

Trưởng lão Thích Thông Lạc

SỬ GIA HẠNH
THAM VẤN

I

(2012)

Người nghe: Tu sinh

Thời gian : 2012

Thời lượng: [01:13:46]

Nghe pháp âm:

<https://youtu.be/1trwwjF2TEw>

1- GẶP CHƯỞNG NGẠI VỀ HƠI THỞ TRONG LÚC TU TẬP

Sư Gia Hạnh: Kính thưa Thầy! Mới ngày hôm qua con thấy có những cái trạng thái hơi thở thành ra, con kính xin phép lên đề trình với Thầy đó, và cái trường hợp là khi mà con! Cô Trang thì cô cũng có hướng dẫn, trao đổi là vụ cái tâm bất động đó Thầy. Cô nói thôi mình tác ý, mình buông bỏ xuống đi đừng có biết tới nó nữa. Thì khi mà mình buông ra thì mình thấy sao mà nó thanh thản, nó an lạc, nó tự nhiên vậy, nó không có vướng một cái gì hết trơn đó. Con mới đặt vấn đề là ủa sao cái lúc mà mình tu tập, thì mình nhiếp tâm an trú thấy mờ từng phút, từng giây mình giữ nó mà giữ không được, nó bẻ đủ chiều hết đó. Vậy mà mình buông ra cái nó tự nhiên nó có, như vậy thì cái đó không biết sao?

(1:06) Trưởng lão: Nó không sao hết! Nhưng mà mình đừng dính mắt nó thôi. Nó cũng là một trạng thái trong những cái trạng thái tưởng đó con.

Sư Gia Hạnh: Dạ!

2- TRÍ TUỆ PHÁT SÁNG LÀ NHỜ TU TẬP TỈNH THỨC

Trưởng lão: Nhưng mà cái trạng thái tưởng đó tốt chứ không phải xấu, nhưng mình đừng dính, kệ nó. Bởi vì đạo Phật là đạo trí tuệ, từ đó,

từ những cái trạng thái đó, cái trí tuệ mình nó phát sáng ra, nó nhìn thấy tất cả những cái gì đúng, thiện thì nó tăng trưởng, ác thì nó diệt nó ngưng. Cái trí tuệ, bởi vì đạo Phật là đạo trí tuệ mà.

Sư Gia Hạnh: Tụ nó.

Trưởng lão: Tụ nó vậy.

Sư Gia Hạnh: Như vậy rồi thì mình thỉnh thoảng mình có tác ý để mà mình giữ cho nó được, cái ý thức nó được mạnh hoài không Thầy?

Trưởng lão: Mình không có cần giữ cái đó, mình không cần. Bởi vì lúc đầu mình mới tu đó, thì mình cần cho nó gom tâm mình lại, để cho nó chạy tứ tung không được. Bây giờ nó gom được vậy đó, là cái trí tuệ nó bắt đầu nó phát sáng rồi. Rồi bây giờ mình cứ để trí tuệ, chứ mình gom nữa, tức là nó không phát được, nó làm việc không nổi, bị mắc kẹt. Cho nên để tự nhiên nó vậy đó thì, tức là cái trí tuệ nó phát sáng ra rồi thì không có cái ác pháp nào mà làm cho con bận tâm, làm cho con khổ sở nữa rồi.

Sư Gia Hạnh: Cho nên những cái ác pháp nó tới thì tự nhiên mình triển khai, mình thấy nó rõ ràng rồi.

(02:29) Trưởng lão: Thấy nó cái nó đi à! Chứ mình không có quán xét như hồi đầu, còn hồi đầu là phải quán nó mới đi. Còn bây giờ thì khỏi, hễ nó tới là cái trí tuệ của mình thấy nó cái nó đi.

Sư Gia Hạnh: Nó tới thì nó đi.

Trưởng lão: Đi.

Sư Gia Hạnh: Như vậy thì trong cái quá trình, như hồi sáng con cũng có hỏi cô Trang nói vậy. Cái thời khóa mà Thầy đưa, thời khóa mà tu tập của Đức Phật. Sao thời đức Phật, ông cũng đi kinh hành sáng đêm, rồi ông cũng đẩy những chương ngại pháp đồ vậy Thầy. Như vậy chương ngại pháp đó là cái gì vậy Thầy?

Trưởng lão: Hồi mới đầu, thì ai con người cũng vậy hết. Cái thời khóa đó là thời khóa mới tu, chứ không phải tu lâu mà còn dùng nó nữa đâu.

Sư Gia Hạnh: Dạ!

Trưởng lão: Cho nên cái thời khóa đó để thấy cái thời khóa của cái người mới tu. Để rồi cái người mới tu phải đặt cái thời khóa cho nó phù hợp, để làm chủ được cái thời gian, thấy không? Còn ông Phật lúc đầu ông cũng vậy. Thành ra ông Phật với mình y nhau không khác chút nào hết.

Sư Gia Hạnh: Như vậy là bây giờ, trong cái giai đoạn này tụi con phải giữ tỉnh thức, tụi con cũng phải đi kinh hành nhiều.

Trưởng lão: Phải rồi.

Sư Gia Hạnh: Chứ còn không thì nó hơi lặng.

Trưởng lão: Đúng là vậy đó, nó sẽ lặng. Bởi vì: "*Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào*", Thân Hành Niệm con, lúc này là cần thiết Thân Hành Niệm lắm đó.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà mình đi kinh hành, mình đi lai rai vậy nó cũng tỉnh quá rồi, mình có phải đi Thân Hành Niệm không Thầy?

Trưởng lão: Không, không cần. Hồi đầu đó thì mình phải đi Thân Hành Niệm nó mới tỉnh.

Sư Gia Hạnh: Dạ!

Trưởng lão: Chứ không nó mê. Còn bây giờ nó tỉnh rồi thì mình đi bình thường thấy nó cũng tỉnh. Nhưng mà phải đi kinh hành.

Sư Gia Hạnh: Như vậy là đi, đi nhiều thì cái sức tỉnh nó càng tăng.

Trưởng lão: Càng tăng, càng tăng con.

Sư Gia Hạnh: Chứ nó đâu có hại gì hả Thầy?

Trưởng lão: Ủ! Nó không có hại, nó càng tăng. Nó làm cho cái si mê của mình nó mất đi, nó không còn si mê.

Sư Gia Hạnh: Mà nghĩ cái chướng ngại đó, trong cái giai đoạn của các vị đó, thì những cái chướng ngại đó chắc cũng ít thôi chứ đâu có nhiều hả Thầy?

Trưởng lão: Đâu có nhiều con, làm cũng được mà hại gì?

Sư Gia Hạnh: Tỉnh thoảng vậy thôi, gọn lên vậy.

(04:45) **Trưởng lão:** Vậy đó, gọn lên thôi. Thành ra tu càng đi xa chừng nào, càng cao chừng nào thì mình thấy vọng tưởng, coi như nó không ăn thua gì nữa hết. Rồi cái trí tuệ mình nó phủ trùm. Từ cái chỗ hiểu biết vọng tưởng đó, nó chuyển thành cái trí tuệ giải thoát. Thành ra cái trí tuệ dục nó không có nữa.

3- KINH NGHIỆM CÓ ĐƯỢC LÀ NHỜ SỰ TU TẬP

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà làm sao mà, hồi đầu làm sao mà Thầy nhắm được cái đó là ngay cái lúc mình tu tập mà mình kiềm, mình lấy giữ quá mà nó vướng mắc, nó sinh ra cái hôn trầm,

không thôi vọng tưởng, không thôi cảm thọ hoại, từ phút, từ giây tranh thủ cái đó. Nhưng mà khi mà mình buông ra thì nó lại không có dính mắc cái gì hết, là tại sao mình lại khám phá được cái đó?

Trưởng lão: Tại vì mình tu, mình có kinh nghiệm. Mình tu, mình thấy kiềm giữ nó chừng nào, nó lại hôn trầm, thù miên lung chừng nấy. Rồi mình thả thả coi, thả thả sao thấy nó tỉnh tốt quá? Thành ra rút tỉa từng qua kinh nghiệm tu hành, mình đi tới, tiến tới. Chứ ông Phật chắc cũng không ai dạy, qua kinh nghiệm tu à.

Sư Gia Hạnh: Như vậy nếu mà Thầy nói người ta: "*Thôi bây giờ mấy tụi con tự biết cái pháp hành rồi, tụi con tự tu*", thì làm sao tu được Thầy? Nếu mà Thầy không chỉ mấy cái này thì làm sao mò ra được?

Trưởng lão: Thì bây giờ đặt thành vấn đề, có Thầy mấy con hỏi thì tự nó sáng.

(06:17) Sư Gia Hạnh: Vậy là khi mà lúc đầu Thầy chỉ cũng không dám buông nữa, chết cũng không buông nữa. Bởi vì mình nghĩ rằng tại sao mà trong cái giai đoạn mình tu tập, mình giữ hết sức kỹ mà nó lại nảy sinh ra đủ thứ chuyện hết? Mà bây giờ biểu con "*buông lỏng ra, buông lỏng ra*", thì nó còn dữ nữa à. Thành ra cứ nghĩ thôi mình cũng nương nương vô cái Thân – Thọ – Tâm – Pháp rồi, hay nương

nương vào cái thân của mình vậy đó, đừng cho nó có cái chỗ nó tựa vậy đó. Nhưng mà không ngờ là khi mình buông ra là không có gì hết.

Trưởng lão: Đó là qua những cái kinh nghiệm. Qua kinh nghiệm mình thấy sao mà càng ôm chặt thì vọng tưởng càng nhiều. Thành ra mình trạo cử. Thả lỏng thử.

Sư Gia Hạnh: Dạ!

Trưởng lão: Khi mình tu nói chung, là nhờ cái kinh nghiệm riêng cá nhân của mỗi người. Ai cũng có cái kinh nghiệm riêng, con. Coi vậy chứ cái kinh nghiệm mà có Thầy, thì nó đỡ. Qua mình thấy, cái đó nó lạ, nó kỳ thì mình hỏi. Còn không có thì người ta cũng rút tĩa từ kinh nghiệm đó, rồi người ta đi tới đi lui, hay hoặc là người ta tìm những cái cách thức, để mà người ta truy coi nó sao đây? Mà nó hiện tượng nó như vậy? Nhưng cuối cùng người ta tìm ra được thì người ta đi đúng con đường.

4- KHI TU TẬP LÀ CẦN PHẢI THỬA HỎI THIỆN HỮU TRI THỨC

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà cái kinh nghiệm, con nghĩ là chắc cũng khó mà mò ra cái kinh nghiệm đó được đó Thầy. Bị vì khi mà mình tu tập, chính Thầy giảng, Thầy nói thì khi mà làm được rồi đó, thì mới nhìn lại, mới thấy là cái kết quả của những câu nói của Thầy đó, là nó rất là rõ ràng, nó chính xác một trăm phần trăm.

Nhưng mà khi, Thầy dạy Thầy nói hết ra nhưng mà không hiểu được, không ai hiểu hết được, thực hiện sai những ý đó hết.

(08:06) Trương lão: Đúng vậy! Bởi vì cái thời đại chúng sanh còn mê muội nhiều quá. Thành ra dạy mà còn tu không trúng kia, huống hồ là không dạy, nó còn sai nữa. Cho nên trong cái con người, thì nói chung là con biết người nào nó cũng y như con người nấy hết. Nhưng mà có điều kiện là người trí tuệ dữ lắm con, còn người cũng không có trí tuệ. Thành ra những người mà trí tuệ như Phật thì ít lắm. Con thấy cả một cái quả đất của chúng ta bao nhiêu nước, mà chỉ có Ấn Độ mới có được con người như Phật, đâu phải dễ. Rồi cả một cái đất nước Việt Nam mà có người tu được như Thầy cũng đâu phải dễ, khó lắm. Mà có Thầy truyền dạy kia mà còn tu trật lên, trật xuống. Huống hồ là không Thầy nữa thì thôi, biết đâu mà đi.

