu tập, Thầy sẽ hướng dẫn. Còn ở miền nam thì TP Hồ Chí Minh xin phép được cái giấy phép làm trung tâm an dưỡng. Thì lúc bây giờ Thầy về, Thầy vẽ cái đồ án, Thầy xây dựng cơ sở, cất từng cái thất, thành lập từng khu để rồi Tăng Ni, cư sĩ, người già đều có thể vào. Mỗi khu đều có những người ở và đồng thời Thầy cũng đến dạy đạo đức và hướng dẫn đi sâu hơn.

Đó là những cơ sở của Tu viện chúng ta, thì đây là cái Tu viện, là một cái chùa thôi. Tuy rằng nói tiếng Tu viện là tại vì có nhiều người nói tiếng Tu viện vậy, chứ sự thật là một cái chùa. Đối với Nhà nước thì họ xem đó là một cái chùa chứ không có khác gì hết, đó là một cái tôn giáo thôi.

(8:06) Cho nên vì vậy mà tập trung đông thì mình phải xin phép tấc mà. Bởi vì khi mà cái mùa hạ, an cư kiết hạ, để có mở cái lớp hạ thì phải xin giấy phép đảng hoàng thì mới mở hạ được, còn không thì mình mở đại thì không được. Do đó thì mình tập trung mình về tu đông đảo thì nó rất là

phiền phức. Cho nên hôm nay chúng ta đã vượt qua được hơn bốn tháng, tu học bình an không có gì hết. Mặc dù có những chuyện nho nhỏ xảy ra, nhưng mà chúng ta vẫn được bình an để mà chúng ta yên ổn tu.

Nhưng chúng ta biết sẽ gặp sự xảy đến vì chúng ta được người thân để cho biết. Những cái người mà họ rất thương Tu viện, cho nên họ báo cho chúng ta biết rằng sẽ có sự kiện xảy đến. Mà nếu mà mình không có giải quyết, để rồi xảy đến thì mình sẽ thấy cái hậu quả nó không lường cho mọi người. Còn bây giờ mình giải quyết xong rồi thì còn năm, ba người. Thì mọi người, người ta tu xong người ta về không có gì hết, thì tức là mình bình an, không còn ai có gây cho mình cái khó khăn. Thì Thầy báo để biết, để chúng ta cố gắng để mà vượt qua những cái khó khăn trong lúc này. Nhưng mà sự chuyển biến của chúng ta thì nó sẽ sắp sửa.

Thật sự ra thì Thầy nghĩ rằng, ít ra thì chúng ta cũng được bình an trong một năm. Theo Thầy nghĩ, một năm để rồi chúng ta có những cái trung tâm an dưỡng nó ra đời. Nhưng mà nó không kịp, vậy cho nên mới bị gián đoạn một chút, không sao đâu. Chúng ta là những người tu mà, lúc nào thì cũng bình tĩnh không có ngại, mà chúng ta giải quyết một cách rất ôn. Và đồng thời thì ở trong đây có những người cũng có nhiều cái chuyện gia đình mà cần

phải giải quyết, cho nên lúc này cũng là lúc để mà giải quyết gia đình.

Ở đây, ở cái Tu viện chúng ta, mục đích là chúng ta tu để làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chứ không phải Tu viện là cái bệnh viện để chúng ta tập tu để trị bệnh. Hầu hết chúng ta bệnh điên, bệnh khùng, bệnh đau gi, chúng ta ở đâu cũng lồi vào trong này để trị. Thật sự ra thì tội Thầy, Thầy không có làm cái nghề dạy người ta trị bệnh, mà dạy người ta làm chủ bệnh, nghĩa là người ta phải mạnh khỏe. Rồi thất tình, rồi buồn khổ gì cũng lồi vô trong chùa để mà Thầy trị cái bệnh tâm lý tình cảm, thiệt ra nỗi khổ của Thầy ở chỗ đó. Mục đích của Thầy là một cái người muốn tu là phải hiểu đời khổ, khổ thật. Cho nên chúng ta phải biết rất rõ, hiểu rất rõ mà chúng ta đi vào Tu viện tu. Tu đâu phải sung sướng gì ăn ngày một bữa sống, thời giờ phải nghiêm chỉnh, chứ đâu phải mà vô trong này mà hưởng thụ cái gì được đâu.

(10:53) Thế mà buồn khổ cũng vô trong này. Vô trong này còn khổ hơn ngoài đời gấp mấy, cho nên càng khổ hơn. Do như vậy mà chúng ta phải biết cách, chứ không khéo biết cách thì chúng ta sẽ có nhiều cái khổ đau.

Cho nên ở đây thì Thầy thiết nghĩ rằng hầu hết chúng ta đừng có hiểu sai cái mục đích tu hành. Thứ

nhất là ở đây, là chúng ta tu tập giữ gìn được cái đạo đức sống không làm khổ mình, khổ người. Thứ hai thì tiến tới để làm chủ sanh già bệnh chết, bốn cái sự đau khổ của kiếp người. Đó là cái mục đích của Phật giáo, cái mục đích của Tu viện.

Chứ không phải đến đây để rồi chúng ta bằng cách thụ hưởng cái này, bằng cách thụ hưởng cái kia, không phải vậy. Hoặ là bằng cách đi trị bệnh. Cho nên có nhiều người sai, vô đây rồi tu tập để trở thành cái Tu viện mang tiếng là tu.

Thật sự ra Thầy thấy mấy người ở vô trong này mà điên, thật sự họ đã điên ở đâu chứ sự thật ra Thầy cũng nghĩ rằng, nếu mà điên thì mấy người tu lâu như thầy Chơn Thành thì điên lâu rồi. Sự thật đã tu lâu thì phải điên lâu chứ sao? Nhưng mà người ta đã không điên, mà tại sao mình mới vô trong năm ba ngày, nửa tháng, một tháng mình lại điên? Cái hiện tượng điên Thầy thiệt không biết làm sao, Thầy không hiểu tại sao như vậy? Có nhiều người, người ta ức chế, người ta sinh tưởng quá nhiều mà người ta cũng chưa điên nữa. Còn có nhiều người sao chưa có gì mà lập bập nói làm bầm, nhiều cái chuyện mà Thầy không có ngờ được. Ở đời nó rất là nhiều cái khó khăn.

Bởi vậy Thầy nói, đạo Phật ra đời rất là khó, đem lại sự hạnh phúc cho con người nhưng con

người lại hiểu lệch. Cho nên ở đây, thiết ra thì nó, từ cái chỗ mà Thầy muốn hướng dẫn cho mấy con, để mấy con đi đến cái chỗ làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chầm dứt luân hồi, không còn tái sanh nữa. Thì Thầy mong điều đó lắm. Nhưng mà có cái điều kiện là mấy con không có giữ giới nghiêm chỉnh, người nào cũng thích nói chuyện, thỉnh thoảng thì tập trung. Sau bốn tháng Thầy đem hết sức lực của mình, Thầy biết rằng thời gian rất quý, nhưng mấy con thì không quý, không quý. Cho nên vì vậy mà đến hôm nay mới thấy cái thời gian đó nó không còn nữa.

(13:12) Thì bây giờ nếu như vậy, thì chúng ta đã biết tin như vậy rồi, thì chúng ta làm sao đây? Bây giờ làm sao? Bây giờ xin phép, là bây giờ mình có cái lớp học xin phép. Mà bây giờ Nhà nước mình nói nó qua mặt người ta rồi, có phải không? Vấn đề đó rất là khó khăn. Mà mình xin phép, người ta cho hả? Bao giờ có ai cho cái điều này bao giờ đâu. Cho nên vì vậy mà hôm nay chúng ta học được bây nhiêu cũng là đủ lắm rồi, không còn gì nữa hết. Cho nên chúng ta phải cố gắng. Trong khi không được ở gần bên Thầy, thì cố gắng tu tập đúng những lời Thầy dạy. Ở trong này Thầy có trả lời ghi kỹ lưỡng hẳn hoi.

Còn những cái phần khác nữa, thì lần lượt

Thầy sẽ ghi chép thêm những cái bộ giới luật, những cái oai nghi, tế hạnh. Những cái điều giới luật của người tu sĩ cũng như người cư sĩ, cho nó hoàn tất được cái bộ giới luật. Và cái bộ Đạo Đức Làm Người còn hai mươi mấy tập nữa, mới có được hai tập. Còn hai mươi mấy tập nữa, Thầy còn làm việc rất nhiều. Và nếu điều kiện thuận tiện nữa thì được yên ổn, thì Thầy sẽ soạn thảo cái giáo trình tu học tám cái lớp của Bát Chánh Đạo. Lớp Chánh Kiến phải học những bài vở gì? Lớp Chánh Tư Duy phải như thế nào? Lớp Chánh Ngữ học những gì? Và những giới luật gì trong lớp Chánh Ngữ? Và Chánh Nghiệp phải học những oai nghi, tế hạnh nào?

Tất cả những cái điều này còn đòi hỏi ở công sức Thầy rất nhiều, phải đầu tư vô rất lớn. Do đó thì cái nhân duyên hôm nay mà chúng ta được biết như vậy, Thầy mong rằng quý thầy, quý cô ở nơi đâu thì mình về trụ xứ nấy, để ở đây được yên ổn, không có gì khác hơn là năm, ba người thôi. Đó là cái điều kiện hôm nay, chứ Thầy cũng không mong muốn cái điều này. Nhưng vì cái sự việc nó như vậy thì chúng ta cần phải giải quyết cho nó bình an.

(15:11) Và đồng thời khi nào mà trung tâm an dưỡng mà được giấy phép thì Thầy sẽ thông báo cho mọi người biết, để rồi chúng ta sẽ trở về. Những cái trung tâm đó, nó có giấy phép, nó có cơ sở hẳn

hoi. Chúng ta sẽ về đó tu tập và được bình yên hơn và Thầy cũng dễ dàng hơn. Ở đó người ta thành lập những cái ban điều hành của cái trung tâm, cho nên Thầy chỉ là một người đến dạy mà thôi. Cũng như là tịnh xá Kỳ Hoàn của ông Cấp Cô Độc. Ông Cấp Cô Độc phải dòm ngó, phải chăm sóc nó, phải điều hành. Phật chỉ đến đó, và chúng Tăng đến đó ở trong thời gian an cư kiết hạ, rồi sẽ ra đi ở chỗ khác, chứ không phải là ở một chỗ đó.

Cho nên Thầy nghĩ rằng những cái trung tâm sau này ra đời thì nó có ban. Có các ban để lo lắng ở trong cái trung tâm, thì Thầy cũng không còn lo gì trong đó, mà cũng không còn nghĩ đến tiền bạc. Vì tất cả mọi cái điều ăn uống, chi phí do các ban điều hành của trung tâm an dưỡng mà thôi. Đó là một cách rất là tốt, còn Thầy chỉ có dạy đạo mà thôi, thì Thầy thấy rất tiện cho cái việc làm của Thầy. Chứ nếu mà không thì Thầy phải điều khiển cái này, hay hoặc cái kia, cái nọ thì quá là nhiều cực khổ, lo lắng đủ mọi mặt.

Cũng như bây giờ trong Tu viện này thì cô Út cực khổ, Thầy cực khổ, lo lắng đủ điều. Cho nên vì vậy mà chúng ta thì chỉ có yên ngồi tu. Nhưng rồi Thầy cực, cô Út cực đủ thứ. Có chuyện gì xảy ra thì phải đối nội, đối ngoại nó đủ mặt, nó rất là vất vả. Còn khi mà cái trung tâm an dưỡng có giấy phép

xong rồi, thì ở vị trí nào, thì những cái người đó, người ta tổ chức thành ban bộ. Do đó ban ngoại giao thì sẽ ngoại giao, mà ban kinh tế thì nó lo việc đời sống của tu sĩ. Cái gì thiếu, cái gì đủ, tất cả mọi cái đều có những cái ban đó lo, cho nên chúng ta được an ổn mà không có gì hết.

(17:19) Đó là hôm nay Thầy nói như vậy để biết rằng chúng ta sẽ gặp, có những cái khó khăn mà trong Tu viện mình. Hiện giờ thì thấy bình an đâu có gì, nhưng mà đừng để nó xảy ra. Xảy ra thì nó không tốt.

Còn Từ Quang xin sách Thầy, Thầy đã góp đầy đủ, Thầy gửi xin cho cô Út. Thì Từ Quang con sẽ đến đó, nhận những sách vở đó đầy đủ. Và cái bài mà con thưa hỏi thì Thầy sẽ kiểm điểm, xong rồi Thầy sẽ in thành sách. Thầy thấy cái tập đó nó có lợi ích lắm.

Còn cô Diệu Quang xin phép Thầy để về lo công việc nhà thì Thầy rất là hoan hỉ, con hãy về giải quyết. Và cô Diệu Vân thì xin về giúp mẹ để giải quyết những cái khó khăn. Thì Diệu Vân và Diệu Quang, hai con hãy về lo công việc.

Khi nào trung tâm an dưỡng xong rồi, Thầy sẽ gọi cho biết chỗ, rồi mấy con sẽ đến đó. Còn Liễu Tâm Thanh, thì con có một người chị mất, thì con

hãy về lo lắng cho cái gia đình của mình, cho người chị của mình, chứ không có gì hết, Thầy không có nói gì hết.

Còn Tuệ Hạnh thì con xin phép ngày mai về gặp cô Liên Châu, Thầy cũng cho phép. Bởi vì mấy con về để mà an ổn một thời gian. Sau đó rồi những cái trung tâm từ thiện nó ra đời thì chắc chắn là Thầy sẽ báo cho mấy con biết để cho mấy con sẽ trở về đó tu tập, chứ không có gì hết.

Còn Tu viện mà tập trung đông quá thì nó không tốt cho chúng ta rồi. Bởi vì mình biết được cái thông báo rồi, người ta cho hay mình rồi người ta ngầm báo cho mình biết rồi. Mà Mình biết mà mình không giải quyết trước, thì để chờ tới ấp, xã, huyện, tỉnh họp nhau thì nó sẽ đến nó thăm mình, thì nó không hay chút nào hết. Thầy báo cho biết trước.

(19:19) Còn cái vấn đề mà tu tập như Thầy nhắc mấy con đó, nó không có khó nữa, hết khó rồi, mấy con hiểu rồi. Một là mấy con xả, mình ngồi chơi mà, đâu có gì đâu. Các con thấy những cái pháp tu của Phật cuối cùng thì trang bị cho mình đủ các cái pháp như Định Niệm Hơi Thở mấy con cũng biết; đi kinh hành Chánh Niệm cũng biết; Thân Hành Niệm cũng biết này; Định Vô Lậu trang bị cái tri kiến của mấy con cũng có rồi. Tất cả mọi cái đều là trang bị hết.

Bây giờ còn cái Định Sáng Suốt thư giãn là ngồi không, chơi chớ có gì đâu. Thì cũng trang bị cho mấy con học thư giãn rồi chứ gì? Đó là cách thức ngồi chơi mà xả tâm. Cho nên tất cả những cái phương pháp thì coi như là các con đều học đều biết hết rồi.

Mà bây giờ nó có hai cái phần mà chúng ta tiến tu, để mà đạt được cái mục đích của chúng ta, để làm chủ bốn sự đau khổ sanh, già, bệnh, chết, có đủ Tứ Thân Túc. Thì hiện giờ là con đường đi rất rõ ràng rồi, không còn mơ hồ, không còn chỗ nào mà che lấp. Bây giờ ngồi chơi, mà giờ nó có một cái niệm gì đó đến thì chúng ta xả. Còn thân mình ngồi chơi, nó mỗi, nó đau nhức chỗ nào thì mình cũng có pháp mình xả rồi. Mấy con biết xả rồi. Mà xả rồi thì cái tâm nó ở đâu? Thì nó phải trở về với cái thân nó, chứ nó ở đâu rồi. Nếu mà nó ở đâu thì nó nhìn trời, nhìn mây, nhìn gió nó chơi, chứ nó có làm gì khác hơn hết. Cho nên vì vậy mà nó nhìn lại cái thân của nó thì tức là nó ở trên Tứ Niệm Xứ chứ gì?

(20:38) Mà mình không tu Tứ Niệm Xứ. Vì mình tu Tứ Niệm Xứ tức là mình bị ức chế, bởi vì mình quán nó, mình nhìn nó. Còn có người, người ta quán, người ta nhìn nó mà người ta không ức chế. Còn mình, mình quán, mình không biết cách. Là tại vì, tại sao người ta quán mà người ta nhìn cái

thân người ta không bị ức chế? Là tại vì người ta xả nhiều. Còn mình chưa có xả, cho nên mình bị ức chế, chứ không có gì khác hơn hết. Bởi vì tâm mình nó còn tham, sân, si một đồng, nó quá nhiều cho nên mình xả chưa hết. Vì vậy mà mình ngồi, mình quán cái thân, mình cũng biết quán trên đầu tới chân, nó cũng biết sự sự rung động nó cũng rõ ràng rồi.

Nhưng mà tại sao là mình bị tưởng, thì mình biết liền à. Bị tưởng tại vì mình ức chế nó chứ gì? Mình ráng mình giữ nó đừng cho nó niệm khác, đừng có khởi chứ gì? Còn người ta xả rồi, cho nên người ta quán nó tự nhiên lắm, bởi vì người ta xả hết rồi. Cho nên bây giờ nếu mà mình thấy rằng nó bị những cái trạng thái tưởng thì tức là mình bị ức chế nó. Cho nên vì vậy mình tu xả thôi, chứ đừng có trụ nó thôi, thì nó đâu có làm sao đâu, có phải không?

Mấy con thấy nó đơn giản quá đơn giản, nó dẫn dắt mấy con sẽ tới nơi tới chốn, chứ không có gì, đâu cần gì phải hỏi Thầy đâu. Cho nên vì vậy mà hai cái tập sách này nó xác định cho cái đường lối, của mấy con không có sai đâu, không có trật nữa đâu. Bởi vì hơn bốn tháng để trang bị cho cái sự hiểu biết và cái sự tu tập của mấy con, thì các con nắm rất vững rồi, không còn lo lắng gì hết.

(21:54) Nghĩa là cái hoàn cảnh gia đình của mấy con thuận tiện thì mấy con đóng thất tu rất dễ.

Còn cái hoàn cảnh mà không thuận tiện, nó động thì mấy con tu chỉ dùng cái tri kiến nhân quả của mình với các pháp vô thường là các con xả hết. Tâm mấy con ở trong cái hoàn cảnh động, mấy con cũng không động. Thì chờ một cái thời gian, những cái trung tâm an dưỡng nó sẽ ra đời. Thì cái thời gian đó, nó cũng không lâu đâu, trong nửa năm hay một năm nó cũng sẽ đến. Các con hiểu không?

Cho nên vì vậy mà khi nó đến rồi thì nó đem lại cái sự an ổn cho chúng ta. Nếu mà cái người quyết tâm tu, thì chúng ta không phải tu như ở Tu viện hôm rày đâu. Mà đến đó là giới luật phải nghiêm chỉnh hẳn hoi hoàn toàn. Và đồng thời cái bộ giới luật mà oai nghi, tế hạnh mà Thầy viết xong rồi, Thầy cho mỗi người một tập đọc. Và đồng thời phải rèn luyện ngay những cái giới luật, cái oai nghi, tế hạnh đó, thì cái đọc cư phải trọn vẹn. Còn nếu mà đọc cư không trọn vẹn thì thôi, mấy con đừng có tu mất công lắm, nó không có ra gì đâu. Đừng có tu mất công lắm.

Đó thì hôm nay Thầy nói để cho mấy con biết được là chúng ta đủ phước có hơn bốn tháng rưỡi mà thôi. Và đồng thời từ đây về sau tới năm tháng, chứ qua tháng thứ sáu, thứ bảy thì chúng ta sẽ, nếu mà chúng ta còn duy trì thì chắc chắn là chúng ta sẽ có những cái trường hợp xảy ra không tốt, chắc chắn

như vậy. Trước cái viễn cảnh là chúng ta đã thấy rồi.

Đồng thời thì mình luôn luôn là mình người sống thiện, làm thiện, cho nên mỗi gì đều là mình có, thường thường người ta nói quý nhân, nó báo cho mình mà. Là quý nhân báo mà, chứ Thầy có thần thông gì đâu. Nhưng mà sự kiện mình cũng biết, để mình chuẩn bị cho mình lo chứ không có gì. Nhưng mà người sống thiện thì nó có quý nhân nó báo. Còn cái người mà sống không thiện thì tới chừng đó mới gặp. Còn mình có người quý nhân báo, cho nên vì vậy mình biết trước, cho nên mình không có sao hết. Thầy thì nói chung là Thầy cố gắng khắc phục.

2- GƯƠNG HẠNH THẦY ĐUỐI BỆNH

(23:50) Vừa rồi Thầy báo cho mấy con biết rằng, vấn đề mà vì lòng từ bi của Thầy, mà Thầy cứu một con chuột mà bị con chó cắn. Nó xảy ra cái trường hợp đó. Trước kia Thầy bị mèo mà chó cắn nữa, nhưng mà không sao. Hôm đó thì Thầy có đổ máu cái tay, mấy con nhớ mà, nhưng mà rồi nó cũng lành, nó không sao hết. Hôm nay thì bị chó cắn, vì cái lòng thương của mình. Một con chuột là một mạng sống của một con người. Mà con chuột nó có duyên với Thầy. Cho nên vì vậy mà đúng lúc con chuột nhảy xuống thì con chó nhảy đến chụp con chuột, thì Thầy đưa chân Thầy cản con chó, cho nên

chó cắn Thầy. Bởi vì nó bắt chuột không được, nó tức nó cắn. Thì thôi cũng đành chịu, đó là cái nhân quả. Nhưng mà vì lòng thương của mình, mình phải chịu thôi.

Nhưng mà nó nọc độc thật mấy con, chứ không phải không đâu, cắn rất sâu. Cho nên Thầy báo cho mấy con biết rằng cái phương pháp mà để đối trị. Thiệt ra thì nếu mà không có pháp đối trị thì chắc chắn là, một là cũng phải điên thôi. Nhưng mà chưa, bởi vì theo đúng cái chó cắn mình mà nếu chờ cho một tháng mà không có điên thì nó mới xong. Còn nếu mà nó chưa qua một tháng thì chưa chắc mình đã hết. Cho nên vì vậy khi mà bị chó cắn như vậy đó thì Thầy cũng sử dụng cái phương pháp đẩy lui những cái nọc độc đó. Cô Út thì có biểu Thầy đi chích, nhưng mà Thầy nói thôi không có chích gì hết. Bởi vì đối với Thầy thì chích nó cũng không có ăn thua gì đâu, cho nên Thầy đẩy lui nó.

(25:30) Nhưng các con biết không? Khi mà cái chân của Thầy, ngày đầu thì nó không sao, nhưng ngày hôm sau nó sưng lên. Cho nên mấy con thấy Thầy không mang dép đó. Thầy đi chân không đó, là tại vì nó cắn cái bàn chân của Thầy. Cho nên vì vậy mà Thầy đi chân không. Lúc bấy giờ Thầy thấy cái bàn chân mình sưng, Thầy biết là có nọc độc, thôi bây giờ thì mình phải nỗ lực. Cho nên lúc

gần đây Thầy ít có làm việc nhiều lắm, Thầy đẩy lui những cái nọc độc đó. Nhưng mà cái chân nó hết, con mắt thì nó mờ. Bây giờ nọc độc nó lên mắt, trời! Nó đi lên, nó làm con mắt. Trật vật chiều rồi thì Thầy không có thấy đường đâu. Nghĩa là chật vật là không thấy đường, Thầy muốn đi là Thầy phải đưa cánh tay ra trước vậy.

Thầy dò đường trước Thầy đi, coi như là con mắt của Thầy là cánh tay, chứ còn không phải là con mắt nữa. Muốn đi thì Thầy phải đưa tay trước. Cho nên vì vậy mà Thầy biết rằng cũng là nọc độc lắm, chứ không phải không. Nếu mà với người khác thì chắc có thể là điên đó chứ không phải không. Do đó thì Thầy cố gắng, Thầy đẩy lui nọc độc.

Bây giờ mắt Thầy sáng rồi, không có sao hết, nó bình thường. Cho nên nó đã ra hết, nhưng mà phải một tháng mới xác định mới đúng, theo y khoa mà, nó nói theo một tháng. Thì hôm nay thì chắc có lẽ cũng là nửa tháng rồi, còn nửa tháng nữa để xem coi thử coi có điên không? Lỡ nó điên thì Thầy nhập diệt cái cho rồi.

(26:53) Mà hôm nay thì Thầy dạy mấy con xong rồi mà. Đâu còn, lỡ mà nhập diệt mấy con cũng biết đường tu rồi, đâu có gì đâu mà lo. Bài vở cách thức đã sẵn sàng cho mấy con biết cách thức tu rồi, đâu có gì mà sợ. Lỡ thí dụ Thầy nói bây

giờ trong người Thầy, bởi vì cái nọc điên nó làm cho con người của mình nóng lên, nóng cho đến khi mà cuồng. Vì vậy nóng quá mình cứ kiếm chỗ nào. Thường thường Thầy thấy mấy người bị chó dại, nó kiếm mấy cái hốc nó chun mấy con. Mấy cái người bị chó dại cắn nó chun trong đó, nó sợ lắm. Nó sợ nước, sợ ánh sáng lắm. Mà Thầy thấy cái kiêu mà, cái cơ thể mình nóng lên thì Thầy biết là nó sẽ bị nọc độc, thôi thì mình bỏ thân này đi. Bởi vì Thầy chủ động mà, cho nên Thầy đâu có sợ đâu.

Mà Thầy dạy mấy con rồi rồi, Thầy cũng không có còn lo lắng gì nữa hết, vì mấy con biết pháp rồi mà. Không lẽ mà pháp như thế này các con tu không tới? Một là mấy con xả tâm, các con thấy không? Có gì đâu. Hai thì mấy con tu Tứ Niệm Xứ, thì nó cũng tới nơi tới chốn, chứ có gì đâu, mấy con cũng thành Phật như thường. Một ông Phật chết, bao nhiêu ông Phật khác thì phải ngon hơn? Một ông Phật mất đi là để lại hàng bao nhiêu ông Phật thì không phải hạnh phúc sao? Có phải sướng không? Mấy con biết pháp rồi, rồi cái pháp này nó còn mãi, biết bao nhiêu ông Phật ra đời không? Như vậy là đâu có mất ở chỗ nào đâu?

Cho nên Thầy dạy mấy con cũng tạm đủ rồi đó. Thật sự ra bài mà **“Quán thân trên thân”** và cái bài xả tâm đủ cho mấy con tu rồi đó. Mấy con yên

tâm đi, Thầy trang bị đủ hết rồi. Cái tri kiến của mấy con thật sự, nội những cái bài học mà tri kiến, mấy con sống đi sẽ thấy, dùng cái tri kiến đó mấy con thấy không khổ rồi. Mấy con được giải thoát, đạo đức đó. Mặc dù là Thầy chưa cho hết bài vở để mà mấy con học về triển khai tri kiến, nhưng Thầy thấy tạm đủ. Nội các pháp vô thường, thân vô thường và nhân quả là mấy con đủ xả tâm mấy con rồi. Không còn chỗ nào mắc mứu, không còn chỗ nào để mấy con phiền não đau khổ trong thân tâm của mấy con.

(29:00) Nội các pháp vô thường, thân vô thường và nhân quả, đường đi của nhân quả thì các con an ổn vô cùng. Mấy con không còn cái gì mà làm mấy con chướng ngại tâm. Các con thấy chưa? Thầy trang bị cho mấy con đủ tri kiến sống mà đạo đức rồi đó. Chỉ có mấy con không muốn sống đạo đức thôi, chứ mấy con sống đạo đức thì mấy con không làm khổ mình, khổ người khác.

