

**CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH -
TU TẬP TẠI GIA**

Sách tặng, không bán.

(Lưu hành nội bộ)

Trưởng Lão THÍCH THÔNG LẠC

**CÁCH TU TẬP
CÁC LOẠI ĐỊNH -
TU TẬP TẠI GIA**

PL: 2547 - DL: 2003

MỤC LỤC



1- Thiện xảo trạch pháp tác ý khi tu tập định niệm hơi thở	7
2- Phân biệt tâm ý thức và tâm tưởng thức	21
3- Những lời ước nguyện khi bắt đầu tu tập tạo nên tín lực cho người tu	24
4- Lợi ích của định niệm hơi thở	29
5- Thầy trao truyền những kinh nghiệm trong quá trình tu tập cho tu sinh	32
6- Cách thức tu tập và kết quả của các đề mục trong định niệm hơi thở	35
7- Phân biệt niệm phóng dật và niệm phóng niệm	61
8- Cần chế ngự, không được ức chế tâm	64
9- Thầy giải đáp câu hỏi của phật tử về tu tập tứ chánh cần	78
10- Tu tập định vô lậu bằng cách sử dụng ý thức tưởng	80
11- Phải tu tập tinh tấn, chuẩn bị kỹ lưỡng khi chiến đấu với giặc sinh tử	91

-
- | | |
|--|-----|
| 12- Tín lực là bước đầu tiên | 94 |
| 13- Phật tử trình pháp tu tập | 96 |
| 14- Thân hành niệm là
phương pháp để diệt những niệm vi tế | 105 |
| 15- Tu tập tỉnh thức để xả tâm;
không phóng tâm, phóng dật | 109 |
| 16- Sống trong gia đình cần tùy thuận
nhưng không được bị lôi cuốn theo ác pháp | 115 |
| 17- Tu chưa xong không nên
dạy người tu tập | 122 |
| 18- Thầy hướng dẫn tu tập tại gia | 126 |
| 19- Thầy hướng dẫn thọ bát quan trai
tại gia | 130 |
| 20- Giữ được tâm thanh thản
sẽ tương ứng với chư phật và thầy | 133 |



1- THIÊN XẢO TRẠCH PHÁP TÁC Ý KHI TU TẬP ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

(00:00) **Trưởng lão:** Những cái bài này Thầy ghi trong khi Thầy mới về đây tu tập về phương pháp Nguyên Thủy. Thầy đã ghi lại những bài này khi Thầy nghiên cứu về kinh sách Nguyên Thủy. Nó rất lâu, chứ không phải mới đây. Trong khi Thầy tu chưa xong, Thầy đã ghi lại thì từ những ngày đó tới bây giờ Thầy còn giữ lại kỷ niệm trong những tập sách, những tập vở này.

Thầy ghi như vậy rất kỹ. Thầy tu tập như thế nào, để Thầy có kết quả như hôm nay.

Cho nên Thầy biết **Định Niệm Hơi Thở** gồm 18 đề mục hoặc là vô lượng đề mục. Tùy theo tâm trạng mà chúng ta đặt những câu tác ý để trở thành pháp của Hơi Thở chúng ta tu. Nương vào hơi thở mà trạch pháp ra. Cho nên có thể nói rằng nó có vô lượng phương pháp tác ý mà ở trong **Định Niệm Hơi Thở** thì đức Phật nêu ra cho chúng ta biết một cái số đề mục để chúng ta tu tập thôi.

Nhưng sự thật ra thì nó rất nhiều. Thí dụ như bây giờ trong tâm chúng ta tham ăn. Nó còn thích ăn thì nó thấy còn đói bụng. Nó còn thấy món ăn ngon nó thích, chúng ta muốn nó

nhàm chán cái thích ăn đi, thì chúng ta phải tác ý. Về vấn đề cho nó nhàm chán thực phẩm là những món ăn bất tịnh: *“Cái tâm không được tham ăn nữa, phải nhàm chán”*. Đó là mình tác ý một câu, mình sẽ hít vô, thở ra; rồi mình lại tác ý một câu như vậy...

Trong kinh không có dạy, nhưng chúng ta biết rằng có bài kinh, đức Phật nhắc như thế này: *“Do vậy, này các Thầy Tỳ kheo. Nếu các Thầy muốn tu tập với tướng nhàm chán, đối với các pháp không nhàm chán”*. Nghĩa là bây giờ mình không nhàm chán về cái ăn, mà mình muốn nhàm chán cái ăn đó thì mình tướng nó bất tịnh hoặc mình tướng nó thiu thối. Rồi mình tác ý theo câu đó ra, *“Thì Định Niệm Hơi Thở vô, hơi thở ra; hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý”*.

Các con thấy không? Mình đặt ra câu tác ý chứ không phải tự nó có câu đó. Mình khéo léo mình đặt ra để làm cho mình nhàm chán. Nhưng trong bài Định Niệm Hơi Thở không có câu nói nhàm chán đó. Nhưng ở trong bài kinh, đức Phật xác định lợi ích rất lớn của hơi thở là do chúng ta khéo tác ý câu đó cho nó phù hợp.

Bởi vì có người thì người ta không tham ăn, còn mình thì mình còn tham ăn.

Thí dụ mình ăn ngày một bữa, sáng nó đói

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

bụng quá, nó muốn ăn. Do đó mình biết tâm mình nó chưa nhàm chán cho nên nó còn đói. Vậy mình muốn khắc phục được để mình ăn ngày một bữa thì mình nên dùng câu tác ý đó ra. Nướng vào hơi thở mà tác ý thì mình có lợi ích là nó sẽ nhàm chán.

(02:41) Đó là cái ý của đức Phật muốn nói trong câu này. Chúng ta biết rằng Thầy không phải tự đặt ra. Mà chính đức Phật đã xác định để chúng ta biết cách thức, chúng ta tự trạch pháp, tự chọn lấy một câu pháp tác ý. Để rồi chúng ta thực hiện trên Định Niệm Hơi Thở.

Cho nên tùy theo, trước khi tu Định Niệm Hơi Thở, Thầy muốn nhắc để cho các con thấy rằng mình phải thiện xảo, khéo léo. Đức Phật thường nhắc nhở là mình tu tập là phải thiện xảo.

Cho nên trong khi cái tâm của mình đang ở trong một trạng thái nào đó mà muốn cho cái trạng thái đó nó phải đẩy lui. Nó không có còn ở trong tâm của mình nữa thì mình khéo léo trạch pháp cái câu đó ra. Cái câu tác ý đúng tâm trạng của mình.

Thí dụ như bây giờ Thầy đang có sự buồn phiền hay giận hờn. Ở trong bài Định Niệm Hơi Thở, đức Phật có dạy chúng ta:

“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô, quán ly sân tôi biết tôi thở ra”. Đó là cái căn bản, nó có sẵn rồi.

Còn cái không có sẵn ở trong những đề mục này, thì chúng ta tự trạch pháp ra. Nó cũng được chứ đâu phải không.

Do bài kinh này đức Phật đã dạy chúng ta tự trạch pháp ra câu tác ý. Chọn lấy một câu cho phù hợp thì chúng ta sẽ tác ý.

Vì vậy, Thầy nói Định Niệm Hơi Thở có vô lượng câu tác ý. Tùy theo đặc tướng của chúng ta mà chúng ta trạch ra cái câu đó. Để giúp cho chúng ta đẩy lui được những chướng ngại, những cái không nhằm chán ở trên thân và tâm của chúng ta.

Để làm cho chúng ta nhằm chán, chúng ta trở thành chủ động điều khiển mọi cái, Thầy muốn nhắc nhở như vậy là cái thiện xảo khéo léo của các vị sau này. Quý vị tu thì quý vị hãy khéo léo, thiện xảo mà tác ý ra. Tùy theo tâm trạng của mình lúc bấy giờ bị chướng ngại gì thì mình nên thiện xảo khéo léo.

Cho nên trong bài này, đức Phật không phải dạy đơn giản mà đức Phật có nói rất nhiều:

“Do vậy này các Thầy Tỳ kheo. Nếu các Thầy muốn tu tập với tướng nhằm chán đối với

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

các pháp không nhằm chán". Nghĩa là mình ăn mình không nhằm chán. Mình ngủ mình cũng thích ngủ nè, ăn mình cũng còn thích ăn nè, giặt hờn mình còn thích giặt hờn nè. Ham muốn mình còn thích ham muốn nè, thì mình phải tác ý một cái tướng khác cái tướng đó. Nó trở thành một câu tác ý "*thì Định Niệm hơi thở vô - hơi thở ra này cần phải được khéo tác ý*". Nó có lợi ích rất lớn cho sự tu tập của mình. Đó thì đó là những điều kiện đức Phật nhắc nhở rất nhiều.

Thí dụ như mình muốn ly dục, ly ác pháp. Ở đây có câu như thế này để thấy Định Niệm Hơi Thở rất quan trọng:

"Do vậy này các Thầy Tỳ kheo, nếu các Thầy mong rằng ly dục, ly ác pháp. Các Thầy sẽ chứng đạt an trú thiên thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tâm, có tứ, thì Định Niệm Hơi Thở, hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải được tác ý".

(05:30) Đó rõ ràng là đức Phật dạy, bây giờ mình muốn ly dục, ly ác pháp thì mình cũng ở trong cái đề mục này. 18 đề mục này đâu có dạy chúng ta ly dục, ly ác pháp đâu, nhưng mà ở trong này đức Phật dạy mình muốn ly dục, ly ác pháp phải tác ý ly dục, ly ác pháp. Để rồi mình sẽ nương vào hơi thở thì tâm của mình nó cũng

sẽ được ly dục.

Cho nên đây là bài kinh mà đức Phật đã giảng dạy, chứ không phải là Thầy tự đặt ra. Đây là điều đức Phật đã dạy:

“Này các Thầy Tỳ kheo. Nếu các Thầy Tỳ kheo muốn rằng, mong rằng làm cho tịnh chỉ tâm tứ. Tôi sẽ chứng đạt và an trú thiền thứ hai. Một trạng thái hỷ lạc do Định sanh, không tâm, không tứ. Nội tĩnh nhất tâm, thời Định Niệm Hơi Thở ra vô này cần phải khéo tác ý”.

Các con thấy nghĩa là mình muốn nhập một định nào hoặc là muốn làm cái gì thì phải khéo tác ý trước khi mình nhập định đó. Cái tác ý đó sẽ giúp cho chúng ta vào cái định đó. Cho nên ở đây thậm chí từ định Sơ Thiền rồi định Nhị Thiền như hồi nãy Thầy đọc cho nghe đó. Đó là định Nhị Thiền rồi kế là định Tam Thiền và đến Tứ Thiền cũng đều phải tác ý trên hơi thở để mà vào.

Mình thấy Định Niệm Hơi Thở quan trọng đến cái mức độ đó. Nhưng mà Thầy chưa có giảng về cách thức để chúng ta nhập Nhị Thiền hoặc là Tam Thiền, Tứ Thiền.

Bởi vì trình độ chúng ta Sơ Thiền ly dục, ly ác pháp chưa xong thì chúng ta còn biết bao nhiêu điều cần chúng ta dọn. Cho nên vì vậy

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

nói cho rộng ra thì chúng ta thấy đều hoàn toàn ở trên hơi thở chúng ta mà đi vào trong những cái định. Nhập vào những cái định bằng phương pháp tác ý. Như Lý Tác Ý.

(07:09) Không có pháp Như Lý Tác Ý thì chúng ta không bao giờ nhập được.

Đây là một bài mà đức Phật đã giảng ở trong kinh Trung Bộ rất rõ ràng và cụ thể mà Thầy đã ghi chép lại từ rất lâu. Đến hôm nay vẫn còn những lợi ích rất lớn. Thầy mong rằng Thầy đem ra giảng dạy để thấy Định Niệm Hơi Thở là một sự quyết định cho cuộc đời tu hành của chúng ta.

Hôm nay, đầu tiên Thầy xin nhắc nhở những đề mục ở trong này nó là cái cơ bản để chúng ta biết, chúng ta tu tập.

Mỗi một đề mục tu tập phải có kết quả. Chứ không phải bây giờ chúng ta: *“Hít vô thở ra, biết hít vô thở ra”*. Rồi tới đề mục thứ 2 *“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài. Thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”*.

Sau một thời gian tu tập 30 phút như vậy mà cứ liên tục, liên tục 18 đề mục là tu sai, không có đúng.

Cho nên chúng ta phải biết áp dụng và phải biết cách tu tập. Bây giờ chúng ta là người đang

tu tập pháp Định Niệm Hơi Thở thì chúng ta phải tu tập như thế nào?

Đầu tiên đề mục thứ nhất là tập nhiếp phục tâm mình trong hơi thở. Nhiếp phục tâm mình trong hơi thở. Làm sao cho tâm mình nó nhiếp phục được vào trong hơi thở. Đó là cái đề mục thứ nhất:

“Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”.

Trước khi chúng ta hít vô thở ra thì chúng ta lại nhắc tâm của mình. Dùng ý thức của mình dẫn tâm của mình đi vào chỗ hơi thở ra, hơi thở vô. Và đồng thời nếu chúng ta cứ biết thở ra thở vô mà không tác ý, thì hơi thở ra, hơi thở vô chúng ta chỉ còn cái biết của nó, là cái biết của tưởng; chứ không phải cái biết của ý thức nữa.

Mà mục đích của chúng ta ở đây là tạo cái lực của ý thức; chứ không phải để cho biết hơi thở ra vô.

Với một cách tập trung, gom tâm vào hơi thở ra vô như vậy chúng ta sẽ đi nhầm vào những loại thiền của ngoại đạo. Nó không giúp cho chúng ta đạt được gì; mà đưa chúng ta đi vào những Thiền Định tưởng. Nó làm chúng ta sai.

(09:06) Bởi vì mục đích của chúng ta là giúp cho chúng ta tỉnh thức ở trên hơi thở; để chúng

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

ta tỉnh thức, biết áp dụng vào sự sống của chúng ta hàng ngày.

Tỉnh thức trong những ác pháp và trong thiện pháp. Để làm gì?

Để chúng ta ngăn và diệt các ác pháp và tăng trưởng thiện pháp. Đó là những điều chúng ta cần phải hiểu. Chứ nếu chúng ta không hiểu, chúng ta chỉ sai một chút xíu là chúng ta bị ức chế tâm. Đi vào chỗ không niệm, không niệm tức là ý thức không khởi niệm ra nữa. Do đó chúng ta sẽ sai.

Cho nên đức Phật nói: *“Còn tâm, còn tứ, tức là chúng ta ly dục, ly ác pháp. Mà tâm tứ chúng ta còn chứ không phải diệt”*. Cho nên cái niệm trong đầu chúng ta phải vẫn còn có chứ không thể mất được.