Sư Gia Hạnh: Như vậy trong cái giai đoạn này, nếu mà như vậy thì Thầy đào tạo, Thầy huấn luyện đó, thì như vậy là chắc là phải vất vả lắm? Bởi vì Thầy phải vạch cho rõ ra mới được, chứ mà trong cái quá trình con thấy là những cái sự việc Thầy dạy đó là rất là rõ ràng. Nhưng mà khi mà chưa có hành, mình chưa có thực hiện được cái pháp hành, mình chưa có thấy được cái kết quả thì mình cũng không biết cái gì hết.

Trưởng lão: Không biết, nhưng mà điều kiện là mình có thực hành đó. Ồ, mình có siêng năng thực hành thì nó có những cái hiện tượng nó hiện ra, mình không biết mình hỏi. Còn cái người mà lười biếng, không thực hành, không biết đâu hết. Cho nên mấy người, Thầy nói vô tu tu mà Thầy thấy không hỏi, Thầy biết mấy người đó chơi vậy, chứ không tu tới đâu hết. Bởi vì cả một vấn đề kinh nghiệm của người ta mà, mình vô đây đâu phải là mình làm Thánh liền được sao? Cho nên mình phải hỏi chứ. Còn mình không hỏi tức là mình không có tu, kêu là tu cầm chừng chơi đó, hình thức. Chứ còn tu thật nó thiên biến vạn hóa, nó đủ loại hết à.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà, nếu mà không có thực hành, thì cũng không biết đường hỏi Thầy?

Trưởng lão: Không biết đâu con, không thực hành thì không biết đâu. Không biết đâu hỏi hết, chỉ có thực hành mới biết hỏi.

5- RÈN LUYỆN Ý THỨC LỰC ĐỂ LÀM CHỦ SANH TỬ

(10:26) **Sư Gia Hạnh:** Con cũng thấy là tất cả quý thầy, quý cô vô đây đó thì người ta cũng chấp nhận cái hi sinh trong một cái đường lối tu học Thầy hết Thầy. Nhưng mà cái nhân duyên của mỗi người, cái nhân quả của mỗi người, nó nặng quá cái phần về nghiệp. Con thấy dường như là bệnh hoạn hơi nhiều, cái số bệnh hoạn

nhieu. Thành ra người ta cũng cố gắng dữ lắm, mà cố gắng chừng nào, thì hình như nó lại vướng vô cái đó nhiều chừng nấy.

Trưởng lão: Bởi vậy Thầy nói, khi mình có bệnh đó, tâm mình bất động đó thì bệnh nó sẽ đi. Nhưng mà mình phải biết cách, mình phải thưa hỏi để cho mình chiến thắng được cái bệnh của mình, bằng cách ý thức của mình: "*Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các pháp mà*". Muốn bệnh thì mình dẫn bệnh, mà không muốn bệnh thì mình dẫn nó vô chỗ không bệnh. Đó cái ý mà, nó đặc biệt. Con người mình nó đặc biệt, nó có cái ý thức, rất là đặc biệt, vậy mà mình không biết sử dụng cái của quý. Cái ý thức là cái vật quý báu của loài người, người nào cũng có hết. Để nó chạy theo dục, nó làm khổ mình thêm, chứ có ích lợi gì? Thành ra khi tu rồi, mình thấy mình may mắn, gặp được chánh pháp của Phật. Sống như mọi người mà tâm thanh thản, an lạc, vô sự, không có cái gì làm khổ nó được. Cũng như bây giờ mấy con theo Thầy tu hành, mấy con cũng có phước báu đó. Chứ cỡ mà không có, mấy con thấy khổ vô cùng, chứ đâu phải ít. Chuyện này chuyện kia, gia đình đủ thứ chuyện thì thôi, cũng kể sao cho hết.

Bởi vậy nói đời là khổ là vậy. Cũng ở trong đời, cũng như mọi người mà biết Phật pháp tu hành rồi, thì ở trong đời mà không khổ. Còn trái lại không biết Phật pháp, cũng ở trong đời như

mọi người, nhưng mà khô, thì rắng tu, thấy không? Thầy nói biết cách tu để triển khai cái trí kiên, cái hiểu biết của mình, để nó ngăn ác diệt ác, nó làm chủ. Đầu tiên thì mình nói ngăn ác diệt ác, nhưng mà sự thật đó cũng là cái trí tuệ đầu tiên. Nhưng mà cái trí tuệ sau cùng nó đâu còn ngăn diệt gì nữa đâu. Nó đặng tới nó là nó rơi rụng mất rồi, còn gì đâu mà ngăn, diệt. Các pháp ác mà đặng cái trí tuệ của mình nó rớt cũng như là lá cây mà rớt vậy, nó không có làm sao tác động đặng. Bởi vậy cái trí tuệ của mình nó vô cùng hay.

Sư Gia Hạnh: Như vậy trong cái cuộc sống mà tu tập, sắp tới đây thì tụi con cũng giữ cái hướng như vậy hoài hả Thầy?

(13:30) Trưởng lão: Ủ! Phải giữ cái hướng con. Nhưng mà bớt dần cái chỗ gom tâm tập trung ức chế đó. Đừng có ngồi ì đó, bỏ ra đi.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà thỉnh thoảng mình có dùng những cái pháp hướng, hay tác ý gì không, hay là mình cứ để nó có một cái niệm?

Trưởng lão: Không con! Mình phải dùng tác ý để cho nó có cái lực của tác ý, lấy cái đó để làm chủ sự sống chết sau này. "*Tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*", mình nhắc nó.

Sư Gia Hạnh: Thỉnh thoảng hả Thầy?

Trưởng lão: Tỉnh thoảng nhắc, có vậy thôi.

Sư Gia Hạnh: Chứ không mình buông cái nó trống rỗng hoài.

Trưởng lão: Nó trống rỗng, không được. Mình phải nhắc cho nó để tạo thành cái lực của câu tác ý đó. Đề sau khi bảo: "*Tịnh chỉ hơi thở*", mình cũng tác ý mà nó "*Tịnh chỉ hơi thở*". Tại vì cái câu tác ý đó nó có lực.

Sư Gia Hạnh: Dạ!

Trưởng lão: Mình rèn luyện cái nghị lực của cái ý thức. Thành ra mấy con ráng tu mấy con. Ráng tu. Thầy tu xong rồi thì khỏe rồi. Ai tu cho nấy, chứ Thầy tu cho mấy con cũng không có được. Chủ yếu mấy con ráng tu cho mấy con đó.

6- GIAI ĐOẠN KHÔNG DỪNG PHÁP TÁC Ý

Sư Gia Hạnh: Như mà Thầy hướng dẫn dùm chứ ở đây có (ý sư nói ở đây có 3 người cần biết), Thầy Mật Hạnh với cô nữa nè.

Cô Trang: Thưa Thầy! Giống như anh Ty ảnh hỏi con đó, thì là có tác ý hay không, trong cái giai đoạn của mình tâm nó yên tịnh vậy đó, thì mình chỉ cần biết vậy thôi? Con nói khi nào mà có chướng ngại thì tác ý còn không có chướng ngại thì không tác ý.

Trưởng lão: Đúng rồi, không có, mình không tác ý, mình ngồi chơi trí tuệ nó càng phát sáng ra. Còn nó có chướng ngại thì mình tác ý cho nó đi cho rồi, đuổi cho nó đi.

Sư Gia Hạnh: Mà niệm nhiều quá thì nó cũng hơi ức chế hả?

Cô Trang: Hơi động.

Trưởng lão: Hơi động.

Sư Gia Hạnh: Thầy Mật Hạnh cũng hỏi đặng biết học thêm chứ !

Trưởng lão: Thầy Mật Hạnh là Chúa đó.

(15:38) Thầy Mật Hạnh: Con mới vô, mới tập à, cho nên Thầy nói: khi mình quán ly tham thì mình chỉ cần "*An tịnh thân hành*" mà trong giai đoạn đó mình chỉ chú ý vô trong cái lời...
(15:44)

Trưởng lão: Ừ thì! Mình mới tập thì mình phải chú ý vô bước đi, mà tập trung, mới tập mà. Còn mình bây giờ mình tập lâu rồi thì chú ý làm chi, tự nó nó biết.

Thầy Mật Hạnh: Thừa Thầy! Làm sao mà nó biết từng thân hành, cái nó biết từ đầu đến chân, cảm nhận cái biết đó, cái mình phải trụ hoài đó hay sao Thầy?

Trưởng lão: Nó trụ nó mắc kẹt.

Thầy Mật Hạnh: Sao Thầy nói: "*Tâm định trên thân, thân định trên tâm*", mà bây giờ là không?

Trưởng lão: Ồ! Thì hồi đầu thì mình còn tác ý bảo nó: "*Tâm định trên thân, thân định trên tâm*". Nhưng bây giờ nó đã quen rồi thôi không có cần định định gì nữa hết. Bởi vì nó có nhiều cái giai đoạn tu, con hiểu không? Chứ mình cứ lấy cái giai đoạn cũ không à.

Thầy Mật Hạnh: Khi bị vọng tưởng mình phải làm sao?

Trưởng lão: À! Mình không có cần, ở đây khi mình có đủ cái trí tuệ mình rồi, thì vọng tưởng, thì nó ló cái mặt nó ra. Vọng tưởng ác, vọng tưởng thiện, vọng tưởng dục; vọng tưởng không dục, con hiểu không? Thì vọng tưởng dục nó ló cái mặt ra thì bảo: "*Mày đi đi chứ ở đó mày sai tao hả*". Vọng tưởng ác: "*Mày làm khổ, chưa chắc tao nghe theo đâu*". Đó có vọng tưởng. Bởi vì cái trí tuệ các con thấy nó biết ác. Còn bây giờ người ta cũng có cái hiểu biết, nhưng mà người ta không có trí tuệ. Cho nên nó hiện ra, tại bị dục nó mờ. Người ta cho nó thiện, chứ sự thật nó ác, nó lòi mảy con tứ tung hết đó.

7- CHỈ NGHE BĂNG VÀ ĐỌC SÁCH RỒI TỰ TU THÌ KHÔNG ĐẠT KẾT QUẢ

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà cái, Thầy Mật Hạnh hỏi đó là cái này đó, dường như những cái người tu đó chưa có nắm được cái này, thành ra tu nó lộn xộn hoài đó Thầy. Khi mà người ta nghe băng hay là nghe giảng hay là đọc sách. Nhiều khi cứ vô mới ở giai đoạn một mà đọc sách như nghe những bài giảng của Thầy, giai đoạn ba này kia cách thức tu tập sao!? Cho nên Thầy giảng cho cái người hỏi đó, ở giai đoạn đó, cái về cái tập theo y vậy. Thành ra nó bị vướng cái này hoài đó Thầy, đó như Thầy Mật Hạnh vừa mới hỏi vậy đó. Hỏi sao Thầy dạy như vậy, mà bây giờ Thầy dạy vậy đó? Đó là nó vướng vào cái đó Thầy. Con thấy là nó vướng vào cái đó nhiều lắm.

(17:53) Trưởng lão: Tại mấy người đó tham nó cao, cái trình độ của mình thấp.

Sư Gia Hạnh: Người ta không hiểu, Thầy! Người ta tưởng đâu Thầy giảng vậy là phải làm như vậy.

Trưởng lão: Trời đất ơi! Người ta dạy người khác, chứ ta đâu có dạy vậy.

Sư Gia Hạnh: Vướng cái phần đó, là vướng cái đó hết đó Thầy. Người mới vô cũng vậy nữa. Y như ở ngoài đọc sách, rồi vô cái, cứ như coi theo đó cứ tu.