Còn vấn đề mà tu tập để tới chứng đạo có Tứ Thân Túc thì đây rõ ràng là những cái này Thầy đã dạy mấy con rồi, còn cái chỗ nào mà không dạy? Cho nên hôm nay mình có giải thể, mình cũng có phước tu rồi, đâu còn gì đâu mà lo, phải không? Mấy con không phụ ơn Thầy thì chỗ nào mấy con tu cũng được hết. Mấy con có giải thoát là mấy con nhớ Thầy rồi, chứ không phải ngồi đó mà khóc lù bù

đó mà nhớ Thầy.

Đâu phải là người phạm phu? Mình hôm nay Thánh hết rồi. Người nào cũng là thành hết, chứ đâu có người nào mà phạm phu đâu, có phải không? Mấy con hiểu chưa? Cho nên trong khi đó Thầy trao cho mấy con tất cả những cái cần thiết hết rồi, thì bắt đầu bây giờ mấy con chỉ còn có nước là mấy con sống thực hành nó mà thôi. Thì mấy con tạm đủ, không có gì mà mấy con không được, có phải không?

Nhớ kỹ những lời Thầy nói, dù là người già, người trẻ, người nào tu cũng được hết. Các bác già ngồi chơi, ai bảo các bác làm chuyện chi cho cực nhọc? Ngồi chơi nhưng mà xả tâm, chứ không phải ngồi chơi mà theo kiểu thế gian đâu. Ngồi chơi, rồi lát lấy rượu ra uống thì cái chuyện đó không được. Cho nên ngồi chơi xả tâm, ngồi chơi mà ly dục, ly ác pháp, cách thức đó là cách thức giải thoát. Dù bây giờ các bác gần sắp chết mà các bác vẫn thản nhiên, vẫn thanh thản, an lạc, vô sự, ngồi chơi xả tâm. Thì con đường mà Thầy dạy tới đây mấy con đủ hết rồi, không có người nào mà không biết hết.

Nghĩa là biết rồi thì giải thoát rồi, chứ không có gì. Phật đã từng nói: ***“Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy”***. Đúng vậy! Bây giờ mấy con đến mấy con thấy rồi, không còn có chỗ nào che dấu mấy con được hết. Và đồng thời cũng không có

ai mà lừa đảo mấy con nổi hết. Không có nói bây giờ có cái bùa này linh lắm, đọc lên thần chú cái là bay lên trời, hoặc tàng hình biến hóa, thì không ai nói mấy con. Mấy con có không bị lừa đảo những cái điều đó đâu. Hoặc là nói có cậu này, cô kia nhập đồng lên cột về bắt quỷ, mấy con cũng không tin những cái điều đó đâu. Đối với Thầy, Thầy dạy mấy con không còn cái chỗ mê tín nữa đâu mà sợ.

(31:16) Cho nên tất cả những cái điều kiện hôm nay thì mấy con yên tâm mà lo tu tập, nghĩa là chỉ có mấy con lo tu thôi. Có Thầy thì mấy con cũng tu vậy, mà không có Thầy cũng tu vậy. Nhưng có Thầy thì bày đặt ra cái chuyện mà có tướng đồ này kia đặng hỏi Thầy cho nhiều, chứ không mất gì. Còn không có Thầy, chắc tướng nó cũng không có đâu, bởi vì có Thầy đâu mà hỏi. Cho nên vì vậy mà mấy con cứ nỗ lực mà thực hiện tu tập thì sẽ đến nơi đến chốn.

Cho nên hiện bây giờ đó, nhớ những lời Thầy dặn thì chuẩn bị, sau này ai về nơi nấy mà tu tập, những lời Thầy còn đó. Và lần lượt nếu mà Thầy ở trong hang, trong hốc một nơi nào đó để ẩn bóng yên mình, thì lúc bấy giờ đó Thầy sẽ lo, Thầy soạn thảo mấy bộ sách còn lại. Còn vấn đề mà tổ chức các ban bộ thì mấy con nên lo tổ chức các ban bộ. Và đồng thời thì trung tâm an dưỡng sẽ ra đời. Thầy

thấy cái duyên đó có, chứ không phải không. Cho nên yên tâm, bởi vì Phật pháp mà, phước chúng sanh có thì trung tâm nó sẽ có. Mà những cái trung tâm an dưỡng nó không phải thành cái chùa nữa, cũng không phải là cái Tu viện nữa mấy con. Đó là cái nơi học đạo đức của chúng ta. Chúng ta đến đó để mà an dưỡng, để mà học đạo đức.

Cho nên Thầy nói trước kia, thì cái ‘**Trung tâm an dưỡng từ thiện Chơn Lạc**’, tên của nó đó. Hôm nay thì Thầy không có ‘*Từ thiện*’ nữa, từ thiện nhiều khi người ta làm. Cho nên vì vậy mà ‘**Trung tâm an dưỡng**’ mà thôi, chứ không có từ thiện. Bởi vì ở đây vô chúng ta học tập. Chứ bây giờ mình nói từ thiện là phải ban bố người ta bằng cách này, bằng cách khác làm việc từ thiện. Hầu hết là xã hội làm việc từ thiện nhiều rồi. Còn mình ở đây trung tâm an dưỡng, cái nơi mà để nghỉ ngơi, để học đạo đức thôi, có vậy được rồi. Còn từ thiện thì thôi, mình không có làm từ thiện. Bởi vì ‘*từ*’ là mình bỏ, ‘*thiện*’ là mình bỏ cái thiện. Cho nên gọi là từ thiện là bỏ thiện, tức là làm ác mất rồi.

Cho nên ở đây mình bỏ hai chữ ‘*từ thiện*’ để cho mình làm trọn vẹn nó thiện, thì nó hay hơn. Chứ không khéo nó dùng cái chữ *từ thiện* thì nó không hay. Cho nên hôm nay Thầy gạt luôn cái chữ *từ thiện*. Vì vậy mà Thầy mong rằng mấy con hiểu

rằng, sau này cái trung tâm an dưỡng của chúng ta: an dưỡng là nghỉ ngơi. Để vừa nghỉ ngơi vật chất thân thể của chúng ta, mà vừa nghỉ ngơi về tinh thần của chúng ta. Vừa đào luyện cho chúng ta có một cái hướng về tinh thần, rất là rõ ràng cụ thể.

(34:52) Đó thì những cái trung tâm nó sẽ sắp sửa ra đời. Một là nó ở TP Hồ Chí Minh, hai là nó sẽ ở Hà Nội. Chỉ hai cái điểm đó thì nó dễ dàng hơn, nó đông người hơn, còn những cái nơi khác thì nó thưa người. Do đó thì sự mà đi lại của Thầy, nó cũng là quá vất vả mấy con. Còn ở đây thành phố có năm mươi cây số thôi, đi gần không có xa. Còn đây mà đi ra tới Huế miền Trung thì chắc là chết. Hoặc là đây mà ra tới Hà Nội thì nó cũng xa quá. Cho nên vì vậy mà có người, Thầy sẽ cho ra Hà Nội, người ta đứng, người ta thay Thầy.

Thế nào cái lớp này, tuy vậy chứ khi giải thể rồi thì chúng ta còn những người mà người ta tu Tứ Niệm Xứ được mấy con. Những người đó thì họ sẽ nỗ lực, họ sẽ tu tập. Để khi mà trung tâm an dưỡng ra đời thì họ là những người đứng thay Thầy để dạy những lớp Chánh Kiến, Chánh Tư Duy. Còn Thầy thì ẩn bóng ở trong cái hang hốc nào đó mà lo mà viết sách. Nhất là Thầy soạn cái giáo trình để cho các thầy mà tu chứng đó, dựa vào giáo trình đó các thầy giảng thay Thầy. Thầy mà đứng lớp dạy, mà

chấm bài nữa chắc Thầy ớn chết. Mỗi lần mà đọc bài mấy còn thì thiệt là quá trời.

Cho nên, Thầy thấy hôm nay thì như vậy là cũng tạm đủ rồi mấy con, không có gì đâu. Chương trình thì nó sắp sửa, nó càng ngày càng tốt lên. Nhưng mà có cái xấu, phải có cái tốt. Cho nên đừng có vì một chút gì mà mấy con buồn tủi hay lo lắng hết mấy con. Hãy vui lên, hãy bình tĩnh lên, để mình là những người chiến đấu, chứ không phải là người chiến bại. Mình sẽ thành lập những cái lớp học càng tốt đẹp hơn và càng đông đảo hơn.

Bởi vì cái lớp của chúng ta hôm nay, nó có một cái tiếng vang rất lớn. Cho nên Thanh Trí đưa lên mạng, hiện bây giờ là luôn luôn lúc nào, nó cũng phá, không có cho đưa được đâu. Đó là cái khó đó, phải không? Cho nên trong cái vấn đề mà mình ở đây thì người ta đã thấy được cái lớp học của mình rồi.

Nếu mà một tháng mười tới mà mở cái lớp Chánh Kiến, cái số lượng người không có ít như chúng ta hiện giờ mà sáu mươi mấy người nữa đâu, không có ít đâu. Nó gấp ba, gấp bốn, gấp năm, mười lần, người ta sẽ tập trung đến tu học rất nhiều.

(36:25) Cho nên vì vậy mà cần phải có những người tu chúng. Chứ nếu không có người tu chúng,

bây giờ một lớp Thầy dạy sáu chục người thôi, cũng đã mệt rồi. Thế mà cỡ chừng bốn, năm trăm người thì phải chia ra làm mấy lớp Chánh Kiến, chứ đâu có phải một lớp được. Mà mỗi lớp vậy phải có một người đứng chứ, chứ không lẽ sao. Chứ bây giờ người ta xin vô mà mình bỏ ra sao? Đâu có nên bỏ phải không? Phải cho. Nhưng mà cho vào thì phải có người đứng lớp dạy.

Thì do đó bây giờ những người đã **“Trên thân quán thân”** được thì hãy tích cực tu trong cái thời gian. Bởi vì đức Phật nói: **“Bảy ngày, bảy tháng, bảy năm”**, các con có tin điều đó không? Nghĩa là người mà quán thân trên thân được, có cái sự an lạc sung mãn của Tứ Niệm Xứ, nhiếp phục được tất cả tham ưu. Thì chỉ cần bốn oai nghi đó nối liền thời gian, thì trong bảy ngày cao lắm bảy tháng, mấy con sẽ thành tựu. Thì trong một năm sau mà chúng ta tới cái thời gian mà chúng ta mở lớp Chánh Kiến, mấy con đã giúp Thầy được rồi. Ở đây những người nào mà thực hiện được thì các con chuẩn bị điều đó. Thầy sẽ dẫn mấy con đi vào trong cái hang ở với Thầy. Thầy có cái hang mà mấy con biết.

3- DỰ ĐỊNH VỀ THĂM HÒN SƠN CỦA THẦY

(37:34) Bởi vì Thầy nghĩ rằng trước khi mà nghỉ ngơi đó, Thầy sẽ đi thăm lại cái Hòn Sơn. Cái hang ở Hòn Sơn mà Thầy ở Thầy tu đó, trước kia

Thầy ăn rau, Thầy ở trong cái hang đó. Nghĩa là ở trong cái hang đó mà muốn đi lên trên cái đỉnh của Hòn Sơn thì phải đu một cái sợi dây, chứ không có đường đi. Phải đu một sợi dây mới trèo lên cái đỉnh. Rồi lên cái đỉnh đó thì nó có một cái tảng đá lớn cũng như là cái nền nhà của mình, bằng hai cái nền nhà. Cái tảng đá rất là bằng phẳng mà người ta nói Sơn Tiên.

Ở đó thì người ta gọi là Ma Thiên Lãnh. Cái động Ma Thiên Lãnh, nơi mà Ma lạnh ở. Do đó mà Thầy thường lên cái tảng đá đặng ngồi thiền, và mưa gió bão bùng thì chui xuống hang mà ở. Ở đó thì rất là an ổn, trong cái hang thì nó không bao giờ mà có cái sự việc gì mà làm cho chúng ta động tâm. Cho nên vì vậy mà trời bình minh sáng sủa, không u ám thì trèo trên cái Sơn Tiên đó mà làm tiên, mà ngồi chơi. Mà hễ trời u ám, coi bộ mưa gió, bão bùng thì tụt xuống hang mà núp, thì cho nên nó rất là an ổn.

Vì vậy mà Thầy sẽ tổ chức. Thầy sẽ đi thăm đó một lần cuối cùng, và có những cái phương tiện, mình quay lại những cái hình ảnh mà ngày xưa mà Thầy đã từng ở đó. Rồi cái ao mà Thầy trồng rau mà Thầy sống, giữa hai cái hòn đá. Hai cái hòn đá lớn lẫn, một hòn thì nó bằng, một hòn thì nó nhọn. Hai cục đá nằm kê nhau như thế này, một cái nhọn như thế này, một cái nó nằm như thế này. Thì cái khe của

nó, hai cái nó dựa nhau thì nó lại có cái mạch nước từ trong đó, nó chảy ra.

Thầy sẽ đào xuống làm một cái mương, rồi Thầy đem rau cải lách xoong, Thầy ghim ở dưới. Nó lên, Thầy cắt Thầy ăn Thầy sống. Cho nên không biết là mấy cái chỗ đó nó còn không? Nhưng mà chắc hai hòn đá thì chắc không ai khiêng. Nhưng mà cái ao của Thầy chắc hôm nay không biết có lấp chưa? Nếu mà chưa lấp mà nó còn lòi lòi cái đầu thì chúng ta cũng ghi lại những cái hình ảnh lịch sử của một cái người đem hết thân mạng của mình mà đi vào cái chỗ mà như tìm vào cái chỗ chết, không còn hưởng thụ gì cái cuộc đời nữa. Thì lên Hòn Sơn để ghi lại những cái hình ảnh đó. Cho nên chắc chắn là Thầy sẽ dẫn dắt lên trên đó thăm.

(39:58) Trong khi thăm thì chắc chúng ta không đi đông đâu, nhưng mà khi đó thì mấy con sẽ thấy được những cái hình ảnh mà khi được quay lại đem trở về.

Nhưng hôm nay Hòn Sơn cũng thay đổi nhiều lắm, chứ không phải như ngày mà Thầy còn ở trên đó đâu. Nhưng Thầy mong rằng cái di tích đó như hai cái tảng đá còn, cái Sơn Tiên còn và cái hang còn. Cũng đủ là ghi lại những cái hình ảnh lịch sử của cuộc đời Thầy đã ở đó trên chín tháng trời tu tập. Thì đó là trở về thăm và đồng thời sau cái cuộc

viếng thăm đó, thì Thầy sẽ dẫn dắt một ít người mà đã có cái duyên đã tu tập Tứ Niệm Xứ được, thì Thầy cũng cố gắng để giúp đỡ họ. Để sau khi các trung tâm an dưỡng ra đời thì họ là những người tiếp tay Thầy để mà dạy các lớp Chánh Kiến.

Bởi vì Thầy biết số người đang tha thiết tu không những ở trong nước mà ở cả nước ngoài. Cho nên Thầy mong rằng sẽ có được vài ba người để cùng Thầy, để họ lo lắng bên ngoài, mà Thầy ở trong hang mà ngồi viết sách. Thầy thích ở trong hang lắm lắm con. Bởi vì Thầy đã từng chín tháng ở trong hang, ở trên Ma Thiên Lãnh ở Hòn Sơn mà. Cho nên Thầy thấy cái hang, coi vậy chứ nó cũng ấm cúng lắm. Nó nói có cái vẻ hoang dã lắm lắm con, mình giống như cọp beo.

Cho nên mà ở trong nhà thì mình thấy cái nhà cũng như cái thất của mình, thấy nó đơn sơ, nó nghèo nàn, nhưng mình thấy hạnh phúc lắm. Còn cái nhà sang nó không hạnh phúc.

Còn mình ở trong hang mình thấy một cuộc đời sống đúng là đời sống tu sĩ bỏ hết rồi, không còn gì nữa. Ở đây mình nghĩ đến cái thân phận của con người thì mình đã bỏ xuống hết rồi, không còn chút nào nữa hết, cho nên nó không còn dính. Ở trong cái hang thiên nhiên, con biết thì nó có cái lỗ, mưa thì nó tạt. Do đó thì mình núp ở bên đây thì nó không

ướt, do đó mình núp ở chỗ kín. Còn cái chỗ mà mưa xuống, thì cho nên khi mà mưa lớn thì ở trong hang nó cũng ẩm ướt, chứ không phải khô ráo như cái nhà của mình đâu. Cho nên sức khỏe mà còn khỏe thì mình chịu đựng nổi. Mà như mấy bác, mấy cụ mà lớn tuổi mà vô trong hang ở một bữa, chắc về bệnh thấp khớp chết hết, nó không dễ.

Nhưng mà lúc này mà Thầy không đi, thì chắc chắn chừng một hai năm nữa, sức khỏe Thầy nó càng xuống. Bởi vì cái tuổi này là tuổi xuống nhanh lắm mấy con. Cho nên vì vậy mà Thầy đã chuẩn bị con đường của mình hết rồi. Biết trước mà.

(42:34) Mặc dù là mình phục hồi được tâm hồn mình thanh thản, cái cơ thể mình như vậy, nhưng tất cả các pháp đều vô thường mấy con. Sức lực của mình sẽ duy trì được nó, nhưng cái sự yếu thì mình sẽ yếu thôi, chứ không cách nào khác hơn hết. Coi như là nó phải yếu, chứ không phải là còn mạnh như mấy chàng thanh niên được. Thầy bây giờ nếu mà bình thường, mình không có nghĩ đến cái sự mà suy sụp của sức khỏe mình, thì Thầy thấy Thầy khỏe cũng như người thanh niên. Mà muốn làm cái gì thì làm cũng thấy cũng khỏe, chứ không có gì hết. Nhưng mà biết cái cơ thể mình già rồi thì không phải như thanh niên đâu, biết rất rõ chứ không phải không.

Nhưng mà vì với cái khả năng mà Thầy ngồi, Thầy viết hay hoặc là Thầy làm mà suốt đêm hay hoặc là suốt ngày Thầy không mỏi mệt, là biết sức khỏe Thầy có. Thầy biết sức khỏe Thầy có, nhưng mà sức khỏe đó nó không thể duy trì lâu được đâu, nó cấp thời. Là vì Thầy có đủ Thần lực, cho nên Thầy mới nuôi dưỡng nó, kéo dài nó, chứ chắc chắn là Thầy cũng phải có ngày ra đi mà thôi.

Nhưng mà Thầy ra đi, Thầy không có hồi hận gì hết, mà ước nguyện của Thầy là đem lại cho mấy con đủ hết. Thầy thấy mở cái lớp này mà Thầy dạy cấp tốc thiệt. Thần tốc, để làm cho các con hiểu được đường lối tu, hiểu được nhưt là cái Định Vô Lậu, cái định khó nhất. Triển khai được cái tri kiến của mấy con là khó nhất.

4- TỨ CHÁNH CÂN- XẢ TÂM VÔ LƯỢNG

Cho nên hôm nay mà Thầy triển khai được đúng chánh cái pháp: ***“Những gì thông hiểu cần thông hiểu”***. Mà Thầy triển khai được cái đường lối thông hiểu của đạo Phật, từng cái bài đầu tiên: Nhân quả thảo mộc cho đến Tứ Vô Lượng Tâm, cái Tâm Xả cuối cùng. Thầy thấy mình đã làm xong nhiệm vụ hết rồi.

Rồi đưa cho các con có hai cái lối tu, một lối xả và một cái lối nhiếp tâm để khắc phục tham ưu,

hai cái lỗi tu cụ thể rõ ràng. Người yếu thì chúng ta tu xả. Người mạnh không bị tưởng thì chúng ta tu nhiếp tâm, có gì đâu.

Mình nhiếp tâm mình chủ động hơn. Còn xả? Các con nghe danh từ xả tâm Vô Lượng mà, nó mênh mông lảm, bị vô lượng mà, xả biết chừng nào hết đây? Vì vậy cứ xả hoài. Nhưng mà xả hoài thì có ngày phải hết chứ. Cũng như mình bèn chí mình tát mà. Cái cái ao này tát riết, tôi phải cạn thôi. Bây giờ thấy nó mênh mông, chứ tôi bèn chí ngày nào tôi cũng tát. Không tát nhiều, tát ít, tôi tát hoài thì nó cũng phải cạn thôi.

Còn cái người mà tu Tứ Niệm Xứ, người ta chủ động lắm mấy con. Nhưng mà Thầy thấy hầu hết là chúng ta đã tự tu sai mình nhiều. Tự mấy con tu sai, cho nên mấy con lạc trong tưởng nhiều. Bây giờ hờ một chút các con nhiếp tâm vô thì tưởng nó lòi ra, đó là cái khó.

Cho nên Thầy biết rất rõ những cái điều kiện đó mà Thầy đưa ra hai cái phương pháp để tu, để cái người bị tưởng, nhiếp tâm không được thì tu trên tâm xả. Còn người mà nhiếp tâm được, an trú được quán được ở trên thân thì người đó sẽ ôm cái pháp này mà đi tới, mà tới nhanh lắm mấy con. Bởi vì cái pháp mà đức Phật dám xác định thời gian để nói. Từ cái thời đức Phật, mà bây giờ chúng ta đọc lại, nghe

cái thời gian đức Phật xác định một cách quả quyết: **“Bảy ngày, bảy tháng, bảy năm”**, dám nói một câu nói quả quyết, cương quyết như vậy.

Mà cái sự tu tập ai ngờ đâu mà làm Thánh, làm Phật mà cái thời gian ngắn như vậy được? Thế mà đức Phật dám nói trên cái pháp của mình. Đó là một cái sự đức Phật đã tu tập rất là cụ thể, thấy hiểu rất rõ, biết chứ không phải lờ mờ đâu. Một bậc Thánh người ta xác định điều gì là người ta không thể nói láo được. Người ta phải quyết định người ta nói đúng. Cho nên vì vậy mà khi Thầy trao cho các con: **“Quán thân trên thân để nhiếp phục tham ưu”**, thì chắc chắn là mấy con sẽ đạt được. Mà người nào mà đã quán thân trên thân được rồi thì người đó sẽ đi tới nơi tới chốn. Nghĩa là trên con đường tu tập là có cái sự quyết định rõ ràng trên con đường tu. Còn mấy con quyết định là mấy con sẽ xả tâm thì mấy con cũng sẽ được giải thoát tới nơi tới chốn. Chỉ có quyết tâm thôi mấy con.

(46:54) Hôm nay thì mấy con đã nghe, đã hiểu biết trước cái tình trạng của Tu viện của chúng ta rồi. Bởi vì cái khôn khéo của mình đừng có để cho nước tới trôn rồi chạy sao khỏi? Nó chưa tới, rồi mình đã chạy đi mất rồi. Bây giờ sóng thần nó sắp sửa đổ, mà mình biết sóng thần nó sẽ đổ thì mình chạy mất rồi. Nó đổ tới thì mình đi chơi trên bờ, mình ở trên

đọt núi rồi còn đâu mà đổ? Cho nên mình bình an có phải không? Đó là cái khéo của mình mà.

Ở đây Thầy nói thật sự ra, bây giờ ngày mai biết họ sẽ đến đây, họ sai ba cái thằng đầu gấu đến đây để ám sát Thầy. Thầy đi thành phố mất rồi, đến đây không có, thì vậy nó đi vượt rồi thì làm sao? Bởi Thầy biết trước rồi mà, có phải không, mấy con thấy không? Cái gì mình biết trước rồi, ai làm gì mình được? Chỉ có mình không biết trước.

Cho nên nói về chuyện ông Mục Kiên Liên mà bị ngoại đạo phục kích mà đập chết ông, thực ra ông Mục Kiên Liên thần thông cái gì, phải không? Ông Mục Kiên Liên thần thông mà để chúng phục kích mà không biết. Trời đất ơi! Nếu Thầy mà như ông Mục Kiên Liên, Thầy cho một cục đá, nó nằm giống như Thầy ngủ ở đó, mặc sức mà cho ngoại đạo nó lại đập cục đá, làm gì chết phải không? Trời ơi! Thầy mà mắt nó dễ dàng lắm, chứ đâu có gì. Bây giờ Thầy không mà mắt đi, Thầy lấy cục đá dài dài Thầy lấy y áo vắn trên đó đi, ban đêm nó có thấy thứ gì? Nó nhảy ra, nó nói ông Mục Kiên Liên nằm đây, nó đập đã nó thôi. Nó nói trời đất ơi! Cục đá, cái nó mắc cỡ, nó đi. Thầy chọc ghẹo nó chơi vậy, chứ nó làm gì được với những cái bực mà tu chúng mấy con?

Đã là người ta đã tu chứng, tức là người ta đã ra khỏi cái quy luật nhân quả, làm sao mấy cái người

ở trong luật nhân quả mà hại người ta được, các con hiểu không? Người ta ra khỏi nhân quả, người ta không còn bị chi phối trong nhân quả, làm sao mà lại hại người ta. Mà bậc A La Hán là bậc ra khỏi nhân quả, gọi là bậc Vô Lậu. Vô lậu là gì? Không còn nhân quả chứ gì! Tức là đâu còn đau khổ đâu. Còn đau khổ là mới gọi là hữu lậu chứ. Mà người ta không có còn đau khổ thì nó là không còn nhân quả chứ gì? Mấy con thấy rất rõ.

Tại sao không hiểu như vậy? Mà lại đưa ông Mục Kiền Liên là bậc đệ nhất thần thông của Phật lại nằm đó bị chúng đập gãy tay, gãy giò hết. Rồi chờ cho chúng chạy mất hết, rồi bắt đầu đó mình mới cố gắng phục hồi, về lạy Phật cái rồi tịch luôn. Trời đất ơi! Gì mà hèn hạ đến mức độ như vậy? Đệ tử của Phật gì mà yếu quá vậy? Phải không, mấy con thấy không? Mà lại nói thần thông của Phật cái kiểu đó là thần thông gì? Mục Kiền Liên là đại diện thần thông của đạo Phật. Mà đại diện thần thông của đạo Phật là phải Tam Minh, vậy mà không biết trước, cái điều đó sai.

Nhân quả thì mình trả, nhưng mà mình trả bằng cục đá có sao đâu? Đem cục đá nó chịu thay cho mình không được sao? Cho mặc sức nó đập gãy hết ba cái thẳng vòng, nó thì có sao cho mình đâu? Thật sự ra ở đời mà cái nhân quả đối với người tu

cái nhân quả không tác động được mấy con. Tác động được sao được? Là khi đau là bị nhân quả chứ gì? Mà người ta đẩy lui, bay mất rồi còn cái gì nữa. Cho nên người ta ra khỏi quy luật nhân quả. Ra khỏi quy luật nhân quả tức là người ta ra khỏi vũ trụ. Bởi vì trong cái vũ trụ này là bị quy luật nhân quả hết. Người ta đang sống trong vũ trụ, nhưng mà ở ngoài vũ trụ.

Cho nên cái Tam Minh của chúng ta nói mình quan sát vũ trụ, Thiên nhãn mình để làm gì mấy con? Nó đứng ở ngoài nó quan sát vô làm sao cái chỗ nào nó không biết. Còn mấy con đứng ở trong vũ trụ mà mấy con quan sát vũ trụ, mấy con làm sao biết vũ trụ? Có phải đúng không mấy con? Mình đứng ở trong cái vị trí của cái nhà này, mà cái nhà này nó rộng mênh mông nè, muốn quan sát mình chạy vòng vòng. Thì mình chạy chỗ này, mình thấy chỗ kia được không? Còn người ta đứng ở ngoài kia, người ta nhìn vô, người ta thấy toàn diện hết.