Mục đích chúng ta trong đề mục đầu tiên của Định Niệm Hơi Thở là nhiếp phục tâm của mình trong hơi thở. Nhưng không được mất ý thức. Đó là một điều kiện cần thiết để chúng ta hiểu.

Nếu mà chúng ta để mất ý thức, coi như bây giờ chúng ta hít vô thở ra, mà cứ ngồi đây khoảng độ nửa tiếng đồng hồ hoặc là 10 phút thôi; biết hơi thở ra vô mà ý thức của chúng ta hoàn toàn không có tác ý ra; thì như vậy là ý

thức bị chìm và cái mà chúng ta đang biết đó là tưởng thức chúng ta, chứ không phải là ý thức.

Chúng ta lầm rằng ý thức chúng ta đang biết hơi thở ra vô. Nhưng sự thật, đó là tưởng thức của chúng ta chứ không phải ý thức.

Bởi vì ý thức nó luôn luôn hoạt động, khởi niệm. Nó luôn luôn hoạt động, nó có tư duy.

Còn cái ý thức chúng ta, mà nó không hoạt động, không khởi niệm, không tư duy, không cái gì hết. Nó chỉ biết một cái duy nhất thì không phải có nghĩa là cái ý thức của chúng ta biết. Nó là tưởng thức.

Chúng ta hay lầm lạc cái chỗ biết này và cái chỗ biết kia. Ý thức của chúng ta thì nó luôn luôn hoạt động. Cho nên trong khi chúng ta ngồi im chút là có những cái niệm khởi ra. Đó là ý thức chúng ta hoạt động.

(11:05) Còn nếu mà ý thức chúng ta không hoạt động thì chúng ta ngồi im mà nó im lìm, nó không có khởi một niệm gì hết. Chúng ta không ngờ là chúng ta có cái niệm - cái ý thức thanh tịnh của chúng ta. Nhưng không ngờ là tưởng thức nó lại xen vô cái ý thức thanh tịnh của chúng ta. Không hay chút nào hết.

Cho nên ý thức chúng ta vốn là động chứ không thể nào là tịnh được. Vì vậy, khi tâm nó

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

tĩnh, lúc bấy giờ tâm nó phải ly dục, ly ác pháp thì ý thức nó mới thanh tịnh. Còn cái tâm mà chưa ly dục, ly ác pháp thì hoàn toàn nó phải động.

Mà sự thật chúng ta xét coi cái tâm mình có ly dục, ly ác pháp không?

Nó còn ham ngủ thì làm sao gọi nó ly, nó còn ham ăn làm sao gọi nó ly. Phải không? Nó còn lười biếng làm sao gọi nó ly. Cho nên nó chưa ly. Cho nên nó chưa thanh tịnh. Vì vậy mà biết rằng nếu ý thức của chúng ta không động là nó bị tưởng. Các con hiểu rõ chứ.

Thầy nói như vậy là quá rõ ràng rồi. Vì vậy chúng ta biết tâm mình chưa ly dục, ly ác pháp, thì ý thức của chúng ta chưa có thanh tịnh được. Cho nên nó còn động.

Mà nó không động. Bây giờ ngồi đây mà chúng ta biết hơi thở ra vô. Duy nhất có cái hơi thở ra vô mà nó không có còn nghĩ niệm gì hết thì rõ ràng là cái ý thức của chúng ta không có hoạt động rồi.

Nó chưa thanh tịnh mà tại sao nó im lặng đây? Nó chưa thanh tịnh mà im lặng là phải có một cái ý khác, chứ không phải là nó nữa. Các con hiểu điều đó. Cho nên vì vậy chúng ta phải rõ ràng, phải phân biệt rõ ràng được cái

này, chứ không khéo chúng ta lọt vào tướng mà không hay.

(12:27) Cũng như bây giờ các con đi kinh hành này, mà các con thấy cái đầu các con là cái ý thức không có khởi niệm nữa. Con không tác ý nữa và các con cứ đi, đi mà nó cứ biết đi. Nó không khởi niệm nào nữa hết, coi chừng sai, lọt vào Thiên Định của tướng. Nó không có đúng đường lối của đạo Phật.

Bởi vì mình xét tâm mình chưa thanh tịnh mà, chưa ly dục, ly ác pháp mà. Tại sao nó lại có trạng thái im lặng như vậy?

Mình cho nó là ý thức thanh tịnh thì sao được. Bởi vì nó còn tham ăn nè, nó còn tham ngủ nè, nó còn hôn trầm, thù miên nè. Như vậy rõ ràng nó chưa ly dục, ly ác pháp. Tại sao nó lại thanh tịnh như vậy thì cái gì mà thanh tịnh đây? Chúng ta phải đặt câu hỏi với nó.

Chúng ta đặt câu hỏi với nó thì chúng ta sẽ trả lời được câu hỏi đó. Như vậy khi nào thì ý thức thanh tịnh? Lúc tâm chúng ta ly dục, ly ác pháp thì nó mới bất động. Tức là nó không khởi niệm nữa. Đó là ý thức thanh tịnh.

Lúc nó sẽ thanh tịnh, nó ở đâu?

Nó thanh tịnh không có nghĩa là nó ngồi trở trở. Nó hoàn toàn không có một đối tượng gì.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Cho nên đức Phật nói: *“Tâm định trên thân”*. Tức là ý thức của chúng ta định trên cái thân của nó. Tức là nó phải biết cái thân của nó. Chứ hoàn toàn nó không có một niệm phóng dật.

Nó biết cái thân của nó như thế nào?

Nó phải biết hoạt động của thân. Nếu mà ngồi bất động như thế này thì cái hơi thở nó phải ra vô. Do đó nó phải biết hơi thở. Cái tâm nó thanh tịnh rồi. Tức là ý thức chúng ta thanh tịnh rồi, thì hoàn toàn nó không phải ở trong cái **“Không”** được. Nó phải ở trong cái động. Bởi vì nó thanh tịnh.

(13:59) Bởi vì vốn nó là vốn động. Vốn ý thức chúng ta là vốn động. Cho nên khi mà nó tịnh, nó phải tịnh trên cái động của thân. Chứ nó không phải tịnh trong cái tịnh nữa. Vì vậy mà đức Phật nói: *“Tâm định trên thân”*. Tức là nói cái tâm nó phải biết cái thân của nó đang hoạt động cái gì.

Mà cái thân nó tịnh, tức là nó định luôn thì nó không còn thở nữa. Tức là tâm định và thân định. Hai cái này định thì nó là Tứ Thiên.

Nhưng chúng ta biết rằng khả năng nhập **Tứ Thiên** chúng ta chưa có. Bởi vì khi mà có được khả năng nhập Tứ Thiên, chúng ta phải có **Bảy giác chi** - bảy trạng thái Bồ Đề, chúng ta mới

nhập được. Tức là chúng ta phải có Trạch Pháp Giác Chi...; Dục Như Ý Túc... nghĩa là chúng ta muốn cái gì thì nó phải làm được cái nấy. Do đó, chúng ta mới nhập được Tứ Thiên.

Vì vậy, tâm định trên thân, mà thân định trên tâm. Hai cái này nó mới định trên sự Bất Động mới được.

Còn bây giờ chúng ta còn cái thân thở ra thở vô thì tâm chúng ta có định thì nó phải định trên hơi thở. Chứ không thể nào định chỗ khác được. Hoặc là thân của chúng ta đi tới, đi lui như thế này thì nó phải định trên thân hành của nó, tức là trên cái bước đi của nó, chứ không thể nào khác hơn được. Hoặc là cái tay của Thầy đưa ra, đưa vô như thế này thì cái tâm của Thầy sẽ định trên hành động đưa tay ra vô. Như thế gọi là định trên thân hành của nó.

Vì vậy mà chúng ta tu tập. Chúng ta thường thường trong định Chánh Niệm Tỉnh Giác, đức Phật dạy chúng ta đi kinh hành; trong Định Niệm Hơi Thở thì dạy chúng ta nương vào hơi thở. Mục đích để chúng ta nhiếp phục nó vào đó. Để sau này nó sẽ định ở trên đó.

Cho nên nó không được mất. Dim mất hơi thở khi chúng ta tu tập là sai, lọt vào tướng. Đến khi đó chúng ta không thấy hơi thở nữa, tức là tâm nó sẽ lọt vào tướng định rồi, **Không**

Tưởng rồi. Nó lọt vào tâm không rồi.

Đó là trạng thái của tưởng. Chứ không phải trạng thái ý thức của chúng ta thanh tịnh. Đó là những cái mà chúng ta phân biệt được. Để mà chúng ta hiểu được cách thức chúng ta tu tập.

2- PHÂN BIỆT TÂM Ý THỨC VÀ TÂM TƯỚNG THỨC

(15:54) Vì vậy mà hôm nay chúng ta sẽ tu tập đề mục đầu tiên là làm sao cho cái ý thức chúng ta sống để dẫn tâm của chúng ta. Tâm đây là không phải là cái tâm thức, mà **tâm ý thức**.

Thầy muốn nói như thế này để biết được cái tâm mà Thầy gọi danh từ tâm của nó là cái tâm ý thức. Là ý thức của chúng ta hiểu, tác ý ra. Nó làm cho tâm nó biết hơi thở ra vô. Cái đó gọi là tâm ý thức.

Còn cái bây giờ Thầy biết hơi thở ra vô mà Thầy không có tác ý, tức là không có cái ý, tác ý ra. Đó gọi là **tâm tưởng thức**.

Còn cái biết mà chúng ta có tác ý ra: *“Hít vô tôi biết tôi hít vô. Thở ra tôi biết tôi thở ra”*. Rồi bây giờ Thầy lắng, tai Thầy, mắt Thầy, ý Thầy, mũi Thầy. Thầy nương vào trong hơi thở. Sáu căn Thầy gom vào đó để biết hơi thở ra vô rất kỹ lưỡng đó, thì gọi là tâm ý thức. Nghĩa là ý thức nhắc rồi, thì tâm nó làm cái việc đó. Nó biết cái

việc đó thì gọi là tâm ý thức.

Bây giờ Thầy không có tác ý nữa thì cái ý thức của Thầy không hoạt động chút gì. Bắt đầu bây giờ chỉ còn nó biết nó đâu, nó có ngủ quên đâu nó không biết. Do đó cái biết này nó tâm tưởng thức. Cái tâm tưởng của chúng ta biết cái này chứ không phải là ý thức. Bởi vì ý thức nó không tác động nữa.

Các con hiểu phân biệt được cái chỗ này thì chúng ta sẽ biết cái chỗ của chúng ta tu sai hay là chúng ta tu đúng. Khi mà chúng ta dẫn nó vào rồi khoảng 5 hơi thở, chúng ta lại nhắc nó 1 lần. Để cho 5 hơi thở đó, cái ý thức của chúng, tâm ý thức của chúng ta nó hoạt động theo hơi thở của nó. Để nó tập nhiếp phục cái tâm của nó. Cái tâm ý thức đó, nó trên hơi thở. Đó là lối nhiếp phục tâm mình vào hơi thở.

Bởi vì trên con đường tu của chúng ta, đầu tiên chúng ta phải nhiếp phục được tâm mình trên hơi thở rồi mới an trú nó trên hơi thở. Chứ không phải nhiếp phục rồi an trú liền mà nó an trú.

Bây giờ Thầy mới nhiếp phục được hơi thở. Mà Thầy thấy có trạng thái khinh an, hỷ lạc xảy ra. Nó làm cho Thầy thấy an ổn, thích thú thì coi chừng đây là trạng thái của tưởng.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

(18:02) Còn bây giờ Thầy mới dẫn cho cái thân và cái tâm của Thầy nó vào trạng thái an ổn, thì đây mới thật sự là trạng thái của Sơ Thiên. Bởi vì Sơ Thiên do tâm tứ mà dẫn vào. Mà muốn cho nó an trú được thì cũng phải do tâm tứ dẫn nó vào.

Còn cái này mình không dẫn mà nó lại có, thì như vậy coi chừng sai. Cho nên chúng ta phải biết được cái đúng và cái sai. Cái sai nó là ác pháp.

Mặc dù bây giờ là một trạng thái hỷ lạc. Nhưng mà mình không dẫn mà nó vào thì coi chừng nó là cái cảm dỗ. Cũng như bây giờ Thầy ăn miếng ăn ngon. Cái ngon của miếng ăn là cái dục lạc, nó làm cho Thầy thích, làm cho Thầy nghiện ngập mà bỏ không được. Nó là ác pháp chứ đâu phải là thiện pháp.

Mặc dù ăn ngon chứ đâu có phải ăn dở, đâu phải ăn đắng, ăn cay đâu, nhưng nó vẫn là cái dục. Nó làm cho Thầy thích thú, thì nó vẫn là ác pháp chứ đâu phải thiện pháp. Cho nên đức Phật dạy: *“Ngăn ác, diệt ác”*.

Dù là điều kiện nào đi nữa, nó là ác pháp đều phải ngăn diệt. Chứ không phải là mình ghi nhận nó rồi thôi. Không phải đâu. Ngăn diệt biết rõ ràng. Ý thức của chúng ta làm việc hoàn toàn. Đây là ác, đây là thiện.

Ác thì ngăn diệt vì ác pháp sẽ đưa đến chỗ đau khổ cho chúng ta. Phải làm chủ nó, không được để cho nó hoạt động. Do đó không có cái quyền là ghi nhận rồi bỏ qua, không có nghĩa là biết, rồi không có lưu ý đến nữa. Biết mà không diệt thì nó vẫn sống. Cũng như mình biết có con rắn đó là con rắn độc mà cứ đi qua, đi lại thì có ngày nó sẽ cắn mình. Cứ biết mà ghi nhận nó. Bây giờ nó bò qua 1 lần, bò lại 1 lần. Nhưng mà hôm nào mình quên, mình không biết, mình lỡ đạp trên lưng nó thì nó sẽ cắn mình.

Do đó nó rất nguy hiểm. Do như vậy phải ngăn và diệt nó. Không có được để cho nó bò tới, bò lui như vậy nữa. Nó xảy ra sự nguy hiểm cho mình và cho những người xung quanh mình. Đó là cách thức chúng ta phải biết ác pháp để ngăn và diệt.

Cho nên pháp Tứ Chánh Cần là pháp sử dụng bằng ý thức rất tỉnh thức của chúng ta qua sự tu tập của chúng ta trên Định Niệm Hơi Thở.