Trưởng lão: Bởi vậy người ta dạy là người ta dạy từ thấp đến cao. Mình đọc sách, cái mình lấy cái cao mình tu à. Cái tâm tham người ta ghê quá, chứ không biết cái trình độ của mình nó nằm ở chỗ nào. Ta vô ta phải tu lớp một, lớp hai, lớp ba, lớp bốn chứ. Sách thì người ta viết tràng giang đại hải vậy, chứ có lớp lang trong đó hết. Mình muốn đọc sách, mình muốn tu, mình phải hỏi một bậc Thầy. Người ta tu chứng rồi, người ta chỉ cho mình, chứ mình đọc sách mình hiểu nổi ha? Thấy ở trong đó chỗ nào dạy cũng tu hay hết, bắt đầu thấy chỗ nào mà hay là cái tu luôn.

(19:00) **Sư Gia Hạnh:** Về cái vấn đề đó cũng còn vương nhiều việc lắm. Mà bây giờ cái trường lớp mình không có thì cứ vậy. Trong chuyên tu như vậy thì nó cũng còn trở ngại nhiều, Thầy!

Trưởng lão: Bởi vậy, Thầy mới nói từ từ, mình mới lo trường lớp mình mới được. Chứ bây giờ cái duyên nó vậy, mà bây giờ mình làm trường lớp ra cái nó kẹt lắm. Nhà nước còn: *"Không biết nó mở trường, nó huấn luyện du quân du kích làm gì đây? Chơi lật đổ Trảng Bàng mới chết mình"*.

8- PHÁP HÀNH CĂN BẢN CHO NGƯỜI MỚI TU

Sư Gia Hạnh: Nhờ Thầy cũng phải chỉ rõ giùm, Thầy dạy Thầy nói rõ giùm. Chứ mà

nhiều khi Thầy nói không hiểu, Thầy nói người ta không có hiểu được rõ, rồi cái người ta thực hiện nó hơi sai rồi. Bởi vì hiểu Thầy, thì nói thì nó rõ ràng, nhưng mà cái trình độ đó Thầy. Thành ra hiểu không được, rồi cái, luôn làm theo cái sự hiểu biết của từng người đó, về kiến giải ra, rồi làm ra, nó sai hết. Thành ra nhờ Thầy chỉ rõ cái pháp hành này luôn.

Trưởng lão: Nói chung cái pháp hành đầu tiên, cái người tu đầu tiên, là cái người phải gom tâm. Gom tâm lại đừng có để nó chạy lang bang, chuyện này tới chuyện kia, nghĩ chuyện nọ. Gom lại để cho nó đừng có nghĩ chuyện gì hết hoàn toàn. Sau khi mình gom tâm được, mình thấy từ 15 phút, cho đến 30 phút của mình, không gom nữa. Nó đủ, nó sẽ đủ trí tuệ rồi. Bởi vì nó ở trong Định, nó mới phát ra Tuệ. Còn mình chưa có cái đó, bây giờ mình ngồi đây mình cũng có trí tuệ nhưng mà trí tuệ phàm phu. Còn mình gom rồi là trí tuệ của Phật pháp. Thành ra mình bắt đầu mình mới tu đó, là mình phải tập tu gom tâm. Gom tâm, người nào cũng phải vậy hết, chứ không có người nào giỏi hết. Anh chưa gom được 15 phút, 30 phút mà anh ngồi đó anh chơi là cái chuyện như thế gian rồi, nó không được, nó phải có lớp. Khi mà gom tâm được rồi, người ta mới dạy mình triển khai cái trí tuệ của mình, nó mới tới lớp thứ hai. Rồi triển khai cái trí tuệ của mình xong rồi đó, mình mới áp dụng vào cái trí tuệ đó, trong mọi chiều hướng của cuộc sống của mình. Từng tâm

niệm, từng cái đau cái nhức ở trên thân của mình, coi thử coi nó có sợ hãi hay là không? Nó áp dụng vô trong thân của mình nhiều lắm.

(21:50) Thôi con, không khát nước đâu, con cất nước đi con.

Sư Gia Hạnh: Thầy! Con mời Thầy dùng nước.

Trưởng lão: Con để đó cho Thầy.

Thầy Mật Hạnh: Gom tâm.

Trưởng lão: Gom tâm. Gom tâm đâu có gì! "*Tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*", ngồi đó im lặng, nó gom được bao nhiêu đó nó gom, kệ nó, chứ mình không có.

Thầy Mật Hạnh: Nó nghĩ gì thì sao?

Trưởng lão: Nó nghĩ gì thì mình tác ý, còn nó không nghĩ thì cứ để tự nhiên.

Cô Trang: Nhưng mà Thầy! Con tóm lại, gom như vậy lọt trong không đó Thầy.

Trưởng lão: Ai biểu con trụ trên thân chi? Nó muốn trụ cũng được, mà nó đi đâu cũng được. Nhưng mà.

Thầy Mật Hạnh: Mình không trụ vào đâu. Thưa Thầy! Bữa đó con có đi Thân Hành Niệm, con đi kinh hành bình thường chậm rãi. Con đi nhiều khi nó biết trên đó, rồi nó biết mình đi, mà nó không nhìn ở dưới.

Trưởng lão: Vậy tốt! Không có sao hết, biết thân mình.

Thầy Mật Hạnh: Mình tập trung trong đó được không?

Trưởng lão: Được chứ.

Thầy Mật Hạnh: Cũng được luôn hả?

Trưởng lão: Tại vì tự nó biết chứ đâu phải con cố gắng con tập trung.

(23:11) **Thầy Mật Hạnh:** Còn con đi, nó tập rồi nó mất.

Sư Gia Hạnh: Như vậy mình cứ đi kinh hành hoài, sáng đi như ông Phật vậy, nó tỉnh hoài, chứ nó đâu có ngủ được Thầy?

Trưởng lão: Ủ! Nó tỉnh càng tốt.

Sư Gia Hạnh: Vậy chứ một đêm, nói vậy chứ đâu có ngủ được bao nhiêu đâu Thầy. Thành ra giờ thí dụ đi hoài cũng được chứ đâu có gì.

Thầy Mật Hạnh: Đi ngoài nó mát.

Trưởng lão: Coi chừng bị cảm đó!

Cô Trang: Là hiện giờ, sư Gia Hạnh, ban đêm là đi kinh hành để cho nó tỉnh, để cho nó tự biết cái tâm nó đi nó tỉnh hay không? Còn ban ngày đó là sư cũng theo...

Sư Gia Hạnh: Cũng đi được luôn.

Trưởng lão: Được chứ.

Sư Gia Hạnh: Bị vì làm như nó không có thích ngồi nhiều.

Trưởng lão: Ngồi nó si.

Thầy Mật Hạnh: Hỏi này con có nói đi là cho nó tỉnh thôi, nó tỉnh thì nó biết trên thân, nhưng mà đi làm sao gọi là không trụ?

Trưởng lão: Minh không trụ nhưng mà nó biết.

Thầy Mật Hạnh: Nó biết kệ nó hả?

Trưởng lão: Nó biết kệ nó.

Sư Gia Hạnh: Nó tỉnh dữ lắm Thầy.

Trưởng lão: Tại nó tỉnh nó biết, nó mê nó quên.

Cô Trang: Nó trụ, cái thành ra nó muốn ở đó, nó không chịu ra. Còn giờ kệ nó.

(24:18) Trưởng lão: Còn bây giờ nó muốn chuyện này chuyện kia hoài, thành nó chạy ra ngoài mà nó quên cái tâm, chứ còn mình đâu có ép kéo nó vô trong thân chi. Nó không muốn chạy ra ngoài thì nó chạy đi đâu? Chạy trên thân con chứ chạy đi đâu.

Thầy Mật Hạnh: Như mình mới tu phải cần lo tập trung vô?

Trưởng lão: Lẽ đương nhiên là phải tập cho nó quen, chứ không tập nó không quen.

Cô Trang: Như cái căn bản của mình đó, khi mình mới tu tập thì phải tu tỉnh thức không Thầy?

Trưởng lão: Phải tu tỉnh thức con.

Cô Trang: Tu trên 30 phút, sau đó khi mà nó thuần thục rồi, mình mới xả ra để cho nó sống tự nhiên trở lại.

Trưởng lão: Để cho nó triển khai cái trí tuệ.

9- CỖ XE THÂN HÀNH NIỆM CHÍNH LÀ SỨC TỈNH THỨC

Cô Trang: Mà khi triển khai, nó được ngăn ác, diệt ác hết là Tứ Chánh Cần đó. Thì lúc này

nó đang định giống như bây giờ thì lúc này để cho nó tự nhiên. Là chỉ cần đi để cho nó thành một cái cỗ xe, cỗ xe đây là sức tinh của mình trên cái Thân Hành.

Trưởng lão: Đúng vậy con, trên Thân Hành.

Cô Trang: Chứ không phải là cỗ xe, là quý vị lại hiểu là Thân Hành Niệm đi, nó phải kiêu vòng tròn đó Thầy, bánh xe ở đây là cái sức tinh.

Trưởng lão: Cái sức tinh của người ta, nó lúc nào nó cũng tinh hết đó, đó là cỗ xe của người ta, cỗ xe tăng. Chứ còn tưởng cái thân của họ là cái cỗ xe, thôi chắc chết.

Sư Gia Hạnh: Con đi Thân Hành Niệm đó thì nó cũng khỏe lắm, nó không có mệt mỗi gì hết, nhưng mà bây giờ không cần nữa. Tại vì hồi thời gian ở đây, nó đi ta nói cả đêm vậy đó. Nhưng mà bây giờ không cần, đi ra vậy là nó tỉnh à. Ví dụ: Như nó hơi chìm chìm cái, mình ra mình đi chừng vòng, hai vòng, cái nó tỉnh lại. Bình thường mình đi thường vậy đó. Nhiều khi có đêm đó Thầy, mình thử coi sao mà nó im lặng vậy đó. Bây giờ, đâu mình nằm thử coi, coi mà mê không? Nhiều khi nằm chừng nửa tiếng, hơn nửa tiếng nó còn tỉnh hơn là ngồi nữa Thầy. Mình thử vậy đó, mình coi coi mình chìm không? Nhưng mà, nó cả đêm không chìm, Thầy!

Trưởng lão: Hết rồi, nó hết si rồi. Si là nằm xuống, cái nó ngủ, nó quên mất đó. Còn nó hết si rồi, giờ có nằm đó nó cũng không ngủ.

10- TÁC Ý ĐIỀU KHIỂN TÂM

(26:33) **Sư Gia Hạnh:** Ban đêm nó không ngủ là tại vì mình dặn nó là nên tỉnh thức, thành ra nó tỉnh hoài hay sao? Tại mình dặn nó hả?

Trưởng lão: Ủ! Mình dặn nó, tức là mình tác ý đó.

Sư Gia Hạnh: Sao thấy nó không có ngủ? Mà con sợ là, nhiều khi con cứ rọi, con coi đồng hồ hoài, con nói như vậy rồi gần xong cho tới sáng, rồi 2 giờ thức dậy sao tập cho nổi? Thí dụ: Mình thức tập hoài, rồi tới đêm không ngủ nữa, sợ thức không nổi. Nhưng mà sao không có, thức dậy rồi cái nó tỉnh bơ à, nó cũng không có, cũng như là mình ngủ còn mệt hơn nữa. Như vậy thì sao Thầy?

Trưởng lão: Tốt đó con.

Sư Gia Hạnh: Không ảnh hưởng gì hả?

Trưởng lão: Không ảnh hưởng gì! Tốt con đường tu, mấy con tu có tiến bộ nhiều đó.

Sư Gia Hạnh: Vậy chừng nào mà nó thức luôn hết, cái là xong rồi đó hả Thầy?

Trưởng lão: Xong rồi đó. Bắt đầu bây giờ trí tuệ triển khai đó.