(50:34) Cũng như Thầy nói mấy con đứng, ở trên hơi thở mới nhìn cái thân mấy con mới toàn diện. Vậy mà mấy con nhìn không toàn diện, mấy con chạy lung tung ở trên cái thân. Có phải mấy con điên? Cho nên vì vậy nội cái ý thức của mấy con không, mà nhìn cái toàn diện của cái thân còn chưa thấu, thì hỏi làm sao mà nhìn cái vũ trụ được?

Cho nên khi một người tu, người ta ra khỏi, mình hạnh phúc lắm. Khi tu rồi, Thầy thấy hạnh phúc. Thiệt con người mình quá nhỏ bé, thế mà mình lớn hơn vũ trụ. Bởi vì mình đứng ra ngoài nó là mình lớn hơn vũ trụ. Mà có ai mà dám nói như Thầy không? Không ai dám nói hết, mà Thầy dám nói.

Xưa đức Phật đứng ra ngoài vũ trụ mới dám cả gan nói: **“Trên trời dưới trời ta là người duy nhất”**, phải không? Có ông Phật mới dám nói lời nói đó. Còn Thầy nói: **“Thầy là người đứng ngoài vũ trụ”**. Tức là Thầy phải lớn hơn vũ trụ, Thầy mới đứng ra ngoài. Chứ còn Thầy nhỏ thì nó chụp Thầy chứ. Mà bây giờ mấy con thấy rõ ràng nó chụp Thầy chớ, nhưng mà cái tinh thần của Thầy, nó không có thể chụp được Thầy. Nếu nó chụp được Thầy, chó cắn Thầy điên rồi. Đó! Đó là những cái điều kiện mà hôm nay chúng ta thấy được một người tu, nó lợi ích như vậy đó.

Cho nên chúng ta bỏ cuộc đời mà để đi tu là một điều hạnh phúc nhất. Nhưng phải đòi hỏi ở chúng ta đầy đủ sự hiểu biết, đầy đủ sức lực. Đừng có yếu đuối, đừng có bệnh tật, đừng có thất tình lục dục gì đó mà vô trong này tu, tu không có được đâu. Đây, chỗ này không phải là chỗ mà tránh né, mà chỗ thật sự đầy đủ sức lực như một dũng sĩ mà chiến đấu

mặt trận sinh tử luân hồi.

5- TỨ NIỆM XỨ- TRÊN THÂN QUÁN THÂN

Tất cả những hiện tượng mà tu Tứ Niệm Xứ mà có những hiện tượng gì mà xảy ra thì các con nên xả. Nên tác ý xả và đồng thời nên xả ngay cái trạng thái đó. Mấy con tu quá sức, mấy con ức chế đó, nó mới xảy ra những hiện tượng tưởng. Nó kêu, trên đầu con mà kêu rắc rắc đó, hoặc là ê cái đầu, điều đó là bị trạng thái của thọ tưởng, chứ không có gì hết. Khi tu Tứ Niệm Xứ- *Trên thân quán thân, nó nhiếp phục tham ưu*, mà tại sao nhiếp phục tham ưu, mà trên đầu mình lại có tiếng kêu, rồi nó lại nhúc ở trên đó? Cái đầu nó lại ê ê trên đó, nó làm như là ai lấy cây khỏ trên đó, như vậy là nó nhiếp phục được không? Như vậy là sai.

Bởi vì trong cái câu kinh mà đức Phật nói: *“Trên thân quán thân để nhiếp phục tham ưu”*. Nó không còn ưu phiền ở trên đó nữa, làm sao mà có cái thân này nó bị ê, nó bị đau nhẹ nhẹ trên đó được? Không bao giờ có cái điều đó. Thậm chí như chúng ta ngồi cả tiếng, hai ba đồng hồ không thấy mỗi mệt, chứ đừng nói. Cho nên ở đây Tứ Niệm Xứ là một cái pháp rất là đặc biệt của đạo Phật, nó nhiếp phục được tất cả tham ưu trên thân thọ tâm pháp của nó. Cho nên tu Tứ Niệm Xứ là cái pháp không còn pháp nào hơn hết nữa. Bởi vì nó là cái lớp thứ Bảy

mới là tu tập Tứ Niệm Xứ.

(53:18) Cho nên trong vấn đề con hỏi Thầy thì coi chừng nó sai, là quá sức. Nghĩa là Thầy bảo tu năm phút, rồi thay đổi oai nghi tu năm phút. Mà nếu trong cái thời gian mà tu ba mươi phút như vậy, mà nó có những hiện tượng gì xảy ra thì xả ngay liền, tu lại ít.

Thí dụ ba mươi phút thì tu lại hai mươi phút. Tu lại hai mươi phút, có những chuyện xảy ra nữa, tu lại còn mười phút. Mà có những chuyện xảy ra, tu lại còn năm phút thôi, đâu có gì đâu. Cho nên năm phút này mình tu cái oai nghi đi, thì năm phút kia thì mình tu oai nghi nằm, ngồi tùy theo năm phút. Để cho mình sử dụng cho nó thích nghi được cái cơ thể của chúng ta nếu mà trên thân quán thân. Còn thấy không được thì nên trở về tu tâm xả thì tốt hơn. Đó là Thầy căn dặn cho mấy con trong những cái giờ phút này, khi mà trở về trụ xứ của mình thì mình hãy lo mình tu tập như vậy.

Còn về phần cô Tịnh Bản. Những cái điều mà con thấy xảy ra ở trên thân con, có những điều mà con sửa lại nó tốt được. Còn có những điều mà nó còn xảy ra thì nên khắc phục những cái điều đó, để cho nó đừng có xảy ra nữa. Những điều kì lạ, những cái gì mà nó thấy xảy ra thì con tác ý, và có thể nó lui lại. Cái thời gian bớt lại thì nó sẽ bình an lại, nó

không có bị những hiện tượng đó xảy ra như vậy nữa thì nó mới tốt. Bởi vì tu Tứ Niệm Xứ nó chỉ khắc phục tham ưu, nó đem lại cái sự thanh thản an lạc vô sự của một cái tâm. Và nó ở trên Tứ Niệm Xứ thì nó xuất hiện Khinh An Giác Chi, Hỷ Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Định Giác Chi nó xuất hiện.

Hễ nó xuất hiện có cái này thì nó có cái kia, bởi Bảy Giác Chi nó ở trên cái Tứ Niệm Xứ rồi. Bởi vậy Đức Phật mới nói thực phẩm của Bảy Giác Chi đó là Tứ Niệm Xứ. Cho nên mình tu Tứ Niệm Xứ, mình quán thân thì Bảy Giác Chi nó sẽ lần lượt nó hiện lên ở trên đó. Chứ không phải là đợi tu xong rồi Bảy Giác Chi nó mới hiện ra. Nó không phải đợi tu xong đâu, mà nó chỉ cần tu tập là Bảy Giác Chi nó hiện ra một cách rất là rõ ràng cụ thể. Khi mình quán được thân của mình, mình chỉ quán thấy từ trên đầu tới dưới chân của mình rõ ràng rồi, thì ngay đó là đã có Giác Chi nó xuất hiện rồi. Bởi vì nó là thực phẩm của Giác Chi. Tứ Niệm Xứ là thực phẩm của Giác Chi. Hễ mình quán là có Giác Chi. Còn mình quán sai là nó không có Giác Chi, mà nó bị ảnh hưởng tương. Bị ức chế, cho nên nó bị ảnh hưởng Tương. Cho nên trong khi tu tập thì những cái sai nó dễ biết lắm, nó dễ nhận ra lắm.

Còn con gởi Thầy quy y cho ba đệ tử Phạm Trung Phong, Phạm Mạnh Hùng, Lý Trần Liệt.

(56:08) Tu sinh: Kính bạch Thầy, tu Tứ Niệm Xứ thì từ trước đến nay do tu sai cho nên là không có hiệu quả. Hiện nay nó có một cái vướng là, ví dụ như Thầy nói là khi hít vô là hơi thở từ trên đầu đi xuống mà khi thở ra thì từ chân lên đến đầu thuận là đúng. Nhưng mà từ trước đến nay nó ngược lại như thế thì bây giờ có phải thay đổi cách thở đó không hay là cứ giữ nguyên ạ? Con kính bạch Thầy!

Trưởng lão: Cần thay đổi được thì cứ thay đổi cho nó thuận thì nó tốt hơn chứ không có gì hết. Thay đổi nó cũng dễ, chứ không có khó đâu.

Phật tử: Dạ, dạ thế con cảm ơn Thầy.

Trưởng lão: Rồi! Bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì thêm nữa không con? Rồi mình sẽ lần lượt, rồi sẽ giải quyết tất cả mọi chuyện, nó sẽ êm thấm hơn và trung tâm nó sẽ ra đời. Rồi lần lượt, rồi mấy con sẽ trở về nơi đó mà tu tập, có giấy phép đăng hoàng. Còn ở đây thì nó không có giấy phép, cho nên nó khó khăn. Đó là vậy thôi.

Hôm nay là cái vấn đề thông báo để chúng ta giải quyết, để cho mọi mặt nó được yên ổn. Mấy con còn hỏi thêm những cái gì mà cần thiết nữa thì hỏi, để rồi Thầy sẽ trả lời chung cho mấy con. **(57:50)**



09- TẬP THUẦN THỰC TRÊN TỪNG OAI NGHI



1- TRÊN THÂN QUÁN THÂN

(00:00) Trưởng lão: Có hỏi gì nữa không con? Con hỏi Thầy!

Tu sinh 1: Thưa Thầy như Thầy dạy tu Tứ Niệm Xứ kết hợp với pháp môn Thân Hành Niệm là cứ năm phút đi một lần, như vậy thì cứ tu liên tục từ sáng tới trưa, từ chiều tới tối hay là khoảng bao nhiêu thời gian thì được?

Trưởng lão: Không phải đâu con. Bây giờ mới tập trên thân quán thân thôi. Nghĩa là mình tập trong năm phút, rồi mình nghỉ năm phút, rồi mình tập trở lại năm phút, trong cái đi kinh hành hoặc là trong khi ngồi. Trong năm phút thôi cho thuần thực được năm phút. Khi đó ở trên cái ngồi hay hoặc là con lấy cái đi mà con làm cái chuẩn. Một cái oai nghi thôi, chứ đừng có tu nhiều oai nghi. Khi nào cái oai nghi này nó thuần rồi thì con mới tập tới cái

oai nghi khác.

Nhất là cái oai nghi mà đi đó, nó cần thiết là vì cái thân hành ngoại nó động cái thân của mấy con. Cho nên mấy con tập cái oai nghi đi trước, để cho mấy con quán được cái thân do cái sự rung động của qua cái thân nó nghiêng qua, nó nghiêng tới, nó nghiêng qua, nghiêng lại, chỉ cần một cái oai nghi đó tập năm phút. Rồi một lúc sau đó thì mình tập năm phút, lúc sau đó mình tập năm phút, rồi tới hết giờ mình nghỉ bình thường cũng như thời khóa tu vậy thôi. Chứ đừng có mà tu mãi, tu riết, quá sức mấy con thì nó cũng trở thành sai mất.

Rồi bắt đầu khi mà tu trong năm phút đó một thời gian, một ngày, hai ngày, ba ngày thì các con thấy cái sức mà nó tỉnh thức ở trên cái chỗ mà đi kinh hành đó, nó tỉnh thức một cách kỳ lạ. Nó tỉnh thức thôi, chứ nó chưa định tỉnh đâu.

Rồi bắt đầu tiếp tục tập cái đi đó nữa ở trên cái tỉnh thức đó, bắt đầu cái con thấy dễ dàng lắm. Bây giờ hễ mà quán thân đó thì bây giờ nó dễ quá. Cái thân nó đi nhẹ nhàng mà nó vẫn thấy cái sự rung động nó cụ thể, nó rõ ràng từ trên đầu tới dưới chân mình. Sau đó mấy con lại còn thấy nữa, nó tỉnh thức ở trên đó rồi. Thì mấy con lại thấy mỗi một chút gì ở trong thân của chúng ta nó rung động là chúng ta cảm thấy từ trên đầu tới dưới chân mình một cách rất rõ.

Sau khi nó tỉnh thức rồi, mà lúc bây giờ nó đến cái giai đoạn mà nó định tỉnh. Thấy lúc nào sao mình xả ra mà cái tâm mình nó cũng bám chặt ở trên đó, nó bám chặt, nó định. Nó định ở trên đó luôn luôn, nó không bao giờ mà nó phóng ra nữa. Ngồi xả nghỉ mà cũng vẫn thấy nó định ở trên cái thân của mình. Hay hoặc là mình đi kinh hành, hoặc là mình đi bình thường chơi mà vẫn thấy cái tâm của mình nó bám chặt ở trên đó. Mà nó ở ngoài ai la, ai làm gì, nó không lưu ý, mà nó cứ lưu ý ở trên cái thân của nó là biết nó định tỉnh.

(02:25) Thì lúc bây giờ khi mà biết nó như vậy rồi, thì con sẽ thay đổi cái oai nghi đó, con trở về oai nghi ngồi, hoặc là đứng, hoặc nằm nó rất dễ dàng. Con chỉ thở nhẹ thôi thì con cũng sẽ thấy được toàn thân của con một cách rất cụ thể rõ ràng.

Và sau khi mà đi, đứng, nằm, ngồi ba cái oai nghi này mỗi năm phút mà thấy nó cụ thể, rõ ràng được rồi thì con kết hợp, con mới tiến tới là thời gian con tăng lên. Từ tăng lên ba mươi phút, rồi tăng lên một giờ. Tăng lên một giờ được, hai giờ. Hai giờ được, ba giờ. Thì trong suốt một tuần lễ mà tăng lên như vậy đó, khi mà con kết hợp lại bốn oai nghi mà nó được cái tâm mà nó quán trên thân mà nó định tỉnh được ở trên đó rồi, thì trong vòng trong tuần lễ là con xong chuyện. Coi như là mình hoàn thành

được cái sự tu tập của mình, chứ không phải còn lâu nữa.

Nhưng mà cái lâu là hiện giờ mấy con tập quán, nó lâu. Rồi tập cho nó tỉnh thức ở trên đó, nó lâu. Rồi tập cho nó được định tĩnh, nó lâu. Chứ còn cái mà kết hợp bốn oai nghi để mà tu thì cái này nó mau rồi.

Chứ các con đừng có nghĩ rằng bây giờ các con luôn kết hợp bốn oai nghi đi, chắc các con tu mười năm sau chưa rồi. Mấy con không nghe lời Thầy nói kỹ sao? Tại vì mấy con không hiểu! Bây giờ cứ lo kết hợp bốn oai nghi để tu, mà trong khi đó mình tập quán thân chưa được. Lúc thì vậy, lúc thì khác, thì rõ ràng là mấy con tu chưa có được đâu. Bây giờ mình ráng, ráng sao mình tập cho nó duy nhất lúc nào nó cũng quán có một cái duy nhất của nó thì như vậy nó mới có cái kết quả chứ. Các con thấy chưa?

Đó thì cho cái sự tu tập của mình như vậy nó mới có kết quả. Khi mình kết hợp được là bắt đầu tăng thời gian, mà chưa kết hợp được thì chưa tăng thời gian.

(04:03) Mà chưa tỉnh thức thì chưa thay đổi oai nghi. Chừng nào tỉnh thức được, rồi định tĩnh được thì mới thay đổi oai nghi. Còn cái này chưa

có tỉnh thức, mà chưa có định tĩnh, mà lo thay đổi oai nghi khác. Mà nhất là oai nghi ngồi, nằm nó im lìm. Cái thân nó im lìm chỉ có nó thở ra, thở vô. Rồi bắt đầu đây mới dùng tướng ở trong đó nữa thì mới nguy hiểm cho sự tu tập, các con thấy chưa?

Cho nên nhiều khi mấy con chỉ tham thôi, chỉ tham cho mau thôi, nhưng mà cuối cùng nó mau được sao? Tu tập thì phải rèn luyện, cho nên đức Phật nói: **“*Những gì tu tập cần phải tu tập*”**. Mà bây giờ cần tu tập thì không tu tập, mà cần cứ lo mau chứng đạo à? Mình tu tập chưa được mà muốn chứng đạo là chứng đạo làm sao? Bởi vì cái này cái pháp nó rõ ràng, là tại vì mình nhiếp tâm và an trú tâm tức là mình quán được trên thân của mình. Bây giờ tập quán, mà chưa chắc đã quán, lúc thì quán cái đầu, lúc quán cái đuôi, thì làm sao mà quán cho được trọn vẹn đây? Mà tập quán cho được trọn vẹn, rồi quán phải thuần thực, cho nhu nhuyễn ở trên cái sự quán của nó chứ. Đó này chưa có gì hết cái lo tăng. Ham quá vậy? Ham muốn chứng đạo sao được? Cho nên mình **“*tập những gì tu tập cần tu tập*”**, tu tập cho thiệt nhuần nhuyễn, cho thật thuần thực, thì cái đó cái quan trọng, các con hiểu chưa?

Trưởng lão: Rồi con còn hỏi gì nữa?

Phật tử: Thưa Thầy bây giờ cái bước đầu tiên ấy là con phải quán làm sao mà con, khi con nhắm

mắt vào rồi ấy cảm thấy thân con như thể là con nhìn lại con..

Trưởng lão: À, con nhắm mắt, mở mắt gì rồi con cũng cảm nhận được cái thân của con hết!

Phật tử: Cái thân của con rõ ràng là như thế.

Trưởng lão: Ừm!

Phật tử: Bây giờ bước đầu tiên là con phải quán như thế, thế xong con quán cái thân của con nó rõ ràng như vậy rồi, rồi con mới áp dụng vào tư thế đi, tư thế đi này quán hít vào rồi là con quán từ chân trở lên, quán cái thân đó, con thờ ra con quán từ đầu trở xuống.

(05:57) Trưởng lão: Ừm, đúng vậy! Phải tập cho nó cho thuần thực rồi mới có thay đổi những oai nghi khác.

Con hỏi Thầy?

Tu sinh 2: Dạ thưa Thầy cho con hỏi, Thần thức và Ý thức nó khác nhau, giống nhau chỗ nào?

Trưởng lão: Con nói về Thần thức với Ý thức hả con? Khác nhau con! Cái Thần thức đó là cái tướng của người ta thôi. Còn cái ý thức của chúng ta là cái hiện bây giờ chúng ta đang biết cái này, biết kia đó là thuộc về ý thức. Còn cái Thần thức là

người ta nói dùng cái danh từ đó để chỉ cho cái Linh hồn của chúng ta. Cho nên nó thuộc về cái tướng. Cho nên cái đó gọi là cái biết đó là cái biết của tướng thức mà thôi.

Tu sinh 2: Con bạch Thầy thế nào là tâm linh ạ?

Trưởng lão: Thì đó, tâm linh là thần thức hoặc là linh hồn đều là những cái danh từ để mà chỉ cho cái trạng thái tướng thức đó mà thôi. Còn chúng ta hiện giờ, chúng ta dùng cái ý thức. Cho nên trong khi mà chúng ta nhiếp tâm ở trên thân của chúng ta bằng ý thức, mà nếu có cái tướng thức ở trong này là chúng ta đã sai! Cho nên nó có những hiện tượng xảy ra đó.

Tu sinh 2: Thưa Thầy hôm trước Thầy dạy chúng con quán theo cái thần thức, cho nên chúng con chưa hiểu thần thức với ý thức khác nhau và nó giống nhau ở chỗ nào? Hôm nay con xin Thầy giải thích.

Trưởng lão: Ồ! Quán theo cái thần thức thì chỉ có quán là khi cái người đó đã chết rồi thì mới dùng tướng mà tu thôi, thì cái đó là dùng tướng tu. Chứ còn cái người mà còn sống thì chúng ta dùng ý thức tu, thành ra nó khác con.

Rồi, con hỏi gì?

Tu sinh 1: Thừa Thầy như Thầy dạy quán thân trên thân thì con biết là làm sao mà con cứ quán cái thân của con cho nó tốt, lúc nào cũng rõ ràng và tâm gắn chặt trên thân là được, thế tại sao phải thành những rung động thừa Thầy?

Trưởng Lão: Nếu mà con không cảm nhận rung động theo mà cái hơi thở, sự rung động trong thân con đó, thì con quán một cái cục thân con chứ gì? Như bây giờ một cái ngọn đèn mà nó soi vào cái ngón tay Thầy, thì cái ngọn đèn nó soi. Nhưng mà con mắt con, nó nhìn được cái thân con bao lâu nè? Không có lâu được đâu. Con mắt con cứ nhìn mà con nháy mắt thì tức là nó sẽ mất đi, con hiểu không?

(08:04) Còn bây giờ con cảm nhận, tức là con có cái cảm nhận của nó thì con cảm nhận được sự rung động. Chứ con cảm nhận cái cục cứng ngắt vậy, con cảm nhận không nổi, con hiểu không? Nó đứng vậy, nó đứng yên vậy, con cảm nhận sao?

Tu sinh 1: Cả một cái khối thân.

Trưởng lão: Cả cái khối đó. Con cảm nhận cả cái khối thì con phải tưởng cho nó nặng, hay hoặc là tưởng nó một cục bông gòn. Nó phải tưởng thì nó bị tưởng nó mất rồi. Còn cái thân của con đó thì cái hơi thở luôn luôn lúc nào nó cũng thở, thì nó phải có

sự rung động thật. Ý thức thì nó phải đối tượng nó phải là sự thật. Còn cái mà không có cái đối tượng thật thì bị tưởng thức. Như bây giờ cái thân con nó cứ cứng ngắc vậy thì con tưởng được cái thân con, con thấy một cục, thì đó là con tưởng cục. Chứ làm sao mà con biết nó một cục, phải không?

Cho nên vì vậy chỉ có con mắt con thấy được từ đầu chí chân là một cái cục. Mà nếu con mắt con nháy thì cái cục này nó mất, như vậy là mất quán cái thân, mất thân rồi làm sao? Nó còn kẽ hở chút xíu đó. Hễ nháy mắt thì có cái chuyện khác nó vô rồi sao? Cho nên nó có kẽ hở.

Còn cái này mình cảm nhận. Bây giờ hơi thở tôi luôn luôn lúc nào nó cũng thở ra, thở vô, chứ nó có ngừng được sao? Cho nên cái thân con nó phải rung động hoài. Do đó đức Phật mới dạy chúng ta kinh nghiệm thật sự: **“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”**. Nương vào cái hít vô, thở ra là sự rung động. Cho nên sợ đệ tử của mình không hiểu, cho nên qua cái bài Thân Hành Niệm đức Phật dạy: **“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”**. Đức Phật rất là tâm lý, sợ đệ tử mình không hiểu cái chỗ mà cái câu đầu. Cho nên sau cái pháp Thân Hành Niệm lại cho một cái câu tác ý nữa. Các con thấy rất rõ ràng. Để không khéo mình nhìn

cái cục, mà mình nhìn cục thì bị tướng rồi, con hiểu chỗ đó chưa?

Bởi vậy nếu mà một cái người mà không tu chứng thì không thể hiểu được cái tâm lý này đâu, không được hiểu những cái nghĩa này đâu. Thầy tu xong rồi, Thầy mới nhìn thấy đức Phật quá là cụ thể, dạy đệ tử của mình không có chỗ nào mà không dạy. Cho nên lúc đức Phật nhập Niết Bàn: ***“Ta dạy hết rồi, không có chỗ nào mà ta không dạy”***. Nghĩa là không có chỗ nào là còn thiếu sót.

Tu sinh 1: Thưa Thầy con hỏi Thầy thêm một vấn đề để mà khi xa Thầy con cũng dễ tu ạ. Thưa Thầy như Thầy dạy là trong bốn oai nghi quán y chang một kiểu thì có phải là, ví dụ như là con sẽ quán từ dưới lên đầu, từ đầu xuống dưới, lúc ngồi cũng thế ạ?

(10:19) Trưởng lão: Ồ, Cũng vậy!

Tu sinh 1: Từ dưới lên đầu rồi từ đầu xuống dưới, lúc đứng cũng thế, lúc nằm con cũng quán như thế?

Trưởng lão: Cũng từ đầu chí chân.

Tu sinh 1: Từ chân lại lên, từ đầu lại xuống. Tức là đứng..

Trưởng lão: Đứng cũng vậy, cũng từ đầu chí

chân, nghĩa là phải toàn diện thân. “**Cảm giác toàn thân**”, con nghe cái “**toàn thân**”, chứ không phải là có chỗ nào, “*tôi biết tôi hít vô*”... “**cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra**”. Cho nên toàn thân từ trên đầu tới dưới chân không có sót chỗ nào hết, sót là mình trụ đó. Ở trên thân mà có chỗ nào đó mình bỏ sót nó là mình đang trụ.

Tu sinh 1: Con thấy có một cái, cái này hơi khó Thầy ạ, ví dụ như Thầy nói là quán hơi thở, thì con khi hít lên một cái là rất nhanh rồi thở ra một cái cũng rất nhanh, kiểu đó nếu quán tổng quát chứ quán rõ ràng chi tiết thì nó khó.

Trưởng lão: Ồ, tại vì sức tĩnh con không có, con phải tu. Bởi vậy Thầy nói đang tu tập để cho mình quán, chứ mình chưa có tĩnh. Bây giờ nó tĩnh rồi đó. Nó tĩnh, cái sức tĩnh con người ta cũng như là cái ngọn đèn pha, nó soi một cái là nó sáng hết. Nó không có chạy từ từ. Còn con bây giờ hít vô nhanh quá, tôi chạy không kịp, có phải vậy không? Tức là cái sức tĩnh con không có, bây giờ tập cái sức tĩnh. Bởi vậy Thầy nói tĩnh thức, con hiểu không? Phải tập thời gian sau mới tĩnh. Bây giờ mới tĩnh, mới là quán được cái đầu đuôi nó mới thấy rõ, con hiểu chưa?

Vậy mà còn chưa được, mà phải còn định tĩnh, còn phải bám chặt trên đó nữa. Nó phải tới cái

giai đoạn định tĩnh. Các con không lưu ý ở trên vấn đề đó, Thầy nhắc nhở nhiều rồi. Bây giờ mấy con nói cái chuyện, cái người mới tập quán mà nói cái chuyện người mà tỉnh thức thì thôi rồi, hai cái nó xa quá rồi!

Cho nên vì vậy mà Thầy nói mấy con cứ chạy từng chút, từng chút. Còn mấy con, cái sức tỉnh của mấy con có đâu mà không chạy? Mà bây giờ các con cảm nhận được cái sự rung động nó là may đó. Chứ còn không khéo, mấy con chạy lia lịa trên cái thân chứ đừng nói, phải không?

(12:03) Cái hiểu biết, cái ý thức của con bây giờ nó chưa phải là thành cây đèn pha. Mà Thầy đem đó là cây đèn pin mà nó hết pin. Nó muốn hết pin rồi, nó sáng đó mà nó vẫn soi soi, chứ nó không thấy được toàn cái thân nó được, con hiểu chưa?

Cho nên bây giờ đó, mình mới tập để cho nó sáng ra, nó sáng ra. Mà nó sáng được là nó tỉnh thức được rồi. Rồi bây giờ nó định tĩnh, tức là nó như cây đèn pha, nó soi một cái là cái vật đó nó rõ, không có chỗ nào mà sót, không có chỗ nào mà không có ánh sáng của nó. Cái ý thức của con bây giờ nó trở thành ngọn đèn pha, thì lúc bây giờ nó mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ. Nó mới nhiếp phục tham ưu hết đó. Còn bây giờ lơ mơ là nó nhảy vô đó, chứ đừng có nói chuyện!

Tu sinh 1: Kính bạch Thầy cho con xin hỏi một ý nữa ạ. Tức là cái sự cảm nhận con thấy là, con muốn thấy là nó là một cái sự chuyển tải của cơ thể chứ không phải là sự rung động, con nghĩ như thế ạ, con kính bạch Thầy.