3- NHỮNG LỜI ƯỚC NGUYỆN KHI BẮT ĐẦU TU TẬP TẠO NÊN TÍN LỰC CHO NGƯỜI TU

(20:02) Như vậy thì cái đề mục đầu tiên ít ra mấy con cũng phải tu nó. Vào tu theo Định Niệm Hơi Thở của Phật thì cách thức phải

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

niếp tâm cho đúng. Niếp tâm cho đúng tức là nhiếp phục tâm mình trên hơi thở cho đúng. Bây giờ mấy con ngồi im lặng như thế này. Ngồi kiết già lưng thẳng hân hoi đàng hoàng. Thầy tin rằng muốn mình tu tập cho đúng cách thì ở trong cuốn **“Người tu sĩ và cư sĩ cần nên biết”** và **“Giáo Án Tu Tập Cho Người cư sĩ”**, từ tập I cho đến tập III, có 3 lời nguyện ước của cư sĩ viết ra. Những lời nguyện ước đó tùy theo những mỗi người, mấy con chọn lấy 1 ước nguyện, hoặc là mấy con tự đặt ước nguyện như thế này:

Bây giờ ngồi im lặng như thế này. Bắt đầu các con trước khi vào hơi thở thì các con xin nguyện ước. Trước khi mà ngồi thiền thì các con đến trước cái tượng Phật các con đảnh lễ. Các con lạy Phật 3 lạy. Sau đó rồi thì các con ngồi đối diện như mấy con ngồi đối diện như tượng Phật. Thì các con sẽ ước nguyện rằng:

Hôm nay tôi nguyện nhất định là tôi phải nỗ lực tu tập rất kỹ trên cái hơi thở để nhiếp phục được tâm mình trên đó.

Nguyện thứ nhất: Tôi nguyện cho tôi thực hiện được tâm tôi ly dục, ly ác pháp.

Nguyện thứ 2: Tôi nguyện cho mọi người đều được tu tập như tôi.

Nguyện thứ 3: Là cuộc đời của tôi. Đây là Thầy đem một ví dụ rồi tùy theo đó mà mấy con tự trạch pháp ra. Nguyện thứ 3 là tôi nguyện cho tôi đạt thành được mục đích cuối cùng cho một đời nay, cho đời này thôi. Tôi không còn muốn kéo dài một đời khác nữa.

Vì một đời khác nữa, không biết tôi có gặp được Phật pháp hay không. Chỉ đời nay tôi gặp được Phật pháp. Tôi ước nguyện trong một đời nay, tôi sẽ làm chủ được sanh, già, bệnh, chết.

Ước nguyện đó xong rồi thì mấy con đừng có nghĩ rằng sự ước nguyện đó là lời nói ngoài đầu môi, chớp lưỡi mình đâu. Mà nó có một sự tu tập thúc đẩy rất kỹ lưỡng của các con sau này, khi các con ngồi hít thở.

(22:06) Nó giúp cho các con rất là kỹ lưỡng. Khi mà ước nguyện xong rồi thì các con mới nhắc tâm mình: “*Hít vô phải biết hít vô, thở ra phải biết thở ra*”. Chú không được quên, cái ý thức phải chú ý. Con nhắc kỹ lưỡng rồi, bắt đầu con mới ngồi thẳng lên như thế này con bảo:

“*Hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra*”.

Hít thì các con hít vô. Thở thì các con thở ra. Các con đếm 1, hít vô thở ra các con đếm 2. Tới 5 hơi thở thì các con tác ý: “*Hít vô tôi biết tôi hít*

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

vô, *thở ra tôi biết tôi thở ra*”. Rồi bắt đầu hít thở rất kỹ. Khi mà có 3 cái lời ước nguyện đầu tiên rồi, các con ngồi suốt 30 phút, các con thấy nó tinh tấn lắm.

Mà các con không nguyện, các con tu cái kiểu bây giờ cứ ngồi tu, khếp chân cái, ngồi tu cứ lo tu thôi. Sự thật ra, mấy con sẽ mất tinh tấn.

Thầy nói lòng tin các con nó không đủ đâu. Còn vì các con phát nguyện, lòng tin các con rất sâu sắc. Thầy nói các con thấy không? Cái đó là Tín Lực. Mà trong Ngũ Lực của Phật là Tín Lực là cái đầu tiên giúp chúng ta vào đạo.

Chúng ta thiếu Tín Lực là chúng ta lơ mơ, tu không chất lượng. Tu cho có hình thức. Đây Thầy nói lại để cho biết. Sau khi các con đọc lại cuốn “**Người chiến thắng**” phần thứ 2, khi Thầy trở về tu tập với pháp môn Nguyên Thủy, các con sẽ thấy những hành động sống của Thầy. Hàng ngày tu tập như thế nào thì nó sẽ nói ra rất rõ.

Còn bây giờ thì chưa ghi lại cái này nên vì vậy mà các con chưa được đọc mà thôi. Chứ các con đọc là các con sẽ rút tĩa qua kinh nghiệm tu tập của Thầy.

Trước khi vào ngôi Thiên, không phải muốn ngôi là đi ngôi liền đâu. Nghĩa là đánh lễ Phật

hẳn hòi, đàng hoàng. Lòng tin của mình: tin Phật, tin Pháp, tin Tăng, cho nên lòng tin đó thể hiện qua sự cung kính của mình. Đánh lễ xong rồi, mới là ngồi xuống, xếp bằng xong rồi mới ước nguyện. Những lời nguyện cũng như Thầy dạy ở trong bài “**Nghi thức Thọ Trai**”, các con ước nguyện. Thí dụ bây giờ đến Thọ Trai thì các con phải chấp tay lên. Ước nguyện mình nhận của Đản Na Thí Chủ như thế nào? Sau này như thế nào?

Đó là những bài ước nguyện mà Thầy làm cái mẫu cho mấy con thôi. Còn tùy theo tâm trạng của mấy con, mà mấy con đặt ra cái đó để làm lời ước nguyện thật sự của mấy con thì nó mới được sâu sắc. Do ước nguyện đó là lòng tin của mấy con, nó tạo thành Tín Lực.

(24:16) Do các con có Tín Lực thì nó mới có Tấn Lực. Còn nếu mà Tín Lực không có thì tấn lực không có. Cho nên trong bước đường tu theo đạo Phật đầu tiên thì chúng ta phải tạo cho mình có một lòng tin. Một lòng tin qua sự cung kính của mình đối với Phật.

Vì đức Phật để lại giáo Pháp của ngài cho chúng ta là bằng cả máu và nước mắt của Phật. Bằng sự sống chết của đức Phật. Các con cứ nghĩ rằng phải khổ hạnh đến cái mức độ nào để tìm ra giáo Pháp này, khi mà còn xương bọc da.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Trong kinh nói rằng rờ bụng đụng xương sống, mà rờ xương sống đụng da bụng thì đủ biết đức Phật phải khổ bậc nào.

Chúng ta đời nay chúng ta có dám làm được như vậy không? Đức Phật đã dám làm được như vậy để lại một chánh pháp, nền đạo đức nhân bản- Nhân Quả, không làm khổ mình, khổ người. Thế mà hôm nay chúng ta không đủ cái lòng tin để mà đi theo Phật pháp, thì chúng ta tu cái gì đây. Cho nên cuối cùng chúng ta tu chẳng tới gì hết. Chỉ biết học, rồi biết nói, còn hành động chúng ta làm với niềm tin của chúng ta không có sâu sắc.

4- LỢI ÍCH CỦA ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

(25:14) Hôm nay Thầy giảng về Định Niệm Hơi Thở để chúng ta thấy nó là bài pháp quyết định cho chúng ta. Nó trang bị cho chúng ta đủ lực để chúng ta chiến đấu với các chướng ngại ở trên thân, thọ của chúng ta. Tức là chúng ta chiến đấu với cái khó khăn, cái khổ đau ở trên thân của chúng ta.

Như bây giờ thân của chúng ta bệnh thì ở trên bài Định Niệm Hơi Thở này nó giúp chúng ta đẩy lui được bệnh đau khổ trên thân.

Tâm chúng ta đang dao động, đang theo những cảm thọ khổ như phiền não, giận hờn thì

trên bài Định Niệm Hơi Thở nó có những cái phương pháp giúp cho tâm chúng ta không còn phiền não, đau khổ, giận hờn nữa.

Tâm chúng ta ham ngủ, lười biếng thì trên Định Niệm Hơi Thở nó có những đề mục giúp cho chúng ta để chúng ta định tĩnh, chúng ta không còn ham ngủ, không còn lười biếng, không còn hôn trầm, thù miên nữa. Đó là trạng bị chúng ta tất cả mọi thứ để chúng ta thực hiện được một đời sống Giải Thoát hoàn toàn trên Định Niệm Hơi Thở.

Vậy thì đề mục đầu tiên, chúng ta phải cần thiết nhiếp phục được tâm mình trong hơi thở. Nếu mà trong 30 phút, các con nhiếp phục tâm mình không được, còn có niệm ra, niệm vô, thì như vậy các con tu chưa đúng cách. Cho nên các con phải thấy các con còn sơ sót chỗ nào?

(26:28) Như mấy con thường vô tu, là mấy con cứ khoanh chân vô tu. Trước khi đi kinh hành. Các con chỉ nhắm mắt đi kinh hành. Chứ không nghĩ rằng lòng tin của mình là trước hết. Đó là Tín Lực, phải tạo cho mình có một lòng tin sâu sắc, bằng hành động chân thật của niềm tin đó thì các con sẽ thực hiện nó có kết quả lớn.

Còn nếu các con thấy tu tập không có kết quả là do sự sai sót của các con quá nhiều. Vì vậy mà các con làm sao nhập được Sơ Thiên,

làm sao nhập được Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên, thực hiện Tam Minh được? Bởi vậy đức Phật nói: “Pháp ta không có thời gian, đến thì ngay đó sẽ thấy được sự Giải Thoát liền.

Đó là tu tập đúng, còn các con sơ sót, các con tu tập không đúng thì các con sẽ không thấy được sự Giải Thoát. Đó các con xét lại lời Thầy nói các con có sai sót không?

Chắc chắn là mọi người đều sai sót. Phải không?. Các con thấy các con có đúng không?

Trước tiên các con đảnh lễ Phật này, các con có ngồi ước nguyện không? Đó là một cái sơ sót của mấy con. Hôm nay Thầy nhắc cho mấy con thấy là cái điều sai sót. Bây giờ các con hỏi lại tất cả mọi người coi có sai sót không. Những sai sót lần lượt Thầy sẽ dạy vạch ra và sau này có đủ duyên thì các con sẽ đọc lại **“Người Chiến Thắng”** - Phần thứ 2 mà Thầy đã tu tập thì các con thấy sự không sai sót, mà Thầy đã từng tập ở trên đó. Từng luyện thân mình, từng chịu khổ đau, từng mọi cách bằng nước mắt và máu của mình. Bằng những hành động siêng năng, cần mẫn, cung kính và tôn trọng giáo pháp, những hình ảnh của đức Phật. Đức Phật và giáo pháp đức Phật, Thấy rất tin tưởng, là niềm tin rất trọn vẹn, qua những hành động thật sự của mình, quyết tìm con đường Giải Thoát.

5- THẦY TRAO TRUYỀN NHỮNG KINH NGHIỆM TRONG QUÁ TRÌNH TU TẬP CHO TU SINH

(28:00) Hôm nay Thầy đem bài mà Thầy ghi chép cách đây hai mươi mấy năm. Thầy đã ghi chép nó hôm nay đem lại. Thầy nhắc cho mấy con Định Niệm Hơi Thở rất là quan trọng. Thầy cũng nhờ nó và nhờ trạch pháp tác ý này mà đi đến cứu cánh cuối cùng.

Vậy thì hôm nay Thầy đem lại những kinh nghiệm truyền trao lại cho mấy con. Bằng kinh nghiệm thực của Thầy.

Không bao giờ sai một lời pháp của Phật dạy chút nào hết nên Thầy đúng, đúng với những cái gì mà đức Phật đã dạy. Không có bày ra, không có vẽ ra, không có thêm ra. Tất cả những cái này đều là kinh nghiệm của Thầy, thực tế mà tu tập. Cho nên hôm nay mấy con có đủ phước. Các con hãy cố gắng mà thực hiện. Không phụ lòng của Thầy, không phụ ơn của Phật. Đó là các con đã đền đáp ơn Phật, ơn Thầy.

Còn nếu mà các con không nghe lời, các con tu lấy có thì các con cũng phí uổng. Chẳng hạn là như bây giờ các con ở xa xôi. Ở ngoài Hải Phòng, ở Hà Nội, ở ngoài Phú Yên. Các con ở xa xôi các con đã bỏ nhà, bỏ cửa đến đây để tìm cái gì đây?.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Không phải đến đây để tu sơ sơ đâu. Mà đến đây để tìm cái sự Giải Thoát thật sự. Không lý mà từ bỏ gia đình, bỏ con, bỏ cái, bỏ nhà cửa mình mà để đến đây rồi đi cầu danh, cầu lợi sao?

(29:10) Không lý điều đó đâu. Không lý mà để cầu cái danh hão. Hỏi đó tôi có vô Tu viện đó tôi tu. Tôi cũng tu tập như vậy. Nhưng mà cuối cùng mình được cái gì hay là về rồi ít bữa mình đau, mình lăn lộn trên giường bệnh. Để rồi người ta cũng phỉ báng Phật. Vào tu để làm gì mà bây giờ cũng bệnh đau, cũng đi nhà thương cũng mổ, xẻ như vậy. Người ta cười chê chứ làm gì.

Còn mấy con vào đây. Mấy con thật sự mấy con không phụ ơn Thầy, không phụ ơn Phật thì mấy con phải thực hiện như thế nào?

Để xứng đáng, để khi đó các con về, các con tự tại các con chết nè. Về bệnh đau các con đẩy lui ra khỏi không cần uống thuốc. Người ta theo như vậy mới đúng. Theo Phật như vậy mới đúng, theo Phật gì mà quá khổ như vậy.

Các con nhớ những điều mà các con sơ sót là các con đã tự mình phỉ báng Phật pháp, đã làm cho người ta chê Phật pháp đó.

Còn mấy con đến đây, mấy con phải nỗ lực tu

để đền đáp công ơn của Phật, công ơn của Thầy dạy dỗ mấy con. Như vậy là mấy con không phụ ơn chú gì. Còn mấy con mà tu lơ mơ thì mấy con đã phụ ơn, mà mấy con còn để cho người khác phỉ báng. Tưởng vào cái Tu viện, nó tu ra cái gì. Ai dè bây giờ về cũng chết bò lăn, bò quàng. Người ta vẫn nói mình được. Tại vì mình bò lăn, bò quàng. Chứ còn mình vào đây mình tu mình làm chủ được. Đức Phật đã trang bị cho chúng ta những phương pháp để làm cho thân tâm chúng ta được an ổn, được Giải Thoát. Thế mà chúng ta tu không đúng cách thì tự cái tu sai của mình đã là phỉ báng Phật pháp rồi. Các con thấy chưa?