Sư Gia Hạnh: Không! Cái đó là, Thí dụ: Mình làm như vậy rồi nó quen luôn, chứ có gì đâu Thầy!?

Trưởng lão: Nó quen luôn.

Sư Gia Hạnh: Thí dụ: bây giờ mình cứ vậy, rồi mình cứ tập tành thức hoài như vậy, chắc một thời gian nữa nó thức luôn, chứ có gì đâu hả Thầy?

Trưởng lão: Ừ!

Sư Gia Hạnh: Chứ mình cũng đâu có nghĩ đâu. Thí dụ: Như tốt, mà vậy nữa thì đâu có ngủ nghệ gì đâu. Mà bây giờ cứ tác ý luôn, cho nó thức luôn.

Trưởng lão: Cái tướng, chết chóc gì! Ở đời, thì người ta ăn với ngủ. Còn mình ăn thì có ăn, chứ mà ngủ không cần, không có chết.

Sư Gia Hạnh: Mọi lần ở ngoài, nhiều khi kêu đâu thử mình nhịn ăn chừng nửa tháng coi, con cũng nhịn hoài mà Thầy, mà nó cũng không sao hết Thầy.

Thầy Mật Hạnh: Nhịn nửa tháng hả? Liên tiếp nhịn?

Sư Gia Hạnh: Mà nó đâu có, không có gì hết trơn đó, lúc đó đâu có gì đâu.

11- TỈNH THỨC 7 NGÀY ĐÊM SẼ XUẤT HIỆN THẤT GIÁC CHI

(28:22) **Cô Trang:** Thưa Thầy! Cho con hỏi. Ví dụ: Như cái tâm mà thanh tịnh của mình như vậy đó, thì mình để tự nhiên được không? Cũng kéo dài ngày, giống như sư hỏi, sống được 7 ngày đêm, để cho nó đạt Thất Giác Chi vậy?

Sư Gia Hạnh: Mà như vậy thì nó liên tục, cái kiểu đó là, thí dụ: Như mình không có sinh hoạt gì hết, mình không làm gì hết hay sao Thầy? Hay là mình cũng vẫn sống tự nhiên hả Thầy?

Trưởng lão: Cái đó coi như là nó đi vào định, nó ngồi chỗ để nó thực hiện Thần thông đó.

Cô Trang: Suốt 7 ngày đêm hả Thầy?

Trưởng lão: 7 ngày đêm.

Sư Gia Hạnh: Chứ con tưởng đâu, hôm nay như Thầy nói là 12 tiếng đồng hồ, tâm bất động là kể như được rồi. Thì con nói với cô hồi sáng, con nói là: như vậy thì mình ráng mình tập một ngày để ợt chứ có gì đâu. Mình nghĩ ăn, đừng gì hết trơn, mình ngồi ngày, mình tập ngày để

ợt đầu ức chế. Hễ có cố gắng trong đó là ức chế
hả Thầy?

Trưởng lão: Thì vậy chứ sao! Có cố gắng là
bị ức chế à.

Cô Trang: Vậy là khi 12 tiếng đồng hồ tự
nhiên của nó, thì mới đủ lực của nó. Khi đủ lực
của nó thì nó sẽ tỉnh trong 7 ngày đêm hả
Thầy?

Trưởng lão: Ừ.

12- CỐ DUYÊN CHÍNH GIÚP CHO ÔNG
A NAN TU TẬP MỘT ĐÊM CHỨNG ĐẠO

Thầy Mật Hạnh: Làm sao mà ông A Nan đi
suốt đêm mà chứng đạt được hả Thầy?

Trưởng lão: Thay vì, ông tâm còn lãn xăn,
thấy không? Cho nên sáng người ta vô trong
hang, người ta kết tập kinh sách. Ông chưa có
chứng đạt, người ta không có cho vô. Đêm đó
ông tức quá, ông đi suốt kinh hành. Ông đi riết,
sáng ông chứng đạo. Họ đóng cửa hang, ông
biến ông vô, đó nó vậy đó.

(30:11) **Cô Trang:** Ông giữ tỉnh thức được
12 tiếng.

Sư Gia Hạnh: Tại vì ông đã có sẵn cái đó
rồi, ông tu tập đã có sẵn rồi.

Cô Trang: Ông có sẵn rồi, ông chỉ cần 12 tiếng thôi. Thay vì ông dùng cái đó, ông nhập vô định, còn bây giờ ông thực hiện ông đi vô đó.

Trưởng lão: Ông Ca Diếp ông khôn lắm, ông biết cái ông này sẽ chứng đạo, nhưng mà phải khích lệ ông mới chứng, chứ ông tu chơi chơi không.

Sư Gia Hạnh:...

Trưởng lão: Bởi vì ông ở gần bên Phật, ông hầu Phật mà, Phật nói gì ông nhớ dai lắm, ông nhớ không quên, mà bây giờ không có ông làm sao kết tập kinh, thấy không? Mình khích lệ cho ông tu cho chứng, để mà vô cho mình kết tập kinh. Tức là 500 vị A La Hán mà, 499 vị rồi còn có mình ông nữa à.

Cô Trang: 499.

Trưởng lão: Ủ! 499. Thành ra một đêm đó, ông đi kinh hành đêm đó tới sáng ra, ông chui vô. Cho mấy ông lấp kín cái miệng hang đi, tui vô như thường. Như bây giờ, cửa Thầy đóng hết mà người ta vô đây được, ghê không? Chỉ có một đêm.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà, cái lực trống của nó dữ quá hả Thầy? Cũng như chẳng hạn như con lấy cái vấn đề mà mình để cái tâm bắt

động....(thanh thân đó). Con mới nói: "Ừa, sao mình nó vi diệu dữ vậy ta". Mà tới hồi mình cố giữ chừng nào nó lại vãn, nó lại bẻ con chừng nấy. Mà bây giờ mình buông thõng thì nó lại vô như vậy à! Nhưng mà nó cũng phải có đủ lực chứ Thầy?

Trưởng lão: Đủ rồi, phải tập luyện, chứ còn lơ mơ là không đủ lực làm sao vô?

Sư Gia Hạnh: Cũng như cái sức tinh của mình đầy đủ rồi thì nó mới đủ lực.

Trưởng lão: Nó mới được.

Sư Gia Hạnh: Còn nếu bây giờ mà mình không ngưng nữa là nó mới trọn vẹn hả Thầy?

(32:12) **Trưởng lão:** Ừ! Nó mới trọn.

Sư Gia Hạnh: Như vậy thì mình cứ vậy đi, cứ hoài được hả Thầy?

Trưởng lão: Được chứ, càng tốt, ông A Nan một đêm đi kinh hành tới sáng có ngủ đâu, sáng ra người ta chứng đạo. Còn mình ráng, mình làm đêm chắc mình chưa chứng.

Thầy Mật Hạnh: Mà sao ông cũng chưa có phải là người tu chứng, nên tâm còn nhiều nhiều lung tung, nên chưa chứng ...(nghe không rõ) ...

Trưởng lão: Ai?

Thầy Mật Hạnh: Ông A Nan.

Trưởng lão: Trời đất ơi! Con biết ông còn lung tung đâu? Người ta trí tuệ, cái gì Phật nói người ta nhớ, chứ còn người ta đâu có lung tung, người ta nghĩ chuyện đời, con hiểu không? Lung tung là tại vì mình nghĩ chuyện đời, cái này nọ kia. Còn ông mắc đây ấp ba cái lời ông Phật dạy ở trong đầu ông, chỉ có ông mới kết tập kinh sách. Mà nếu ông Ca Diếp không khích lệ ông vậy đó, thì coi như là ông không đủ khả năng để mà vô kết tập kinh sách. Ông làm sao tàng hình, ông vô được? Cho nên khích lệ ông một đêm, ông đi kinh hành. Ông đi kinh hành cũng bình thường, chứ đâu phải ông đi kinh hành ông gò bó ông đâu? Đi kinh hành chơi vậy. Sáng hôm sau ông tàng hình, ông vô trong cái hang kết tập kinh sách. Còn mình đi chơi như vậy làm sao được? Đâu phải dễ. Người ta đi chơi mà người ta không niệm. Còn mình đi chơi coi, niệm lung tung.

13- TÍCH TẬP SỨC TỈNH THỨC

Sư Gia Hạnh: Như mình tập đó Thầy. Thí dụ: Như bây giờ mình cứ tập cho nó tăng cái kia lên hoài, mình cứ tập.

Trưởng lão: Đúng á.

Sư Gia Hạnh: Thí dụ: Như giờ tâm mình ngủ tiếng, rồi cái từ từ chừng 45 phút, 30 phút, rồi cứ đi từ từ vậy đó, rồi cái lực từ từ nó tăng, nó tăng chừng nào.

Trưởng lão: Đó là mình tập.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà cũng phải tập chứ Thầy?

Trưởng lão: Tập chứ, không tập làm sao được.

Sư Gia Hạnh: Dạ! Nhưng mà cái quan trọng của nó là bây giờ là cái chỗ mà mình càng đi nhiều chừng nào, là nó, cái sức tỉnh thức mình nó càng cao đó Thầy?

Trưởng lão: Càng cao.

(34:14) Sư Gia Hạnh: Từ đây trở về sau là mình cứ tập được cái đó là tốt.

Trưởng lão: Tốt.

Sư Gia Hạnh: Không ngủ được là tốt.

Trưởng lão: Ủ!

Thầy Mật Hạnh: Thầy! Nếu ai tu mình cũng phải đi nhiều?

Trưởng lão: Còn phải đi kinh hành đó con.

Thầy Mật Hạnh: Chứ không phải là có ... (nghe không rõ)...

Trưởng lão: Nhờ đi kinh hành nó mới chứng đạo, "*Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào*" Thân Hành Niệm, đi kinh hành.

Sư Gia Hạnh: Thì như vậy tu tập làm sao cho nó có lực, chứ mình không có gò bó nó được, mình không ức chế nó được, cứ tập, tập chừng nào nó đủ cái lực.

Thầy Mật Hạnh: Nhưng mà mới giai đoạn đầu ta cần gom tâm ức chế.

Trưởng lão: Mới giai đoạn đầu mình phải tập trung mình gom tâm, sau đó.

Sư Gia Hạnh: Là bị ức chế hả Thầy?

Trưởng lão: Ủ! Sau đó mình xả ra. Chứ không phải là gom tâm ức chế hoài không có được.

Cô Trang:... (nghe không rõ)...

Trưởng lão: Ủm! Chứ mới đầu.

Sư Gia Hạnh: Nhiều lúc con !, tại vì khi mà những cái bài giảng của Thầy đó, bây giờ con

chép ra hết, con đọc hết tron rồi. Nhưng mà nhiều khi con mới nghĩ là, sao mà hồi đó Thầy dạy: "*Như tụi con nè, là phải chừng nào nhiếp tâm được 30 phút rồi mới qua an trú*", sao bây giờ biểu ngồi chơi không hả? Mà rồi lọt vô tưởng tùm lum hết tron. Con nói, ủa sao mà kỳ vậy? Sao hồi đó Thầy bắt tu dữ lắm, chứ đâu phải là không tu đâu, mà sao nó không vượng, Thầy, mà sao bây giờ nó vượng?

Trưởng lão: Đó! thì hồi đó tu dữ lắm, là do mình ức chế, mình nhiếp tâm. Còn bây giờ mình ngồi chơi đó, mình bị vượng. Nhưng mà ngồi chơi mà không vượng, tức là giải thoát.

Sư Gia Hạnh: Trong cái số tu tập đó Thầy, với cái số tu tập đó. Bây giờ đây nè Thầy nói: "*Thôi bây giờ cứ ngồi chơi thôi*", mà sao giờ cứ lọt vô cái này cái kia, nó vượng vô cái này cái kia vậy đó, là sao vậy?

Cô Trang: Họ không biết cách.

Trưởng lão: Mất căn bản.