Trưởng lão: Nó nhờ cái đối tượng của cái cơ thể rung động mà nó cảm nhận chứ nó không phải chuyển tải. Bởi vì cái cơ thể nó, tại sao nó rung động? Là tại vì luôn luôn lúc nào cái hơi thở. Và bây giờ nếu mà nó không hành, cái cơ thể nó không rung động là cái cơ thể chết. Cho nên cái người sống là mới tu được, chứ người chết là tu không được.

Còn nói chuyển tải là nó chờ thì nó không được, nó không đúng. Mà nó cảm nhận được sự rung động của thân nó, khi cái hơi thở đi đến đâu thì nó nghe cái sự rung động đến đó. Đó là cái pháp của Phật đã dạy chúng ta biết cách để mà cảm nhận thân của chúng ta, để trên Tứ Niệm Xứ gọi là “**Quán thân trên thân**”.

Thế còn chuyển tải là nó chờ đi từ từ, phải không? Thì nó không đúng. Cho nên vì vậy mà con tu tập trở lại thì cái sức tỉnh mấy con. Bây giờ mấy con đã mới tu tập, cái sức tỉnh thức nó chưa có, cho nên mấy con chưa có thấy được đâu. Các con cứ hỏi mấy người mà người ta đã quán được thân người ta. Người ta không quán thôi, mà người ta quán nó từ

đầu chí chân, người ta thấy nó rất rõ, nó không có cần. Cái rung động của nó rất nhỏ nhiệm.

(14:13) Như bây giờ Thấy nói nè, hít vô cái ngực của mấy con thấy nè, cái bụng thấy nè, mà cái chân mấy con không? Mấy con không thấy! Nhưng mà cái người ta đã có sức tỉnh rồi người ta thấy rõ ràng là cái rung động của cái cơ thể, từng cái thớ thịt người ta có sự rung động ở trong đó khi nó tiếp nhận không khí.

Còn mấy con bây giờ thấy không? Không có thấy, thấy nó nằm im à. Bởi vì cái sức tỉnh mấy con có chưa? Mấy con chưa có! Mà bây giờ bảo mấy con tu tập để cho tập sức tỉnh của mình tỉnh thức ở trên thân, tức là tập quán thân. Tập quán thân chứ chưa phải quán. Các con hiểu không? Tập quán thân trên thân chứ chưa phải quán. Còn đức Phật nói: ***“Quán thân trên thân”*** là người ta quán được rồi. Con hiểu chưa? Bây giờ không tập quán, làm sao mà có quán thân được?

Trưởng lão: Con hỏi đi con!

Tu sinh 1: Thưa Thầy con xin phép hỏi thêm là khi mà mình quán thân khi đi hoặc là khi ngồi mình cảm nhận được. Sự rung động từng các cái ngón tay, ngón chân, từng cái tế bào của nó, khi mình cảm nhận được rồi, thưa Thầy con muốn hỏi

chỗ này, khi mà mình quán mình đi bốn năm ngày, một tuần rồi. Khi mà mình xả ra, mình xả Tứ Niệm Xứ, tức là mình xả khi mình đi bình thường, như mình đi lấy com chẳng hạn, tự nhiên cái tâm mình nó vẫn quay như thế, mình đi mình vẫn biết là như thế coi như là đã định, đã tỉnh thức rồi phải không ạ?

Trưởng lão: Ồ, thì cái đó là nó đã quay vô rồi đó, nó không phóng dật đó con.

Tu sinh 1: Con thưa Thầy câu thứ hai nữa là, khi mà tu được như thế thì cái ngồi cũng vậy. Con xin trình với Thầy là con tu một oai nghi như thế là năm phút. Mà khi con tu như thế hoàn toàn cái hôn trầm là nó biến mất rồi.

(15:59) Còn các cái chi tiết thì con lạy Thầy là, bây giờ sang qua hai cái oai nghi đứng và ngồi, cái oai nghi ngồi thì con xong rồi. Thì bắt đầu con lại tu tiếp cái oai nghi đứng năm phút. Sau khi con tu tiếp cái oai nghi năm phút con cũng cảm được nhận từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên trong mình mỗi một khi con đứng lại, mặc dù con đứng không lâu, vài ba phút con cảm nhận được cái hành của con được, thì bắt đầu con chuyển sang nằm.

Thưa Thầy khi mà chuyển sang cả bốn cái tư thế rồi, con không kết hợp nhưng mà trong cái giờ tu của con là con cứ con đi cái oai nghi độ năm phút,

năm phút con tăng lên mười phút, thế xong con sang cái oai nghi con đi mười phút tiếp. Bốn cái oai nghi đó con thay nhau con tu, chứ con chưa kết hợp. Như thế là đúng không hay năm phút là bắt đầu con kết hợp?

(16:46) Trưởng lão: À, coi như là con đang tu ở trong những cái oai nghi. Mà bây giờ con thấy cái tâm nó quay vô, nó quán thân nó được rồi. Bây giờ mình đi trong năm phút mình cũng thấy được rồi. Bây giờ mình đứng năm phút mình cũng thấy y như vậy rồi. Rồi mình ngồi mình cũng thấy, rồi mình nằm mình cũng thấy y như vậy rồi, thì bây giờ mình kết hợp luôn. Cứ năm phút cái kết hợp qua cái này, chứ mình không có tu xen kẽ cái nào nữa hết.

Còn bây giờ mình đang tu, thì mình đang ở, bây giờ cái oai nghi này nó chưa tu thì mình tập cái này nhiều. Còn cái kia đó mình cứ tập. Chẳng hạn nào như một ngày đó mình tập cái oai nghi, ví dụ như mình đi, mình đã xong rồi, thì mình chỉ tập nó một lần thôi. Còn oai nghi mà đứng thì chưa xong thì mình tập nó nhiều. Rồi khi mà nó xong rồi đó, mình thấy nó đúng rồi đó, thì mình tập qua cái oai nghi ngồi. Mà ngồi, mình thấy xong rồi thì mình tập qua cái oai nghi nằm.

Bốn cái oai nghi này xong hết rồi đó, bây giờ kết hợp thành cái một pháp Tứ Niệm Xứ đây. À lúc

này năm phút, lúc kia năm phút, cứ thay đổi oai nghi này vòng, vòng, vòng đi hoài. Đi suốt đêm cũng được, không có sao hết, tức là mình đã xong được.

Mà mình phải thấy được cái sức tỉnh thức và cái định tĩnh của nó. Nghĩa là tâm luôn luôn nó cứ quay vô, tâm không phóng dật mà. Con cứ nghe cái lời đức Phật nói đó: ***“Ta thành chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”***. Nó không phóng dật, nó nhìn ở trên thân nó, nó quán thân nó, chứ không có quán đâu hết hà. Mà con thấy nó quán, bởi vì con tập quán rồi. Cho nên bây giờ hễ khi mà con tỉnh thức ngay thì con thấy nó ở trên thân con, nó không có phóng ra ngoài đâu, nó ở trên đó. Và cứ như vậy là con sắp sửa tới nơi rồi. Nghĩa là thấy cái tâm nó không phóng dật là tới nơi rồi.

Tu sinh 1: Con thấy cái này nó hơi khó, con trình Thầy xem có đúng không, bởi vì cái tư thế đang đi và đứng thì nó ngăn mình cảm nhận được, đi rồi đứng thì mình cảm nhận rung động rất dễ. Nhưng mà từ cái động tác đứng rồi ngồi tức là cái chân nó phải co ra, co vào lúc đấy cái tâm con nó vẫn biết hơi thở vào nó chỉ biết cái động tác chứ còn không quán cái thân bởi vì nó nhiều động tác quá không quán được.

(18:40) **Trưởng lão:** Đảm bảo con nhớ, con, tại con không có lưu ý. Đã đức Phật nói: ***“Quán***

thân trên thân” mà lại: *“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô”*. Bây giờ tất cả những cái rung động cái thân con, con ngồi xuống, co tay, co chân, nó đang tỉnh thức ở trên đó mà, thì nó đang quán thân nó chứ gì. Hai cái chân con co xuống, nhưng mà con cũng vẫn thấy hoàn toàn của cái hơi thở, của tất cả sức tỉnh nó.

Thầy nói cái sức tỉnh của con nó còn ít, con mới nói cái chuyện mà Thầy biết là mấy con chưa có tỉnh. Nó tỉnh rồi đó, tất cả những cái hành động mà nó xảy ra mấy con ngồi, rồi hơi thở nó đều thấy biết rất rõ. Nó là cái đèn pha, nó soi không có cái chỗ nào mà còn thiếu ánh sáng của nó hết. Nghĩa là cái ý thức của con bây giờ nó sáng. Cho nên bây giờ thay vì cái người mà chưa tu, mấy con ngồi cái mấy con mất, nương hơi thở là mất không biết cái ngồi, mà cứ lo chăm chú hai cái chân co ngồi xuống thì nó quên mất hơi thở. Cái đó là sức tỉnh mấy con chưa có toàn diện, phải tu tập nữa đi!

Tu sinh 1: Nó biết cái động tác mình ngồi, các cái động tác hành của thân mình đều biết, thậm chí bắt đầu mình ngồi xuống thì cái thân nó...

Trưởng lão: Nó co xuống nó từ từ

Tu sinh 1: Là đều biết hết như thế là liên hợp hay là...

Trưởng lão: Ờ là nó biết như vậy là đúng rồi. Bởi vì nó toàn thân mà, nó biết. Bây giờ con co, con ngồi xuống, cái thân con nó ngồi xuống, hai chân nó ngồi xuống nó biết. Cái thân con nó đưa đưa xuống vậy con cũng biết nè. Rồi bắt đầu đó con tréo chân lên, cái thân nó đưa nghiêng qua nè nó cũng biết, chứ không phải là con chỉ ...

(20:06) Thường thường người ta chỉ có tỉnh thức là trong khi tréo cái chân là biết cái chân tréo lên thôi, còn cái thân nghiêng qua ngã lại không biết đâu. Mà cái người tu quán thân ở trên thân đó, họ biết cả cái hành động. Khi mà tréo cái chân này nghiêng cái thân này qua, tréo cái chân này lên thì họ biết nghiêng luôn cả cái thân mà biết cái chân đang tréo nữa. Họ tỉnh thức tất cả mọi hành động trên thân mà. Thì như vậy là mới gọi là toàn thân mà, con hiểu chưa?

Cho nên tập riết rồi nó mới được cái chỗ đó, chứ còn mới tập thì chưa được đâu!

Tu sinh 1: Thưa Thầy con muốn hỏi Thầy thêm là, nếu mà kết hợp năm phút như thế đã được rồi thì mình cứ tập kết hợp cho thật nhuần nhuyễn, sau này mình có tăng không hay là...

Trưởng lão: Không, bây giờ đó mình mới kết hợp. Kết hợp là tại sao mà Thầy nói phải kết hợp?

Kết hợp là từ cái oai nghi này đi con kết hợp với cái oai nghi ngồi. Thì trong khi cái hành động mà sắp sửa ngồi phải kết hợp làm sao cho nó liền để mà nó không mất cái quán thân con, chỗ đó không có kẽ hở, con hiểu chưa? Gọi là mới kết hợp. Thầy nói kết hợp bốn oai nghi chứ không phải kết hợp một cái oai nghi, từ cái đi mới đến cái ngồi đâu, phải không?

Mà khi mà kết hợp được rồi thì lúc bây giờ mới gọi là tu Tứ Niệm Xứ. Nghĩa là mình kết hợp, kêu là nó liền mạch hết rồi, lúc nào cũng quán được cái thân mình hết rồi. Đi rồi ngồi, rồi cái hành động mà sắp sửa ngồi đó, nó cũng đều liên hệ hết rồi. Bắt đầu đó mới là tu Tứ Niệm Xứ; tới rồi đó mấy con, sắp sửa tới nơi rồi, gần tới nhà rồi. Chỉ còn có mở cửa mà bước vô mà thôi. Nghĩa là sắp sửa tới rồi đó!

Mà đòi hỏi được mà tu như vậy đó cái thời gian, cái thời gian của mấy con mà tập mà quán thân như vậy, nó đòi hỏi mấy con mà tới kết hợp như vậy đó là cả một quá trình tu tập, chứ không phải là ít đâu. Nó dễ mà nó khó, mau chứ nó chậm!

Trưởng lão: Rồi, con hỏi?

Tu sinh 3: Thưa Thầy bây giờ bắt đầu vào tu thì con phải tu cái oai nghi nào?

Trưởng lão: Thầy bảo cái oai nghi đầu tiên đó, mấy con nhớ là cái oai nghi đi là nó dễ nhất

của mấy con nhận. Là tại vì cái thân mấy con đi thì nó nghiêng qua, nó nghiêng lại, nó ngã tới theo cái động tác của mấy con. Chứ còn mấy con, bình thường mấy con đi, mấy con không có lưu ý nó thì không thấy nó nghiêng nó ngã đâu. Nhưng mà khi mà mấy con thấy nó rồi, nó nghiêng nó ngã tùm lum hà, hiểu không?

Tu sinh 3: Thưa Thầy con muốn hỏi Thầy là khi bắt đầu vào tu thì tác ý như thế nào Thầy?

Trưởng lão: Mới đầu tu hử con, cái tác ý hử? (Thầy hỏi lại). Con tác ý ví dụ như con tác ý bảo cái tâm của con nó: ***“Trên thân quán thân, tâm phải quay vô, không được phóng dật, phải nhìn thân quán thân cho kỹ”***, con nhắc nó vậy thôi.

Còn cái người tu tâm xả thì: ***“Tâm thanh thân, an lạc, vô sự”*** rồi ngồi đó mà xả, có thì xả, mà không thì thôi. Cho nên hai cái đó là quán đó con.

2- XẢ VÔ LƯỢNG TÂM

(22:39) Tu sinh 4: Thầy cho con xin hỏi. Bây giờ những cái đối tượng nào thì được ở lại? Ví dụ như trường hợp giấy tờ hay những đối tượng ví dụ như là như thế nào thì được ở lại?

Trưởng lão: Nghĩa là nói chung đối tượng nào cũng phải về hết. Bởi vì người ta đã báo cáo, nó vừa

phối hợp cả ấp, xã, huyện, tỉnh. Nghĩa là người ta nó hợp hết mà, cả cái tỉnh này. Nó sẽ về, nó thăm Tu viện mình mà. Thì không có đối tượng nào hết, có giấy mình cũng đi mà không giấy cũng đi. Bởi vì nó chỉ còn ở đây chỉ năm ba người thôi thì được, đông thì không được. Nói chung là bởi vì nó có những cái sự việc mà người ta lo thôi, chứ không có gì.

Tu sinh 4: Bạch Thầy con hỏi là cái việc tu tập phòng hộ. Thế còn cái việc tu tập này, cái Tứ Niệm Xứ này, Thầy dạy cái pháp môn này, nó là vào cái lớp thứ bảy mới được, đây là niệm nó thứ bảy tức là nó là Chánh Niệm rồi, tức là muốn vào đến đây là phải đi gần được hoàn toàn thừa Thầy? (Đúng rồi) Ly dục, ly ác pháp gần như là đã hết tới bảy, tám mươi phần trăm. Thế còn vi tế nữa thì mới thật tới đây được.

Trưởng lão: Thì như vậy chứ sao con, đúng đó con!

Tu sinh 4: Nếu vậy, nếu không thì bây giờ nếu không thì phải chuyển về những cái Tứ Chánh Cần tu tập. Bởi vì trong khi mà tu tập như thế này mà chưa ly dục thì chưa có nội lực để thiện pháp ở trong người, như vậy thì có phải là các hệ thống neuron thần kinh hoạt động rất mạnh, có muốn nhiếp tâm cũng chỉ là ức chế mà thôi. Trước sau gì cũng lọt vào diên.

Trưởng lão: Nó không điên mà nó lập bập (*cười*)

Tu sinh 4: Quay về Tứ Chánh Cần ăn ngủ cho thật kỹ có phải là ..

(24:15) **Trưởng lão:** Đúng rồi! Bây giờ chỉ có trở về tâm xả là chắc ăn.

Tu sinh 4: (...) cũng là sai hết có phải không con bạch Thầy? Bởi vì chưa ly dục, chưa có nội lực.

Trưởng lão: Tại sao mà Thầy đưa cái lớp này lên con biết không? Là Thầy đưa cái lớp này lên, Thầy chọn những cái người để mà đào tạo họ cấp tốc. Phải không?

Bởi vậy cái người nào mà người ta nhiếp được, người ta xả được nhiều rồi thì mình phải đào tạo người ta ngay. Chứ để mất mấy người này chờ, chờ mấy con đó, thôi chắc là người ta mọc râu hết rồi.

Tu sinh 4: Thầy nói như vậy thì Thầy đang dạy lớp Chánh Kiến này nó thuộc về cái dạng Vô lậu để mà dạy các người mà cứ muốn ... Con lại thấy Thầy chuyển sang lớp Chánh Tư Duy này thì lại đưa ngay cái đề tài không phải tư duy một cái gì, mà Thầy đưa ngay cái lớp thứ bảy này thì con thấy nó tự nhiên hơn. Cái giáo trình con thấy sao, con về con lại cũng ham, con tu thử một tuần con mới thấy

là phát hiện ra trong người có những cái sinh những cái nội lực nó hoạt động đang rất mạnh.

Nếu mà cố nhiếp tâm như vậy thì sẽ không thể nào có kết quả được. Nhưng mà tại sao Thầy lại biết trước được điều này mà cứ, cứ ra những cái pháp môn này để ai cũng thấy Tứ Niệm Xứ là tu **bấy ngày, bấy tháng, bấy năm** thành Phật luôn. Nghĩa là ham quá mà cứ dốc sức tu nhưng không thể có kết quả được, nếu mà không tu các cái bên ngoài kia trước.

Trưởng lão: Đúng vậy! Nhưng mà điều kiện thứ nhất đó, là Thầy chọn người để mà cấp tốc đưa họ đi vào cái chỗ mà giải thoát để mà phụ Thầy.

Cái thứ hai là họ không có nói rằng Thầy cho họ ở lại, họ không chịu ở lại đâu. Lớp Chánh Kiến rồi lên lớp Chánh Tư Duy. Thay vì lớp Chánh Tư Duy thì Thầy phải còn chấm bài mấy con cực lắm. Bởi vì mỗi niệm thì mấy con phải làm một cái bài chứ gì? Thôi, tốt hơn bây giờ không được, chơi kiểu này thì Thầy cực quá. Cho nên vì vậy mà bắt buộc gạn lọc mấy con bằng cách đưa lên Chánh Niệm liền tức khắc, mấy con rớt lọt đọt xuống, có phải không?

(26:00) Rớt lọt đọt xuống thì mấy con phải ở lớp Chánh Tư Duy chứ gì? Thì để xả tâm thôi chứ

gi? Thì có đúng không? Bây giờ Thầy mới đưa hai cái ngõ. Một cái ngõ Tứ Niệm Xứ và một cái ngõ xả tâm. Mà cái bài xả tâm vô lượng đó thì tức là ngăn ác, diệt ác; sanh thiện, tăng trưởng thiện chứ gì? Máy con hiểu chỗ Thầy không?

Thầy dạy máy con là Thầy tâm lý lắm, Thầy biết cách hết, không có chỗ nào. Mà nếu không cho máy con lên thì máy con phiền Thầy. Con cũng học lớp Chánh Kiến rồi, tại sao mà mấy người kia lên tu, mà Thầy không cho con lên? Cho nên Thầy cho một cái vọt lên cao đó máy con rớt xuống, bắt đầu bây giờ máy con học cái lớp Chánh Tư Duy, chứ máy con chạy đâu khỏi. Máy con muốn theo người ta sao kịp?

Tu sinh 4: Thưa Thầy con hỏi có những người, người ta ham muốn quá thì người ta sẽ rất nguy hiểm thưa Thầy?

Trưởng lão: Bây giờ đó, bởi vậy mới lòi ra hết đó, con không thấy hả? Nó đổ xuống đó.

Tu sinh 4: Bạch Thầy nếu như không có, chuyện tương, nếu như không có Thầy ở bên cạnh nữa thì những cái ham tu mà ngồi một mình không biết gì sẽ trở thành không giúp ích gì cho xã hội được. Để yên chưa đi tu thì còn tốt, bây giờ đi tu vào mà cứ cố ham thế này hỏng hết rồi. Xã hội tự nhiên

có một con người không tốt đâu.

Trưởng lão: Nó con người điên nữa mới cực người ta, chứ ở đó.

Tu sinh 4: Tứ Niệm Xứ thì nghe đến rất là ngon lành, như vậy thì mình tập ngay được nhưng nó cũng không dễ. Cho nên là con cũng thỉnh xin Thầy những chuyện Thầy thông báo lại kỹ, để cái vấn đề ly dục với cái giới luật.

Trưởng lão: Bởi vậy Thầy mới cho hai cái tập này ra đó con, nó còn nữa chứ chưa đâu. Thầy biết trước mà, biết cái tâm mấy con tham lắm! Muốn làm Phật sớm. Cũng như con đó chưa học lớp Chánh Kiến mà vào ôm Tứ Niệm Xứ tu một tuần lễ thì đủ biết cái tâm con ở mức nào, có phải không?

Tu sinh 4: Con bạch Thầy, con mới rút kinh nghiệm, con rút ra được con mới thấy thì ra các cái neuron thần kinh trong tất cả các cái thiện pháp trong người mình nó chưa đủ. Chứ vậy nó hoạt động trên não bộ mình rất mạnh. Vậy cái lượng khí oxy của mình trong máu nó vẫn còn rất nhiều.

Như Thầy đã giảng nếu mà khi người mà quyết tâm như vậy thì làm sao mà biết được, vì khi cái cơ thể nó hoạt động mạnh như vậy thì dứt khoát niệm nó phải lên. Không có niệm thiện thì phải có niệm ác, niệm ác nó phải lên.

Thế nếu như mà quay về tâm xả thì nó không cần phải ức chế thần kinh, còn nếu mà về với tâm Tứ Niệm Xứ thì mà nói mới học được có mấy ngày mà lại đòi vào quyết tâm vào cái lớp thứ bảy này, con tính nếu mà một tuần thì hơi man man, chập chập, nói hiểu. Nhưng mà nếu mà một, hai năm thì có khả năng là không còn biết gì nữa đâu. Xã hội này nó sẽ rất là khổ tâm. Thế con mới tu một tuần con về con thử cái sức mình thôi. Con thấy như thế.

(28:28) Trưởng lão: Đúng rồi! Con thấy như vậy là đúng rồi. Bởi vậy Thầy dạy, Thầy biết hết mà, đâu có làm sao mà qua con mắt Thầy được. Cho nên Thầy dạy biết mấy con phải học lớp nào, nhưng mà tâm lý của mấy con thì muốn cao không, không có muốn thấp. Cho nên để cho nó trèo lên cái nó té xuống, cái nó biết liền.. Mà có Thầy cho nên vì vậy mà mấy con trèo lên, Thầy chỉ cái điếm cho mấy con thấy được đây là sai rồi, thôi xả đi, đừng có nữa.

Cho nên vì vậy mà từng lần lượt rồi mấy con có Thầy thì mấy con an tâm lắm. Nhưng mà đến đây nó đã phân hai lớp rất rõ rồi. Mấy con biết rất rõ, Thầy căn dặn rất kỹ rồi.

Tâm mình nhiếp được Tứ Niệm Xứ chưa? Chưa! Thôi bây giờ trở về tu tâm xả đi. Thì nó khỏe quá rồi còn gì nữa.

Tu sinh 4: Tu Tứ Chánh Cần đi cho nó khỏe.

Trưởng lão: Nó thì vậy, ở trên đó thôi khỏe rồi, không có gì hết. Cứ Xả Tâm Vô Lượng đi. Một pháp độc nhất nó dễ, nó khỏi cần mà nói tới, nói lui gì nhiều. Có niệm nào thì tất cả các pháp các con tu thọ Bát Quan Trai rồi đó, bốn cái pháp thọ Bát Quan Trai. Có cái nào, lồi cái đầu, bốn pháp đó ra mà diệt nó chứ có gì đâu. Thì nó sẽ xả, nó, chứ có gì đâu mà, dễ. Nó có phương pháp hết rồi.

Tu sinh 4: Cái tâm ham muốn giải thoát sớm. Những cái người căn cơ đặc tướng người ta cao, tu lâu rồi cái thiện pháp rất mạnh trong người, vì vậy cơ thể nó ít, rất ít hoạt động trong cái nội lực trong cơ thể con người, không biết con nghĩ như thế có đúng không?

Trưởng lão: Bây giờ cái sân nó hết rồi mà thì nó phải yếu rồi.

Tu sinh 4: Bạch Thầy bây giờ tự nhiên coi như người ta quyết tâm một cái là rất nhanh nhẹn, chỉ trong có một thời gian ngắn người ta làm được. Ví dụ như Ngài La Hầu La phải là ráng tất cả, phải ly dục, ly các ác pháp rồi lúc đó đức Phật mới cho tập tu hơi thở. Tức là Ngài đi tu từ lúc mười tuổi rồi mười tám tuổi chứng đạo. Thì đã phải mất tám năm. Tu Tứ Niệm Xứ mới tu có mấy ngày mà đã thành

công.

(30:16) Trưởng lão: Thành công. Bởi vì tu Tứ Niệm Xứ nó nhanh lắm. Nhưng mà có cái điều kiện là phải chuẩn bị cho đến Tứ Niệm Xứ thì cái thời gian nó lâu.

Tu sinh 4: Là phải mất tám năm rồi. Thế là do đã ly dục, ly quá rồi chỉ còn rất là nhỏ niệm trong thân.

Thế là bây giờ Thầy ra cái lớp thứ bảy này nghe hấp dẫn quá. Cái lòng tham vì muốn thấy nó khổ thì muốn giải thoát, muốn giải thoát đâu không thấy, thấy thành điên khùng ngay lập tức. Bởi vì đi vào, lao vào quá sớm trong khi mà tham ăn, tham ngủ vẫn còn, giới luật chưa được. Ai cũng thế.....

Trưởng lão: Còn thích nói chuyện mà, làm sao mà vô Tứ Niệm Xứ nổi? (*Thầy cười*)

Tu sinh 4: Thì vô đây không phải là “tứ” mà thành ra “tử”.

Trưởng lão: Thật sự ra thì hôm nay cái lớp học chúng ta học, thì mấy con thấy rất rõ là hầu hết là các cái hệ phái người ta dạy về tu Tứ Niệm Xứ là sai hết đó mấy con. Cái lớp Chánh Kiến không có dạy. Vô cái lớp Tứ Niệm Xứ cứ giảng Tứ Niệm Xứ, rồi người ta tu Tứ Niệm Xứ, mấy con thấy làm sao

tu nổi? Đó thấy không mấy con, thấy rất rõ. Bây giờ mới thấy được cái chương trình giáo dục của đạo Phật: bảy, tám cái lớp người ta cụ thể rõ ràng. Bây giờ học rồi mấy con mới thấy, Thầy cho mấy con lên lớp Tứ Niệm Xứ cái mấy con nhào xuống liền, rớt lộn độn liền tức khắc. Thầy nói đủ thứ mấy con trình bày là Thầy biết. Thầy bảo bây giờ tu tập, mà ít bữa mấy con tu tập, mấy con cố gắng. Mấy con ức chế tâm mấy con để mà con nhiếp cho được cái thân của mấy con, nó lòi ra ba cái tướng cho mấy con coi.

Tu sinh 4: Dứt khoát là nó sẽ lòi...

Trưởng lão: Nó sẽ lòi ra, chứ không có chạy đi đâu khỏi hết!

Tu sinh 4: Con thấy như là nó lừa cho mình được một phút nó ngon ngon, thấy nó được...