Cho nên vì vậy mà phải ráng nghe những cái lời mà Thầy nói. Đây là những lời mà tâm huyết bằng máu và nước mắt của Thầy nói ra cho mấy con. Chứ đâu phải là nói chơi, nói nghe như người ta đem kinh ra người ta giảng đâu. Những tập như thế này, các con biết Thầy ghi từ lâu mà Thầy còn chưa làm mất nó. Để lại kỷ niệm ngàn đời. Hôm nay Thầy được làm chủ như thế này là một kỷ niệm vô cùng quý giá. Không thể thường được.

Làm sao có ai dạy Thầy hơn là tự Thầy phải đọc rồi viết ra từng câu như thế này. Để ghi nhớ trong lòng của mình. Để lấy nó làm nhật tụng

hàng ngày mà nỗ lực tu tập.

Ngày mai Thầy có chết rồi, những bản kinh này là những bản vô giá. Cái bút pháp của Thầy nó vẫn còn ở trong này. Nó đâu có mất được. Mấy con mà được một dòng chữ như thế này là mấy con có một kinh nghiệm để lại muôn đời. Đó là người ta đã thấy rằng trong cuộc đời của mấy con, để lưu lại được những gì quý báu nhất của Phật giáo đó.

Mà mấy con sẽ lật lại trong những tập kinh, tạng kinh Nguyên Thủy các con sẽ thấy lời này là những lời của đức Phật đã dạy mà Thầy ghi lại để thực hiện cho mình. Bây giờ đem ra nhắc cho các con. Để các con cố gắng thực hiện mà đền đáp công ơn đó.

6- CÁCH THỨC TU TẬP VÀ KẾT QUẢ CỦA CÁC ĐỀ MỤC TRONG ĐỊNH NIỆM HƠI THỞ

(31:27) Phải cố gắng mấy con. Vì vậy cho nên bây giờ, đề mục đầu tiên này thì hít vô, thở ra. Các con nhớ kỹ là nhiếp phục, nhiếp phục như Thầy đã nói: 5 hơi thở thì phải tác ý 1 lần đừng có để chìm cái ý thức của chúng ta. Các con không tác ý là nó chìm đó và khi mà các con thấy kết quả của đề mục này là các con cứ 5 hơi thở tác ý 1 lần.

Không cần biết có vọng tưởng hay không

vọng tưởng, không quan trọng đâu. Nghĩa là cái tác ý của các con hiện bây giờ thí dụ như đầu tiên vô các con mới tu 5 - 10 lần. Nghĩa là tác ý 5, 10 lần thì nó không có niệm đâu. Nhưng mà sau đó thì cái sức của các con nó chưa có quen, chưa có thuần đâu, cho nên 5 hơi thở mà vẫn có niệm khởi, chứ đâu phải không. Nhưng đâu có cần, chỉ cần đúng là 5 hơi thở là các con tác ý mà thôi. Phải không?

Các con cứ đúng 5 hơi thở là tác ý. Cho nên các con không có cố gắng tập trung đến căng đâu, để cho nó đừng vọng tưởng. Đâu có cần thiết mấy con tập trung như vậy, chỉ cần các con tác ý và đúng 5 hơi thở tác ý 1 lần thôi. Chứ không có cần phải chăm chăm nhìn hơi thở mình, quá căng thì không đúng cách. Các con hiểu điều đó?

Các con cứ dẫn nó như vậy để ngồi 30 phút, cứ 5 hơi thở tác ý 1 lần. Có vọng tưởng, không vọng tưởng không quan trọng. Chỉ đúng đừng sai, đừng có 6 hay 7 hơi thở mới tác ý 1 lần thì trật. Hoặc 3 hơi thở tác ý thì không đúng. Cứ đúng 5 hơi thở. Cứ nhớ làm sao đúng 5 hơi thở tác ý 1 lần thì đó là tỉnh thức được trong 5 hơi thở. Chứ không phải tỉnh thức trong hơi thở. Cách thức 5 hơi thở tác ý 1 lần là cách thức để nhiếp tâm mình trong hơi thở. Các con hiểu

Thầy muốn nói chưa?

Chú không phải cố gắng mà tập trung trong 5 hơi thở để biết 5 hơi thở, không có vọng tưởng. Đừng hiểu lầm, điều đó sai. Đó là Thầy nhắc nhở làm vậy.

Bởi vì đến đề mục thứ 6 thì các con sẽ dẫn tâm không còn niệm. Nó an tịnh được, nó không còn niệm. Bởi vì ý thức con thanh tịnh được ở trong đề mục thứ 6 rồi. Cho nên đức Phật dạy đề mục đó: *“An tịnh tâm hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra”*. Đề mục đó sẽ giúp cho các con không còn niệm.

(33:41) Chú còn đề mục thứ nhất này nó có niệm, không niệm, không quan trọng. Nếu mấy con làm cho nó đừng niệm là các con đã tu sai. Đó là cái thứ nhất.

Qua cái thứ 2: Đề mục thứ 2 thì hơi thở dài hoặc là hơi thở ngắn, tùy theo những đặc tướng của hơi thở mà các con tu.

Thí dụ như hơi thở dài thì các con hít, con biết nó dài. Hơi thở ngắn biết nó ngắn. Cũng như bây giờ con vào đề mục đầu tiên, con nhiếp phục được trong hơi thở, con hít vô, thở ra. Ngay đó, tâm của con đã nhiếp phục được hơi thở rồi. Lúc bây giờ con sẽ thấy từ cái tướng hơi thở ngắn, nó sẽ chậm và dài ra. Con chỉ cần biết hơi

thở dài hoặc là hơi thở ngắn.

Nếu là nó dài thì các con tác ý: *“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài, thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”*. Nếu nó là hơi thở ngắn. Nghĩa là khi mà nhiếp được cái tâm của mình vào cái đề mục hơi thở đầu tiên. Đề mục thứ nhất thì các con hít vô, thở ra. Lúc bấy giờ các con còn biết hơi thở ra vô tại chỗ chóp mũi, các con thở ra, thở vô.

Nhưng đến hơi thở dài, ngắn thì các con lưu ý chỗ dài ngắn của hơi thở, chứ không còn để ý chỗ biết thở ra, vô - cái chỗ chóp mũi con nữa. Các con thấy nó lần lượt thay đổi cái vị trí đứng của nó. Bây giờ cái biết của mình tập trung ở trên cái biết của hơi thở dài và ngắn.

Bây giờ mới đầu vô nó ngắn rồi sau đó thì nó nhẹ nhàng hơn, nó dài hơn, nó chậm hơn. Rồi bắt đầu nó chậm hơn đến nỗi mà nó mất thì coi chừng là sai.

Vì vậy chúng ta thấy hơi thở bắt đầu nó dài, nó dài ra, nó chậm hơn và đồng thời xem thử coi cái hơi thở dài, chậm này trong 30 phút nó thay đổi mấy lần dài, chậm. Hoặc là từ cái ngắn đến cái dài thôi. Rồi bắt đầu mới vào tu tập mình nhắc: *“Hơi thở dài tôi biết tôi hít vô dài”*. Mình nhắc mình coi thử nó có dài liền hay không? Hay là nó ngắn rồi nó mới dài.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Sự thay đổi của hơi thở từ ngắn đến dài. Hoặc là từ dài đến ngắn. Từ nó dài rồi nó đến thu ngắn lại. Nó thu ngắn nó thúc cũng như mà cái thổi đẩy tới, đẩy lui. Chúng ta quan sát hơi thở. Khi mà nó nhiếp phục được ở trong hơi thở rồi. Hơi thở có những cái dài, cái ngắn như thế nào đó. Lúc bấy giờ chúng ta thấy hơi thở nào mà an ổn nhất, thì chúng ta nên sử dụng hơi thở đó.

(35:59) Trong một cái thời gian tu, chúng ta xét được hơi thở của chúng ta dài, ngắn. Hơi thở nào là an ổn nhất, nó không mệt, không tức, không lói, không làm cái gì cho các con khổ sở trong thân, không chướng ngại thì các con chọn lấy hơi thở đó mà làm tiêu chuẩn để tu tập.

Thí dụ như hơi thở dài, các con thấy nó dài mà nó an ổn hơn; hơi thở ngắn- nó không an ổn thì các con sẽ chọn lấy hơi thở dài. Do đó sau khi vào tu các con chọn được hơi thở rồi. Lúc bấy giờ vào tu thì các con nhắc: *“Hít vô dài tôi biết tôi hít vô dài, thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài”*. Các con nhắc thì các con thở bất chước, gọi như là mình bắt chước cái hơi thở của mình.

Khi mình tu tự động nó hiện ra dài thì nó nhẹ nhàng lắm. Còn bây giờ mình bắt chước cũng thở chậm, chậm vậy, nhẹ, nhẹ vậy cũng gần giống như nó. Nhưng mà chưa giống. Bởi

vì mình nhắc là mình phải làm đúng theo điều kiện cái tác ý của mình.

Mình nhắc nó làm vậy, mình thở chậm vậy. Nó chừng một chút, một vài hơi thở, nó xuất hiện hơi thở tự động rồi. Do đó chúng ta tự động như vậy rồi. Chúng ta thấy khi mà hơi thở chúng ta có cái tự động nhắc thì nó hiện ra rõ ràng được rồi. Đó là cái kết quả của cái đề mục thứ 2. Các con nhớ chưa?

Mà nếu mà nó chưa kết quả được như vậy. Chúng ta tu tập để thấy được cái kết quả, để nắm cho vững hơi thở đó, 1 cái hơi thở.

Còn bây giờ hơi thở ngắn mà thấy nó an ổn thì các con chọn lấy hơi thở ngắn. Vì vậy, khi vào đề mục này các con nhắc: *“Hít vô ngắn tôi biết tôi hít vô ngắn, thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn”*. Các con hít vô thở ra liền. Hít vô thở ra liền chừng một chút xíu thì cái hơi thở nó như con thoi đẩy ra, đẩy vô. Như vậy là các con đã chọn lấy hơi thở ngắn.

Còn cái hơi thở dài chậm thì nó chậm chậm, từ từ từ từ. Chứ nó không có đẩy ra, đẩy vô vậy đâu. Khi nào mà nó như con thoi đẩy ra, đẩy vô; đó là hơi thở ngắn.

Còn hơi thở dài, nó đi chậm chậm rồi nó đi từ từ, nó đi ra, đi vô nó làm vậy. Nó chậm mà

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

nó cũng an. Nó đi như con thoi đó đẩy ra đẩy vô làm vậy; nó cũng an ổn chứ không phải không an ổn đâu. Nó tự động rồi, khi nào mà hơi thở ngắn, hơi thở dài chúng ta đã thấy chủ động được thì đó là cái đề mục này mình tu đã có kết quả rồi. Thì mình đi sang qua cái đề mục khác.

Cho nên khi hơi thở tự động được rồi và đề mục thứ nhất là nhiếp phục được vào hơi thở là không lộn. Đề mục thứ 2 là hơi thở dài, ngắn của chúng ta đã thấy sự tự động của nó được rồi. Thì đó là kết quả của 2 đề mục, thì chúng ta chuyển qua đề mục thứ 3.

Đề mục thứ 3: Đề mục thứ 3 thì chúng ta sử dụng cái hơi thở ngắn hoặc là hơi thở dài mà chúng ta đã chọn. Khi mà chúng ta vào thì chúng ta nhiếp phục hơi thở cho nó được. Bắt đầu chúng ta tác ý là nhiếp cho tâm chúng ta vào trong hơi thở xong rồi, thì chúng ta nương vào cái chỗ dài, ngắn của hơi thở mà tác ý dài, ngắn mà thấy hơi thở nó đã có cái sự tự động rồi thì chúng ta chuyển qua đề mục thứ 3 tu tập là chúng ta cảm giác toàn thân:

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

(38:48) Nghĩa là bây giờ hơi thở nó chậm như vậy thì chúng ta sẽ thấy từ ở trên này xuống dưới. Chú không phải thấy ở chỗ lỗ mũi, biết

ở chỗ lỗ mũi nữa. Nghĩa là chúng ta coi như là mất điểm tựa của cái tâm nó trụ. Không còn cái điểm tựa của nó nữa.

Cho nên đạo Phật rất hay, không cho chúng ta trụ ở trong chỗ nào hết. Chứ không phải là trụ nơi bụng phình xẹp. Không phải trụ là hơi thở biết ra vô có một chỗ này đâu. Mà hít ra vô là chúng ta thấy như là từ ở trên đầu xuống dưới chân. Mà thở ra từ dưới chân cảm giác lên tới trên đầu. Cho nên cái đề mục thứ 3 là: *“Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra”*. Nếu mà chúng ta thấy cảm giác nhận ra cái thân không rõ thì chúng ta nên tác ý một câu khác hơn cái câu này. Nếu câu này nó khó nhận thì chúng ta tác ý như thế này:

“Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô. Cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra”.

Bây giờ các con sẽ cảm giác cái gì? Bây giờ thân hành là cái rung động của thân của mình chứ gì. Hít vô, mình nghe rung động nó tới đâu thì mình cảm giác tới đó, nó dễ. Phải không? Còn bây giờ nó cảm giác toàn thân. Cái thân mình cảm giác không khéo là mình bị tưởng.

Như là hơi thở mình hít vô tới đâu là mình cảm giác tới đó là coi chừng mình luôn theo hơi thở trong cơ thể. Như vậy bị một lớp tưởng thì nó sai. Cho nên chúng ta cảm giác cái thân của

chúng ta qua thân hành. Hít vô thấy mình nghe từ giữa lỗ mũi mình nghe vô đây, lần lượt mình nghe cái rung động nhẹ. Nó từ ở trên thân mình tới dưới chân thì đó là thân hành.

Cho nên nếu mà câu tác ý đầu tiên: “*Cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô. Cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra*” mà mình không có nhận được cái cảm giác thì mình tác ý một cái câu khác. Nó cũng cảm giác được: “*Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô. Cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra*”. Câu này nằm ở trong bài “**Thân Hành Niệm**”. Còn câu cảm giác toàn thân này nằm ở trong bài “**Xuất tức, nhập tức**”. Đó các con thấy không? Trong bài “**Thân Hành Niệm**”, nó rõ ràng hơn, nó dễ nhận xét hơn.