Sư Gia Hạnh: Mà sao hồi trước Thầy chỉ.

Cô Trang: Do họ không biết tu tỉnh thức, nên bây giờ dùng cái căn nào đó họ cứ gom suốt ngày đêm, gom riết, gom tâm mà họ không biết.

(36:17) Thầy Mật Hạnh:...(nghe không rõ)

...

Trưởng lão: Thì đầu tiên là gom, nhưng mà sau đó xả ra, chứ đâu có gom hoài. Thí dụ: Như con gom tâm, con thấy tâm con chỉ có duy nhất không có niệm khởi cái này, cái kia trong vòng 15 phút, 30 phút thôi, không gom nữa. Sau này nó khởi niệm gì thì con làm chủ được hết, bằng trí tuệ mà.

Sư Gia Hạnh: Bởi vậy con nói, còn Thầy, gần Thầy phải hỏi Thầy kỹ mới được cái đó. Bây giờ không có Thầy, một ngàn năm giờ tu cũng không vô được đó Thầy, con nói chứ đừng có nói là!

Thầy Mật Hạnh: Thầy nói: "*Tâm định trên thân, thân định trên tâm*"

Sư Gia Hạnh: Không được, không cách gì mà vô được.

Thầy Mật Hạnh: Thay vì mình gom tâm, mình biết mình không niệm có được không?

Trưởng lão: Cái đó mình tập tu, mới đầu mà, chứ còn sau đó là phải xả ra. Rồi xả ra rồi, tự nó bất động rồi thì nó mới có Tứ Thần Túc. Chứ còn con cứ tập trung, con gom hoài, bây giờ nó không niệm, nó cũng không có Tứ Thần Túc được, con hiểu không? Mới đầu thì mình

phải tập thôi, sau đó mình xả ra để tự nhiên thôi.

Thầy Mật Hạnh: Như con hỏi đó biết tu mà ... (nghe không rõ) ...

Trưởng lão: Rồi, phải rồi.

Cô Trang: (nghe không rõ)

14- TÁC HẠI CỦA VIỆC TỰ TĂNG GIỜ TU TẬP, SAI LỆCH VỚI THỜI KHÓA CỦA TU VIỆN.

Sư Gia Hạnh: Phải như vậy thì bây giờ con có thể là con đi được nhiều hả Thầy?

Trưởng lão: Ừ, Được!

Sư Gia Hạnh: Con cứ tăng cái giờ thức đêm đi lên hoài vậy hả Thầy?

Trưởng lão: Được con.

Sư Gia Hạnh: Đi lên hoài chừng nào hết giờ thôi, hết giờ ngủ thôi.

Trưởng lão: Cần gì phải ngủ, tu hành không có cần ngủ.

(38:10) Sư Gia Hạnh: Vậy là không có hại gì hả?

Cô Trang: Theo con thấy sư phải, chứ cái giờ thức của sư có sẵn thì phải thân, khẩu, ý chất lượng đầy đủ một trăm phần trăm hả Thầy?

Sư Gia Hạnh: Cái giờ thức đó hả? Thì giờ thức đó, bây giờ thí dụ: Như 10 giờ vô, nó đâu có ngủ. 10 giờ tới 2 giờ sáng nó không có ngủ, nó nằm đó vậy à. Bởi vì mình đã có trình với Thầy rồi! Tui muốn nói là: *"Thôi bây giờ tâm mày phải tỉnh thức à nghe, mày không có được ngủ à, mày phải tỉnh thức. Làm như nó, cái thân nó nằm đó vậy đó, mà rồi nó cứ mơ mơ vậy đó, rồi cái mình cứ lát cái mình cứ kêu, lát cái mình rọi rọi coi mấy giờ, lát cái rọi coi mấy giờ. Rồi mình tỉnh chờ tới sáng là tập không nổi nữa. Nhưng mà rồi thực tế ra thì nó không có, khi mà đã ngồi dậy rồi thì không có ngủ gì nữa, ngồi dậy mà nó khỏe nó tỉnh như rụi. Rồi cũng tập vẫn bình thường vậy đó không có gì hết".* Thì thành ra như vậy thì không biết nó có gì không?

Trưởng lão: Không, vậy tốt!

Cô Trang: Con thấy họ tăng giờ nhưng mà thực chất ra, cái giờ họ tu là họ bị hôn trầm gục lên gục xuống. Nhưng mà cái giờ thức đó, còn cái giờ ngủ thì họ lại thức, họ cố gắng thức nhưng cuối cùng ép buộc ... (nghe không rõ)

...

Sư Gia Hạnh: Ép quá.

Trưởng lão: Ép.

Cô Trang: Họ ép buộc trong giờ tu.

Sư Gia Hạnh: Con thương mấy Thầy tập trung quá, với qua trải nghiệm thực tế đó, là ôm cái pháp, ôm cứng à, không có xô dịch được. Thì như những cái pháp tu này nó là những cái phương pháp xả tâm là mình cũng phải thiện xảo chứ Thầy?

Trưởng lão: Thiện xảo.

Sư Gia Hạnh: Mình không phải du di chứ đâu có phải ôm cứng nó Thầy? Còn Thầy Trung Chiếu đó, thì nhiều khi cũng ham, ham tập. Tập nhiều khi ngồi hoài, tối ngày ngồi hoài. Rồi bây giờ mấy bữa nay, nói cái thầy đi, vậy nhưng mà thì đi. Nhưng mà ý nói là. Thí dụ: Cái khả năng của mình. Thí dụ: Như bây giờ mình tập, một thời vậy 3 tiếng thì mình tập 3 tiếng, hay thời 4 tiếng thì tập 4 tiếng. Còn cái này tập hoài, kiểu như vậy đó. Rồi thành ra khi ngồi đến 5, 6 giờ sáng là vậy đó, nên nhiều khi nó tu trật vậy đó. Còn về nghiên cứu kinh thì về nghiên cứu không có nắm được cái pháp hành, thành ra chú hơi lộn cận cái chỗ đó. Nên mất bình tĩnh trong cái chỗ tu tập.

(40:28) Cô Trang: ... (nghe không rõ) hướng dẫn cho ông tu lại cái đường hoài, lại cái đoạn mà tu tỉnh thức. Giờ mà kêu ông đi, ông cũng lười biếng tập nữa ... (nghe không rõ)...

Sư Gia Hạnh: Lười biếng, bởi vậy cho nên trong quá trình vừa qua đó, mình thấy nó rõ ràng như vậy đó, mà bây giờ, như vậy mình đâu phân tách ra được đâu. Mà nghe Thầy nói như vậy mình không có trường lớp được. Thành ra bây giờ, cái kiêu ai vô cũng ham tu cho nó lạ không à. Thành ra cái họ. Thí dụ: Như mình tu cấp một, mà nghe Thầy giảng tu cấp hai, cấp ba, thì tu cấp hai cấp ba, kiêu như là mỗi lần ai vô cũng vậy đó. Vô là tu Tứ Niệm Xứ không đó, mà ở ngoài chưa có tu tập gì hết đó.

Thầy Mật Hạnh: Ai?

Sư Gia Hạnh: Cô sư gì mà trẻ trẻ đó, mà giờ về rồi, nói vô là tu Tứ Niệm Xứ không à, mà chưa có tập gì hết tron. Mới có nghe trên máy à, nghe bài giảng đề này kia, hay đọc cuốn sách ở trên vi tính thôi, rồi vô tu Tứ Niệm Xứ à. Thành ra khi vào cái gục lên, gục xuống nó không có được tỉnh. Cho nên cái tu riết rồi cái đi về luôn, chịu không nổi.

Trưởng lão: Tu sai rồi, chịu không nổi.

Sư Gia Hạnh: Có gì Thầy chỉ dạy thêm.

Trưởng lão: Được con, có gì Thầy dạy thêm.

Sư Gia Hạnh: Vậy thì con cứ ráng con tinh thức thêm, con đi nhiều được tốt hả Thầy?

Trưởng lão: Đúng, tốt con. Tập tinh thức.

Sư Gia Hạnh: Con xin tạ ơn Thầy!

Sư Gia Hạnh: Thầy dạy thì con thấy vậy thôi, cũng nói giờ trước sau mình cũng ráng mình tập, chứ giờ con cắt cái giờ ngủ luôn, cắt hết cái giờ ngủ. Thì bây giờ coi như con tập suốt ngày, suốt đêm thì như vậy ban đêm đó, thì Thầy cho con mở đèn hay không?

(42:28) **Trưởng lão:** Cũng được.

Sư Gia Hạnh: Đóng cửa vậy thôi hả? Mà ban đêm thì nó hơi hôn trầm chút thôi, ban ngày thì nó không có gì, ban ngày thì nó bình thường rồi. Còn ban đêm thì nó bị dồn vô đó, thành ra tập như vậy thì con cũng trình Thầy coi, có gì Thầy chỉ thêm cái kinh nghiệm thực hiện.

Trưởng lão: Theo Thầy thấy sự giải thoát của mình ...(nghe không rõ) ...

Sư Gia Hạnh: Làm hoài mà nó không có trúng vô cái gì hết trơn.

Trưởng lão: Tu trật.

Sư Gia Hạnh: Không tu được cái gì hết, tu trật lất. Vậy thì Thầy chỉ giùm cho những pháp hành cho nó cụ thể để mà nó đạt được những cái kết quả đó Thầy. Thí dụ: Như bây giờ phải làm cái gì, cái gì, mình phải thực hành làm sao làm sao vậy đó.

15- TU SINH CẦU PHÁP - THỜI KHÓA TU TẬP ĐÚNG NHẤT

Trưởng lão: Thời khóa tu tập hả? Giờ nào tu thì tu, giờ nào ngủ thì ngủ, giờ thức tu mà ngủ, mà giờ thức tu mà ngủ thì không được ..(nghe không rõ).. Coi như vậy là thất niệm. Vì vậy mà bình thường ngồi chơi, mà ngồi chơi trong cái giờ ngồi chơi là cái giờ tu, chứ không phải cái giờ ngồi chơi mà ngồi chơi không, giờ tu nhưng mà..... Thế là mình (nghe không rõ)... Có vậy thôi, chứ không có gì hết.

Sư Gia Hạnh: Bây giờ như vậy đó thì trường hợp con bây giờ con tu cái thời khóa nào Thầy? Thí dụ: Như tu mấy giờ, ngủ mấy giờ, thức mấy giờ Thầy cho dùm con cái thời khóa.

(44:08) **Trưởng lão:** Cái thời khóa hả? Đơn giản con. Buổi tối dù chẳng hạn từ 7 giờ tới 10 giờ mình ngủ, phải tỉnh thức. Cái giờ nào tu, giờ nào ngồi chơi, rồi buổi khuya thì 2 giờ thức dậy, từ 2 giờ tu cho tới 5 giờ sáng. Bây giờ mình tu thì ngồi chơi trong tỉnh thức, còn thức

là phải thức cho trọn vẹn, có vậy thôi. Còn không thì ngồi chơi giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Tâm mình không suy nghĩ gì hết, con đé, con gì kêu, gió thổi.... Thì đều nghe thấy biết hết, nhưng mà ...(nghe không rõ)... Khi nào có hôn trầm, thùy miên thì đi Thân Hành Niệm, không thì ngồi chơi, nó đơn giản lắm, bây giờ ngồi chơi thì giữ tâm bình thường.

Sư Gia Hạnh: Vậy là mình tập cho mình sống với cái tâm bình thường, không có cái gì khác hết. Chứ không có tập luyện cái gì nữa.

Trưởng lão: Không có luyện cái gì nữa hết, luyện... Hay không ...(nghe không rõ)...