Trưởng lão: Nó cho mình ăn được cái bánh (*Thầy cười*)

Tu sinh 4: Vài cái bánh ngọt ngọt nó xoa dịu dịu.. Nó đưa mình tới cái chỗ rất nguy hiểm.

(31:53) Trưởng lão: Đó thì hôm nay như mấy con đã hiểu rồi đó. Thì mấy con thấy cái tâm xả như thế nào? Mà Thầy bảo rằng nó xả, nó cũng sẽ ở trên Tứ Niệm Xứ, chứ nó không ở đâu. Nó xả hết thì nó nằm đó chứ nó ở chỗ nào. Nó yên ổn chứ không có

gi đâu. Đó bây giờ mấy con hiểu rồi phải không?

Xong rồi! Không có còn gì thắc mắc nữa. Người nào cũng biết cỡ sức của mình rồi. Lên tới cái lớp Tứ Niệm Xứ này rồi thì nhìn lại cái sức của mình ở chỗ nào mình biết hết. Cái sức tu của mình đó, thì mình biết mình tu cái gì rồi chứ còn khỏi nói rồi, phải không?

Do cái chỗ đó đó mà xả tâm, mà mình thấy sao lại mình còn niệm nhiều, thì mình biết rằng lớp Chánh Kiến của mình chưa có xong. Có phải không, mấy con hiểu không?

Mình ngồi tu bây giờ nó, tui tu, tui ngồi tu tui xả tâm mà, tui ngồi tui chơi. Người ta ngồi chơi nó không niệm. Còn mình ngồi chơi sao mà nó ào ạt, nó quá trời như vậy? Như vậy là lớp Chánh Kiến mình chưa xong nè. Cái tri kiến của mình chưa có hiểu, chưa có thông. Cho nên nó còn những cái tham, cái tham, sân, si nó còn nó lòi ra đây nè. Còn cái tri kiến mấy con xong rồi đó, thì cái tham, sân, si này nó đã diệt đó. Nó đã thông rồi thì nó đâu còn ham muốn đâu mà nó nhảy ra nó nói chuyện với mấy con. Có phải đúng không? Mấy con hiểu không?

Bởi vì nó còn tham, nó còn sân, nó còn si nè, cho nên vì vậy mà cái tri kiến chúng ta chưa có đủ để nhiếp phục nó. Con hiểu rồi làm sao còn tham

cái đó được mà con. Ví dụ như bây giờ mình hiểu được một cái tham, như bây giờ về tham ăn đi, mà mình hiểu được về cái tham ăn là cái món ăn nó bất tịnh nó như vậy thì mình còn thèm nữa không? Thì không còn thèm nữa, nó làm sao ra cái niệm tham ăn? Các con hiểu điều đó không? Mà khi đã hiểu nó như vậy, nó thấm nhuần được vậy rồi, thì bây giờ ngồi chơi nó có nhảy ra thứ đó đâu? Con hiểu chỗ Thầy muốn nói không? Tại vì mình chưa có hiểu thật, như thật, cho nên thấy nó còn muốn thèm ăn. Cái đó là mình phải còn quán cái này nữa. Có phải không? Còn phải thông suốt cái này nữa! Tại vì nó chưa nhuần nhuyễn, nó chưa thông suốt, cho nên nó còn bị cái này đây, nó còn bị cái niệm này ra nè.

Còn như bây giờ Thầy nói Ái kiết sử nè, mình nhớ gia đình của mình nè, nhớ người thân của mình nè thì trong cái vấn đề Nhân Quả nè, có phải không? Trong cái vấn đề Nhân Quả mới có nhân quả này, mình có thông suốt về Nhân Quả chưa? Chưa! Nó mới có lời Ái kiết sử này ra chứ. Thông suốt Nhân Quả thì có cái gì đâu mà nó nhớ nhà, nhớ cha, nhớ mẹ, nhớ con, nhớ cái mình nữa, có phải không?

3- TRUNG TÂM AN DƯỠNG

(34:19) **Tu sinh 5:** Bạch Thầy cho con hỏi, nếu như khi Thầy, mà nhập vào trong hang rồi. Không có một người nữa, chỉ có một mình Thầy, nếu trong

cái đạo Phật không cho người đi dạy dỗ người khác như vậy thì cái giáo pháp này làm sao, cái giáo pháp này sẽ mất đi?

Trưởng lão: Con lo xa quá vậy? (*Thầy cười*) Đâu có sao, con đừng có lo xa! Nghĩa là trong cái khi mà Thầy chuẩn bị cho Thầy vào hang, phải không? Thầy vào cái hang nào Thầy ẩn bóng đi, phải không?

Thì cái chương trình của Thầy đó thì, những cái Trung tâm An dưỡng, cái chi nhánh an dưỡng nó ra đời chứ. Còn nếu mà đặt thành không có nữa, thì mai một có một ông A la hán khác, ông ra ông làm công chuyện, chứ đâu phải riêng Thầy không đâu. Đâu có lý nào mà Thầy dành hết chuyện. Chúng sanh còn thì phải còn có người, cái công việc đó phải lo thôi! Phải không, con hiểu chưa?

Cho nên đừng có lo cái chuyện đó. Đừng có lo xa. Lo cho mình ngay bây giờ đi, đừng có lo mà Phật pháp nó mất. Không có đâu. Thầy đã dựng lên một cái đoạn đường, đức Phật đã để lại cái Chánh pháp, chứ chưa dựng lên đâu. Thầy nói thật sự mấy con thấy đức Phật đã để lại cái giáo pháp, thời đức Phật chưa dựng được. Bởi vì làm sao, dựng sao được? Chúng luôn luôn lúc nào cũng muốn đập ông Phật hết mà làm sao dựng? Rồi bắt đầu bây giờ Thầy dựng lên được rồi, thì người ta cũng muốn đập Thầy

nhẹ xuống hết rồi, thì Thầy dựng được một khúc. Ông Phật để lại, Thầy dựng được một lúc. Có phải không?

Rồi bắt đầu có người phải thay thế Thầy chứ sao? Thì không biết ông A, ông C, ông B nào đó, ông sẽ làm đó. Ông Phật cũng biết chứ không phải không biết. Ông Phật cũng biết sau hai ngàn năm trăm năm thì có ông Thầy Thông Lạc làm chuyện đó! (*Thầy cười*) Con hiểu không?

(35:58) Cho nên ông yên chí mà ông ở trong Niết Bàn, ông khỏi lo, có ông đó làm rồi. Các con hiểu điều đó không? Còn Thầy bây giờ Thầy cũng biết cái ông A, ông B, ông C nào, Thầy không nói ra, chứ sự thật ông đó ông lo cho Thầy. Tức là ông lo chung cho chuyện Phật pháp mà. Mà ông lo chung chuyện Phật pháp là ông lo chúng sanh chứ gì.

Cái nền đạo đức của loài người, đạo đức không làm khổ mình, khổ người, là phải dựng. Còn con người trên hành tinh này là phải dựng. Người này làm chưa xong thì người khác thay thế làm. Các con cứ hiểu đi. Không có bỏ đâu. Nhất định là không bỏ. Đạo Phật đã đưa ra Bốn Chân Lý của loài người có mất không?

Tới giờ này mấy con thấy không mất. Mặc dù Đại thừa nó che khuất nhưng mà bốn cái chân lý

Khổ, Tập, Diệt, Đạo nó có nói mất được không? Nó có xóa cái tên đó được không? Không! Nó không xóa cái tên đó, cho nên bây giờ nó mới lòi ra cái tám cái lớp học của nó đây nè. Con hiểu chưa? Rồi cái đạo đức không làm khổ mình, khổ người nó mới hiện ra đây nè. Đó bây giờ nó hiện ra được khúc rồi. Thì có người khác thay thế, chứ bắt Thầy đi suốt, (*Thầy cười*) kêu là nó đập Thầy tan nát cái đầu Thầy hết. Có phải không?

Tu sinh 4: Nó làm sai lệch đi. Cho nên hai nghìn năm trăm năm nó đã giết đi biết bao nhiêu con người.

Trưởng lão: Thì cái nghiệp chúng sanh mà con. Làm sao được, cái nghiệp chúng sanh nó phải trả. Cái nghiệp chúng sanh....

Tu sinh 4: Hai nghìn năm trăm năm thì nó giết đi biết bao chúng sanh...

Trưởng lão: Biết bao nhiêu người. Nếu mà cỡ mà cái lúc mà đức Phật đó mà dựng được tám lớp dạy đạo đức, bây giờ con người hạnh phúc biết bao nhiêu, chứ đâu có mà hung dữ như thế này. Con hiểu chưa?

Nhưng mà bây giờ chúng sanh nó còn cái nghiệp của nó đâu có phải. Thầy dựng lại khúc, người khác dựng lại khúc, cho đến cuối cùng cái

người cuối cùng mới dựng hết. Hễ dựng hết thì toàn thế giới này là con người hạnh phúc rồi. Thiên đàng dựng ở đây rồi. Con hiểu chưa? Cho nên vì vậy mà các con rắng đi, trong đó ví dụ có tên con.

Tu sinh 4: Bạch Thầy con hỏi, là những người ly dục, ly ác pháp- không làm khổ mình, khổ người, người ta chết người ta có được giải thoát chưa? Có cần...

Trưởng lão: Ly dục, ly ác pháp là chết giải thoát rồi, còn cái gì nữa. Nghĩa là người ta có làm khổ ai đâu mà đi sanh làm chi

Tu sinh 4: Không, không. Bạch Thầy người ta không có tu Thiền Định gì hết cả. Người ta không muốn làm khổ ai cả. Người ta chỉ cơm ăn uống rất là bình thường, không có muốn cãi nhau với ai, ai chửi ai sỉ vả...

(38:06) Trưởng lão: Không ai chửi gì mà, làm được như vậy đó là con cũng khỏi cần tái sanh, luân hồi nữa rồi, hết rồi!

Tu sinh 4: Như thế thì đâu cần phải tu Thiền Định...

Trưởng lão: Chứ sao, Thiền Định gì? Con nghe Thiền Định người ta nói Bất Động Tâm, chứ ai có nói Thiền Định? Có đức Phật có nói bây giờ tui

nhập Tứ Thiên là cái thiên cao nhất của Tứ Thánh Định chứ gì. Nhập vô tịnh chỉ hơi thở chơi vậy, chứ có làm gì nữa đâu (*Thầy cười*). Không lẽ ngồi đó biểu diễn cho thành tượng cốt này chi vậy. Đạo Phật đâu có mục đích mà làm tượng cốt! Các con hiểu không?

Bởi vậy Thiên Định nó không quan trọng! Tam Minh nó không quan trọng đâu. Mà nó quan trọng ở chỗ Bất Động! Sống không làm khổ mình, khổ người đủ rồi! Cái mục đích đó đạt rồi...

Tu sinh 4: Thưa Thầy, nếu mà những người muốn sống như vậy thì phải sống một mình nơi núi rừng, hang núi.

Trưởng lão: Vậy con trốn rồi. (*Thầy cười*)

Tu sinh 4: Sẽ là người ta bảo biến thế gian, mình là trốn thế gian.

Trưởng lão: Vậy thì trốn đời rồi, không phải! Người ta sống giữa mọi người mà tâm người ta bất động là đủ rồi. Có người khác chửi mình, mình mới biết bất động, chứ còn vô rùng ai chửi mình (*Thầy cười*). Thì cái đó là con trốn rồi, thì trật rồi con. Có phải không?

Sai! Mình cứ sống chung với mọi người, mà ai làm gì không động được tâm mình đó. Thì cái

người đó là người không làm khổ mình, khổ người rồi. Đủ rồi! Bao nhiêu đó đủ rồi! Cái mục đích của đạo Phật là cái chỗ đó đó. Đạt được cái chỗ đó thôi. Chứ không phải tu gì nhiều hết đâu, mấy con thầy đó. Bởi vậy Tứ Niệm Xứ mà tâm nó quay vô rồi, nó ngồi đó nó chơi, trời đất ơi! Suốt ngày nó khò re. Ai chửi nó không giận, đau bệnh làm sao có tác động vô thân nó được đâu? Bởi vì nó nhiếp phục tham ưu mà, con nghe nói nó có làm sao ưu phiền được trong thân, tâm nó đâu. Phải không?

Bây giờ cái tâm nó quay vô đó, cho nên đức Phật đã xác định được mà: ***“Ta thành Chánh giác là nhờ tâm không phóng dật”***. Bây giờ nó không phóng dật nó quay vô rồi, thì nó ở đâu? Ở trên Tứ Niệm Xứ nó chú gì? Nó quán đúng. Mà quán Tứ Niệm Xứ thì nó nhiếp phục tham ưu rồi, có cái ưu phiền nào mà tác động được không? Cho nên ảnh giải thoát hoàn toàn rồi. Ảnh sống như mọi người, ảnh cũng nói chuyện, cũng ăn cơm, uống nước cũng mọi người mà không ai làm động ảnh hết. Bị vì ảnh có cái Tứ Niệm Xứ bảo vệ ảnh rồi. Không ai chun vô trong đó được, cái tường đồng, vách sắt của ảnh, ảnh bao cái lưới bao bọc rồi. Cho nên ảnh giải thoát hoàn toàn rồi. Con hiểu chưa?

(40:10) Cho nên chỉ cần quán được Tứ Niệm Xứ, mà không khéo mấy con thành điên mất. (*Thầy*

cười) Có như vậy thôi. Bây giờ tu tâm xả thì tự nó, nó trở về, nó quay vô thì nó không phóng dật, thì nó thành Chánh Giác chứ gì. Có gì đâu. Có bây nhiêu đó thôi. Nó đơn giản vậy đó, mà nó đòi hỏi sự công phu chúng ta nhiều để mà chúng ta thực hiện cho được. Nó bất động không có nghĩa là chúng ta vô trong rừng, chúng ta ở một mình với cạp với beo trong đó, thì chuyện đó trong cái chuyện trốn. Còn cái này Bất Động Tâm, nhưng mà ở chung quanh với mọi người.

Cũng như bây giờ cái thất người ta làm cạp cạp, cào cào kệ người ta, mắc mớ gì mình ở đây động tâm dữ tợn. Có phải không? Các con thấy cái điều, đó người ta cào nhà, cào cửa người ta rột rết, người ta làm sạch sẽ kệ người ta. Mình ở đây nghe người ta cào nhà, mình nói: “*Trời! Tui nhiếp tâm không được*”. Mình vô định làm gì đây mà nhiếp tâm không được? Ở đây người ta bảo mình Bất Động Tâm, chứ ai biểu mình nhiếp tâm gì? Đó mấy con thấy cái sai của mấy con. Ở đây ai làm gì làm, mình thản nhiên thôi. Họ đập rầm rầm rầm kệ họ. Trời ơi! Tui bất động (*Thầy cười*). Có bao nhiêu. Có cái Bất Động đó đó mà giải thoát, mà có chút đó mà không làm, mà đi làm cái chuyện khác. Nói: “*Trời ơi! Làm gì mà động quá, tui nhiếp không được!*” (*Thầy cười*). Thì như vậy là mình động tâm chứ, cái đó là cái sai. Bây giờ mình có nhiếp được đi nữa mà cứ

động vậy là nhiếp sao? Mình nhiếp vô để cho nó đừng động vậy đó để làm gì, để làm gì mấy con?

Đâu có gì đâu mà, nó có lợi ích gì đâu? Cho nên cứ ngay cái mà mình tu như thế này ngồi chơi vậy. Ai làm gì làm, không có động gì hết thì đó là giải thoát. Người ta nói gì nói, mình cũng chẳng động. Khen mình cũng không mừng, chê mình cũng không buồn, không gì hết. Đó là cái Bất Động. Cho nên cái *Im lặng như Thánh là cái Bất Động*. Rồi tùy lựa cái lời nói khéo léo, sợ mình nói ra cái đụng chạm tự ái người ta, người ta buồn. Cho nên vì vậy mà làm khổ người thì không nên. Cho nên vì vậy mà cố gắng nói lời nói. Thấy người ta buồn khổ, mình khéo léo nói lời nói người ta vui được mình nói, mà không nói vui được thì thôi, làm thinh. Bắt chước theo Thầy vậy, chắc chắn là được phước.

(42:11) Cho nên vì vậy mà khi nào mà Thầy nói được cái lời nói an ủi được, lời nói Thầy giúp cho người ta vui thì Thầy nói, chứ không nói lời nói làm người ta khổ. Đó là cách thức mình tập. Sau khi cái lớp mà Chánh Ngữ, Thầy sẽ dạy mấy con cái này. Chứ không phải Chánh Ngữ mà nói dạy mình nói lời ôn tồn, nhã nhặn. Không phải, nó còn mang một cái ý nghĩ của nó khi mình mở miệng ra nói lời nói. Cho nên những cái lớp học này nó có cái giáo trình mình học tập đàng hoàng chứ đâu phải. Học về

ngôn ngữ, học về lời nói mà. Phải xuất phát lời nói như thế nào nó mới có cái lớp Chánh Ngữ, chứ đâu phải là khi không nó đặt cái lớp Chánh Ngữ để đó mà chơi sao? Nó đang hoàng cái lớp học của người ta mà. Cho nên nó quan trọng đến cái mức độ nó phải thành một cái lớp học.

(42:55) Trưởng lão: À được rồi, con sẽ gặp Thầy. Con sẽ xin gặp Thầy để hỏi cái pháp tu, để rồi con sẽ trở về, thì điều đó là. Khi mà hỏi Thầy để mình biết rõ những cái điều mà mình tu tập mình không biết, để sau khi mình về quê đó, mình tu cho nó tốt. Sự thật ra Thầy, khi mà hai tập sách này Thầy thấy nó cũng trang bị cho mấy con đủ cách thức để mấy con hiểu đó, mấy con nghiên cứu lại kỹ trên vấn đề đó. Có cái gì sơ sót hỏi Thầy trước khi mấy con rời khỏi Tu viện đó, thì mấy con hỏi lại Thầy kỹ, để mà Thầy hướng dẫn kỹ cho mấy con tu tập. Để rồi chờ đợi một thời gian sau đó thì nó có những cái trung tâm an dưỡng.

Thì những cái trung tâm an dưỡng đó khi có rồi, Thầy gọi mấy con để những cái phút mà cuối cùng, nó còn một cái phút mà gọi là thập tử nhất sinh để mà chứng đạt. Nói thì nó đơn giản vậy, chứ nó không dễ đâu mấy con. Nghĩa là: “*chẳng phải một phen sương lạnh buốt, hoa mai đâu há dễ ngửi mùi hương*”. Một lần mà không chết đi thì nó khó

sống lại lắm. Phải có một lần chết đi rồi sống lại. Trên cái bước đường tu mà, kêu là thay da đổi lớp đó.

(44:01) Nghĩa là toàn bộ cơ thể chúng ta, tâm và cái cơ thể chúng ta đều là thay đổi hết. Mà những cái giờ phút đó là những giờ phút mà quyết liệt. Nó phải được có cái sự mà ở gần bên Thầy để sách tấn khi mà gặp quá khó khăn. Chứ còn ở xa mà nhát gan như gan thỏ, mấy con chắc chắn là bỏ cuộc liền, chứ ở đó. Coi vậy chứ nó không dễ đâu mấy con. Nếu mà đức Phật không phải là người gan dạ đó, thì trong những cái lúc mà sắp sửa chúng đạo đó, Ma Vương mà nó đến thì bỏ cuộc ngay liền chỗ đó.

Cho nên Thầy nhắc lại ở Hòn Sơn thì có thầy Thiện Nghĩa. Thầy Thiện Nghĩa lên đó thầy niệm chú Chuẩn Đề. Thầy cắt một cái thắt ở trên cái Hòn Sơn thầy tu ở trên đó. Mà chính nhờ cái thắt của Thầy đó, mà Thầy đem những cái thùng phi mà để hứng nước mưa đó. Cho nên lên đó mà có những cái nước đó mà dùng. Do đó mà thầy lên đó, không biết là thầy tụng chú như thế nào mà ma nó hiện ra nó quá trời. Rồi thầy xách gói, nửa đêm thầy chạy xuống, chứ thầy không dám ở trên đó nữa. Thì đó là cách thức niệm chú thôi.

Còn chúng ta tu, đâu có nghĩa là ma nghiệp của chúng ta nó đâu có tha chúng ta đâu. Cho nên

nó sẽ đến, nó cũng quây phá chúng ta lần cuối cùng, để rồi chúng xách gói mới đi. Chứ nó không có để gì mà nó nằm yên, nó thua chúng ta đâu. Cho nên vì vậy nếu mà chúng ta thua đó thì chúng ta xách gói, chúng ta rời khỏi, chúng ta chạy, có vậy.

Cho nên ở đây thì Thầy nghĩ rằng những cái Trung tâm An dưỡng nó cũng sẽ đủ duyên, nó cũng sẽ ra đời. Để rồi chúng ta chấn chỉnh lại, rồi thành lập những cái ban để mà điều khiển những cái trung tâm. Thì chừng đó mà khi nó an ổn được, có những thất mà cất xong rồi, Thầy sẽ cho mấy con hay, để rồi mấy con lần lượt trở về đó mà tu tập cho nó yên ổn.

(45:49) Còn cái Tu viện của chúng ta hiện giờ thì chỉ có một số người ít thôi. Sau này những cái khu mà của cô Út đó sẽ xin cái giấy phép để cho có một số người già người ta đến đây, người ta dưỡng lão, người ta nghỉ ngơi ở trong chùa.

Thì như vậy thì có một số người già lớn tuổi, người ta sẽ vào cái khu dưỡng lão ở được là mười người, hai chục người, chứ cũng không đông. Bởi vì đông quá đó thì cô Út cũng không giải quyết xuể, bởi vì quá đông. Cái số lượng mà từ mười người, hai chục người thì nó dễ, nó không khó. Còn cái tu của chúng ta thì nó cần phải được sự yên tĩnh tối đa. Chứ mà nếu mà đông quá thì chúng ta cũng khó tu.

Nhưng mà những người già người ta an dưỡng trong cái tuổi già, người ta nghĩ trong ba tháng, sáu tháng để về đây, để tập những cái pháp tu, thì người ta chưa phải là đi rất ráo, nhưng mà người ta biết cách để mà người ta an ổn được cái thân già người ta. Thì cái phần này là sau này những cái khu ở trên Tu viện đó thì có thể về vấn đề đó.

Còn cái vấn đề mà tu để tới nơi tới chốn thì nó phải được bảo đảm cái sự yên tĩnh rất ráo cuối cùng. Chứ không khéo mình muốn yên mà nay có chuyện này, mai có chuyện khác thì yên sao được mà tu? Mà cái phút rất ráo để tu thì phải hoàn toàn phải yên tĩnh, thanh tịnh vô cùng không được ai động. Bởi vì nó phải độc cư một trăm phần trăm mà, không được người khác động mình mà mình cũng không được động người khác. Mà cứ có người khác động mình thì mình tu không được. Nó vô cùng nó khó chứ không phải không.

Cái tâm thanh tịnh mình lúc mà nói thì dễ, nhưng mà khi nó quay vô rồi mà nó quá động thì nó bung ra liền. Chứ nó không phải là chịu nổi trong đó đâu, nó bung ra. Bởi vì bắt buộc, cái chuyện người ta bắt buộc mình phải bung ra, mình không bung sao được? Bây giờ ví dụ như bây giờ mấy con nè, như Thanh Quang nè, hay hoặc là Từ Quang đang ngồi trong thất tu tốt nè. Có người chạy vô nói như

thể này, ờ có điện thoại. Thôi rồi rồi, nếu mà có điện thoại thì bung ra, chứ sao không bung? Cho nên cái vấn đề đó là vấn đề khó, vấn đề khó!

(47:46) Cho nên ở đây khi mà chúng ta chuẩn bị cho cái tư thế mà chúng ta để đi tới cái rốt ráo cuối cùng đó thì hoàn toàn không có nghe, không có điện thoại, không có gì hết! Không có ai gọi tui chi nữa hết nữa! Thì nó mới tới được rốt ráo! Nghĩa là chỉ còn độc cư, độc bộ, độc hành, một mình mình duy nhất trong thiện pháp thôi. Đó mấy con nhó trong cái vấn đề mà Thầy dạy, thì nó sẽ đi tới rốt ráo được.

Và Thầy cố gắng, Thầy đào tạo trong cái lớp này. Những cái người nào được thì Thầy sẽ dắt theo, Thầy đào tạo cho cái thời gian ngắn nhất của họ là trong năm nay. Nghĩa là sang năm, là những người đó, họ phải thực hiện xong. Thầy quyết định là phải có người, có người. Lỡ mà Thầy có ra đi thì có những người đó, họ phải tu xong thôi. Nghĩa là phải có đủ sức làm chủ bốn chỗ sanh, già, bệnh, chết như Thầy làm được.

Thì những người đó thì coi như là ở trong cái lớp của chúng ta thì chọn lấy những người nào được thì Thầy sẽ đào tạo, đi tới rốt ráo nhanh chóng. Là vì qua cái chỗ mà quán thân trên thân, xét thấy cái chỗ quán của họ được thì Thầy sẽ dẫn dắt mấy người đó đi tới nơi tới chốn. Không được bỏ mấy người đó.

Còn mấy con mà quán thân trên thân chưa được, thì mấy con tập, mấy con tập quán dần. Rồi mấy con tập xả, cứ từ từ rồi mấy con sẽ cũng đi lên. Rồi có cái duyên trong năm tháng, ba tháng nó được bình yên, thì lúc bấy giờ mấy con sẽ tập trung trở về những cái khu vực đó thì hiện diện có mặt Thầy và cũng có một vài người phụ Thầy nữa, chứ không phải còn có một mình Thầy trợ vơ. Lúc bấy giờ đó mấy con mới mừng chứ. Hôm nay Thầy có được, được vài người giúp Thầy. Một nỗi mừng và cũng là một cái sự sách tấn, khích lệ rất lớn cho cái đời tu mấy con, có người tu được thì chắc chắn mình sẽ tu được.

Đó là hiện bây giờ, Thầy nói chỉ cần một người tu chứng thôi, tu chứng như Thầy thôi thì nội đây mấy con tha thiết mấy con tu lắm. Mấy con không còn chênh mảng nữa. Tạo được cái hoàn cảnh yên tịnh, được giấy phép đàng hoàng thì bây giờ mấy con không có còn là chạy nói chuyện, nói vãng gì nữa hết. Thấy người đó tu được như vậy mà mình còn nói chuyện, nói vãng sao? Tự mình bỏ xuống hết hà.

(49:55) Bởi vì cái pháp này đã làm được như vậy, bây giờ mình cũng pháp này mà mình làm không được, mình đi nói chuyện làm gì đây? Cho cuộc đời mình nó dở dang như thế này? Cho nên

trong cái sự việc đó Thầy nói chỉ cần một người, hai người Thầy dẫn họ tu chứng thì mấy con sẽ biết cái lớp học của chúng ta họ tinh tấn như thế nào không? Họ chết bỏ đó! Nói chuyện mà bảo họ tu cái đó chết bỏ đó, họ không bao giờ vi phạm đâu. Thầy nói bảo độc cư là độc cư, không bao giờ.

Còn bây giờ họ cũng chưa chắc đã làm động được. Mà bây giờ cái tâm của mình nó sống độc cư, nó chịu không nổi, cho nên vì vậy nó chạy tới chạy lui. Chứ còn khi mà được nghe một cái người ở đây tu chứng rồi, thì mấy con hết muốn chạy tới, chạy lui. Người ta làm đúng, cho nên người ta đạt được rồi. Còn mình phải làm đúng, noi theo gương người ta làm đúng. Thì đó là một cái sự sách tấn khích lệ mấy con rất lớn ở trên đường tu của mình.