(40:37) Cho nên khi tu tập các con lưu ý. Bây giờ cảm giác toàn thân, tôi cảm giác không nổi. Cái thân nó không biết làm sao tôi cảm giác được. Nếu không thì là tôi nghĩ hơi thở nó luôn. Hít vô cái hơi thở nó luôn, luôn khắp trong cơ thể tôi đi thì tôi bị tưởng, tưởng mất rồi.

Vì vậy coi chừng tôi lại sai. Do đó nó bị một trạng thái tưởng. Bởi vì hơi thở vốn mục đích mình có thở tới phổi thôi, chứ mình đâu có thở dưới tới chân mình được. Mà mình đã có cảm tưởng, cái tưởng của mình, nó có thể thấy hơi thở đi tới dưới cái chân được.

Tưởng như vậy là nó sai, nó không đúng. Cho nên chúng ta phải rời câu tác ý, để một câu nói khác tương trợ, nhưng mà nó dễ nhận xét. Cho nên chúng ta tác ý: “*Cảm giác thân hành tôi biết tôi hít vô. Cảm giác thân hành tôi biết tôi thở ra*”. Thân hành là sự rung động của thân mấy con. Đó là để cho mấy con nhận ra cho nó dễ. Như vậy là đề mục này nó làm cho các con không còn cái điểm tựa của tập trung ức chế tâm. Các con thấy chưa?

Đức Phật hay chưa? Dạy chúng ta cách thức để dời điểm tựa, mà không còn bị tập trung ức chế. Không còn đối tượng để mà gom tâm, để mà tạo thành một cái tụ điểm.

Bắt buộc thân của chúng ta, hoàn toàn là trong hơi thở của chúng ta, nương vào toàn thân của chúng ta. Cảm giác cái thân của chúng ta chỗ nào cũng biết hết. Nó làm chúng ta thích thú thì điều kiện chúng ta không có, không có quan trọng, không có cho nó là đúng. Nghĩa là khi có an lạc trên thân tâm của chúng ta thì chúng ta không chấp nhận. Chúng ta chỉ biết cảm giác toàn thân của chúng ta thôi. Chứ còn cái an lạc thân kệ nó, chúng ta không có quý nó. Chúng ta cho nó là ma. Chúng ta không chấp nhận nó đâu.

(42:21) Bởi vì cái trạng thái đó xảy ra như

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

vậy là nó sẽ dẫn dắt chúng ta đi vào trạng thái của Không Tưởng. Nghĩa là nó an lạc rồi. Nó sẽ đưa chúng ta đi vào trạng thái Không Tưởng. Cho nên chúng ta không chấp nhận nó. Do đó chúng ta chỉ chấp nhận trên cái pháp tu hít vô, thở ra là chúng ta chỉ biết cảm giác. Còn sự an tịnh chúng ta không cần biết. Đó là các con làm sao mà loại trừ cái tâm này ra.

Thì lúc bấy giờ, nó làm cho các con có trạng thái an lạc thì các con tác ý:

“Sự an lạc này là do tưởng, xúc tưởng hỷ lạc hãy rời khỏi thân ta, không được ở đây. Ta chỉ biết có cảm giác thân, ta chỉ biết có cảm giác với hơi thở mà thôi”.

Các con phải tác ý để cho tâm nó không bị duyên vào trạng thái của dục lạc này, trạng thái tưởng này. Chứ không khéo nó thấy an lạc, nó thích thì rất nguy hiểm.

Đề mục thứ 4. Đề mục này mới chính là chúng ta dẫn cái thân chúng ta vào an tịnh. Dẫn thân vào an tịnh để làm gì? Bây giờ Thầy ngồi đây mà hai cái chân Thầy nó đau, nó tê này. Thầy dẫn cho nó đừng có đau tê gọi là an tịnh. Còn nó không đau tê mà nó an tịnh coi chừng đó là dục tưởng hỷ lạc. Nó làm cho Thầy an tịnh, làm Thầy thích. Chứ đâu phải là nó tốt lành gì với Thầy.

Thầy thấy bữa nào mà nghe nó khinh an, nghe nó an ổn, nghe nó nhẹ nhàng. Nghe nó dễ dàng, Thầy thích quá. Trời ơi! Bữa đó tu ngon. Còn bữa nay tu sao không có, sao nó cực nhọc. Thì các con là bị ma nó gạt các con rồi, cho nên nó không đúng.

Bây giờ thân của các con, mục đích của đạo Phật đâu có dạy chúng ta đi tìm cái lạc. Mà có cái lạc đâu phải đúng. Cho nên các con nhớ. Đức Phật không có chấp nhận trong ba cái thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ bất lạc bất khổ. Ba cái này đức Phật không có chấp nhận.

Cho nên chúng ta tu tập là chúng ta ở trên pháp chứ không chấp nhận cái nào hết. Bây giờ trong khi nó không thọ lạc thọ khổ, các con tưởng nó là thật sao. Nó đâu phải, nó ở trong trạng thái không thọ lạc, thọ khổ thôi. Chứ nó đâu có đúng. Đức Phật đâu có chấp nhận nó. Cho nên cái khổ thì mấy con sợ này, cái lạc thì mấy con thích này đều là sai hết rồi. Rồi cái thọ mà không lạc, không khổ mấy con cho nó là đúng sao. Đâu có đúng.

Ba cảm thọ này, đức Phật không chấp nhận cái thọ nào cả. Cho nên khi ôm pháp thì biết ôm pháp thôi. Chứ còn nếu mà bây giờ tâm tôi thanh tịnh, tâm tôi này, kia, nọ là các con bị kẹt ở trong đó rồi. Các con nhớ chưa?.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Cho nên ở đây Thầy căn dặn rất kỹ không khéo rồi chúng ta lọt vào những cái lạc là thích, lại khổ. Khi mà nó đau, nó nhức, nó làm cho chúng ta trạo cử, cơ thể mệt nhọc, nó làm như khó khăn, nó làm như là không có tu được. Còn tâm thì nó vọng tưởng tới, vọng tưởng lui, nó tuôn trào ra đủ thứ. Thì lúc bấy giờ chúng ta bị thọ khổ rồi, chúng ta thối lui. Chúng ta không dám tu, chúng ta sợ hãi. Tất cả những cái này đều là những cái máy con cần phải chiến đấu: lạc cũng không chấp nhận, khổ cũng không sợ hãi. Vì vậy máy con mới có chiến thắng được nó.

(44:59) Bây giờ tới giai đoạn đề mục thứ 4 thì tự máy con dẫn nó vào. Bây giờ thân các con này, nó bị con muỗi cắn này, các con dẫn nó vào để an tịnh, không cần phải lấy tay mà đập con muỗi hay gãi chỗ này cái đã. Nó không cần đâu. Bây giờ biết con muỗi đó rồi, thân mình bất an rồi, nó bị con muỗi cắn ngứa rồi; thì bắt đầu máy con dẫn nó.

Đề mục này, nó dẫn để đẩy lui những chướng ngại ở trên thân con bằng cảm thọ của thân. Tức là có đau, có ngứa, có nhức gì đó thì các con đẩy lui nó ra. Để cho nó trở thành sự an tịnh của nó. Đề mục này nó giúp cho các con đẩy lui những chướng ngại trên thân. Do đó, các con sẽ thấy có chướng ngại, con muỗi cắn ngứa đây, thì các

con không cần gãi. Các con chỉ nhắc để coi cái lực của mình tu như thế nào. Các con chỉ nhắc:

“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô. An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”.

Các con cứ nhắc nó đi rồi các con nương vào hơi thở biết hơi thở ra, vô. Năm hơi thở các con tác ý một lần. Lúc bây giờ thân của con sẽ không còn cảm giác con muỗi cắn ngứa ở đây nữa, nó mất tiêu. Rồi các con cứ nhắc đi, nhắc lại, một lúc sau, các con thấy muỗi nó bay ở xa, nó không dám vô thân con đâu.

Cái từ trường của các con an tịnh. Tự cái thân của con toả ra một từ trường an tịnh. Nó bảo vệ cho con, không con kiến, không con vật gì lại cắn con, con muỗi gì cũng không cắn con hết. Đó là phương pháp của Phật để bảo vệ thân của chúng ta. Nó làm cho được an tịnh, mà không có vật gì xâm chiếm được.

Đó là cách thức tu tập. Những cái đề mục là phương pháp rất tuyệt vời và rất quý giá. Nhưng các con tu chưa tới, các con chưa thấy cái lực của nó đâu. Cái lực của nó rất mạnh.

Khi các con cố gắng, các con nhiếp tâm để vô một cái định, dùng đề mục thứ 4 này để giúp cho thân con thoát ra những bệnh tật, đau khổ nên các con tập cho kỹ lưỡng. Nó sẽ có một lực.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Bởi vì phương pháp của nó.

Muốn cho thân tôi đừng đau khổ thì Định Niệm Hơi Thở vô, thở ra phải cần khéo tác ý. Các con nhớ bài này chưa? Nghĩa là có cái gì chướng ngại trên thân thì Định Niệm Hơi Thở là phải khéo tác ý thì nó sẽ hết. Như vậy đức Phật dạy chúng ta có những bài pháp rất là căn bản và cứu kính, rõ ràng, làm chúng ta thoát khổ.

(47:00) Đó là đề mục thứ 4. Khi mà các con nhắc như vậy mà con muỗi cắn, chân các con ngồi tê. Các con nhắc một chút, nó hết tê. Nó không còn thấy tê nữa, nó nghe an ổn cái thân của con.

Nhưng mà cái sức của các con, cái sức nhắc của các con ấy, các con chưa có đủ lực kéo dài 1 giờ. Thì ngay đó chừng 5, 10 phút, nó sẽ trở lại cái tê hoặc là cái đau. Do đó các con nhắc nó nữa thì nó mất không có còn đau tê. Lực các con có tăng lên.

Nếu các con nhắc mà lực đau của các con nhiều hơn cái sức lực của các con thì bình thường hàng ngày con cứ cố gắng con tập đề mục này để cho cái lực nó càng ngày nó càng tăng lên. Chứ còn bây giờ mình thử là mình thử ở trên cái cảm thọ của mình để xem lực của nó đẩy lui được mức nào.

Thí dụ như con ngồi 30 phút này, cái chân con tê này, thì con sẽ đẩy lui bằng cái sức lực của con. Con sẽ đẩy lui nó từ cái chỗ nó tê. Con sẽ đẩy lui cái lực của nó 5 phút. Cái lực của con sẽ đẩy lui 5 phút. Do đó cái lực nó 5 phút nó đẩy lui thì nó sẽ không còn thấy tê nữa.

Nhưng mà cái lực, nó không đủ 10 phút. Cho nên vì vậy sau khi qua 5 phút rồi thì bắt đầu cái chân con nó tê lại. Bây giờ con dùng cái lực của con mà đẩy nó lần thứ 2 nữa. Con thấy khó quá, nó không có còn hiệu quả nữa thì con biết cái lực của con trên câu pháp ý. Cái câu tác ý này con phải tu tập nữa. Cho nên hàng ngày chưa có đau gì thì con cứ ngồi con tu. Con tu tới chừng mà nó đau, con quyết định mình ngồi 1 giờ mình tác ý thì nó không còn đau nữa. Lúc bây giờ con tác ý 1 giờ, nó không đau nữa là cái lực nó đã 1 giờ.

Rồi bắt đầu bây giờ nó lên một giờ rưỡi mà con bị tê, bị nhức mà con tác ý nó còn đau thì tức là cái lực của con, nó có 1 giờ chứ không thể 2 giờ được.

Cho nên vì vậy mà con phải tu nó nữa. Tu cho đến khi con ngồi 3 giờ đồng hồ. Con tác ý không có cái đau nào vô trong thân con được thì cái lực nó là 3 giờ. Con hiểu không?

Cho đến khi cái lực nó đầy đủ là cơn bệnh

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

trong thân con, cái bệnh gì con tác ý, nó đi mất hết là con đã làm chủ được bệnh.

Như vậy là sự tu tập của các con về đề mục này mà muốn làm chủ được nó thì nỗ lực tu. Nghĩa là chừng nào mà tất cả những bệnh khổ trong thân con mà tác ý, nó đi luôn, không còn tái đi, tái lại thì con thủ cái sức con. Bây giờ ngồi 30 phút thôi. Con không thể ngồi 2 tiếng đồng hồ. Mà cái lực của bài pháp này, con đã tu tập đủ, con sẽ ngồi 2 tiếng đồng hồ không đau nhức. Hễ nó vừa hơi hơi con tác ý, nó chạy mất. Nó không có đau chút nào nữa và như vậy con biết cái lực của nó rất mạnh.

Nó mạnh hơn cái lực đau của con. Tức là nó mạnh hơn cái nghiệp của con. Cho nên chiến đấu nó thắng lại cái nghiệp của con được. Đó là cái cách thức Thầy muốn nói như vậy để các con biết là không phải các con tu sơ qua mà bỏ. Mà các con còn tu nhiều để là làm chủ được cái bệnh của các con.

(49:39) Cuối cùng các con biết như thế nào một cái người, người ta tịnh chỉ hơi thở, người ta tác ý. Người ta tịnh chỉ hơi thở cũng do cái lực đó chứ cái lực nào. Các con biết không? *“Hơi thở mà tịnh chỉ, ngưng đi”* thì lúc bây giờ ngay đó nó ngưng liền, tức là tác ý chứ gì. Lúc bây giờ hơi thở nó ngưng rồi thì người ta mới nhập Tứ

Thiền chú gì.

Hơi thở nó ngưng được như vậy. Do tác ý mà nó ngưng được như vậy thì các con nghĩ cái bệnh nó đuối, có đi được không?

Bệnh gì nó cũng đi được hết chứ. Còn bây giờ các con tác ý thở hơi thở có ngưng chưa? Chưa, chưa ngưng thì cái bệnh của con nó còn cái lực của nó. Chưa hẳn là con chiến đấu, con có kết quả, con thấy là con có tác ý nó có giảm, nó có bớt, nó có hết. Nhưng mà thời gian rất ngắn nó chưa dài. Nó hoặc 1 tiếng, 2 tiếng, 10 phút, 20 phút, chứ nó chưa phải là hoàn toàn diệt sạch. Còn cái lực cuối cùng của con phải cái lực đến mức độ con tác ý mà hơi thở con nó tịnh chỉ, nó ngưng được.

Thí dụ con biết không khi mà nhập Tứ Thiền. Đầu tiên mà Thầy tác ý cho nó ngưng hơi thở thì nó ngưng chỉ có 1 phút nó thở trở lại.

Rồi Thầy tác ý lần thứ 2 nó ngưng được 2 phút, 5 phút rồi nó thở trở lại. Và cuối cùng Thầy tác ý cuối cùng. Cho nên trong giai đoạn tu tập để mà nhập các định đều là do phương pháp tác ý mà ra.