Sư Gia Hạnh: Bởi vì trường hợp như. Thí dụ: Như con nghĩ, theo mỗi cái pháp môn thì nó có những cái phương pháp tập luyện khác nhau đó Thầy. Thì thành ra, thí dụ: như nó cũng phải có, thành ra mình phải biết những cái pháp hành đó, thành ra để cho mình tập cho nó được. Còn nếu mà Thầy nói như vậy thì Thầy chỉ rõ như vậy rồi thì giờ nào tu tập thì tu tập, giờ nào mình không tu tập thì cứ nghỉ, mình cứ chơi mình cứ nghỉ vậy thôi, mình tập cái tâm bình thường, đừng có nghĩ ngợi, đừng có lo lắng, đừng có suy tư gì đó thì.

Trưởng lão: Như thế này nè, bây giờ là vậy. Còn trước kia đó, mới tu vọng tưởng nó nhiều quá, cho nên mình tu Định Niệm Hơi Thở, để

mình gom cái tâm lại. Bây giờ phải bỏ để tu cái khác, tu nữa nó sai.

(46:18) **Sư Gia Hạnh:** Bởi vì Thầy không có giải nghĩa ra rõ, không có hiểu được. Bởi vì không có hiểu được cái gì hết tron đó.

Cô Trang: Thầy nói bây giờ, sư đó coi như là cái giờ nào sư tỉnh thì sư ngồi sư tu với ngồi chơi. Nhưng cái vấn đề ngồi chơi như thế nào, nhưng mà sư cái giờ ngủ mà sư không ngủ được, là ý sư là dùng cái giờ đó để tu luôn. Nói chung là, trong cái vấn đề hỏi này giờ đó con thấy là sư trình bày, nếu mà sư cho nó thức luôn đó thì nó vẫn còn bị hôn trầm.

Sư Gia Hạnh: Vẫn còn hôn trầm chứ, nó gieo hôn trầm. Nhưng mà nếu mà mình áp dụng cái phương pháp đó thì trong vòng chừng một thời gian ngắn thôi thì nó phải hết chứ, để mình tập chứ.

Cô Trang: Không, không có được, có nhiều khi 4 giờ, 4 giờ hơn sư mới đi, mà 2 giờ sư nằm hoài, thì trong đó 2, 3 tiếng đồng hồ vậy đó, mà sư không nghỉ, thì sư lấy cái giờ đó để sư ngồi chơi đi, nằm nó cũng chơi vậy, cũng phải tu tập, thì sau đó có một tiếng còn lại cuối cùng, nó ngủ thì cứ để cho nó ngủ, nó tự động nó thức.

Sư Gia Hạnh: Dạ! Cái đó thì dễ rồi. Bởi vì con nghĩ như thế này nè! Là con nói là tại vì đó, mình phải tập theo đúng những cái pháp hành của một cái pháp môn đó, là phải thức mình không được ngủ, mình phải làm sao diệt hết cái vấn đề ngủ, để mình thức mình sống trong cái tỉnh thức vậy đó, là mình phải làm như vậy. Thành ra mình làm như vậy chứ mình đâu có cầu mong là mình phải làm như vậy để được Thần thông hay là như thế nào không phải. Nhưng mà ý muốn đạt được cái vấn đề mục đích tu hành của mình, đó thành ra đó xin Thầy để Thầy chỉ dùm cho.

Trưởng lão: Coi như là mới đầu tiên mình tu, thì mình nắm được pháp, nhưng mà sau đó chỉ cần giữ cái tâm mình bất động là được, nên các pháp đều bỏ hết, thành ra tâm bình thường rồi. Thành ra bây giờ ở trong giai đoạn này nó gom trong pháp rồi.

Sư Gia Hạnh: Nó gom trong pháp.

(48:18) Trưởng lão: Chỉ có giữ hạnh độc cư, chứ không gì khác.

Sư Gia Hạnh: Bởi vậy, tui nói với cô này giờ nhiều lần, là tui nói Thầy mà không dạy thì không có cách gì mà tu một mình được hết, tu không được, không có cách gì mà tu được hết.

16- TẬP SỐNG VỚI TÂM BÌNH THƯỜNG ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI VÔ SỰ

Cô Trang: Nhưng mà ở đây, Thầy nói là không có tu nữa trở về bình thường, phải sống được với cái tâm bình thường. Nhưng mà cái tâm bình thường mà mình còn ôm pháp mình đi hoài, để mình có mục đích của mình tức là không phải tâm bình thường.

Sư Gia Hạnh: Cái mục đích là mình muốn cái pháp môn của mình là mục đích nào, để đạt được cái mục đích của pháp môn mình tu đó.

Cô Trang: Mục đích của Thầy là cái cỗ xe Thân Hành Niệm, mà Thân Hành Niệm ở đây đó là sức tỉnh thức bình thường, đó mục đích của Thầy là như vậy đó.

Sư Gia Hạnh: Thành ra phải hỏi rõ phải không Thầy? Nhờ Thầy chỉ rõ, giải nghĩa cho.

Trưởng lão: Tỉnh thức mà tỉnh thức phải bình thường chứ không phải là tỉnh thức không bình thường, nó đơn giản vậy. Thành ra mới đầu mình tu Thân Hành Niệm, sau đó dẹp hết ba cái thứ đó đi, mà chỉ ngồi đây tui chơi. Ngồi chơi bình thường mà thấy mình lơ mơ đó, mình buồn ngủ là tao cho cỗ xe Thân Hành Niệm vô, tao lái xe cho mày đi, tu riết là nó quen.

Sư Gia Hạnh: Dạ!

Trưởng lão: Cứ để bình thường, như vậy cứ làm sao mà giữ được cái tâm bình thường, bình thường nói giữ chứ không giữ, tự nhiên bình thường, chứ không khéo giữ là gọi nó vô đó.

Sư Gia Hạnh: Ai chọc gì cũng không giận, ai nói gì cũng không buồn.

Trưởng lão: Đó đó.

Cô Trang: Đôi khi mà mình chưa tu đó thì mình ráng mình tu tập, còn sư tập rồi, hỏi đó là không tu nữa?

Sư Gia Hạnh: Không biết, bởi vì không biết, cứ tập hoài, chỉ cái này tập hoài, cứ tập hoài, tập riết cho nó xong cho rồi, cứ tập hoài tới.

Trưởng lão: Xong rồi mà không chịu để không, cứ tập. Vì vậy nó đâu có xong.

Sư Gia Hạnh: Dạ!

(50:18) Trưởng lão: Giờ nó bình thường rồi mà tập hoài làm gì, ngồi chơi.

Sư Gia Hạnh: Không có biết.

Cô Trang: Giờ là cái chỗ vô sự hoàn toàn ở trong tỉnh thức vậy.

Thầy Mật Hạnh: Thầy đang bình thường thì giữ cái tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự mình cứ nhắc vậy?

Trưởng lão: Ủ! Mình nhắc vậy cái để cho nó tự nhiên, khi nào mình bị xẹt niệm thì mình mới nhắc, còn không có thôi.

Sư Gia Hạnh: Bây giờ ngồi chơi thôi.

Trưởng lão: Mấy con thấy Thầy tu rồi ngồi chơi thôi.

Sư Gia Hạnh: Bởi vậy ta nói hồi hoài mà cũng trật lất hết. Không hỏi thì thôi, vô tu không có cách gì tu được hết.

Trưởng lão: Nên là mấy người mà tu chúng (nghe không rõ) sống bình thường.

Sư Gia Hạnh: Bởi vậy con nói vậy để vậy coi mà, chứ Thầy kêu thức tới chừng nào đừng có ngủ nữa thì rồi. Mà nói vậy chứ, hồi đó Thầy Chơn Thành nghe nói Thầy cũng thức 5, 6 tháng hả Thầy? Thức cũng dữ lắm hả?

Trưởng lão: Thức thì thức chứ ...(nghe không rõ)...

Cô Trang: Cái đó là ép kiềm nén nó bị ức chế, cái sức tỉnh của mình đến khi mà nó tăng đến cái độ, nó nằm ngủ đó mà nó không muốn

ngủ, cái thân nó ngủ chứ cái tâm nó không muốn ngủ. Hồi đó ông tu cố ép vậy để giống Thiên Thảo đó, cuối cùng chỉ có một giai đoạn chứ gì? Bây giờ sư nói sư ngồi nó cứ bị hôn trầm chứ gì? Nếu sư tiếp tục tu một thời gian sư cũng bị gượng ép ở trong đó, chứ đâu phải bình thường đâu.

Sư Gia Hạnh: Nhiều người nổi nóng dữ lắm ... (nghe không rõ)...

Cô Trang: Nếu người nào ngồi bên nói lúc nào cũng ngủ, mà cái tâm nó vẫn tỉnh, kể như cái giờ mình nằm mình tu đến bao nhiêu nè, cho máy đi hay máy nằm kê, cho thấp đèn lên máy thức được bao nhiêu thì thức, còn không thì cứ ngồi, còn thức được bao nhiêu thì cứ thức. Thế nghĩa là bình thường.

(52:11) Trưởng lão: Tu giải thoát theo Phật sướng lắm, sống bình thường thôi, cái tâm bình thường có gì đâu mà không giải thoát... không có gì khác hết.

Cô Trang: Cái bình thường này nó không phải bình thường đâu.

Trưởng lão: Cái bình thường của chúng sanh là cái bình thường nhưng nó ngủ, còn người ta bình thường người ta không ngủ.

Cô Trang: Không ngủ, nó không còn niệm một cái gì nữa hết, mà thật sự nó hoàn toàn nó vô sự hoàn toàn. Nó bình thường, không có tu, không có làm gì nữa hết. Mà nó nhảy bèn vô cùng đó sư.

Trưởng lão: Con giờ con khỏi tập pháp nào, cứ sống bình thường với tâm bình thường. Rồi thời gian coi như là chứng đạo rồi còn cái gì nữa tu.

Thầy Mật Hạnh: Nhưng cũng đúng giờ giấc chứ.

Trưởng lão: Tới giờ muốn ngủ, giờ không muốn ngủ là nó không ngủ à, đúng giờ đó.

Sư Gia Hạnh: Giờ thức, cái nó nói thôi giờ thức chứ để chi, cho thức luôn đi.

Cô Trang: Như vậy là chưa vô sự đó.

Sư Gia Hạnh: Không, trở lại cái pháp là phải đi như vậy để cho nó thức luôn mới tỉnh được như vậy đó, mình nghĩ như vậy, mình nghĩ không tới mà. Bởi vậy mới xin Thầy, Thầy chỉ rõ dùm nó tối quá.

Cô Trang: Ai biểu sư thích muốn tu cao, thôi bây giờ sư trở về lại bình thường đi.

Sư Gia Hạnh: Thức đó, thức đêm, nó bị hôn trầm nó đi đi cái nó hết à, nói vậy chắc cũng nhẹ.

Trưởng lão: Thức có đêm mà bớt xuống đó, giờ sống bình thường thôi.

Sư Gia Hạnh: Dạ! Sống bình thường, cũng giờ tập thì cứ tập giờ nghỉ thì cứ nghỉ, ngủ thì cứ ngủ nó không ngủ kệ nó.

Trưởng lão: Như vậy đó, nó không ngủ kệ nó.

Sư Gia Hạnh: Như vậy rồi tới chừng nào Thầy mới chỉ cho cái pháp nữa.

(54:10) **Trưởng lão:** Sống bình thường không bệnh đau hay gì hết, mà chúng đạo rồi chừng đó nó như thế nào thì mình sử dụng như thế này.

Sư Gia Hạnh: Nó có gì thì mình sử dụng cái này, không có thôi. Chứ Thầy không có ban cho cái gì hết. Không mà con nghĩ thí dụ: Như tụi con đi, thì có Thầy, Thầy đã trải qua rồi Thầy chỉ dẫn. Vậy chớ như Thầy hỏi đó ai chỉ Thầy, Thầy biết Thầy đi ngay vô mấy cái vụ này.