Thầy nói như cái bác già như bác Thiện Trí đó. Bác già vậy mà nghe có người tu chứng là bác nói còn một hơi cũng nhất định phải là tu. Chứ còn người ta tu chứng, mình không tu chứng thì dở quá. Cho nên bác cũng nỗ lực, chứ đừng nói chuyện. Nghĩa là nói chung là mọi người hết, đều nghe được cái người tu chứng là người ta phấn khởi lắm. Cho nên Thầy dẫn dắt người nào để làm bằng chứng rằng người ta sẽ thực hiện được như vậy. Đó là cái quyết tâm của Thầy. Mà lẽ Thầy có ra đi đi nữa vẫn còn có người chứng minh cho con đường của Phật pháp

là tu chứng.

Cho nên không ai mà lý luận gì hơn được hết. Người ta hỏi Thầy dạy như vậy là hai mươi mấy năm rồi không ai tu chứng. Như vậy cũng như Đại thừa thôi có gì đâu khác. Nhưng bây giờ mình có người tu chứng, mấy ông đừng có nói, người ta có người tu chứng hẳn hoi, đàng hoàng. Đó thành ra nó khác rồi, nó thay đổi khác rồi, không còn ai lý luận hơn nữa được cái chỗ này nữa rồi. Cho nên cái người tu chứng rất cần thiết cho cái giai đoạn của Thầy, nhất là Thầy đã lớn tuổi.

(51:48) Cho nên trong mấy con mà phải biết, mình phải biết mình, mình tu được hay không được. Mình biết cái trình độ của mình, mình biết cái xả tâm của mình được hay không được. Chứ không phải mình không biết mình, mình biết mình rất rõ mà. Đức Phật nói: ***“Tâm có tham tôi biết tôi có tham, tâm tôi không tham tôi biết tôi không tham. Tâm có sân tôi biết tâm tôi có sân, tâm không sân...”*** “mình biết mình, chứ ai biết mình hơn mình? Mà mình biết mình chưa xả thì mình hãy cố gắng mình xả? Mà xả bằng cách nào? Thì Chánh Tri Kiến. Mà bây giờ tri kiến mình không thông suốt thì nó làm sao nó xả? Thì mình phải tìm cách mình triển khai cho nó thông suốt để nó xả, chứ có cái gì đâu. Nó đơn giản quá!

Còn về tu tập, những gì mình tu tập, mình tu tập chưa được thì mình tu tập. Như giờ Tứ Niệm Xứ mấy con tu chưa được nè, nói loanh quanh, loanh quanh. Thầy thấy mấy con chưa cái này mà muốn với lên cái cao thì làm sao được? Chưa có được. Cái thấp thì mình nói ở trình độ thấp của mình đi. Mình tưởng cái cao mình nói cái cao, nhưng mà thật ra mình chưa có đủ cái sức tỉnh đó, thì mình làm sao? Cho nên mình nói ở trong cái tu của mình thì nó lòi ra cái mình không biết. Mình cứ ngỡ tưởng rằng nó sao kỳ vậy, nhưng sự thật ra mình chưa tới đó. Mình chưa tới đó làm sao mình biết nó được.

Cho nên tu tới mới biết còn tu chưa tới là chưa biết. Mà tu chưa tới mà nói thì nó tưởng rồi, nó trật rồi, không đúng. Cho nên mình lấy cái mà hiện giờ mình biết, mà mình lấy cái mà mình chưa biết mình so vô thì mình coi như là mình hoàn toàn trật hết, không đúng. Cũng như bây giờ mình biết, mình biết được cái đầu, cái hơi thở của mình, cái sự rung động của mình, cái cảm nhận của mình bằng tưởng thì cái biết của mình nó chưa đủ sức, cho nên vì vậy mình tập riết mới có lòi có ra cái biết đó.

Còn bây giờ mình chỉ biết cái đó, là mình nghĩ tới, thì như vậy là mình đi, mình đứng, mình ngồi làm sao đây? Do đó mình làm sao mình biết được. Cho nên mình chưa có được cái sức tỉnh đó thì mình

tới những cái khác mình nổi lại thì mình rất là khó. Nó sẽ bị trật đi, nó không đúng. Nên từ cái oai nghi này mà thay đổi qua cái oai nghi kia là mình bị mất rồi, bị gián đoạn mất. Mình mất đi, mất bình tĩnh, mất tỉnh rồi, rồi mất định nữa. Bởi vì không có định cho nên nó chạy bậy thì nó sai rồi. Đó, tất cả những cái này thì cần phải tu tập thôi chứ còn không có gì.

(53:49) Cho nên: **“*Những gì tu tập cần phải tu tập*”**. Mình tu tập cái này đi, rồi tới cái khác mình mới nói nữa. Còn bây giờ chưa tu tập mà hỏi tới cái đó, hỏi mà để dành đó thì thôi, thôi rồi, cái này không được. Tu tập thì Thầy dạy cái tu tập này thì cứ tu tập, đừng hỏi để dành. Hỏi để dành ngày mai tu nữa thì cái chuyện đó không được. Đó, mình chưa tới đó mình có hỏi cũng không biết đâu, không có biết được.

Chưa có được định tĩnh thì làm sao nói tới định tĩnh cho mấy con biết. Mà nó chưa được tỉnh thức thì làm sao mà nói tới sự tỉnh thức cho mấy con biết. Trừ ra mấy con đã có tỉnh thức rồi, thì nói: **“*À đúng rồi! Con biết rồi*”**. Tại vì con có tỉnh thức rồi. Còn bây giờ mình chưa biết, người ta nói tỉnh thức mình không biết gì hết đâu.

Cho nên trong cái con đường tu tập đạo Phật xác định rất rõ: **“*Cái thực phẩm của cái pháp này là cái thực phẩm cho pháp kia, mà cái pháp kia là*”**

thực phẩm cho pháp nọ”. Mình có tu tập rồi mình mới biết cái này, chứ còn mình chưa tu tập thì không biết cái này đâu. Mà muốn biết không hà, mình thì chỉ tu tập chưa tới, chứ muốn biết. Biết cho tới khi mà chứng quả A la hán, coi ông A la hán trong bụng ông bây giờ sao nữa đó.

Nghĩa là mình chưa có tu tới, nhưng mà muốn biết cái bụng của ông A la hán. Có phải không? Bây giờ cái bụng ông sao? Người ta nói cái bụng ông A la hán trống rỗng hà. Mình cũng tưởng là trống rỗng thật. Nhưng sự thật đâu có trống rỗng, ông cũng ruột, gan, phèo, phổi ở trống. Chứ ông có móc, ông bỏ chỗ nào đâu, mà mình lại muốn biết chứ. Chưa chứng quả A la hán mà muốn biết cái quả A la hán thì thật sự ra nói thì nói. Cho nên vì vậy đó mà Thầy chỉ dẫn dắt cho mấy con cái mà hiểu được, thì hiểu được. Còn cái không hiểu được thì khoan đã, để mình tu tập rồi mới hiểu thì nó mới cụ thể, rõ ràng. (55:42)



10- HIỂU ĐÚNG VỀ ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN NHÂN QUẢ



1- QUY LUẬT NHÂN QUẢ

Cho nên về Nhân Quả nó có nhiều cái câu hỏi mà Thầy chưa có trả lời, có nhiều người hỏi:

Một cái ông A làm mà cái ông B chịu thì có ăn nhằm nhò gì với tôi, tôi cứ tôi làm. Bây giờ tôi làm ác phải không? Mà giờ nó sinh ra cái ông B, thì ông B, ông chịu người ta đâm chém ông. Chứ tôi đâm chém người ta, có ông B chịu, tôi đâu có lo, tôi đâu có gì đâu. Cho nên ông A làm, ông B chịu, chứ đâu có gì. Tôi muốn hỏi, ông A làm thì ông A chịu, chứ sao lại ông B chịu?

Nói như nhân quả thảo mộc như vậy đó, thì ông A làm ông B chịu chớ.

Cho nên mình hiểu lầm, mình hiểu làm cái chỗ nhân quả. Cho nên ở đây Thầy cũng không muốn trả lời một cách dài dòng, một cách khó hiểu để thấy

rằng: Một khi mà cái hành động làm ác của chúng ta, thì cái hành động đó nó sẽ quay lại. Mình phải trả cái quả ác đó nơi thân của mình, chứ không phải nói ông A làm ông A phải chịu cái quả đó. Nhưng cái từ trường của cái hành động ác của ông A đó đó, nó sẽ thành một cái ông B, để ông B phải chịu thọ lấy cái quả mà ông ta đang làm.

Thí dụ, bởi vì một cái quả nó có nhiều cái nhân. Mà một cái nhân nó sẽ lên cái cây, nó có nhiều quả. Chứ nó không phải là có một con người sanh ra một con người, mà đây sanh trong nhân quả. Cho nên khi mà hành động ác, thì cái hành động mà cầm dao cắt cổ con gà, con gà đau đớn. Thì cái người mà làm hành động đó, thì cái ông A ổng làm hành động đó, thì cái thân của ổng sẽ thọ lấy cái quả khổ, cái đau đớn cũng như của con gà. Mà không phải là cái trường hợp như người ta lại cắt cổ ổng đâu. Mà những con bệnh, những cái tai nạn xảy ra đến cho ổng sẽ chịu đau đớn đó. Cho nên vì vậy mà cái quả đó ổng không chạy khỏi. Ông A làm thì ông A không khỏi cái quả đó đâu, cái quả ác đó. Nhưng cái hành động ổng cầm con gà mà ổng cắt cổ, con gà đau đớn gãy giụa thì ông không tránh khỏi cái quả khổ đau đớn gãy giụa đó đâu.

Nhưng cái hành động ông mà cắt cổ con gà, cái hành động ác đó, nó phóng xuất ra một cái từ

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

trường. Cái từ trường ác đó sẽ tương ứng với một con gà mẹ nào đó, cái từ trường đó nó sẽ trở thành một con gà con. Từ con gà con lớn lên thì có người lại bắt con gà đó, cắt cổ trở lại cũng như là ông cắt cổ con gà này vậy. Thì từ cái từ trường của chính ông làm ác mà nó sanh ra con gà đó để chịu người ta cắt cổ. Cũng như cái từ trường ác của người khác mà hiện giờ con gà ông cắt cổ vậy. Thì cũng chính do ông mà mới có cái từ trường đó, mà mới có con gà. Con hiểu không?

Mà cũng chính do ông mà ông phải chịu lấy những cái quả khổ tai họa đến với ông để mà ông thọ lấy những đau khổ cho bản thân chính ông đang sống.

Cho nên ông A không chạy khỏi cái quả của ông A làm đâu. Nhưng mà ông A lại sanh ra một cái nhân, một cái ông B. Để rồi ông B phải chịu cái quả mà ông cắt cổ, thì cái ông B đó cũng chịu cái quả người ta cắt cổ trở lại. Cũng chính ông sanh ra nó bởi vì ông là nhân quả. Cho nên nhân quả đi tái sanh, chứ không phải ông đi tái sanh, mà hành động nhân quả ông nó đi tái sanh. Con hiểu? Cái hành động nhân quả đi tái sanh, bởi vì trong quy luật nhân quả mà. Chứ đâu phải ông đi tái sanh đâu mà hành động nhân quả đi tái sanh. Cho nên vì vậy mà cái hành động nhân quả thì ông phải thọ lấy cái quả

khổ, bản thân ông A làm ông A phải chịu. Nhưng hành động ác của ông đâu phải chỉ ông có chịu đó là thôi đâu, mà còn sanh ra một con gà để họ cắt cổ trở lại chớ.

(3:33) Cho nên vì vậy mấy con thầy quy luật nhân quả, mà Thầy không trả lời. Có nhiều người hỏi câu hỏi đó ở trên mạng chớ không phải là không. Nhưng mà được Thanh Trí in ra đưa cho Thầy đọc, và trong cái hòm thư mà gửi cho Thầy, Thầy cũng được đọc cái câu hỏi đó. Ông A làm mà ông B chịu, thì như vậy tôi cứ làm chứ ăn thua gì tôi? Nhưng mà không ngờ là những con vật đang đau khổ lẫn lộn. Trong cái lòng từ của mình thấy nó giãy giụa đau, tại sao chúng ta là con người chúng ta không thương? Không thương, như vậy mình có thương mình không? Mà chính cái từ trường đó của mình sinh ra mà. Sinh ra để mà bây giờ người khác cắt cổ hay hoặc là mình đang cắt cổ. Mình không thấy điều đó.

Cho nên Đạo Phật mới có Tứ Vô Lượng Tâm, Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hỷ, Tâm Xả. Cho nên chúng ta xét thấy sự đau khổ của loài vật khác chính là sự đau khổ của bản thân chúng ta. Như vậy mới là người tu theo Đạo Phật chứ, mới đúng nghĩa của nó nhân quả chứ. Nhân quả nó bao giờ nó cũng là phủ trùm tất cả mọi vật, điều khiển tất cả mọi vật, quy

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

luật của nó mà. Cho nên mình sung sướng, ở trong cái sung sướng của mình là cái nỗi khổ của kẻ khác, của người khác, của vật khác.

Cho nên học nhân quả, những cái bài mà luận về nhân quả. Thực sự ra nếu mà Thầy cho mấy con đề mà Thầy viết cho mấy con đề mà cái bài mà Đạo Đức Nhân bản - Nhân quả. Mấy con mới viết một đoạn thôi, chứ mấy con chưa hết mà mấy con. Biết bao nhiêu con kể trong Đạo Đức Nhân bản - Nhân quả không? Nó là một cái bộ sách mà Thầy sẽ viết là hai mươi mấy tập, chứ đâu có ít. Như vậy là Thầy chỉ cho gợi ý cho mấy con thôi, mấy con mới viết một đoạn thôi. Mỗi người viết có một đoạn về Đạo Đức Nhân bản - Nhân quả, chứ chưa xong đâu. Cái Đạo Đức Nhân Quả mấy con viết cầu cả năm chưa hết chứ đừng nói chuyện, bởi vì rất nhiều.

2- THIỆN VÔ LẬU KHÔNG SANH

(5:14) Bây giờ Thầy nói đề cho mấy con thấy được cái quy luật của nhân quả là như vậy. Không phải con người chúng ta chỉ sanh ra một người đâu. Nó sanh ra muôn vật nó sanh ra đủ các loài hết. Nghĩa là cái hành động chúng ta ác chỗ nào là nó sẽ sanh. Rồi có người hỏi Thầy là hành động thiện nó có đi sanh không?

Mấy con phải hiểu chớ, hành động thiện làm

sao sanh?! Tại sao nó không sanh mấy con? Bởi vì bây giờ cái hành động thiện nó không sanh là tại vì nó không có tương ưng được. Bởi vì nó vô lậu mà, nó làm sao nó sanh. Bây giờ cái hành động thiện là Thầy khởi lòng thương yêu. Thấy người ta giết con gà, đang cắt cổ con gà, Thầy thương yêu. Cái hành động đó nó đi sanh nữa à? Nó sanh ra, nó làm cái gì mấy con? Để nó sanh nó thương yêu à? Nếu nó thương yêu thì ở thế gian này ai giết con vật đâu, có phải không?

Cho nên cái từ trường thiện nó sẽ biến thành - ở trong vũ trụ- nó sẽ thành mưa thuận gió hòa cho mấy con sống, nó không có sanh làm loài vật. Bởi vì sanh làm loài vật phải có thiện có ác, có khổ rồi. Mà bây giờ lòng thương chúng ta là lòng thương, chúng ta có khổ nữa không? Mình thương, con vật người ta đem giết, mình thấy xót xa, mình đau đớn. Và cái lòng từ của mình, mình không bao giờ đụng chạm đến cái sự hạnh phúc của loài chúng sanh. Thì cái từ trường đó nó sanh ra đâu? Cái từ trường đó sẽ phóng xuất ở trong cái sự sống của chúng ta, ở trong cái bầu khí quyển của chúng ta chứ đi đâu. Thì như vậy nó quân bình được cái thời tiết khí hậu ôn hòa làm cho chúng ta sống an ổn hơn.

Cho nên lòng từ của mấy con càng phóng xuất bao nhiêu thì cuộc sống của mấy con bình an bấy

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

nhieu. Thậm chí như cái lòng từ đó, mọi người đều có lòng từ đó thì loài vật ở trên hành tinh này không bị giết chóc. Thì cái lòng từ đó mấy con sẽ mưa thuận gió hòa, lúa không cấy nó vẫn lên cho mấy con sống. Cây không trồng nó vẫn tốt cho mấy con ăn, nó đủ trái cho mấy con ăn. Bởi vì cái lòng từ của mấy con mà, sự thương yêu đó nó sẽ che chở và bảo bọc mấy con trên cuộc sống mấy con hoàn toàn.

Mấy con không ngờ trước đôi mắt của cái người Tam Minh, người ta thấy rất rõ, nó không tái sanh. Còn bây giờ cái hành động ác con nó phải tái sanh, tái sanh để trả cái quả ác. Còn lòng từ nó sẽ trở thành cái bầu khí quyển chúng ta rất là an lành, để đem lại cái sự sống của chúng ta bình an. Có phải đúng không? Nhân quả mà.

Luật nhân quả nó rõ ràng chứ đâu phải là nói: *“bây giờ tôi làm thiện nó đi sanh ra con người”*. Mà đã là con người làm sao mà có thiện được trong đó mấy con? Đã con người là mang cái nghiệp này là nó có khổ đau. Mà có khổ đau là phải ác, chứ làm sao mà sanh làm con người mà thiện mà làm sao có được cái khổ đau đó?

Cho nên nó phải là thành một cái từ trường của vũ trụ, nó đem lại sự bình an cho chúng ta mưa thuận gió hòa. Nó không bao giờ có động đất, không bao giờ có núi lửa, không bao giờ có sóng thần, các

con hiểu điều đó?

(7:53) Cho nên vì vậy mà những cái thiện mà chúng ta sống được cái lòng Từ-Bi-Hỷ-Xả của đạo Phật thì xã hội này đẹp biết bao nhiêu. Cho nên nếu mà không có Từ-Bi-Hỷ-Xả thì làm sao có Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả?

Bởi vì Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả, sống không làm khổ mình, không làm khổ người là phải có Từ Bi, phải có Hỷ Xả chứ. Các con hiểu không?

Bởi vì nói đến Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả không làm khổ mình, khổ người là người ta nghĩ ngay đến Tứ Vô Lượng Tâm, người ta nghĩ ngay đến cái lòng thương yêu.

3- THIỆN HỮU LẬU VÀ THIỆN VÔ LẬU

(8:24) **Tu sinh Diệu Hiền:** Bạch Thầy, Thầy giảng luôn Thiện Hữu Lậu, mà thí dụ như tụi con mà Thiện Hữu Lậu đó...

Trưởng lão: Cái Thiện Hữu Lậu là cái thiện còn đau khổ. Như chúng ta đem đồ ăn thức uống cho một cái người khác, làm một cái điều lành cho người khác. Thiện mà bây giờ là con hỏi về cái Thiện Hữu Lậu, phải không con? (Đạ) Làm cái việc hữu lậu thì nó đem lại cái sự - con mà có cái tâm mà làm việc hữu lậu đó - nó sẽ đem lại sự bình an cho chính cái

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

hành động thiện của con thôi. Nhưng mà trong hữu lậu, nó có cái khổ trong đó con. Đã nói hữu lậu là có lậu mà. Con làm cho người ta an ổn, nhưng mà người ta chửi con đó. Mà trong khi đó con có phải là Thánh không hay là con buồn phiền?!

Mà nếu con buồn phiền thì cái lòng thiện con nó trở thành số không, cho nên nó hữu lậu. Cho nên bây giờ con bố thí nè, coi như ông Cấp Cô Độc ông bố thí như vậy. Bây giờ ông có làm vua, ông có tiền vàng bạc nhiều đi nữa ông cũng khổ chứ làm sao không khổ con? Bây giờ Thầy nói người nào ở trên thế gian này dù có tiền bao nhiêu đi nữa họ cũng vẫn khổ. Trừ ra có cái người vô lậu, người ta mới hết khổ thôi. Nó vô lậu nó mới hết.

Cho nên làm việc từ thiện mà thiện của Đạo Phật là không vào việc từ thiện gì, nghĩa là không làm việc từ thiện. Chỉ duy nhất có cái Tâm - Thanh thản - An lạc - Vô sự mới là Thiện Vô Lậu. Nghĩa là thương thì thương tất cả chúng sanh, thương là xả cái tâm của mình. Không có để những cái tâm phiền não, dính mắc ở trong cái tâm của mình. Thương tất cả chúng sanh, thấy đau khổ mà chúng ta không nở giết. Từ đó nó phóng xuất ra cái từ trường đó, nó trở thành cái sự an ổn.

(09:58) Còn con bây giờ con làm việc từ thiện, con mang gạo thóc con cho người khác. Người khác

có chửi có mắng gì, con đừng có chửi, buồn gì hết. Thì cái từ trường thiện nó sẽ phóng ra, nó làm cho gạo lúa đầy đủ cho những người làm thiện đó sẽ được đầy đủ không có gì mất.

Nó là cũng hữu lậu, chứ có gì đâu con, nhưng mà nó thiện. Cho nên nó thiện, nó cũng không đi tái sanh đâu. Nhưng nó có cái quả của nó là vì hữu lậu, cho nên con làm mà con thiếu chút xíu đó thì mấy người đó mà, thay vì con cho người ta bịch gạo thêm được chục gói mì, còn cái bà này cho có ba gói. Bà này, bà không chịu được: *“Sao người kia nhiều mà tui ít vậy?”* thì con bực *“Bây giờ nó hết rồi, chứ phải còn thì tui cho”*. Con bực con trả lời vậy thì cái hữu lậu của con nó có lậu rồi. Cái tâm phàm phu của họ, tâm ác của họ mà, ít chút là họ không có chịu đâu. Họ phân bì với nhau, mà họ phân bì với nhau nó bực mình con. *“Đem cho họ mà họ còn vậy nữa, hết mai một tôi không có cho nữa”*, thì như vậy là mình mất từ thiện hết rồi, con hiểu không?

Cho nên vì vậy mà khi làm từ thiện mình phải chuẩn bị tinh thần của mình, im lặng như Thánh. Mình phải hiểu được tâm trạng của con người tham. Cho nên nếu trong khi mà thiếu hụt thì mình còn ít mình cho họ, họ có nói gì nói thì mình vui vẻ chấp nhận. Thì cái từ trường thiện đó phóng xuất từ trường, nó là vô lậu rồi đó con, nó không bị cái lậu

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

hoặc, thì nó trở thành vô lậu. Mà trở thành vô lậu thì nó phóng xuất từ trường, nó bảo vệ môi trường của chúng ta, làm cái môi trường sống thời tiết của chúng ta sẽ ôn hòa.

Mà được mấy người làm việc từ thiện mà nó không buồn phiền đó đâu. Nó khó lắm. Thầy nói như vậy đủ biết mấy con. Từ cái việc chỗ đó đó, mình đem cho người ta mà người ta nói mình: “*Sao mà không công bình như thế này, cho người nhiều người ít?*”. Nội cái cho trước cho sau là họ cũng không chịu nữa, chứ đừng nói. Đó là cách thức như vậy, do đó mình vui vẻ. Mình vui vẻ, mình làm việc từ thiện, mình vui vẻ mình bố thí mình vui vẻ nó, thì mình không có vì chuyện đó mình giận hờn gì hết. Thì cái từ trường thiện của mình nó sẽ phóng xuất ra trên không gian, nó làm cho thời tiết của chúng ta rất ôn hòa.

Bởi vì nó đâu còn tái sinh luân hồi nữa. Còn nếu mà con sùng lên, con giận lên là nó bắt đầu nó đi tái sinh luân hồi, nó thành thằng nhóc nào đó, nó đi ăn trộm ăn cắp đó. Nó tức tối quá, Thầy nói nó vì cái tâm tham của người kia, cho nên nó tương ứng, nó sanh ra cái thằng trẻ đói khổ. Không ngờ là mình tức, là nó sanh ra một đứa trẻ đói khổ rồi, con hiểu chỗ đó chưa?!

Trưởng lão: Cho nên trong cái vấn đề... Con?

(12:23) **Cô tu sinh Liễu Huệ:** Cái này Thầy giảng là... Thí dụ như chúng con sống ở gần đó, thí dụ như bên nhà của chú kia có một bầy gà, mà ngày nào chúng con phải đi ra bỏ đồ rác thì nó chạy tới, nó quen đó, có cơm đồ đó thì nó ăn quen. Thì mấy bữa sau con nghĩ mỗi lần mình đến mà không có cơm thì thấy nó chạy tới thấy tội, thì con lấy thêm một muổng cơm cho nó. Nhưng mà, lát hồi thì nghĩ lại nếu mình cho nó ăn thêm như vậy là mình tiếp duyên cho nó mau lớn, là nó mau đi tới chỗ chết. Nếu mà nó không có mau lớn nhanh thì làm sao bị ăn thịt nhanh. Đó thì trong trường hợp đó thì như thế nào?

Trưởng lão: Trong trường hợp đó, con muốn hỏi Thầy về làm cái việc từ thiện phải không?

Hiện bây giờ con thấy nó đói thì con cứ cho nó ăn thôi, chứ con đừng có nghĩ xa hơn nữa là làm thịt. Đó là nhân quả của nó, nó sanh gà là phải bị làm thịt thôi chứ không có gì. Chứ không lẽ người ta nuôi gà người ta để làm gì đây? Người ta phải thịt thôi, có phải không?

Bây giờ vì trước cái cảnh nó đói khổ, mà con thấy con ăn thừa nó dư, con bố thí. Chứ con đừng có lấy thêm để mà bố thí nó, con hiểu không? Nghĩa là bây giờ con thừa dư thì bố thí. Là bởi vì cái hạt cơm, cái thực phẩm mà người ta làm ra được bằng

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

mồ hôi của người ta, mấy con. Cho nên vì vậy mà người nuôi thì họ phải cho nó ăn, cái bồn phận của họ. Còn họ không cho ăn thì tại cái số nghiệp của những con gà này là nó mang cái thân đó để nó thọ lấy cái sự đói khổ. Mà người chủ nó chỉ nuôi để cho nó cho ăn bậy bạ, để rồi làm thịt nó ăn thôi. Thì cái chuyện đó của họ rồi.

Nhưng mà trước cái cảnh mình ăn thừa đó, mình ăn không hết, mình thấy mấy con gà này đói tội, thôi mình bỏ cho ăn. Rồi có bữa mà mình không có đó thì thôi. Tao đâu có phải nuôi mày để cho họ ăn thịt sao? Cho nên tao đi xin cơm về cho mày ăn nữa để cho họ thịt mày sớm sao? Cho nên vì vậy mà có thì tao bố thí, còn không có thì thôi. Tao cũng biết rằng cái hạt cơm mà có ăn hôm nay là bằng mồ hôi nước mắt của nhà nông ghê gớm lắm mới có đó. Cho nên vì vậy mà tao tu hành mới được cái phước. Mày ráng lo tu hành đi, rồi sau này giống như tao thì họ cũng cúng dường cho mà ăn. Chớ bây giờ tao thương mày thì bữa nào tao thừa thì tao cho, mà bữa nào không thì thôi. Chứ bắt ép tao mà nuôi mày nữa thì cho cái thằng chủ nhà kia nó làm thịt thì tội mày quá. Tao nghĩ tại tao nuôi mày mập cho nó ăn thịt thì tao thấy không có lợi. Cho nên vì vậy thôi mày ốm ốm đi còn sống dai thêm.

(14:44) Cho nên trong cái vấn đề mà trí tuệ, thì

mấy con tư duy suy nghĩ trên cái vấn đề, thứ nhất là phải suy nghĩ về Nhân Quả mà Thầy cho những cái bài học về nhân quả đầu tiên. Bởi vì Nhân Quả, mình thấy Nhân Quả rồi thì mình không còn đau khổ trước cảnh đau khổ của người khác như vậy. Kế đó là mình khởi sự lòng từ bi của mình đối với loài chúng sanh, thì mình bố thí như thế nào tùy theo cái sự ăn uống của mình, từ bi.