Như bài Định Niệm Hơi Thở đức Phật nói muốn nhập định nào thì phải tác ý, nương vào hơi thở mà tác ý. Do đó khi tác ý, lần lượt nó

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

ngưng, lần lần nó mới dài ra. Nó dài ra cho đến khi mà Thầy ngồi suốt cả tuần lễ không thở. Các con biết cái lực nó mạnh đến nỗi mà nó kéo dài không thở cả tuần lễ được ấy. Đủ biết cái lực nó như thế nào để nó duy trì cái thân nó không chết, mà nó không thở. Phải biết cái lực nó mạnh mẽ vô cùng tận.

Còn mới đầu thì nó chỉ 1 phút, rồi 2 phút, rồi 5 phút, rồi 10 phút, rồi 1 giờ lần lượt mình thấy rõ ràng nó ngưng, nó ngưng từng chút, từng chút. Cái thời gian kéo dài lần lần ra. Cũng như bây giờ mấy con tác ý, mấy con thấy nó hết đau, nó hết tê. Nhưng mà có chút, nó trở lại. Tức là cái lực các con có bấy nhiêu đó thì các con phải tu Định Niệm Hơi. Đề mục này các con phải tu nhiều nữa chứ thì nó mới kết quả, chứ mấy con tu sơ sơ, làm sao có được. Bởi vì cái thọ của chúng ta là cái quả của cái nhân quả thân chúng ta rồi. Mà muốn chuyển hết cái nhân quả này thì phải có đủ một cái lực không tham, sân, si nó mới, nó mới chuyển nổi chứ.

Cho nên vì vậy mà mấy con cứ tập luyện cái này thì như vậy nó mới có kết quả của đề mục này để đẩy lui được những khổ nạn của bệnh tật chúng ta, cái đau khổ của thân. Cho nên nó không phải tập 1 ngày, 1 giờ hoặc là bao lâu nó sẽ kết quả. Mà kết quả của nó là đẩy lui tất cả

những bệnh khổ trên thân con. Đó là khi mà cái đề mục đó có kết quả. Các con tiếp tục với cái kết quả, không phải đợi cho nó kết quả hoàn toàn.

(52:15) Nếu mà kết quả hoàn toàn như tịnh chỉ được hơi thở thì các con phải thấy rằng cái ly tham, ly sân, ly si nó phải hoàn toàn. Nó ly sạch nó mới có kết quả được như vậy. Chứ không phải dễ đâu.

Miễn là bây giờ các con thấy ngồi 30 phút mà các con tăng lên 1 giờ này. Các con tác ý bảo nó không có tê, không có nhức nữa thì nó nghe lời con, nó không tê nhức là con thấy nó có kết quả rồi. Con có thể đi qua đề mục khác để mà tu tập. Để những đề mục khác nó giúp cho tâm các con ly dục, ly ác pháp hoàn toàn.

Mà khi ly dục, ly ác pháp hoàn toàn thì bảy giác chi nó xuất hiện. Bảy giác chi xuất hiện, nó mới báo tin cho các con biết là cái lực an tịnh thân hành, nó đã trọn vẹn rồi. Bây giờ các con muốn ngồi mấy tháng, nó sẽ ngồi cho mấy tháng, chứ đừng nói chi là 1 tháng.

Nó không đau nhức. Nghĩa là bây giờ con ngồi đây. Con vẫn biết hơi thở ra, vô này mà thân của con nó không có làm sao nó đau được. Cái lực khi mà nó có tê, có đau nhức, con tác ý một cái là nó chạy hết mất. Nó cái lực của Trạch

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Pháp Giác Chi. Nhưng mà Trạch Pháp Giác Chi có cái lực là phải ly tham, sân, si. Tham, sân, si nó phải quét sạch hết, nó mới có được.

Cho nên các con thấy những đề mục sau của Định Niệm Hơi Thở là quán ly tham, quán ly sân, quán ly si đó. Cho nên bây giờ các con thấy, các con chỉ nhiếp phục được tâm của mình. Trong thời gian làm cho thân của mình an trú được. Nó an trú, nó an tịnh được là thời gian của nó từ 30 phút, 1 giờ thôi, không cần các con phải tăng lên. Bởi vì mấy con tăng lên mà cái tâm tham, sân, si của các con chưa ly thì các con tăng lên cũng không nổi. Cho nên các con muốn tăng cũng dậm chân tại chỗ mà thôi. Cho nên các con phải đi qua hướng khác để ly tham, sân, si cho sạch. Để 7 giác chi nó xuất hiện, nó xuất hiện đủ thì đề mục thứ 4: “*An tịnh thân hành*” có một lực trọn vẹn.

Bây giờ con muốn ngồi một tuần lễ con bảo: “*An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô*”, ngay đó là nó ngồi suốt một tuần lễ, nó an tịnh. Nó không bao giờ còn đau, nó không bao giờ còn nhức. Cái lực nó như vậy.

Còn nó có đau nhức cái gì, con tác ý ra nó hết liền. Đó là cái lực của nó khi mà tâm tham, sân, si mình hết. Còn bây giờ nó chưa hết, nhưng mà con tác ý là có hiệu quả. Để cho con biết pháp

của Phật không có thời gian, tu là có kết quả. Cho nên ai ở đây, mấy con thấy dùng pháp Như Lý Tác Ý. Các con thấy những bệnh mà đau sơ sơ, các con tác ý là nó chạy mất, nó không có, nhưng mà biết rằng đó là cái kết quả. Nhưng kết quả chưa đến kết quả tận cùng của nó, kết quả viên mãn của nó đâu. Viên mãn là các con phải ly tham, sân, si cho hết. Tức là ly dục, ly ác pháp.

(54:27) Đó thì Thầy nhắc nhở như vậy. Cho nên những đề mục sau này dạy chúng ta quán ly tham, quán ly sân, quán ly si thì trước khi quán ly tham, sân, si cái tâm của chúng ta phải an tịnh cho được. Nghĩa là an tịnh cho được tâm của chúng ta trong 30 phút hoặc 1 giờ để rồi chúng ta mới quán ly tham, quán ly sân, si.

Còn nếu tâm của chúng ta chưa có an tịnh được mà chúng ta quán ly tham, sân, si thì hoài công vô ích mà thôi. Cũng như bây giờ cái tâm của chúng ta chưa có nhiếp phục vào đề mục thứ nhất, chưa có rõ được cái hơi thở thông suốt dài, ngắn, chưa có cảm giác được cái thân. Tức là chưa có rời được cái tụ điểm của nó. Nghĩa là cảm giác toàn thân là chúng ta cảm nhận ra toàn thân của chúng ta, chứ không phải còn bám ở trong một tụ điểm. Vì bám ở trong tụ điểm là một cái nơi nào đó để mà tập trung tâm

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

của mình nơi đó, thì coi chừng chúng ta sẽ lọt vào tướng. Cho nên chúng ta sẽ không bao giờ có kết quả được.

Vì vậy khi tâm chúng ta cảm giác được toàn thân rồi thì chúng ta mới dẫn cho thân chúng ta an ổn. Thân an ổn rồi thì tâm của chúng ta nó vẫn còn niệm xec. Tức là nó không có thành niệm mà nó nhá vô.

Mình ngồi yên tịnh như thế này. Tôi tu rất kỹ chứ tại sao mà nó nhá vô được. Muốn cho nó đừng có nhá những niệm vô trong khoảng nửa tiếng và 1 giờ thôi. Chứ ngoài 1 tiếng hoặc nửa tiếng, các con cũng chưa đủ sức để các con sẽ nhiếp phục được cái niệm nhá đó. Sức của các con chỉ 30 phút hoặc 1 giờ thôi thì các con chỉ tu ở trong khoảng thời gian ngắn đó để mình làm chủ cho được. Để cho mình tu các đề mục khác ở trong cái trạng thái thanh tịnh đó.

(56:04) Bây giờ mình phải tạo cho mình có một cái căn cứ bảo vệ. Cái căn cứ đó như là thời gian của nó, chỉ 30 phút, hoặc 1 giờ. Các con có cái căn cứ đó bảo đảm được cái sự yên ổn, sự hòa bình mà không có những cảm thọ, không có những loạn tướng đánh vô chỗ này được. Không có cái sự hôn trầm, thù miên xen vô chỗ này được.

Sự an tịnh như vậy thì lúc bây giờ con mới

dọn dẹp. Con mới quán lý tham, quán lý sân thì mới có kết quả. Còn nếu chưa có dọn dẹp sạch như vậy, chưa có cái căn cứ địa. lát thì chuyện này xảy ra, lát cái kia xảy ra; thì con quét ở trong nhà con không có được đâu. Tức là những tham, sân, si mà vi tế ở trong này thì nó không có quét được. Cho nên vì vậy nó chỉ có thời gian ngắn vừa đủ để chúng ta quét dọn ở trong nội tâm của chúng ta. Tức là những vi tế. Những cái niệm xec đó là những cái vi tế của tham, sân, si mà chúng ta cần phải quét dọn.

Cho nên những đề mục sau là những đề mục dẫn tâm mình an tịnh. Cảm giác được cái tâm thì các con lưu ý: Các con nhớ là cảm giác được cái tâm của mình là cảm giác như thế nào?

Cái tâm thì nó có cái động và cái tịnh. Nghĩa là cái động là nó khởi niệm ra, nó động. Còn cái tịnh là nó không khởi niệm. Vậy thì:

“Cảm giác toàn tâm tôi biết tôi hít vô. Cảm giác toàn tâm tôi biết tôi thở ra”.

Lúc bây giờ mình cảm giác cái tâm của mình. Chứ nó không phải như cái thân của mình. Cái thân của mình nó dễ cảm giác hơn cái tâm.

Còn cái tâm cảm giác nó rất khó. Do đó chúng ta cảm nhận ra cái tâm chúng ta nó có niệm hay là không niệm. Bây giờ từng hơi thở

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

chúng ta hít vô thì chúng ta nhận từng hơi thở chúng ta. Hơi thở vô chúng ta thấy nó có động hay là không động.

Nó không động thì cái tâm của chúng ta hoàn toàn không có niệm. Do đó hít vô tôi thấy hoàn toàn nó không có niệm. Thở ra tôi thấy hoàn toàn không có niệm. Như vậy thì 5 hơi thở, tôi lại tác ý nó 1 lần. 1 lần ra, vô như vậy thì tôi cảm nhận lại 5 hơi thở nữa. Và cuối cùng 30 phút tôi xả ra thì suốt 30 phút tôi cảm nhận rất rõ là tâm tôi có niệm, không niệm tôi đều biết.

(58:05) Nhưng mà tôi chưa có dừng nó. Tôi biết rõ ràng là nó ít niệm chứ nó phải không niệm. Thí dụ như tôi cảm nhận khi 30 phút tu, tôi sẽ thấy nó có 3 niệm khởi, 3 lần xạc ra thì tôi nhận nó 3 lần xạc ra. Còn có buổi tu, tôi thấy nó không có niệm. Tôi nhận hít vô từng hơi thở, tôi nhận ra không có niệm. Rồi tôi thở ra cũng không niệm. Rồi tôi tác ý nữa, rồi tôi hít vô, tôi thở ra tôi không có niệm. Suốt 30 phút mà tôi thấy hoàn toàn là không có niệm. Tôi không nhận ra một cái gì khác hơn là cái niệm có hay là không niệm thôi.

Còn bây giờ có buổi sáng tôi tu không niệm nhưng buổi chiều tôi tu lại có niệm. Tôi nhận ra tôi biết nó có 3 niệm hoặc là 2 niệm hoặc là 1 niệm. Buổi tối tôi tu không niệm. Buổi khuya

tôi tu có niệm. Và tôi cứ tu như vậy mà nhận xét như vậy. Để rồi tôi biết rằng là nó có niệm. Mà niệm này nó thô hay niệm này nó chỉ xẹt ra thôi.

Tôi chỉ nhận nó như vậy thôi. Rồi cứ tu, mà tôi nhận xét như vậy. Khi mà tôi nhận xét không còn sơ sót. Nghĩa là không còn sơ sót niệm nào qua sự nhận của tôi. Nghĩa là tôi không quên một niệm nào, khi nó hiện ra là tôi đều nhớ. Như vậy là kết quả của tôi trong cái đề mục này rồi.

Bây giờ tôi biết rằng thật sự ra trong thời gian tôi tu cái đề mục thứ 5 này. Để cảm nhận mà cái tâm của tôi, tôi cảm nhận nó thì tôi biết rằng tôi còn vọng tưởng, tôi còn niệm khởi chứ chưa phải hết.

Vậy thì tới đề mục thứ 4, đề mục thứ 6, tôi sẽ làm cho nó hoàn toàn, tôi dẫn cho nó không niệm nữa. Nghĩa là đề mục kia tôi cảm nhận nó có niệm hay không niệm. Để rồi tôi biết rằng nó không niệm. Mà hoàn toàn nó không niệm. Như vậy là tôi sẽ dẫn tâm của tôi vào sự an ổn, vào sự an tịnh của nó.

Còn nếu nó còn niệm mà tôi thấy nó còn niệm nhiều quá. Còn niệm nhiều quá thì tôi trở về với cái an trú thân hành của tôi. Bởi vì nó còn niệm là như thế nào?

7- PHÂN BIỆT NIỆM PHÓNG DẬT VÀ NIỆM PHÓNG NIỆM

(01:00:02) **Trưởng lão:** Chúng ta phải phân biệt được cái niệm phóng dật, và cái niệm phóng niệm.

Niệm phóng dật nó theo mấy căn kia mà nó khởi cái niệm, gọi là niệm phóng dật. Chẳng hạn là bây giờ có tiếng la. Tôi do tiếng la đó đánh vào cái căn tai, tức là cái nhĩ thức của tôi, nó làm cho tôi nghe thấy tiếng la của một con nhái. Một con rắn nó bắt con nhái. Nó làm cho con nhái la. Tôi khởi tâm tôi, tôi khởi cái niệm. Tôi nghiệp con rắn quá. Cho nên tôi mới không có ngồi yên được. Tôi mới lấy cây ra tôi đuổi con rắn để cứu con nhái.

Do tiếng kêu của con nhái bị con rắn bắt đó, nó làm cho tôi khởi ra niệm thương xót con nhái. Như vậy đó là phóng dật, phóng dật theo các căn.

Còn cái ý của chúng ta, nó ở đây nó tự động. Nó không có bị âm thanh, sắc tướng bên ngoài mà nó tự động khởi ra một niệm, nó nhớ về gia đình, nó nhớ mẹ, nhớ cha nó thì đó là niệm kiết sử. Do đó nó khởi cái niệm mà không cần phải có âm thanh bên ngoài tác động. Chúng ta phải phân biệt được cái phóng niệm và cái phóng dật.