17- NHỜ TRÍ TUỆ MÀ VƯỢT QUA ĐƯỢC CHƯỚNG NGẠI PHÁP

Trưởng lão: À! Thầy biết đó là Thầy nhờ cái trí tuệ của mình tu tới đó.

Sư Gia Hạnh: Cái nó dừng lại hả?

Trưởng lão: Nó dừng lại không đi quẹo, đi tặc. Nhờ cái trí tuệ .. (nghe không rõ)..

Sư Gia Hạnh: Do mình tu tập nhiều, khi cái tới lúc làm như cái nó đứng lại đó, nó dừng lại đó cái không biết đi, không biết tới chừng đó thì sao nữa.

Trưởng lão: Con biết tự dừng, cái nó bắt đầu nó sáng ra thì tu chúng.

Sư Gia Hạnh: Tự nhiên nó thấy được cái hướng đó.

Trưởng lão: Bởi vậy nó đặc biệt trong một cái thời kỳ đó. Cũng như đức Phật, ai dạy vậy mà tu đúng giải thoát. Ở trong cái thời kỳ của Thầy không ai dạy cách tu tập Tứ Niệm Xứ đồ ... (nghe không rõ)... như mấy con bây giờ thông hết rồi..., vậy mà không đi tới. Nhờ trí tuệ thông minh, khi thấy cái sai cái đúng rồi thì mình tiếp tục tiến tới, người ta đã vạch sẵn con đường rồi mà không đi.

Sư Gia Hạnh: Tu tập hoài mà sao thấy nó không có đạt được cái gì hết. Mà gặp Thầy, Thầy nói cái, nghe nó lại nhẹ hẫng...đề quá mà.

(56:26) Trưởng lão: Đức Phật nói: "*Tâm bình thường là Thị Đạo*", bình thường mà không bị động: "*Pháp ta không có thời gian đến để mà thấy*", không cần gì phải tu. Còn không tu thôi mà hễ tu thì thấy giải thoát rồi. Thầy nói đơn giản ai chửi không giận, ai làm gì cũng không giận thì đó là giải thoát. Cần gì phải tu cho cực.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà muốn được cái đó cũng phải trải qua giai đoạn tập luyện chứ, chứ đâu phải khi không mà nó được. Thành ra con nghĩ, là mình phải trải qua một cái giai đoạn mình phải tập luyện đó, thành ra mình phải tập luyện đó, thành ra tập luyện để cho đạt được những cái đó thì mới được cái tâm vậy.

18- TRẠNG THÁI CỦA TÂM BÌNH THƯỜNG

Trưởng lão: Nó trở về bình thường với tâm vô sự là nó được.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà, mình làm như vậy quá thì nó có ức chế trong đó quá rồi mình tập trung nó ức chế quá, nếu mà mình thực hiện các cái pháp hành đó.

Trưởng lão: Do mình gom quá nó ức chế.

Sư Gia Hạnh: Ưc chế quá.

Trưởng lão: Để tự nhiên.

Cô Trang: Khi mà con tu ôm pháp dữ dần luôn, tu đến nổi mà lọt vô tướng nữa, nên bây giờ không có tu gì hết sống bình thường tu. Sống y như một đời bình thường, thấy cái tâm con sao thì con để bình thường, cái kiêu bình thường niệm, biết là bao lâu hết tron.

Sư Gia Hạnh: Bởi vậy bây giờ con nói đó, như Thầy cho hỏi nè: hỏi đó cô thấy còn vậy đó. Mà bây giờ, mà ngồi đó mà ôm cái thất trong đó chết không, nó chết hết tron là chỗ đó đó Thầy. Làm sao biết cái chỗ đấy con thấy không, cho nên con nói tập ai mà hỏi nói chi kỳ.

Thầy Mật Hạnh: ... Chưa tới... Suy nghĩ...tu (nghe không rõ) có niệm ác thì xả chứ ai tu riết vậy được.

Cô Trang: Xả hết rồi nó trở về sống bình thường.

(58:25) **Trưởng lão:** Có vậy thôi.

Cô Trang: Tâm bình thường là tâm nó trầm tĩnh, nó không có nghĩ ngợi, không muốn một điều gì hết.

Thầy Mật Hạnh: Chứ con cũng không biết, giờ con chỉ ngồi con nhắc: "*Tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*", vậy thôi ...(nghe không rõ)...chỉ điếm vậy thôi.

Sư Gia Hạnh: Minh tập qua ba cái pháp này rồi đó, thì cái tâm mình nó đâu còn nghĩ gì, nhưng mà nếu đi sâu vô pháp thực hành này rồi thì nó có còn nghĩ gì nữa không, nó không còn nghĩ, đâu có nghĩ gì nữa.

Cô Trang: Mà bây giờ sư không tu một pháp gì nữa hết có gì thì kệ, trở lại sống bình thường.

Sư Gia Hạnh: Thì đó ý nói là nói đã nắm hết rồi.

Cô Trang: Đi qua hết, mình đã hiểu hết và nắm hết rồi, thì bây giờ nó đâu còn chướng ngại nữa đâu, mình dùng pháp làm chỉ. Thành ra mình không bị chướng ngại mình để bình thường trở lại, không có tu cái gì nữa hết, lúc này nó không bình thường mà ép mình bình thường. Nhưng mà, những người ở trong thất mà điều khiển được tâm bình thường thì cứ sống như vậy để cho nó đủ lực, đủ hay không đủ thì tùy duyên thôi.

Sư Gia Hạnh: Không hiểu là thường thường vô đó cũng tập tùm lum đâu có ngồi bình thường được đâu. Bởi vì mình sợ, sợ là, bởi vì

không nắm được, Thầy, chứ không phải nói là ham cái này cái kia, nhưng mà không biết pháp hành. Đó thành ra nó thất bại cái chỗ đó đó.

Cô Trang: Nó không vô sự được.

Sư Gia Hạnh: Chứ phải như bây giờ tui nói nè, bây giờ đó phải tập pháp này, pháp này, tập xong cái pháp này đi rồi ngồi chơi vậy là tui biết tới đó tui ngồi tui chơi. Mà do không có biết.

Cô Trang: Bởi con nói cũng giống như cái người chưa biết bơi thì còn phải ôm phao, còn phải nắm dây để tập bơi, còn khi đã biết rồi thì buông nó ra đi còn nắm làm gì.

Thầy Mật Hạnh: Nhưng mà tập bơi cũng dễ, nhưng mà tập tu thì khác.

Cô Trang: Không, ý thí dụ vậy đó. Khi mình chưa có sức tĩnh, mình phải tập sức tĩnh. Khi sức tĩnh có rồi thì bây giờ nó đã thấm nhuần trong tâm mình rồi, thì ngồi ở đâu nó cũng tĩnh, thì lúc này đâu có tu gì nữa đâu, mình sử dụng sức tĩnh này kéo dài thôi. Lúc này nó tĩnh thì mình để tự nhiên nó tĩnh thì được, thì mới tăng lên chứ không phải mình muốn nó tăng lên. Như hồi đó tâm thanh thân, an lạc. Ví dụ: Như "Tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự" đi, bốn cái cụm từ này mà không rõ thì tu không

tới, mà mình hiểu được bốn cụm từ này là xong rồi, không còn tu cái gì nữa hết.

(1:00:55) **Sư Gia Hạnh:** Nó không có mấy cái đó.

Cô Trang: Dạ! Cái quan trọng là hiểu cho tới cùng.

Sư Gia Hạnh: Chưa vô sự thì nó hơi lu bu cái đó chút thôi, chưa hữu sự, mà không chịu vô sự được.

Cô Trang: Ra ngoài hữu sự, mà ra, tâm ôm pháp quá trời.

Sư Gia Hạnh: Tại nó còn si, nó không hiểu rõ Thầy ơi! Chứ không phải là ngồi không sượng thấy mồ chứ ! Mà muốn hữu sự không, không muốn vô sự.

Cô Trang: Nhưng mà bây giờ nói họ cũng không hiểu cứ ôm pháp suốt, ...(nghe không rõ)... còn tu hành là còn hữu sự chứ chưa vô sự. Vô sự là ngồi chơi, ngồi chơi. Vậy giờ sư nghĩ là sư làm cái gì chưa?

Sư Gia Hạnh: Ngồi chơi, Thầy kêu ngồi chơi, chứ giờ sao giờ.

Cô Trang: Sống bình thường để cho phản xạ tự nhiên thôi, kiểu như tu.

Sư Gia Hạnh: Nhờ Thầy chỉ dùm cho mình làm sao giờ.

(1:02:03) Cô Trang: Cứ để phản xạ tự nhiên, ngồi chơi không bị gò bó là được.

Trưởng lão: Thành ra con ngồi chơi vậy chuyện gì xảy ra con đều biết hết không dính mắc thì được. Vậy đó, không có gì mà làm dính mắc cái tâm con được hết.

Sư Gia Hạnh: Nó không tác động gì hết.

Trưởng lão: Cái gì nó cũng không dính mắc hết.

Sư Gia Hạnh: Đó là bất động hả?

Trưởng lão: Thấy, nghe mà không làm tâm bị động, có vậy thôi.

Cô Trang: Muốn ngồi thì ngồi muốn đi thì đi, muốn đứng thì đứng, muốn nằm thì nằm, cứ phản xạ tự nhiên vậy thôi.

Trưởng lão: Muốn nằm thì nằm chứ nghe nó nằm tỉnh táo bình thường thì được, chứ không phải nằm theo dục.

Sư Gia Hạnh: Vậy thì nó còn làm theo cái dục hả? Không có nắm được là nó làm theo cái dục.

Trưởng lão: Thành ra tu dễ lắm, không có gì.

19- TU CẢNH ĐỘNG NHANH CHỨNG ĐẠO HƠN CẢNH TỊNH

(1:03:31) **Thầy Mật Hạnh:** Thừa Thầy! Cũng như những người ở ngoài đời. Ví dụ: Như cô Tĩnh hay hoặc mấy người tu. Ví dụ: Bây giờ họ chưa nghe pháp Thầy, giờ họ nghe pháp Thầy. Ví dụ: Bây giờ họ vô họ nghe cái họ buông là chứng liền.

Trưởng lão: Chính xác, ... khi mà họ bỏ giờ, bỏ công, bỏ sức, người nào thích sống một mình, cô đơn mà sống thấy vui vẻ...(nghe không rõ)... Căn cứ vào cái sống một mình mà giúp. Còn mình mà sống một mình mà thấy buồn.

Thầy Mật Hạnh: Nhưng mà người ta... gia duyên ... mong muốn... người ta nghe có người chứng rồi cái họ bỏ đi.

(1:04:08) Trưởng lão: Ủ!... Còn cái nói chuyện này kia đó thì thôi miễn.

Cô Trang: Giống như sống ngoài đời tự nhiên vậy đó, không giao lưu với ai mà sống một mình vậy hoài... kéo dài đến 6, 7 tháng.

Trưởng lão: Sống như con tê ngu một sừng vậy đó.

Sư Gia Hạnh: Con nghĩ! Nếu mà Thầy mà nói rõ là người ta tu tập. Mà giờ nói: ở trong thất ở 5, 6 năm chắc người ta cũng ở, đâu có sao. Bởi vì những người như thế là người ta chịu vô ngòi tu tập rồi đó, người ta chịu ngòi rồi đó Thầy. Ngòi bao lâu cũng được hết. Nhưng mà có cái là tập sai thôi Thầy, sai pháp thôi, chứ người ta cũng ngòi được tốt ở trong đó chứ. Thì sáng là mình thấy vậy.

Thầy Mật Hạnh: Thầy nói là mình sống không phải vô thất, không vô độc cư, mình sống bình thường như ở ngoài thì cũng chứng đạo.

Trưởng lão: Ở ngoài sợ chướng duyên, còn ở thất là để tránh duyên. Còn bây giờ con ở ngoài ai làm gì cũng không làm động tâm con được thì con ở ngoài con tu càng mau.