Cho nên Thầy nói nếu mà Phật tử, khi mà đến mà khát thực, Thầy định ăn bao nhiêu đủ thôi. Cho ăn rồi ba con kiến nó bu đây, trời ơi! Cứ cho nó riết đây, bữa nào đi nhằm cái ổ nó là nó cắn mình một bữa cũng chết. Thành ra từ cái lòng thiện của mình mà nó làm cái hại. Kiến mà nó có biết gì. Cho nó ăn vậy chớ rồi con thọt chân vô cái ổ của nó coi, nó cắn con chớ nó đau tha.

Cho nên trong cái vấn đề mà tu tập chúng ta vận dụng cái tri kiến chúng ta ghê gớm lắm con. Mỗi mỗi hành động làm gì chúng ta suy nghĩ ghê gớm lắm. Mỗi một cái nghĩ chúng ta, một lời nói chúng ta coi chừng chúng ta sẽ bị mất phước đó, chứ không phải dễ đâu. Cho nên khéo léo, bởi vì đường đi Nhân Quả nó là Thân hành, Khẩu hành, Ý hành. Một lời nói chúng ta mà làm chúng ta tổn phước, một hành động mà làm chúng ta tổn phước. Một hành động, một lời nói, một ý nghĩ mà chúng

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

ta đem lại sự bình an cho mình cho người thì phải khéo léo lắm.

Chứ không khéo mình tự mình, mình làm khổ mình mà làm khổ người khác. Bởi vì người ta khổ rồi, rồi cuộc đời người ta cũng kéo mình khổ thêm, chứ không bao giờ mà người ta để cho mình yên đâu. Cho nên mấy con phải cẩn thận, dè dặt đường đi nhân quả mà mấy con xa, là lời Thầy nhắc nhở cho mấy con, nó khó lắm mấy con!

Rồi bắt đầu bây giờ mấy con còn hỏi Thầy gì thêm không? Bữa nay thì phải hỏi...

Con, hỏi Thầy gì ra đi.

(16:36) Tu sinh 2: Dạ thưa Thầy thì con muốn hỏi cái chỗ là phóng sanh. Thế nếu con đi ngang mà thấy chúng sanh họ bán mà họ kêu rao, mà còn nằm rạp ở trong cái rổ hoặc là một cái thau. Thì con thấy đau xót quá, thì con muốn bỏ ra để con mua chuộc chúng sanh đó để con giải thoát cho nó thì như thế nào?

Trưởng lão: Vậy tốt có sao đâu. Tại con đi ngang qua con gặp, thì có duyên gặp nó thì cứ mua hết. Mua hết cần xé, mua hết cái thau cá, không biết có đủ tiền không?

Tu sinh 2: Con hay làm lắm.

Trưởng lão: Như vậy là con cứ mua con thả đi. Nhưng nhớ rằng mình không đủ tiền nha, mà mua hết cái thau là coi chừng nợ đó. Về mà ông chồng hỏi bữa nay giao tiền mà giờ về tay không đây? Ở đâu? Mua cái gì? Cho ai? Rồi chừng đó mới là tai họa đó, phóng sanh mà tai họa cho con đó. Cho nên, lượng. Bây giờ đó, khi mà con không có đủ tiền, con mới nhìn lại cái túi tiền của mình coi mua được mấy con, có hiểu không?

Rồi bắt đầu giờ, thấy con cá này có duyên: *“Thôi mày vô cái xách tao đi”*. Bắt con cá đó, con cá kia có duyên bỏ vô. Bỏ vô được mấy con, đủ tiền thôi trả rồi *“Thôi bây giờ tôi có duyên với mấy con cá này, tôi xin mua, tôi đem xuống sông tôi thả”*, thì đủ rồi. Chứ con mà thả hết cái thau của họ, cái lu của họ là chắc chắn là không có tiền đủ đâu. Con hiểu không?

Nghĩa là cái con nào mà có duyên, mà con thò nó, con bảo vô trong cái giỏ của con đó, thì đó là có duyên, thì thôi. Tại vì cái sức của con phóng sanh nó có bấy nhiêu đó thôi, chớ không thể mà phóng sanh hết. Cho nên vì vậy mà những con khác, đó là cái nhân quả của nó, nó phải trên dao dưới thớt của người khác rồi. Mà con cũng không thể làm hết được đâu, hiểu chưa? Chứ bữa nào con cũng xách tiền ra ngồi cái chỗ bán cá mà mua hết thì chắc chắn

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

là con mà dù cái nhà giàu như vua chắc cũng không mua hết mà phóng sanh đâu. Cho nên vì vậy mà mình gặp trường hợp đó thì con nên phóng sanh như vậy được rồi. Tùy theo cái túi tiền, chứ không khéo về nhà coi chừng đó. Con hay hoặc là chồng nó hỏi, rồi không biết đâu mà trả lời, thì nó cũng khổ cho con, phóng sanh mà tai họa đến cho mình.

Như vậy là hết rồi đó phải không con. Có ai hỏi gì Thầy nữa không con? Xong phải không?

4- PHÁP TU XẢ TÂM VÀ TỨ NIỆM XỨ

(18:45) Chuẩn bị đi, rồi bây giờ ăn thua là chỗ cái pháp tu mấy con. Mình làm sao mình tu cho được nè, để cứu mình ra khỏi những cái đau khổ, mấy con. Cuộc đời mình khổ lắm, mấy con! Thầy chỉ mong làm sao, mặc dù là mấy con học cái lớp Chánh Kiến, nhưng mà cái lớp Chánh Kiến mấy con cũng chưa đủ. Có một số người thì chưa đủ. Chúng ta phải trở về, chúng ta lặp đi lặp lại những cái điều mà chúng ta đã học để nó thông suốt cái lý nó. Chứ đừng có nói rằng cái lớp tui đã như vậy là xong, chưa đâu mấy con.

Cho nên có nhiều người viết nộ cho Thầy những cái bài mà sau này viết, nó có nhiều cái ý rất hay. Do đó mấy người đó là họ đã chịu khó tập cho cái tri kiến của mình thông suốt những cái điều mà

Đức Phật đã dạy, “*Những gì thông suốt cần thông suốt*” đó mấy con. Cho nên cứ cố gắng để mà cái lớp đó là lớp căn bản nhất là lớp Chánh Kiến. Tự nó, nó đã xả tâm rồi. Cho nên tới những cái lớp tu, bây giờ cái lớp tu từ cái lớp Chánh Tư Duy cho đến cái Chánh Niệm đều là những cái lớp tu. Cho nên “*Những gì cần tu tập phải tu tập*” đó. Còn cái lớp Chánh Kiến, “*Những gì cần thông hiểu phải thông hiểu*” là ở lớp Chánh Kiến.

Cho nên ở đây thì mấy con hiểu rồi, đúng là những cái lời Đức Phật đã căn dặn chúng ta rồi. Chúng ta phải nỗ lực để mà thông hiểu tất cả những cái sự thông hiểu của nó. Còn cái vấn đề tu tập thì mấy con phải tu tập ở trong cái tâm xả, Xả Vô Lượng Tâm và Tứ Niệm Xứ.

(20:11) Thì trong Tứ Niệm Xứ thì nó khó hơn mấy con. Cho nên vì vậy mà mấy con thấy khả năng của mình tập được thì trong năm phút mình tập, mà tập không được thì mình nên tập cái Tâm Xả. Xả xong rồi thì khi thấy cái tâm của mình ở trên thân của nó. Thì mình thấy nó được cái thời gian dài rồi, thì mới trở về Tứ Niệm Xứ mình tập trở lại, thì nó không có muộn màng gì đâu. Nó sẽ tốt thôi. Chứ còn nếu mà mình thấy chưa được, mà mình cứ cố gắng, mình tập ức chế tâm thì không tốt. Nhớ những lời Thầy dạy.

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

Cứ tập xả là chắc ăn hết. Rồi xả lần lượt rồi, cái tâm của mấy con nó sẽ quay lên, nó định trên thân của mấy con thôi. Mà nó định trên thân của mấy con, tức là nó quán thân chứ không gì hết. Bởi vì nó định đâu có nghĩa là nó không biết. Nó biết cái thân của nó rất rõ ràng, cho nên nó là quán thân. Cho nên nó trở về Tứ Niệm Xứ. Mà khi thấy nó trở về được Tứ Niệm Xứ rồi thì bắt đầu mấy con *trên thân quán thân* một cách rất tự nhiên, không bị ức chế nữa rồi. Do đó mấy con nối liền được bốn oai nghi của mấy con thì bắt đầu xông trận mà giải phóng quê hương, có vậy là mấy con xong chuyện.

Có gì không con? Con hỏi đi.

(21:13) Tu sinh 3: Dạ bạch Thầy cho con hỏi, tu Tâm Xả thì thường xả liên tục hay là xả có nghỉ không Thầy?

Trưởng lão: Coi như là xả liên tục chứ con. Nào xả trông kiếng nào xả Tứ rồi Tầm hết. Xả hết không có chừa cái gì.

Tu sinh 3: Xả nửa tiếng rồi nghỉ hay là bao nhiêu?

Trưởng lão: Coi như là con tu tâm xả là giờ nào cũng xả hết. Nó có làm cái gì đâu mà phải nghỉ? Nghĩa là luôn, nói tu Tâm Xả là con thấy ngồi chơi cũng xả nè, đi cũng xả, ăn cơm cũng xả, cái gì có

chương ngại trên thân tâm con là xả hết. Nghĩa là xả hoàn toàn, xả không còn một cái chút gì để hết, như vậy mới gọi là Xả Vô Lượng Tâm con. Chứ không phải xả theo Tứ Chánh Cần - ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện - vì xả Tứ Chánh Cần nó có phương pháp, cho nên mình tập, mình xả nó rồi đó, mình nghỉ, phải không? Còn cái này Xả Vô Lượng Tâm mà, giờ nào cũng xả, phút nào cũng xả, bởi vì tôi là người ngồi chơi, tôi vô sự. Cho nên có cái chuyện gì tôi xả, còn không có thôi. Cho nên tôi đâu có tu, tui đâu có nhọc nhằn gì đâu?

Tu sinh 3: Thầy, con xả liên tục lúc con hỏi Thầy.

Trưởng lão: Ừ xả liên tục con, xả liên tục lúc nào cũng xả, cho nên nó không có tu mà nó chơi. Mà thí dụ như bây giờ nó thích đi trồng kiếng đồ vậy, con thì Thầy biết rồi. Thời gian nếu mà con ở đây, chắc chắn nó thành cái vành kiếng, vành kiếng Thường Chiếu, chứ ở đó. Cái bản chất của con là thích kiếng, nhưng mà con không có suy nghĩ. Khi mà nhét một cái cây nó vào ở trong một cái chậu, thì như con chim mà nhốt ở trong cái lồng, đau khổ lắm con. Cho nên Thầy thấy mấy cái chậu kiếng đàng trước mà Thầy chưa giải phóng được. Mà bây giờ Thầy thấy con ở sau này, con nhốt quá trời nhiều chim như vậy. Cho nên vừa cực khổ cho con, phải đi

tưới nước nó, phải không?

Cho nên vì vậy mà con có lòng từ, con thấy cái chậu cây nào héo thì con lại con tưới nước cho nó thôi, đủ rồi. Đó là con tu Tâm Từ. Mà Tâm Từ tức là nó tỉnh thức, mà tỉnh thức tức là Tâm Xả phải sáng suốt. Cho nên theo Thầy thiết nghĩ tu gì tu, không bằng mình ngồi chơi thôi, cứ xả. Cho nên vì vậy đừng có làm gì hết, không có thèm làm gì hết là xả, mà làm thì là không xả. Con hiểu không? Làm thì không xả. Hễ tu Tâm Xả là phải vậy. Tội mà buồn ngủ thì xả ngủ à, chứ không có được mà nói tui xả, tui đi ngủ thì không được. Nghĩa là buồn ngủ là phải xả ngủ, xả ngủ là không có ngủ, biết không. Cho nên mình xả hết cái giờ nào đó thôi, chứ còn xả luôn thì chắc chắn tiêu mình luôn. Để nó còn ngủ chút ít, chứ còn không cho nó ngủ nhiều, đó là mình xả.

Con?

(23:50) **Tu sinh 4:** Kính bạch Thầy, thỉnh thoảng con nghe một ông Phật mất đi sẽ sinh ra nhiều ông ạ?

Trưởng lão: Con không biết hả con? Một ông Phật mất đi có nhiều ông Phật phải không?

Tại vì ông Phật mất đi, ổng để lại cái đường lối quá rõ ràng cụ thể rồi, cho nên vì vậy: Trời! Ông mất đi thì mình ráng mình tu, như ổng chớ, để mình

thua ông sao? Ông cũng như mình, mình như ông, chứ có khác gì đâu? Ông cũng ăn cơm, ông cũng trưa ông cũng đi khát thực, ông cũng ôm bát, rồi ông cũng làm rớt bát bể cái búp chớ bộ không à? Có phải không? Cơm cũng đổ tùm lum, chứ ông có thần thông, ông hốt được sao? Có phải không? Rồi ông cũng đi xin cơm khác ông ăn, chứ đâu có gì đâu. Bình thường như mọi người. Cho nên vì vậy ông làm cái gì cũng được, ông cũng rớt bát bể, mình cũng vậy. Cho nên chắc chắn là mình cũng sẽ làm được, vì vậy mà ông để cái giáo pháp này mình tu mình xả, chắc chắn là mình cũng làm Phật được.

Cho nên một ông Phật mà tịch thì phải có nhiều ông Phật tu chứng. Bởi vì nó có khác xa nhau đâu mà không tu chứng? Nó chỉ có khác có chút là bây giờ tâm mình bị động, hờ chút là mình động. Còn tâm ông bất động, ai làm gì làm, ông cười ông vui vẻ, chớ ông không buồn phiền ai hết, ông không trách cứ ai hết, không có nói. Không bao giờ ông nói xấu, một cái người nào làm gì làm, ông luôn luôn lúc nào cũng nói tốt người đó, chớ không bao giờ nói xấu. Đó là cái Tâm Bất Động của người ta.

Cho nên mình làm theo ông đi, thì như vậy là mình cũng sẽ như ông, chứ có gì đâu. Ông y như mình chứ gì. Thì mấy con cứ bất động đi, ai chửi không giận, ai nói gì cũng không giận. Nhưng mà có

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

cái điều kiện đừng có nói chuyện với ai hết thì mới là Phật, Phật gì mà đi nói chuyện dữ tợn?! Phật mà nói chuyện thì không được. Con thấy ông Phật này ổng có nói chuyện với ai không? Ông ngồi chình ình.

Thôi rồi há, mấy con hỏi gì thêm nữa không? Mấy con ngồi ghế để người ta ngồi đất, mấy con cứ ngồi hoài. Không chịu xuống thay ghế cho người ta lên người ta ngồi chút. Rồi mấy con hỏi.

(25:47) Tu sinh 4: Thưa Thầy có mấy cô cũng xin trình Thầy là thời gian sắp tới Thầy có cho ôm bình bát không?

Trưởng lão: Mấy cô xin bình bát hả? (Đạ)

Được mà. Mấy cô xin bình bát về mà tập sự ăn trong bình bát là tập làm Phật thì được lắm chứ. Thầy sẵn sàng cho hết, nghĩa là người nào mà ăn bình bát, Thầy cho hết. Bởi vì Thầy biết mấy con tập mà ăn bình bát đó là tập làm Phật rồi đó.

Tu sinh 5: Mô Phật! Kính bạch Thầy, khi mà quán xét, quán trên thân, toàn thân thì tới cả mặt mình luôn?

Trưởng lão: Con nói sao, quán ở trên thân mình thấy luôn cái mặt của mình hả con?

À coi như là mình quán trên thân của mình mà

mình thấy mặt, thì cũng giống như một vị cư sĩ xuất hồn ra ngoài nhìn lại thấy từ mặt tới đầu luôn. Ở đây Đức Phật không bảo mình nhìn thấy cái mặt, mà nhìn thấy cái sự rung động: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”, Đức Phật dạy mình cụ thể rồi. Cho nên nếu mà mình nhìn được thấy cái mặt của mình, Thầy nói, thật sự ra Thầy nhìn mà thấy mặt Thầy, chắc Thầy phải đứng ở ngoài Thầy nhìn vô. Còn không thì Thầy phải lấy kiếng Thầy soi.

Cho nên vì vậy mà không thể thấy mặt mình được đâu. Nhưng vì vậy mà Đức Phật dạy mình cụ thể lắm con: “*Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô, cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra*”, có đúng không mấy con?

Rung động của cái thân thôi. Mình cảm nhận được toàn thân mình bằng cái rung động của nó, chứ không khác cái gì, tức là cái hành của nó thôi. Đó là cảm nhận chứ không thể nào nhìn được thấy cái mặt. Mình nhìn xuống vậy, mình thấy được hai cái đùi hai cái chân. Mình cố gắng, mình cúi xuống, mình nhìn được cái bụng của mình chút, mà cúi được muốn gãy cổ mấy con. Có phải không?

Cho nên vì vậy nó sai cái tướng đi. Cho nên vì vậy ở đây mình chỉ ngồi mình nhìn ra ngoài, nhưng mà cái cảm nhận của mình nó nhận được cái

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

sự rung động ở trên thân nó thôi. Chứ còn con mắt mình nhìn, thì thật sự ra mình nhìn từ đây mình thấy từ từ xuống, làm như nó có cái sự chạy của nó, thì như vậy đó là mình chưa có tỉnh thức. Nhưng mà khi tỉnh thức rồi mình nhìn vậy thì mình cũng thấy, nhưng mà nhìn nó phải có lúc nháy mắt. Còn không nháy mắt nó sẽ thị giác của con nó sẽ bị ảnh hưởng, nó sẽ ảnh hưởng bệnh con. Cho nên mình không được nhìn, mà mình chỉ có cái cảm nhận cái sự rung động đó thôi, rung động thân. Đó là *trên thân quán thân* là như vậy đó.

Tập như vậy, quán như vậy để cho sức tỉnh nó càng ngày càng tỉnh cao hơn. Và đồng thời nó định tĩnh được, tức là nó không phóng dật ra ngoài nữa. Nó bám chặt ở trên thân của nó, toàn cái thân của nó rồi, thì lúc bấy giờ nó có chuyện, tu tập chúng ta xong là ở chỗ đó.

(28:20) Tu sinh 5: Cho con xin hỏi, cái Biết với cái Tưởng của mình, nó là một câu, là một danh từ hay là hai danh từ thừa Thầy?

Trưởng lão: Cái Biết của mình với cái Tưởng là nó hai danh từ lận con. Cái Biết là cái Biết, cái Tưởng là cái Tưởng. Cho nên nó hai danh từ.

Tu sinh 5: Mình ngồi mình biết cái thân mình như thế đó, nó có đi dính luôn với cái Tưởng không

thừa Thầy?

Trưởng lão: Nó không có dính đầu con, bởi vì ý thức nó đang quan sát được cái sự rung động của thân nó là cái ý thức. Còn khi mà bây giờ nó thấy cái thân nó một cục, hay hoặc nó thấy cái thân nó bây giờ thành một cục đá nó nặng đi, thì đó là con bị Tướng vô rồi. Cái ý thức của con bây giờ nó chìm đi rồi, thì cái Tướng thức bắt đầu nó hoạt động. Cho nên con mới thấy cái thân con nó ngồi một cục, như cái gốc cây vậy đó thì đó là con bị tướng mất. Thấy không? Cho nên hễ cái Tướng nó vào làm việc thì thế nào nó cũng có những cái trạng thái Tướng nó kèm theo. Bị vì nó tướng mà, nó phải kèm theo cái trạng thái Tướng của nó. Còn cái ý thức của chúng ta thì cái vật như thế nào thì nó thấy như thế nấy. Cái thân rung động là nó thấy rung động. Cho nên thí dụ như cái mặt mình không thấy, mà mình ngồi đây mình thấy được cái mặt của mình, đó là Tướng rồi. Con hiểu không? Thì nó tướng rồi.

Con hỏi Thầy những cái bài mà Thầy đánh vi tính xong rồi thì Thầy sẽ trả lại mấy con. Khi nào xong, Thầy sẽ trả lại những cái bài mấy con gửi Thầy đó. Còn khi chưa xong, Thầy sẽ mượn Thầy đánh xong. Bởi vì lúc này Mật Hạnh nó vô thất rồi, nó không có người đánh nữa, mà Thầy cũng chưa có cái thời gian. Sau này nếu mà đánh xong rồi thì

Thầy sẽ trả lại hết.

Lẽ ra bài mà đánh mà gửi báo chí thì nhất định không trả bản thảo. Nhưng mà ở đây trả lại hết, bởi vì đó là những cái kỷ niệm của mấy con trong cái lớp học mấy con. Cho nên Thầy sẽ trả lại những cái bản thảo cho mấy con hết. Khi mà đánh trên vi tính và chỉnh lại những cái điều mà cần thiết cho nó đúng với cái tiêu chuẩn của cái bài học đó. Có những gì cần phải sửa lại thì Thầy sửa lại, rồi sau đó thì coi như là được chấm trên diễn đàn Chơn Như. Sau khi được in ra để phổ biến cho mọi người thấy được cái hiểu biết của mọi tu sinh ở đây tu tập. Nó có một cái giá trị rất lớn, nhưng mà những cái bản thảo mấy con gửi cho Thầy đó, sau khi xong rồi, Thầy sẽ trả lại mấy con.

(30:42) Trong khi được cái thời gian mà rảnh rang, rồi kể đó thì được cái người phụ giúp Thầy, thì sẽ giao cho họ đánh trên vi tính. Rồi Thầy mới được dịp ngồi đọc lại trên vi tính đó. Thấy cái đoạn nào mà nó chưa ổn thì sửa lại, mà cái đoạn nào nó ổn nó tốt thì nhuận nó lại làm cho nó tốt hơn. Cho nên nó cũng đòi hỏi phải làm việc rất nhiều về cái vấn đề những cái tài liệu của mấy con. Nghĩa là Thầy nói chung là Thầy không bỏ cái bài của người nào hết. Người viết ngắn gọn cũng như sư Pháp Châu thì Thầy cũng không bỏ. Dù là một câu Thầy cũng

chỉnh lại cho nó hoàn chỉnh được cái câu của sư Pháp Châu, để hoàn toàn có sư Pháp Châu tu hành ở trong cái lớp Chánh Kiến này, để không mất sư Pháp Châu đâu. Các con hiểu không?

Nghĩa là Thầy không bỏ một người nào ở trong cái lớp học này hết. Thầy tin rằng cái lớp học này sau này chứng quả A-La-Hán hết, không còn người nào mà không chứng quả. Nhưng mà các con nghe Đại Thừa nó nói chưa? Quả A-La-Hán có quả A-La-Hán thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, thứ tư chứ có phải một quả đâu. Nhưng mà Thầy nghĩ rằng đệ tử của Thầy chỉ có chứng một quả A-La-Hán thôi, chứ nó không phải nhất, nhì, ba, tư ở trong đó đâu.

Thầy sẽ trả cho mấy con. Thôi rồi hé mấy con, còn gì nữa không con? Còn hỏi Thầy gì nữa không?

5- ĐẠO ĐỨC NHÂN BẢN - NHÂN QUẢ

(32:13) **Tu sinh 6:** Bạch Thầy ạ, xin Thầy cho con hỏi một câu. Bạch Thầy chúng con thường xuyên đến khu vực học cái lớp Chánh Kiến. Trong cái ngôn từ mà Thầy dùng Nhân Quả thì từ trước tới nay tất cả các sách thế gian đều dùng hai từ Nhân Quả. Nhưng mà Thầy thì con thấy Thầy nêu thêm hai tiếng nữa là Nhân bản - Nhân quả. Vậy thì cái “Nhân Bản” đây Thầy muốn nhấn mạnh đó là cái bản chất, cái gốc của Đạo Phật, hay còn có ý nghĩa

gì trong đó? Xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Trưởng lão: Thầy muốn nói Nhân bản đó là cái gốc của con người con, chứ không phải của Đạo Phật. Bởi vì cái con người nó là cái gốc của con người là Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả. Cho nên Đạo Phật không có cái gì của Đạo Phật hết, mà Đạo Phật khai triển của con người đã có sẵn. Cái con người có sẵn, Đức Phật mới lấy cái của con người có sẵn mà nói ra, thành ra nó là cái Chơn lý, là cái sự thật của con người. Chứ nếu mà con người chưa có mà Đạo Phật lại vẽ ra cái này, rồi bắt buộc con người phải tập theo cái này để làm thì cái này nó không phải gọi là Chơn lý.

Các con hiểu điều Thầy muốn nói không? Cái này là con người đã có sẵn. Cho nên ông Phật tu chứng rồi, ông thấy con người có sẵn cái này. Cho nên ông mới lấy của con người ra mà gọi là Tứ Diệu Đế. Bốn cái Đế đó, là bốn cái sự thật của loài người. Và cái Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả là cái Đạo Đức gốc của con người. Chứ không phải cái Đạo Đức này là của cái loài động vật nào khác, hay hoặc là của chư Thiên đực, hay hoặc là của cõi Phật đực. Mà cái này là của con người, chỉ có con người mới có cái Đạo Đức này.

Mà đem lên với cái xứ Phật đó, như đem lên cõi Phật Di Đà đó. Mà đem cái Đạo Đức Nhân bản-

Nhân quả này, Ông Phật Di Đà ổng nói: “*Tôi đâu có phải con người đâu mà Nhân bản*”. Có phải không? Ông nói: “*Tui đâu phải con người, tui là Phật, là Bồ Tát không à, cho nên vì vậy ở đây không có Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả*”. Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả là Đạo Đức của những con người ở trên hành tinh này. Nó mới là cái gốc của con người mà.

Nhân bản, bản là gốc, nhân là người, gốc của con người. Cho nên nó là cái Chơn lý sự thật của con người. Mấy con phải hiểu được cái chỗ này, cho nên vì vậy nó không phải là cái xa vời. Mà không phải cái này của Đạo Phật đâu, mà cái này là của con người. Đã ông Phật ổng lòi ra của con người. Cũng như bây giờ Thầy nói cái gì nó có sẵn, chứ Thầy không thêm bớt một cái gì hết. Nghĩa là ông Phật nói sao, Thầy nói vậy. Nó có sẵn, cho nên Thầy không có cái gì mới của Thầy. Còn ông Phật, ổng cũng không có cái gì mới của ổng hết, mà cái gì của con người có là ổng lấy ra ổng nói.

(34:38) Cũng như bây giờ cái Diệt Đế là cái tâm thanh thân, an lạc, vô sự, con người nào cũng có mà, cho nên đâu có gì của ông Phật đâu. Cho nên ổng nói hồi nào tới giờ mình có thanh thân, an lạc, vô sự nhưng mà không ai nói, cho nên mình không biết. Cho nên bây giờ có ông Phật ổng nói: “*À! Như vậy là đúng*”. Đó là cái chân lý rồi chứ gì?

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

Bây giờ nói khổ, thì ông Phật nói ai cũng khổ hết, thì do tham sân si mà khổ. Nhìn lại người nào có tham sân si thì mới khổ chứ. Bây giờ nhìn lại người nào cũng có hết thì tức là ông Phật nói đúng rồi.