Cái phóng niệm là nó tự động nó phóng ra.

Còn cái phóng dật, nó theo âm thanh, sắc tướng bên ngoài mà nó phóng ra, gọi là phóng dật.

Ở đây đức Phật không có dạy chúng ta ức chế cái niệm của chúng ta. Nhưng nó thuộc cái niệm của chúng ta phóng ra, nó thuộc về ý căn.

Còn phóng dật, nó thuộc về các căn khác như mắt, tai... Thấy người đi qua cái, mình phóng theo cái người đó đàn ông hay đàn bà. Người đó là quen hay là không quen. Người đó lạ hay là không lạ. Người đó tàn tật hay là không tàn tật. Nó phóng ra nó phân biệt. Khi mà nó phóng ra nó thấy hình ảnh người đó như vậy, thì ý thức nó bắt đầu làm việc, nó phân biệt. Nói là cái ý thức, thật sự ra nó là cái nhãn thức của chúng ta, nó có cái biết của con mắt chúng ta.

Bởi vì 6 cái thức: Nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý thức. Cho nên cái biết của chúng ta, nó sẽ phân biệt được người đó lùn, người đó cao, người đó mặc áo trắng, người đó mặc áo đen nó đều biết liền. Do phân biệt của nhãn thức chúng ta, nó làm liền thấy sắc tướng. Cũng như âm thanh nó đều nghe được âm thanh của nó, là do nhĩ thức của chúng ta biết được.

(01:02:10) Do ở đây chúng ta trong cái nhóm

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

mà ý thức của chúng ta thì có 6 cái thức, ở trong đó có cái ý thức. Cho nên tất cả những cái này nó đều là hoàn toàn nó phóng dật.

Còn cái ý thức của chúng ta nó phóng niệm. Sau khi nó bị âm thanh đó, rồi cái ý thức chúng ta mới khởi niệm. Mới khởi lên niệm thương xót như Thầy nói là thương con nhái như hồi nãy. Đó là cái ý thức chúng ta khởi niệm ra, phóng niệm ra.

Còn tự động cái ý thức của chúng ta phóng niệm do chúng ta tu tập không tỉnh thức, còn mê. Cái sức tỉnh thức của chúng ta còn mê, nên ý thức dễ phóng ra niệm.

Tại sao vậy?

Tại vì chúng ta tu tập không kỹ. Tu tập không đúng cách. Tu tập không đủ niềm tin nên tu hơi lỏng lẻo. Còn chúng ta tu tập kỹ thì chúng ta sẽ tu tập với sức của mình. Tu tập đừng quá sức mình. Một là chúng ta tu tập kỹ. Tu tập quá sức cũng bị khởi niệm, nghĩa là nó sặc vô liền. Do đó chúng ta biết rằng tại sao tôi tu tập kỹ mà nó còn phóng niệm. Là tại vì chúng ta tu hơn cái sức của chúng ta. Cái sức của chúng ta có 5. Mà chúng ta tu tới 10. Do đó là chúng ta sẽ bị nó phóng niệm.

Còn chúng ta tu mà nó không phóng niệm.

Nói rằng chúng ta tu sẽ không phóng niệm thì coi chừng cái ý thức chúng ta không phóng niệm. Do chúng ta cố gắng tập trung cho nên có nhiều người tu tới căng mặt, căng đầu, nhức đầu là mấy người đó ráng cố gắng ức chế không phóng niệm.

Không ngờ là tâm của chúng ta do ly dục, ly ác pháp chưa hoàn toàn cho nên nó còn phóng niệm. Như vậy chúng ta phải quan sát lại phóng dật của nó. Nếu mà nó còn bị âm thanh, sắc tướng bên ngoài tác động. Nó không hết phóng dật thì chúng ta không nên ức tâm của chúng ta không phóng niệm.

Cho nên phóng niệm là cái sau cùng. Bởi vì ý căn của chúng ta, ý thức của chúng ta là cái tu sau cùng của nó để cho nó thanh tịnh, chứ không thể nào mà tu nó trước được.

8- CẦN CHẾ NGỰ, KHÔNG ĐƯỢC ƯC CHẾ TÂM

(01:04:10) **Trưởng lão:** Cho nên không phóng dật là đầu tiên mà đức Phật dạy chúng ta. Như Thầy đã nhắc lại ở trong “**Những lời đức Phật dạy**” nói về cách thức chế ngự, chứ không được ức chế. Chế ngự cái tâm của chúng ta. Chế ngự cái lỗ tai của chúng ta. Chế ngự con mắt của chúng ta. Đó là cách thức chế ngự

Cho nên chế ngự tức là phòng hộ, hộ trì, làm

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

cho nó đừng có duyên theo âm thanh, sắc tướng. Đó là cái đầu tiên để cho nó ngăn và diệt những các ác pháp ở bên ngoài tác động vào. Để rồi cuối cùng khi mà chúng ta ngăn được như vậy thì cái tâm tham, sân, si của chúng ta ở trong này, tất cả những cái thô ở trong này đều là ly ra. Mà ly ra như vậy thì niệm khởi chúng ta nó sẽ giảm xuống. Chứ không phải do chúng ta ức chế mà nó giảm. Các con hiểu cách thức của đức Phật. Đạo Phật tu là phải như vậy.

Cho nên phòng hộ, giữ gìn tâm không phóng dật là tức là cái chế ngự chứ không phải ức chế nó. Cho nên bây giờ chúng ta chế ngự như thế nào?

Thay vì đi thì chúng ta ngó qua, ngó lại. Nhưng mà chế ngự con mắt của chúng ta thì chúng ta đâu có ức chế đâu. Chúng ta nhìn nó xuống, chúng ta đâu có bắt nó nhắm đâu. Cho nên chúng ta có nhìn, nhưng mà nhìn nó xuống, không cho nó nhìn qua, nhìn lại gọi là chế ngự. Còn bắt buộc chúng ta nhắm mắt lại như vậy đó là ức chế, ức chế con mắt làm cho nó không thấy. Còn cái này cho nó thấy. Nhưng mà anh đừng có thấy bậy, thấy bạ xung quanh đấy nha. Anh thấy bậy, thấy bạ thì anh thu những hình ảnh ấy nó vô đây thì anh rối loạn cái thân, tâm anh à. Nó động, nó không độc cư được; do đó mình

đi, mình cứ ngó xuống như vậy.

Tại sao mình đi mình cứ ngó xuống mà mình không nhắm mắt, mình nhắm mắt là ức chế nó. Còn mình đi mình ngó xuống là chế ngự nó.

Cho nên các con phân biệt được cái chỗ chế ngự và ức chế. Hai cái nó khác. Biết được như vậy thì chúng ta thấy rằng, những cái gì mà chúng ta làm quá căng thì cái đó là chúng ta ức chế. Cũng như bây giờ thay vì 1 ngày Thầy ăn 3 chén cơm. Còn hôm nay Thầy không có cho nó ăn. Thầy bắt nó uống nước không à. Như vậy là Thầy ức chế nó đó, cho nên nó khổ sở lắm. Thầy nói bây giờ tao cho mày ăn 3 chén cơm là đủ 1 ngày mày sống rồi; mà mày còn muốn ăn thêm là tao không cho. Chiều hay sáng ăn thêm là Thầy không cho. Tức là Thầy chế ngự nó chứ không phải là Thầy ức chế nó. Còn Thầy ức chế nó, Thầy không có cho nó ăn hoặc là Thầy cho nó ăn chừng chút thôi, tức là ức chế nó. Thay vì nó ăn 3 chén nó đủ nuôi cái thân mà bây giờ cho nó ăn có một muỗng. Như vậy là ức chế nó. Nó làm cho khổ quá. Cái đó là cái sai.

Cho nên mình phải phân biệt được những kinh Phật thường dạy chúng ta chế ngự tâm, chứ không phải ức chế tâm.

Các con hiểu chỗ này. Cho nên nhiều khi chúng ta nhìn hơi thở, biết hơi thở ra hay cố

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

gắng Niệm Phật cho được nhất tâm đều là bị ức chế.

Còn mình chế ngự thì nó không phải vậy. Cho nên ở đây chúng ta có chế ngự tâm, chứ không phải ức chế tâm. Chúng ta nhìn hơi thở. Hít vô, thở ra tôi biết hít vô, thở ra. Đó là có chế ngự tâm rồi đó. Nhưng nếu tôi kéo dài hơn cái sức của tôi tới 10 hơi thở, 20 hơi thở là tôi bị ức chế. Cho nên 5 hơi thở tôi lại tác ý. Vì vậy mà ý thức tôi không bị chìm. Đó là tôi không ức chế nó. Các con thấy chưa?

Hiểu được như vậy thì các con thấy đường lối của đạo Phật dạy chúng ta rất rõ ràng và cụ thể. Vì vậy khi chúng ta tu tập Định Niệm Hơi Thở, những giai đoạn đầu tiên mà có kết quả. Từ đề mục thứ nhất cho đến cái đề mục thứ sáu mà chúng ta tu tập cho cụ thể, cho có kết quả rồi; thì đề mục thứ 7 cho đến cái đề mục thứ 18 rất là dễ dàng. Lúc bây giờ khi nào tâm chúng ta an tịnh rồi, thì chúng ta bắt đầu quán ly tham, quán vô ngã, quán ly sân, quán ly si. Tùy theo mỗi trạng thái tâm tham, sân, si của mình, ở trong thân, thì mình tự trạch pháp ra một cái câu để mà tác ý cho phù hợp, thì nó mới đúng.

(01:07:34) Chẳng hạn như trong này, các con thấy đề mục thứ 7 thì nó sắp xếp cho chúng

ta là: “*Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô*”, nhưng mà bây giờ mình thấy cái tâm mình nó còn tham ăn, thì mình đặt câu là “*quán ly tham, quán lìa cái tham ăn ra*”. Để cho nó lìa cái tham ra thì: “*Quán ly tham tôi biết tôi hít vô. Quán ly tham tôi biết tôi thở ra*”. Mục đích mình lìa cái tâm tham ăn của mình, thì mình tác ý câu đó. Chứ không phải bắt buộc chúng ta theo thứ tự. Không phải tu lần lượt đề mục thứ 7 rồi thứ 8, thứ 9, thứ 10, tùy theo trạng thái tâm của mình.

Bây giờ mình dẹp được những trạng thái tâm của mình rồi bắt đầu những cái gì mà chưa quán, chưa tu thì bắt đầu mình sẽ tu tập cái đó sau, không sao hết. Còn thí dụ như bây giờ, tâm của tôi bây giờ tôi đang ngồi nó an tịnh như thế này, bỗng dưng nó buồn ngủ, nó hôn trầm, nó mất tỉnh thức đi, thì đâu có nghĩa là ngồi đây tôi quán ly tham nữa.

Tôi phải: “*Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô. Với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra*” chứ. Mình có quyền mình có thể đưa cái đề mục này trở lên cái đề mục khác. Để cho mình thay đổi, để mình chiến đấu lại với cái nội thân của mình đang ở trong cái trạng thái nó đang bị ngu si, nó đang bị trạng thái hôn trầm, thùy miên, mình có quyền là đem đề mục thứ 17 trở lên đề mục thứ 7, mình tu tập chứ. Chứ đâu phải là bắt

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

buộc mình phải theo thứ lớp đầu.

Các con hiểu sau khi từ cái đề mục thứ nhất cho đến đề mục thứ 6 tu xong rồi thì từ đây về sau các con có quyền thay đổi. Chứ không có cố chấp ở trên đó. Phải thiện xảo khéo léo mà. Đức Phật nói phải thiện xảo khéo léo mà. Các con nghe ở trong bài *“thời Định Niệm Hơi Thở vô, hơi thở ra này cần phải khéo tác ý”*. Phải khéo léo sự tác ý của nó. Cho nên các con phải biết thiện xảo, khéo léo, thì các con sẽ có kết quả.

Nãy giờ Thầy nói như vậy các con đã tiếp nhận những điều mà Thầy nói. Các con sẽ về phân ra cách thức trong thời tu tập của các con.

(01:09:39) Các con thấy, các con phải nhớ kỹ. Trước phải làm cái gì. Sau kế đó rồi phải làm tất cả những cái gì, rồi tuần tự tu tập kỹ lưỡng, hẳn hoi, thì Thầy tin rằng thời gian các con sẽ tu ngắn lại, không còn dài nữa. Mà kết quả rất mau. Các con nhớ chưa?

Như vậy là từ cái đề mục mà thứ 7 này trở lại tới đề mục thứ 18, thì các con có quyền thay đổi lên xuống tùy theo tâm trạng của các con. Đặc tướng của các con đang ở trong cái thế bị kẹt nào.

Bởi vì khi mà thân tâm các con được an tịnh rồi, thì các con chỉ sử dụng nó để các con đẩy lui

chướng ngại đó. Còn hoàn toàn thân tâm các con nó thanh tịnh, nó không có chướng ngại một cái gì. Tâm con nó hoàn toàn nó giữ gìn đúng cái Giới Hạnh nó không có vi phạm thì lúc bây giờ các con cứ tuân tự mà tập từng cái đề mục đó. Chứ không phải là bắt buộc các con phải tập cái này trước, cái kia sau đâu. Không phải đâu. Các con lần lượt, tuân tự mà tập.

Còn có chướng ngại thì các con thay đổi liên. Nghĩa là có chướng ngại ở trên thân và tâm thì các con thay đổi đề mục mà tác ý. Đó là các con mới biết cách thiện xảo, mà tu cho đúng.

Còn nếu hoàn toàn không có chướng ngại gì trên thân, tâm con thì cứ theo từng đề mục. Thay vì quán ly tham trước, thì các con sẽ quán đúng như Thầy dạy: *“Quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô. Quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra”*. Các con cứ theo tuân tự mà tu tập. Mà nếu có chướng ngại thì các con thay đổi liên.

Dù là trong khi bây giờ không có chướng ngại con tu. Quán vô thường đi hay quán là thân vô thường, hay quán thọ vô thường đi, con đang tu tập cái đề mục đó thì bắt đầu bây giờ nó có cái chướng ngại nổi lên là các con sử dụng đề mục khác liền tức khắc. Chứ không phải là bắt buộc ở chết trong đề mục đó phải tu cho xong rồi mới tu tới cái khác thì không phải vậy đâu. Không

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

phải cố chấp như vậy.