Sư Gia Hạnh: Chắc là Thầy phải dạy hoài quá.

Thầy Mật Hạnh: Nếu như Thầy nói vậy là, nếu mà tu các pháp thế gian chẳng hạn mình ham muốn mà mình không chạy theo ham muốn.

Trưởng lão: Các pháp thế gian đều là pháp vô thường, ... Nhưng mà có giữ được nó đâu.

(1:06:05) **Cô Trang:** Nhưng mà mình cũng làm việc bên ngoài mà không bị lôi cuốn một cái gì hết. Thành ra phải nhờ trí tuệ.

Trưởng lão: Tu dễ lắm không có gì hết, sao mấy người... Thầy đâu có.... gì đâu, cứ dựa theo đó mà... tu tâm bất động mà sao cứ để làm động hoài ...

Thầy Mật Hạnh: Vì sao con thường nhắc: "*Tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*", thì bắt đầu nó niệm câu đó "*Tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*". Vì sao nó gom trên cái thân con, nó tĩnh trên cái thân vậy con không biết có đúng không?

Trưởng lão: Tĩnh táo trên thân, kệ nó.

Thầy Mật Hạnh: Kệ nó hả Thầy? Mình thấy nó tĩnh có khi nào mình đuổi cho nó ra khỏi ngoài thân không?

Trưởng lão: Vậy cũng được mình đuổi cái chướng ngại, sau đó... Khi đó mình...(nghe không rõ)...

Cô Trang: Nó làm gì nó làm, kệ nó.

Trưởng lão: Vậy thôi cứ về sống bình thường, đừng có tu pháp gì nữa hết, bình thường tâm thị đạo.

Sư Gia Hạnh: Không làm gì hết.

Trưởng lão: Không làm gì nữa hết.

Sư Gia Hạnh: Giờ này muốn quét thì quét không thì ngồi chơi vậy.

Trưởng lão: Không làm gì nữa, không tu gì nữa hết.

Cô Trang: Tốn thời gian nhiều... mình lo tu (1:07:49)

Sư Gia Hạnh: Thì có gì Thầy chỉ dạy dùm, chứ đó Thầy thấy không, không nắm được, không hiểu được, mà... Không nói Thầy nói.

Trưởng lão: Sống bình thường....(nghe không rõ)... Để cho nó bình thường...

(1:08:13) **Sư Gia Hạnh:** Coi như không nghĩ ngợi, không lo lắng, không suy tư gì hết. Còn mình ngồi đó mà nó có những ý nghĩ gì thì kệ nó hả?

Trưởng lão: Kệ nó.

20- PHÂN BIỆT ĐỊNH CỦA PHẬT VÀ ĐỊNH CỦA TỔ

Sư Gia Hạnh: Mà bây giờ tùy theo cái trí tuệ của mình, mà liệu mà làm gì đó mà làm, hễ mà làm sai thì không được. Sao mà có câu

Thầy nói là: *"Định là không có trí tuệ, là bởi vì Định nó động mà làm sao mà nó định được, trí tuệ nó động mà làm sao nó định"*. Là sao Thầy?

Trưởng lão: Người ta định ở trong động con.

Sư Gia Hạnh: Định ở trong động. Nhưng mà nói cái trí tuệ là nó động, thành ra ở trong trí tuệ là không có định.

Trưởng lão: Họ nói theo Thiền Đông Độ.

Sư Gia Hạnh: Dạ! Cái đó là của Thiền Đông Độ hả? Người ta nói.

Trưởng lão: Định của Phật đó là: *"Động ở trong định, (á "Định ở trong động")*, còn người ta nói là *động ở trong định"*. Thí dụ: Như cái trí tuệ hiểu biết chuyện gì cũng hiểu hết, mà người ta chửi mắng mình không giận, không hờn nó là định.

Sư Gia Hạnh: Nhưng mà nói trí tuệ là nó động. Thành ra nếu nó động là không có định?

Trưởng lão:

Sư Gia Hạnh: Bởi vậy con nói cái câu này của ai không biết.

Trưởng lão: Của Thiên Đông Độ. Cho nên bắt người ta "*Biết vọng liền buông*", buông riết cái không còn thứ gì hết. Như Hòa thượng Thanh Từ dạy đó: "*Tri Vọng*". Còn người ta: "*Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các pháp*", ý thức của mình quá cụ thể, quá rõ ràng để làm chủ sự sống chết, thế mà ức chế nó. Cho nên toàn bộ nó bị trục trặc hết, mình đâu có làm được gì đâu, tu sai, ngàn năm cứ vậy.

Sư Gia Hạnh: Dạ! Bởi vậy hai cái, thấy nó khác xa quá ha! Không hiểu được cái nó đâm ra nó sai lệch biết bao nhiêu sai.

21- HIỀU BIẾT ĐÚNG VÈ THIỆN VÔ LẬU VÀ THIỆN HỮU LẬU

Cô Trang: Thưa Thầy! Trong tất cả các pháp mình biết là biết Từ Bi thôi. Nhưng mà trong đó thì Thầy nói khởi lên thiện ở trong đó, thì không phải thiện giống như cái tâm phàm phu nghĩ là thiện, làm việc thiện như ngoài đời. Mà cái thiện ở đây như Thầy nói là: "*Đó là cái tâm vô sự*", thì mới gọi là thiện, cái tâm bất động mới là thiện.

(1:10:13) **Trưởng lão:** Chứ sao.

Cô Trang: Nên cái chỗ việc thiện nó cũng dễ bị làm lạc là đi làm việc thiện.

Trưởng lão: Người ta không hiểu.

Sư Gia Hạnh: Bởi vậy đó.

Trưởng lão: Trong thiện có ác.

Cô Trang: Nên thường Thầy có nói vậy, thì con có làm gì cái tâm phàm phu thì con có làm cái gì cũng là ác không có gì là thiện hết. Nên Thầy thường nói cái chỗ đó mà họ cũng chưa hiểu, nên biết thiện là cái gì?

Thầy Mật Hạnh: Cái chỗ Thầy nói vô sự, mà người ta thường: "*Ngăn ác diệt ác, sinh thiện tăng trưởng thiện pháp*", chữ tăng trưởng thiện có nghĩa là sao Thầy?

Trưởng lão: Tăng trưởng có nghĩa là mình từng phút giây tăng trưởng nó. Có nghĩa là mình biết thiện là không làm gì hết, thì cái đó nó sẽ tăng trưởng lên, tự nó tăng lên ...(nghe không rõ)...

Thầy Mật Hạnh: Chứ không phải thiện là mình suy nghĩ kiếm cách mình tạo cho nó là ... (nghe không rõ)... bây giờ mình cứ nghĩ thiện hoài là không đúng hả?

Trưởng lão: Ở đây người vô sự con.

Cô Trang: Vô sự mà còn làm cái gì, cái đó là hữu sự, thành ra trong đó Thầy để ... (nghe không rõ)... mà tội con nghĩ ra toàn là ác, không thấy cái nào thiện hết tron... Nhưng mà

ở chỗ đó Thầy dạy khó ai hiểu nổi đó. Tự nhiên Thầy nói thiện là người ta hiểu thiện theo thế gian, nhưng mà Thầy hợp với cái câu đó vô thì nó hơi khó hiểu thôi. Nên những người bình thường khó mà hiểu được.

Sư Gia Hạnh: Phải giải thích thêm mới nữa. Không hiểu Thầy ơi! Thầy giải thích những cái đó rất là rõ ràng, nhưng mà cái sự hiểu biết cái trí tuệ của phàm phu nhiều khi hiểu không tới. Thành ra không hiểu được, thành ra không hiểu được vì thế người ta kiến giải ra sai lệch hết trơn. Mà không hiểu thì làm sao mà hỏi được.

Cô Trang: Ý Thầy muốn cho tự trí tuệ của mình, chứ mình không vẽ ra theo cái tâm tham, sân, si.

Trưởng lão: Minh tu đó con mình tu thời gian.

Cô Trang: Minh tu rồi có kinh nghiệm để hỏi.

Trưởng lão: Tu có kinh nghiệm, từ cái kinh nghiệm đó đúng sai mình mới hỏi, mình mới biết, còn không tu thì không biết. Sao bây giờ nó có những hiện tượng như vậy, Thầy sửa lại cho.

(1:12:42) Cô Trang: Đó là thực tế, mà khi tự sửa xong rồi cái mình hiểu được. Nhưng người

ta đã trải qua vài lần. Hồi đó con cũng đi một thời gian với vài sư cô. Con cứ vậy con sống bình thường, triển khai cũng bình thường thôi, chứ ngoài ra con không có gì khác. Nhiều khi con suy nghĩ hồi xưa sao, bây giờ ta nghiệm lại thì thấy như thế nào là bình thường đó. Rồi bây giờ tại sao khác thường? Con nghiệm lại cuối cùng không làm gì hết, dẹp hết qua một bên không tu nữa. Bắt đầu lúc này mới trở lại bình thường. Mà trong cái bình thường này nó cũng cô đơn lại mình thôi. Thì lúc này mới cảm nhận được sự bình thường đó, không có gì hết. Phải suy tư chứ không phải bảo nó bình thường được, nó nằm ở trí tuệ của mình.

Trưởng lão: Thôi cứ về giữ tâm bình thường thôi.

HẾT BẢNG

MỤC LỤC

1- GẶP CHUỖNG NGẠI VỀ HỒI THỞ TRONG LÚC TU TẬP	3
2- TRÍ TUỆ PHÁT SÁNG LÀ NHỜ TU TẬP TỈNH THỨC.....	3
3- KINH NGHIỆM CÓ ĐƯỢC LÀ NHỜ SỰ TU TẬP.....	7
4- KHI TU TẬP LÀ CẦN PHẢI THƯA HỎI THIÊN HỮU TRI THỨC	9
5- RÈN LUYỆN Ý THỨC LỰC ĐỀ LÀM CHỦ SANH TỬ'	11
6- GIAI ĐOẠN KHÔNG DỪNG PHÁP TÁC Ý.....	14
7- CHỈ NGHE BĂNG VÀ ĐỌC SÁCH RỒI TỰ TU THÌ KHÔNG ĐẠT KẾT QUẢ	17
8- PHÁP HÀNH CĂN BẢN CHO NGƯỜI MỚI TU.....	18
9- CỖ XE THÂN HÀNH NIỆM CHÍNH LÀ SỨC TỈNH THỨC	23
10- TÁC Ý ĐIỀU KHIỂN TÂM.....	25
11- TỈNH THỨC 7 NGÀY ĐÊM SẼ XUẤT HIỆN THẮT GIÁC CHI.....	27
12- CƠ DUYÊN CHÍNH GIÚP CHO ÔNG A NAN TU TẬP MỘT ĐÊM CHỨNG ĐẠO.....	28

13- TÍCH TẬP SỨC TỈNH THỨC	31
14- TÁC HẠI CỦA VIỆC TỰ TĂNG GIỜ TU TẬP, SAI LỆCH VỚI THỜI KHÓA CỦA TU VIỆN.	36
15- TU SINH CẦU PHÁP - THỜI KHÓA TU TẬP ĐÚNG NHẤT	41
16- TẬP SỐNG VỚI TÂM BÌNH THƯỜNG ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI VÔ SỰ	45
17- NHỜ TRÍ TUỆ MÀ VƯỢT QUA ĐƯỢC CHƯỚNG NGẠI PHÁP	51
18- TRẠNG THÁI CỦA TÂM BÌNH THƯỜNG	52
19- TU CẢNH ĐỘNG NHANH CHỨNG ĐẠO HƠN CẢNH TỊNH	58
20- PHÂN BIỆT ĐỊNH CỦA PHẬT VÀ ĐỊNH CỦA TỔ	61
21- HIỂU BIẾT ĐÚNG VỀ THIỆN VÔ LẬU VÀ THIỆN HỮU LẬU	63