Tại vì con người có tham sân si, có sẵn hết rồi, phải không? Do đó cho nên nó khổ. Do đó Đức Phật mới nói cái nguyên nhân mà sanh ra đau khổ thì nói lòng ham muốn. Nhìn lại người nào cũng ham muốn hết. Đúng rồi! Tại vì con người có ham muốn mới khổ chứ. Đức Phật nói cái - chứ phải chi mà con người mình có người có ham muốn, mà có người không có ham muốn - thì Đức Phật nói thật. Còn đấng này người nào cũng vậy hết, cho nên Đức Phật nói đúng. Cho nên bốn Chơn lý đầu có làm sao sai được? Và nói con đường Đạo Đế là nói tám cái lớp học này, thì Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh, Chánh không. Chúng ta thấy một loạt Chánh thì làm sao có tà? Mà Chánh thì làm sao có khổ? Thì như vậy Đạo Đức chớ sao. Con hiểu không? Rõ ràng!

Cho nên vì vậy mà nó hoàn toàn nó đưa đến cái nền Đạo Đức của con người rõ ràng là bốn cái chân lý này. Thực tế là nó chỉ cho chúng ta thấy quá rõ ràng là của người chớ không phải của ai, cho nên nó Nhân Bản. Cho nên vì vậy mà Thầy nói Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả. Mà nhân quả rõ ràng là con người hành động, nói, rồi suy nghĩ, ba cái hành

động này là nhân quả chứ gì? Thiện với ác trong đó, chứ có gì khác hơn hết đâu. Cho nên nó làm sao mà chạy khỏi được cái nhân quả? Máy con thấy không? Mà cái gốc của con người, nhân bản là gốc của con người, sống không làm khổ mình khổ người, xác định. Nghĩa là cái người sống Đạo Đức Nhân bản-Nhân quả là không làm khổ mình khổ người, có đúng không?

Cho nên Thầy kết hợp tất cả các danh từ đó lại, làm chúng ta đọc thấy Đạo Phật rõ ràng quá, không có mơ hồ, không có gì hết. Tu theo Đạo Phật là tu sống Đạo Đức không làm khổ mình khổ người, chứ có làm gì đâu. Đâu phải đi tìm Tam Minh, đi tìm thiên định gì đâu. Cho nên chổng khu nhau mà ngồi thiền, trời đất ơi! Bộ mấy người ngu sao đó? Làm chi cho cực thân của mình thức khuya dậy sớm mà ngồi chong góc đó như cóc vậy làm gì?

Ở đây ta sống bất động không sợ hãi sao? Ngồi chơi chổng tay vậy, coi nó có động gì không. Coi cái thằng này, coi nó muốn cái gì đây? Mà muốn thì đâu có được. Như vậy mình tu khỏe quá, đâu có gì mà phải gò bó nó. Còn mấy con ngồi xếp chân xếp bằng đồ này kia, trời đất ơi! Làm Phật làm chi cho cực? Như cái ông này, ông ngồi cực gần chết, chứ bộ sợ hãi không? Các con thấy sợ hãi sao mà ngồi khép chân như vậy, có đi được như Thầy không?

Tôi ngày ngồi một đống ở chỗ đó, có phải sướng chỗ nào đâu? Còn khổ thêm nữa. Cho nên ốm nhom ốm nhách vậy mà cũng đáng cái đời Thầy.

Đi như Thầy, ốm cũng khỏe. Khỏe là mình thư thái, chứ không phải sướng sao? Nhưng mà ai chửi mắng mình được ha? Mình có giận đâu, cái nào sướng hơn? Cho nên cái tâm hồn của chúng ta, cái tinh thần của chúng ta nó thoải mái, nó dễ chịu, không ai làm động tâm mình được. Tu vậy có phải sướng không? Làm cái gì mà phải gò bó đờ, cực khổ? Làm Phật chi cho cực, cái kiêu này cực quá. Con làm Phật kiêu này cho sướng, ngồi chơi, xả tâm, không đau khổ, có sướng không?!

Các con cứ nghĩ đi, bây giờ Thầy nói, làm chi mà ngồi tréo chân, tréo giò chi cho nó cực? Ngồi như Thầy chơi sướng. Chồng tay, coi cái thằng tâm này coi mày có muốn cái gì đây? Đâu có được. Cái giờ này đâu phải giờ mày ăn, giờ này đâu phải giờ mày muốn. Mày muốn cái này không được đâu, tao không chịu đâu. À rồi, nó không chịu thôi, nó đi. Nó sai mình được không?

(38:12) Người ta chửi mình: “Cái ông này ổng ngồi đó, ì hoài đó không biết làm ăn gì hết”. Kệ! nói nói chứ, ăn thua gì mình tức giận. Cho nên mình ngồi ì hoài tu, người ta nói gì nói. Nói mình lười biếng, nói gì cũng kệ họ, lười biếng ai khôn ai

dại? Siêng năng thì ra đó mà làm đi, coi người nào cực. Có phải không? Rốt cuộc rồi mình là người sung sướng nhất, mình là người vô sự nhất. Có phải sướng không, mấy con thấy?

Trưa có người đem cơm cho mình ăn, vậy mà còn chê dở chê ngon nữa. Trời đất ơi! Vô đó mình xin rau cô Út ăn đi cho nó mập, mai một mà chê cô Út rửa rau không sạch. Thật sự mấy con biết cái miệng của mấy con mà Thầy biết quá chừng. Cô Út cho ăn không, không có ai hết, chê cô Út rửa rau không sạch. Còn có người khác cho ăn, chê người khác nấu không ngon.

Sự thật ra Thầy nói thiệt, đúng là con người không có biết tùy thuận, không có biết nhẫn nhục chút nào hết. Miễn làm sao ta có cơm ăn là đủ rồi, sướng quá trời rồi, ngồi đây mà giải thoát. Phải không? Mình có phước quá rồi, ngồi mà giải thoát. Vậy mà còn chê cái này, chê cái kia, rồi còn nói mập nói béo nữa. Trời đất ơi! Ở tu đây mà mập béo. Thầy nói không có cần cái thứ này đâu. Không cần. Mập béo không có cần, tao tu không có cần nữa. Bây giờ chỉ cần làm sao bất động tâm đây thôi. Cái mục đích của mình là như vậy mà.

Chớ mấy con nghĩ đi, mấy con bỏ hết cái của cải tài sản, bỏ hết những sự nghiệp. Thậm chí cái thân này bỏ, đến đây xin cái chòi tranh vách là bằng

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

tâm vòng trúc tre này có đáng giá bao nhiêu không? Minh vô đó ngồi chong góc đó làm cái gì đây? Có phải không? Thì ngồi đây thì ngồi chơi không phải sướng sao? Còn đòi ăn, đòi uống đòi này kia đủ thứ chi? Điên gì? Các con ngồi chơi đi, mà không gặp Phật ngay chỗ đó thì không có chỗ nào nữa hết. Ông Phật ông sống cũng cỡ mức độ đó thôi, chứ ông còn hơn cái chỗ nào. Thầy nói không hơn cái chỗ nào hết.

Nhưng mà mấy con ngồi mà thanh thân bất động như vậy đó, thì mấy con muốn chết hồi nào chết, muốn sống hồi nào sống. Nó đơn giản như vậy! Sợ mấy con ngồi mà không bất động được mà nó cứ động hoài đó, thì cho nên vì vậy mà không làm chủ được cái sự sống chết của mấy con. Cho nên ngồi đây, hằng ngày ngồi đây để rèn luyện mình được bất động. đó là cái chính của chúng ta tu tập. Đi thì chúng ta cứ đi, đứng thì chúng ta cứ đứng, ngồi thì chúng ta cứ ngồi. Muốn nằm muốn đứng, muốn đi.

(40:29) Các con nghe cái bài Đại Không của Đức Phật dạy không, giải thích rất rõ mà. Nó muốn đi thì cứ đi, nó muốn nằm thì nằm, nó hướng tâm cái gì thì làm theo cái ấy. Nó muốn đi, nó không được. Nó ngồi đây, nó mỏi gần chết, nó cũng ráng. Nó ngồi đây, hai chân nó tê gần chết, nó cũng biểu ráng.

Nó ngồi đây, nó đau nhức, nó cũng rắng. Rắng như vậy làm cái gì? Làm cho nó khổ thôi chứ làm cái gì? Cho nên hồng có rắng cái gì hết. Mà muốn đi thì tao cho mày đi, mày muốn ngồi tao cho mày ngồi. Mày ngồi kiểu nào cũng được, thoải mái thì thôi. Đừng có ngồi gò bó cho mày khổ thì không được. Bởi vì ở đây không phải giới cầm thú đâu, không có làm khổ mày đâu.

Nhưng mà có cái điều kiện là ăn ngày một bữa, không ăn phi thời. Đừng có nghĩ rằng “đói ăn khát uống mệt ngủ”, không có điều này nữa. Tao làm chủ nè, không có muốn ăn, muốn uống cái gì mà phi thời được. Đó cuối cùng thì mình giải thoát. Có vậy thôi, bởi vì đó là tu Tâm Xả chứ không có gì. Thầy muốn nói đó là những cái hiện tượng tu Tâm Xả thôi. Mà xả tới rốt ráo rồi mấy con thấy, ăn ngày một bữa, mà ngồi chơi, mai một cái mặt nó mập vầy nè. Bởi vì mình có làm gì? Còn mấy con ồm nhóm ồm nhách là tại vì trời đất ơi! Nó đi kinh hành sáng đêm, nó hao năng lực, nó chẳng ồm. Rồi không dám ngủ nữa.

Đó bây giờ mấy con hiểu hết rồi phải không? Bây giờ những cái lúc mà xa Thầy, nó không có bao giờ mấy con sai được những cái điều này đâu.

Về gia đình của mình nói: “*Thôi! Ông làm ơn ông ở phòng dưới, ông tiếp khách đi. Tôi bây giờ,*

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

tôi thích ở cái phòng nhất ở trên kia, đừng có ai lên, ông cũng đừng có lén phéng. Lên mà động tui, tui tu không được”. Phải không? “Bây giờ ông cứ ở dưới đi. Khi nào mà đúng giờ trưa, ông làm ơn ông làm cái mâm cơm đi. Ông không bung lên nổi thì tui xuống tui bung lên. Chứ tui đi khát thực một đoạn đường, chứ không sao đâu. Còn ông bung lên mà ông nói cái này kia nó làm động tôi. Thôi! Ông cứ nấu cơm dọn sẵn để đó đi. Tôi trở xuống, tôi bung cơm lên tôi ăn thôi. Tôi chỉ chịu khó bung thôi. Nhưng mà ông có nấu được ngon thì tôi ăn ngon mà đỡ ăn đỡ. Mà bữa đó ông có lười biếng, ông làm ơn cho tui chai muối ớt, với một tô cơm đủ rồi. Tôi không cần đòi hỏi cái sự cực khổ ông đâu”.

Cứ vậy mấy con sẽ sống. Muối tiêu, muối ớt, muối sả gì cũng được. Miễn có cơm tui ăn thôi, cơm bỏ hết mấy con. Đây đủ chất bỏ ở trong cơm đó. Cho nên giống dân mà ở Á Châu chúng ta lấy cơm làm gốc, không có bao giờ phải ăn bánh mì sống đâu, mà ăn cơm sống. Như Thầy bây giờ ăn bánh mì thì bắt nóng thôi. Cho nên bánh mì Thầy không thèm. Con?

(42:57) Tu sinh 6: Bạch Thầy cho con hỏi, nếu mà trong cái trường hợp không có người nấu cơm cho mình thì tự mình đi mình nấu có được không?

Trưởng lão: À được, tự đi nấu. Còn không

thì ra rừng hái mớ lá cây vô nhai nuốt. Giống như Thầy, mình làm biếng chùng nào tốt chùng nấy con. Nếu mà có người nấu cơm được thì mình ăn cơm, mà siêng thì mình đi nấu cũng không sao. Mà lười biếng thì ra ngoài rừng coi cái lá nhãn chà, nhãn rác, lá trường, lá mít non non hái được, cứ hái vô, làm một bụng no thôi, rồi ngồi chơi.

Tu sinh 6: Bạch Thầy, có nhiều người căn cơ nó chưa đủ sức được như Thầy, thế cho nên mới làm Thầy, chứ còn chúng con thì còn phải nấu ăn, nấu ăn thì phải đi mua rau, mua rau thì phải dùng lấy tiền.

Trưởng lão: Bây giờ lá cây ở rừng thiếu gì, khỏi cần. Khỏi cần mua cho tốn tiền, mất công. Mình đi hái, bước đầu thì ăn nó ít ít, nó ăn chưa nhiều. Sau đó ăn quen rồi ăn nhiều lên. Chứ có gì đâu khó.

Tu sinh 6: Bạch Thầy, cơm áo gạo tiền muối mắm các thứ đồ nó đều phải dùng đến phương tiện là đồng tiền.

Trưởng lão: Mà bây giờ không có tiền thì lá rừng đó, sử dụng.

6- TU SINH THƯA HỎI PHÁP TU

Sư Thanh Quang: Kính bạch Thầy, tập quán thân thì vừa qua Thầy Thực Thầy có dạy chúng con

hai trên bốn oai nghi, thế là trong đó thì oai nghi đi thì nó dễ quán, dễ tập hơn cái ngồi nhiều. Và trong sách Thầy cũng dạy như vậy. Thế nhưng mà vừa qua thì Thầy dạy hai tuần ngồi trước, sau đó vừa rồi mới là đi. Thì ở chỗ đây ý là thế nào con chưa rõ, xin Thầy chỉ dạy.

Trưởng lão: Bởi vậy ý của Thầy là muốn dạy con là nương vào cái chỗ hơi thở, con hiểu không? Cho nên Thầy nói hai tuần, để mà nhiếp vào hơi thở. Tức là cái câu mà Phật dạy đó trong hơi thở: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*”. Nhưng mà sau khi dạy các con cảm giác toàn thân thì mấy con luôn ở trong đó quá trời quá đất. Buộc lòng Thầy phải cho mấy con đi kinh hành, chứ bây giờ làm sao hơn. Cho nên Thầy mới cho mấy con đi kinh hành đó.

Chứ lẽ ra mấy con đừng có luôn ở trong đó thì chắc chắn là Thầy khỏi cần phải cho đi kinh hành. Con hiểu chỗ này không? Chính mấy con làm sai mà buộc lòng Thầy phải cho đi kinh hành, chứ đúng là Thầy dạy đúng cái tiêu chuẩn của Phật. Phật dạy mình “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân...*”, chứ Đức Phật có dạy mình đi kinh hành kiểu mà dễ quán thân này chưa? Chưa. Có phải đúng không? Cho nên mình hơi thở thì mình phải ngồi chứ. Chứ bao giờ mà có đi mà hơi

thở bao giờ. Cho nên vì vậy mà trong khi đó Thầy thấy mấy con tu không được rồi. Cho nên Thầy mới chuyển qua cái thân hành để cho mấy con nhận ra cho được rõ ràng, cái hành động rõ ràng.

Chớ vì mà có người quán có tới bụng hà, còn hai chân này bị khoanh chân vậy, họ có biết đâu đâu, rồi họ tưởng. Rồi có nhiều người lại hít thở, luôn hơi thở trong thân đi. Trời đất ơi! Cho nên nhiều cái nó sai. Cho nên buộc lòng Thầy cho đi qua cái kinh hành, thân nó nghiêng qua ngựa ngã tới, ngã lui. “*À bây giờ mấy con nhận được rồi!*”. Thì nhận được rồi, thì từng đó cái thô được rồi, thì cái vi tế tới cái hơi thở thì nó sẽ được. Con thấy, đó là cái khéo léo thiện xảo của Thầy thôi.

(45:55) Sư Thanh Quang: Bạch Thầy trên cái nền ấy bây giờ con nghĩ là, vậy thì trong bốn oai nghi có thể có đặc tướng của mỗi người. Họ chọn một oai nghi nào hợp nhất với họ. Họ cảm thấy họ quán thân dễ nhất họ tập trước liệu có được không ạ?

Trưởng lão: Được, đó là đặc tướng rồi con. Đặc tướng.

Sư Thanh Quang: Bạch Thầy một điều nữa con thưa là, thế nếu hai oai nghi trong bốn oai nghi mà người ta thấy tập đều thuận với nhau cả thì trong

một buổi tập có thể tập xen kẽ hai oai nghi ở cùng thời gian được không ạ?

Trưởng lão: Được. Không có sao hết.

Trưởng lão: Rồi bây giờ hết rồi hả con, còn hỏi gì thêm không. Con?

Tu sinh 8: Con kính bạch Thầy, là hai tuần trước thì Thầy cho con oai nghi tập: con tập đi là năm phút lên mười phút bốn oai nghi. Thì con cứ tập được oai nghi này thì nó rất là an trú. Con thì con tập an trú là mười phút, tức là nhiếp tâm và an trú trong mười phút, trong quá trình con ngồi con tu tập như vậy nói chung là trong bốn oai nghi đó thì con tập rất là an trú mà nó không có một cái gì chướng ngại hoặc là không có một cái gì đau tê chân cả. Thế thì con có viết thư trình Thầy, thì Thầy nói là được.

Thì tức là con từ đó thì về con tập, tức là cái lần thứ hai này con tập đúng oai nghi thì con đứng lên được. Có mỗi ngày, tức là một ngày thì hôm qua thì con kết hợp bốn oai nghi lại thì con tu tập thì con chưa xong Thầy ạ. Thế nhưng con vẫn cứ tập, cứ làm như vậy thì con cứ thế con tập, mà nó không bị gì thì con cứ thế con tập hay là con chưa kết hợp được thưa Thầy?

Trưởng lão: Ờ thì con cứ thế con tập thôi, chưa kết hợp được đâu con. Cứ tập như vậy đi. Bởi

vì nó chưa có tinh thức ở trên đó sâu. Mà nó chưa định tinh được thì cứ tập thôi, chứ chưa kết hợp được. Cứ tập như vậy.

Tu sinh 8: Thưa Thầy con tập như vậy là ví dụ như đêm...

Trưởng lão: Đừng có tăng lên.

Tu sinh 8: Là mười phút về oai nghi nằm, nhưng mà nó không đủ mà nó cũng không làm sao cả.

(48:11) Trưởng lão: Ừ thì cứ hễ nó hết mười phút là đứng dậy thôi. (*Vâng*). Rồi tập cái khác, có vậy thôi. Hoặc là nghỉ để tập trở lại, có vậy thôi con. Chứ khoan! Để cho nó được định tinh trên những cái oai nghi đó rồi, mới kết hợp nó lại được. Chứ còn không khéo, bây giờ mà kết hợp qua cái sự kết hợp mà trật, nó cũng không quán được trên thân nó, thì nó có kẽ hở thì không tốt. Rồi con ngồi xuống đi con.

Trưởng lão: Rồi bây giờ hết rồi phải không mấy con? Bây giờ chuẩn bị hết. Không có gì mà lo lắng lâu đâu. Chỉ có còn mà mấy con ở đây bây giờ thì không có sốt mướt gì hết. Nghĩa là mình là người tu rồi, A-La-Hán hết rồi mà còn khóc sao, phải không? Mình sẽ coi như là cái sự chia tay của mình là cái sự gần gũi nhau để mà tu tập, chứ không

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

có gì. Không có phải như người thế gian đâu. Trong cái dịp này đó, mình về gia đình của mình một thời gian. Rồi sau đó có những cái trung tâm nó sẽ thành hình thì mình sẽ đến tu tập tiếp tục.

Cho nên con đường còn xa, chứ không phải là trong một ngày hai ngày mà xong. Nói để Thầy sách tấn cho mấy con nghe nó ham, chớ thiệt ra nó đâu phải vậy, nó không phải vậy đâu. Cho nên cố gắng mà thực hiện, thì nó lần lượt, nó sẽ đạt được những kết quả tốt. Còn cái duyên của mình nó đến đây thì coi như lớp học của mình đến đây, thì mình sẽ tạm dừng lại một cái thời gian. Mà tạm dừng, nhưng mà ở đây dừng không có nghĩa là không tu. Mà dừng ở đây là nắm các pháp mấy con rành rẽ rồi, thì mấy con về mà thực hiện những cái gì cần tu phải tu tập. Thì ở đây thì coi như là mấy con phải tu tập, cần tu phải tu tập đó.

Nhưng mà không có ở trong cái vòng này nữa để cho nó được bình an. Rồi một thời gian chúng ta sẽ có đủ điều kiện thì chúng ta sẽ họp lại. Và sau cái thời gian mà họp lại một tháng, hai tháng, hay năm tháng, ba tháng, rồi chúng ta sẽ gặp lại. Thì Thầy sẽ kiểm tra lại những cái điều, coi mấy con tu tập Tứ Niệm Xứ hay là xả tâm đến cái chỗ nào, rồi mới hướng dẫn các con tiếp tới nữa. Chớ không có mất phần đâu mà sợ, nó không có lạc đi đường nào hết

đâu.

Có gì không con?

(50:16) Tu sinh 9: Con kính bạch Thầy, con được Thầy dạy cho con nhưng con cũng là kém duyên, phước duyên của con kém nên con cũng không được theo cái lớp Chánh Kiến vừa rồi. Con hôm nay cũng là một cái duyên lớn mà con vào để mà xin được nghe lấy một buổi dự thính thôi, nhưng hôm nay cũng thật là quá phước cho con tranh thủ con vào thì nay con cũng được nghe.

Theo các đàn anh, đàn chị học thì con chưa có được nhưng mà bây giờ thì mừng cũng có nhưng mà buồn cũng có ạ. Nói buồn thì người tu mà buồn thì nó cũng không áy... Con muốn ở lại để được nghe dự thính một thời gian, thế nhưng bây giờ thì lại được nghe tin là coi như là được về. Thế thì cái này chúng con cũng được tí chút nghe thôi. Thế bây giờ con muốn trình Thầy là, chúng con thì chưa có duyên để mà được tới học, nhưng mà bây giờ chúng con cũng phải về. Như ở ngoài bây giờ chúng con vẫn tu như trước kia Thầy dạy những cái môn chúng con tu đó. Thế nhưng con xin trình Thầy để Thầy dạy đỡ cho con để Thầy sách tấn cho con để con cũng về con biết đường lối để về con tu tập. Vì cái lớp này còn chưa được vào tu thì chắc là sau này con chưa dám nghĩ đến Thầy.

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

Thì bây giờ là coi như, khi Thầy cho con pháp tu Tứ Niệm Xứ thì bây giờ con nghe Tứ Niệm Xứ khó quá như vậy, riêng con thì vẫn về theo cách Thầy dạy cho con là ngồi thanh thản an lạc. Thế thì con vẫn ngồi, trong khi đấy con ngồi thì con cũng biết con ngồi, từng hành động một nhỏ nhẹ, hoặc là con đứng con biết con đứng, con đi con biết con đi, con nằm con biết con nằm. Nhưng mà con biết thì con vẫn biết, nhưng mà thường xuyên hơi thở nó vẫn là con biết hơi vào hơi ra, con ít suy nghĩ lắm ạ, mỗi khi mà có điều gì nhá vào con thôi thì con sẽ tác ý là “*Tâm đừng có suy nghĩ lung tung*”.

Thế thì con lại ngồi, hoặc là con đứng con vẫn đứng con ngồi vẫn ngồi nhẹ nhàng như vậy. Thì xin Thầy sách tấn cho con cách tu hành như thế nào. Hơi thở nó vẫn cứ như thế, con không cố ý gì hết. Hay kể cả ngồi như thế này học, thì con biết con nghe nhưng con vẫn biết hơi thở vào hơi thở ra. Con trình Thầy, xin Thầy sách tấn cho con để cho con được biết đường lối con tu hành. Sau khi con có điều kiện thì xin Thầy, Thầy cũng bố thí cho con để con cũng được vào học một lớp nào đó. Nghe như thế này thì đến chiều hoặc mai con cũng phải về rồi Thầy. Xin Thầy, Thầy dạy cho con.

(52:55) Trưởng lão: Đúng rồi! Bây giờ con cứ tu y như vậy là được rồi, khỏi cần mà phải dạy gì

khác hơn hết. Bởi vì đó là con tu thọ Bát Quan Trai theo các pháp đã dạy rồi, con cứ tu như vậy thôi. Sau khi mà có cái dịp mở được cái lớp Chánh Kiến thì con vào, con dự tu cái lớp Chánh Kiến. Mà cần phải sắp xếp gia đình cho ổn thì mới vào tu được, chứ mà không khéo nó cũng lỡ dở. Cho nên đó là cái điều kiện mà con trình bày cái sự tu tập về hơi thở, về tinh thức được ở trên những cái hành động của con, đi đứng nằm ngồi đều rõ biết hết thì tốt rồi, đâu có gì đâu. Bây giờ tiếp tục để mà tu tập, để cái sự tỉnh thức đó nó tăng lên, nó cao hơn. Nó luôn luôn lúc nào nó cũng được ở trong cái vị trí tỉnh thức của nó thì rất là tốt, phải cố gắng tập nữa con.

(53:37) Tu sinh 9: Con trình Thầy thêm là như mọi khi Thầy nói là năm giờ thì quán, quán xem là từ cái lúc bắt đầu mình ngủ dậy cho đến năm giờ thì những hành động mình làm cái gì. Thế rồi từ ngày hôm đó đến tối nữa thì từ hôm đó thì nó như thế nào, thì con lắm lúc con quán có chệch giờ Thầy, cũng có lúc thì bốn giờ con quán đến năm giờ, cũng có lúc là con lại để đến tối con mới quán Thầy. Ví dụ như tối con mới ngồi con quán cái giờ đó chệch đi thì có thể nào không Thầy?

Trưởng lão: Ồ không sao hết con.

Tu sinh 9: Tức là con quán mà con nhớ rõ lắm Thầy, tức là sau khi quán đó thì con nhớ rõ từng

Chánh Tư Duy - 10. Hiểu đúng về đạo đức nhân bản nhân quả

hành động trước khi dậy nó như thế nào, hoặc là tiếng đồng hồ reo thế nào, thế rồi mình dậy sắp chẵn màn ra làm sao rồi bước đi, con nhớ được hết ạ. Đó, nhưng cái mà Thầy dạy thì con.. Như vậy thì xin Thầy sách tấn cho con như thế nào nữa ạ.

Trưởng lão: Vậy được rồi, khỏi có lo gì đâu, không có gì. Đó là đúng thôi, không có gì đâu.

Tu sinh 9: Con cứ quán hai lần đến ba lần, con sợ có quên gì con lại nhớ lại, nhớ lại từng cái một, để sau khi nhớ là con chắc xem mình còn quên những gì, hoặc là ban ngày mình nói những gì. Con con xem cái nào sai cái nào đúng, con lại ngồi quán lại. Một ngày con lại có một cái thời quán như thế. Có hôm thì quán từ bốn rưỡi đến năm giờ, có hôm thì bốn giờ con quán là xong thì con thanh thân, an lạc, vô sự. Con cứ như vậy, nếu không thì tầm tối, ngay tầm bảy giờ ngồi vào được hoặc là tám giờ có giờ quán, chứ không bỏ quán trong một ngày.

Trưởng lão: Được con. Vậy là được rồi. Cứ lo tu vậy được rồi. Không có gì đâu. Có quán như vậy là tốt rồi, không có gì. Con tu vậy đều đều vậy thôi. Ở trong cái giai đoạn cư sĩ của các con mà tu được vậy là quý lắm rồi. Sợ nó tu không được, chứ tu được là tốt. Cứ ráng tu con.

Hết rồi mấy con? Mấy con nghỉ mấy con. Còn

hỏi Thầy gì không con?

Tu sinh 10: Bạch Thầy! Cho con xin một cuốn, con chưa có Thầy.

Trưởng lão: Cuốn này hả con? Hai cuốn nè con. Hai loại.

Phật tử: Bà vợ con chưa có Thầy.

Chú Thanh Trí: Thầy! Thầy! Xin chụp tấm hình của lớp Thầy, đầy đủ rồi.

Trưởng lão: Rồi xong rồi con. Giờ ra chụp hình đi con.