Để chúng ta học tập làm chủ tất cả những điều kiện tu tập của chúng ta. Và những đề mục sau này đặt thành vấn đề là thân, tâm các con yên ổn mà các con tu tập. Thì trong những đề mục này nó có một cái nội lực. Có nội lực tự động nó sẽ ly tham, sân, si các con ra. Nó sẽ giúp cho các con ly tham, sân, si ra. Và nếu các con muốn biết chắc chắn là kết quả của nó có hay là không?

(01:11:42) Thí dụ như bây giờ trong gia đình mình có chuyện gì làm cho mình sân, làm cho mình buồn phiền lên, làm cho mình giận lên, thì ngay đó, các con áp dụng thử. Các con sẽ thấy hiệu quả nó ngay liền.

Các con bây giờ tâm mình đang sân thì mình: *“Quán ly sân tôi biết tôi hít vô. Quán ly sân tôi biết tôi thở ra”*. Con chỉ nhắc như vậy rồi con hít thở 5 hơi thở rồi con nhắc như vậy đó. Thì chừng 10 hơi thở con thấy sân của con mất tiêu à. Nó không còn nữa. Đó là áp dụng vào đời sống của mình liền tức khắc, một hiệu quả vô cùng tận. Nó làm cho chúng ta không còn sân nữa.

Còn thí dụ như bây giờ chưa tới giờ ăn mà nó khởi ý nó muốn ăn, nó thèm ăn, thì các con cứ ôm cái đề mục này các con tu tập: *“Quán ly*

tham tôi biết tôi hít vô. Quán lý tham tôi biết tôi thở ra”. Một chút xíu ấy thì các con thấy không thèm ăn đâu. Nó có hiệu nghiệm, hiệu quả vô cùng. Các con thử khi nào mà tới giờ này, mà nó đói bụng quá, nó muốn ăn. Nó muốn đi khát thực ăn rồi. Giờ này đâu phải là giờ mày ăn cơm, mà giờ nó đói bụng nè. Bởi vì hồi sáng hôm qua, chiều hôm qua không ăn. Tới bây giờ nó đói bụng, nó cồn cào, nó muốn ăn này. Con thử pháp coi nào, thử coi nó có hiệu nghiệm không?

Các con ngồi xếp bằng lại hẩn hòi, trước khi làm thì ước nguyện cho tôi ly dục, ly ác pháp hoàn toàn. Lòng tin tôi đặt trọn ở nơi đức Phật rồi. Bắt đầu các con tác ý. Các con nói:

“Quán lý tham tôi biết tôi hít vô. Quán lý tham tôi biết tôi thở ra”.

Các con tác ý chừng 5 hơi thở tới 10 hơi thở. Các con thấy hết đói bụng rồi. Bây giờ nó không có còn rọc, rọc trong bụng nữa, nó không còn đói nữa.

Các con mới thấy là Phật pháp là vi diệu lắm đấy, các con, mình bình thường, mình tu, mình không thấy gì. Nhưng mà đến khi mà có chuyện rồi mấy con thử quán coi. Cái bụng hết kêu ở trong đó rồi. Chứ sao hồi nãy nó kêu nó muốn ăn. Nó đói bụng thì đó là các con sẽ thử. Thí nghiệm thử pháp của Phật coi có phải có

hiệu nghiệm không?.

Rồi các con nghe sao nó im re, nó không có sôi ruột, nó không có gì nữa hết, thì các con biết là Phật pháp hay thiệt. Cái bụng mình đang đói nó sôi đấy chứ. Nó kêu rọc rọc ở trong đấy chứ, mà sao bây giờ nó lại hết rồi. Nó có tác động rất mạnh đó các con ạ. Thầy nói các con thử làm đi. Các con tu đi rồi các con thử coi nó có hiệu quả lắm đấy.

Thầy nói Phật pháp rất là mâu nhiệm. Mâu nhiệm mà mâu nhiệm không có nghĩa là những Thần thông của phù thủy.

Thầy muốn nói Thần thông của phù thủy biến hóa tàng hình làm cái này, làm cái kia. Đó là Thần thông của phù thủy. Thần thông của phù thủy là như thế nào?.

Bây giờ con nhúc đầu Thầy dùng nhân diện của Thầy. Thầy đưa cánh tay trên đầu con. Thầy ở đây, Thầy đưa ở đầu con, con hết nhúc đầu. Đó là phù thủy mấy con. Phải nói cái lực mà trị như vậy gọi là phù thủy.

(01:13:58) Còn con bây giờ con thấy cái đầu con nhúc này. Con ngồi im lặng: *“An tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô. An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Một chút xíu đầu con hết nhúc, là cái lực của con đã trị bệnh con. Cho nên nó

chuyển nghiệp của con.

Còn cái người khác mà trị như vậy đó là ảo. Con đang làm ác con phải thọ khổ. Con không tự chuyển con mà người khác chuyển là con bị phù thủy rồi.

Thầy nói thật sự đó là loại phù thủy không à. Cho nên vì vậy mấy người mà trị nhân điện đồ, mà nói họ phù thủy thì họ ghét Thầy lắm. Mà sự thật ra phù thủy đấy mấy con. Đó là lực phù thủy. Cho nên mấy con nghe những người mà người ta luyện Thần thông, bùa chú là những cái loại phù thủy.

Còn đạo Phật không có dạy chúng ta luyện cái này đâu. Mà dạy chúng ta làm chủ được sự đau khổ của chúng ta. Bốn sự đau khổ của chúng ta là: Sanh- Già- Bệnh- Chết. Các con thấy chưa, nó khác, nó không có luyện cái này đâu.

Mà tự mình cứu lấy mình, không có cần ai hết. Mà cần người khác thì không được. Bởi vì tự thấp đức lên đi mà. Tự mình đốt cây đức lên để cho mình thoát ra những khổ đau này. Chính mình chứ không phải người khác được.

Người khác làm cho mình hết đau là người này chỉ là ảo giác thôi, chỉ là tưởng thôi. Chứ không thể nào. Mình hết được trong vòng 1 giờ,

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

2 giờ. Nhưng ngày mai, ngày mốt mình sẽ bệnh nữa. Cũng như một bác sĩ trị mình, cho uống thuốc mình. Khi mình hết bệnh này thì mai mốt có bệnh khác, chứ làm sao mà hết được.

Còn đối với con, con sẽ tu tận cùng cái thân con, nó không có làm gì mà bệnh được đối với con hết. Mà mỗi lần nó có bệnh, thì con đã tác ý bệnh nó chạy mất rồi, thì còn gì đâu mà nó lại bệnh con được.

Mặc dù là biết cái thân của chúng ta là duyên hợp. Nó là thân vô thường, cho nên nó phải bệnh, phải đau chứ không phải không đau. Nhưng mà điều kiện là mình làm chủ được nó rồi. Đó là cách thức làm chủ mà. Làm chủ Sanh-Già- Bệnh- Chết. Cho nên mình làm chủ được nó thì nó không tác động được mình đâu.

Đó là phương pháp của Phật đã trang bị ở trong Định Niệm Hơi Thở này. Do như vậy mà mấy con phải tập luyện cho kỹ lưỡng, cho cẩn thận, cho nhiệt tâm, cho tha thiết thì nó sẽ giúp các con được an ổn. Nó là đệ nhất pháp của Phật, lấy thân hành nội làm cái nội lực để mà trị bệnh.

Còn Chánh Niệm Tỉnh Giác đi kinh hành, nó sẽ trợ giúp thêm nội lực này. Cho nên nó có cấu kết nhau. Nó gọi là bài pháp Thân Hành Niệm. Trong bài pháp Thân Hành Niệm thì có

hơi thở và thân hành ngoại nó kết hợp. Do sự kết hợp đó nó hơi rộng quá nên Thầy kết hợp nó lại từ 5 hơi thở rồi kết hợp 20 bước đứng lên, ngồi xuống, như các con đã tập ngày hôm qua. Các con nhớ chưa?

Đó là bài pháp Thân Hành Niệm nó được kết hợp lại thành một cỗ xe kiên cố để nó phá vỡ đi những chướng ngại ở trên thân của chúng ta. Để chúng ta đạt đến cứu cánh cuối cùng là chúng ta có đủ 7 năng lực gọi là Thất Giác Chi. Từ đó chúng ta mới làm chủ được sự sống chết, chấm dứt luân hồi của chúng ta mới được. Hôm nay, Thầy giảng cho các con những điều căn bản là 6 đề mục đầu tiên.

(01:16:33) Còn những đề mục sau Thầy giảng cho các con. Từ đó các con tu tập có gì trở ngại thì cứ phải hỏi Thầy từng đề mục.

Còn nếu mà không hỏi thì sợ e các con không biết cách áp dụng, chứ dạy thì nó rõ ràng rồi. Nhưng mà cách áp dụng sợ các con chưa có kinh nghiệm áp dụng. Cho nên nhiều khi áp dụng nó chưa đúng, thì các con phải hỏi kỹ lại Thầy. Nhiều khi áp dụng vào đời sống của mình. Lúc bấy giờ phải sử dụng đề mục nào làm cho nó hợp, cho nó đúng. Và phải trạch pháp những câu tác ý nào để cho hợp với đặc tướng của mình. Khi các con bị chướng ngại gì trên thân mà các con

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

chưa có trạch pháp được cái câu đó, thì Thầy sẽ gợi ý cho các con trạch pháp cho nó đúng. Để các con áp dụng vào Định Niệm Hơi Thở này, thì nó sẽ kết quả rất lớn đối với cuộc đời tu hành của các con. Nghĩa là nó trong những đề mục Định Niệm Hơi Thở này. Nó thiên biến, vạn hóa.

Nghĩa là tùy theo mỗi trường hợp của chúng ta, hoàn cảnh của chúng ta mà chúng ta trạch cái câu đó ra để rồi tác ý. Để mà dẫn cho thân, tâm chúng ta vào sự Giải Thoát, an ổn.

Như bây giờ các con về gia đình. Các con gặp những chướng ngại ở trong gia đình thì các con phải trạch ra một câu pháp để dẫn tâm các con vào sự an ổn. Làm cho chướng ngại trong gia đình của các con, nó sẽ hoàn toàn an ổn, mà không còn khổ đau. Chính những điều kiện đó nó sẽ giúp cho thân của các con và tâm của các con sẽ được an ổn trong những hoàn cảnh éo le và ác pháp.

Còn nếu mà các con không biết áp dụng thì đương nhiên là các con cũng khổ như mọi người khác. Người ta cũng sẽ chê cười mấy con. Tu hành mà theo Phật mà không biết làm gì. Các con nhớ những lời Thầy dạy.

Vậy thì hôm nay Thầy gửi cho mấy con 3 bài Định Niệm Hơi Thở về các con sẽ đọc và nghiên cứu lại. Còn mấy người kia thì mấy con có rồi

phải không con?.

Phật tử: Dạ.

Trưởng lão: Có cái bài này rồi phải không?

Phật tử: Dạ.

Trưởng lão: À, có rồi thì thôi. Thầy gửi cho con. Thầy gửi cho con này, con sẽ đưa.

9- THẦY GIẢI ĐÁP CÂU HỎI CỦA PHẬT TỬ VỀ TU TẬP TỨ CHÁNH CĂN

(01:18:18) **Phật tử:** Thưa Thầy! Con chưa hiểu cho lắm, mới sơ qua. Con xin Thầy từ bi chỉ dạy để cho con được tu tốt ráo ạ.

Trưởng lão: Bây giờ. Hồi nãy giờ thì con nghe về cái Định Niệm Hơi Thở rồi phải không?.

Phật tử 1: Dạ.

Trưởng lão: Nó có 4 cái loại Định mà chúng ta cần tu ở trên Tứ Niệm Xứ chứ gì.

Rồi đem để đây đi. Để trong, đi về ngoài ấy quên hết, mọi người ta hỏi không biết đâu mà trả lời. Bây giờ có cái máy này, nó trả lời dùm cho. Con vô trong này con.

Hồi nãy giờ Thầy giảng về Định Niệm Hơi Thở nó lợi ích rất lớn cho cái sự tu tập của chúng ta. Đương nhiên bài pháp Định Niệm Hơi Thở là trang bị chúng ta những lực lượng.

Con ngồi xuống đi con.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Những cái lực để mà chúng ta đẩy lui các chướng ngại pháp ở trên thân của chúng ta. Tức là mở màn mặt trận mà chiến đấu với cái tâm của chúng ta đó. Mặt trận sinh tử này, chúng ta sẽ bị giặc sinh tử đánh chúng ta mọi mặt, thì chúng ta có đủ cái vũ lực là 18 cái đề mục **Định Niệm Hơi Thở** này. Nó sẽ giúp chúng ta dùng những vũ lực đó, để đẩy lui các vũ lực của giặc sinh tử. Làm cho giặc sinh tử không có, đầu hàng, chứ không có bao giờ mà chúng ta thua nó hết. Nghĩa là phương pháp mà chúng ta tập luyện kỹ lưỡng 18 đề mục **Định Niệm Hơi Thở** này.

Còn bây giờ về vấn đề tu tập trên Tứ Chánh Cần, nó có 4 cái phương pháp tập luyện chứ không phải. **Định Niệm Hơi Thở** là một cái phương pháp ở trên Tứ Chánh Cần để ngăn ác, diệt ác, sanh thiện, tăng trưởng thiện.

Như vậy là đức Phật đã trang bị cho chúng ta 18 đề mục của **Định Niệm Hơi Thở** là 18 cái lực. Và nó có thể nói rằng chúng ta thiện xảo khéo léo là vô lượng cái lực để mà chúng ta chiến đấu trên cái mặt trận sinh tử, nó đánh chúng ta vô lượng mặt. Bởi vì các con nghe đức Phật dạy **Tứ Vô Lượng Tâm** chứ gì?.

Cái tâm của chúng ta vô lượng bao nhiêu, thì ác pháp nó cũng vô lượng bấy nhiêu. Và tâm

từ bi của chúng ta vô lượng bao nhiêu, thì ác pháp nó cũng vô lượng như vậy.

Cho nên đối với vô lượng tâm của chúng ta thì ở đây Định Niệm Hơi Thở này nó cũng vô lượng đề mục để chúng ta chiến đấu. Tùy theo mặt trận đó, nó đánh chúng ta ở mặt nào thì chúng ta sẽ sử dụng phương pháp ở đúng mặt trận đó mà đánh nó. Đương nhiên là chúng ta trên Định Niệm Hơi Thở đã có những phương pháp để đẩy lui rồi.

(01:20:43) Nhưng như vậy chưa đủ đâu. Chúng ta cần phải có sự tu tập những cái pháp khác như **Định Chánh Niệm Tỉnh Giác**, tức là đi kinh hành, mà Thầy đã dạy các con. Mấy cái loại đi kinh hành, 4 cái loại đi kinh hành, chứ không phải là 1 loại. Các con nhớ chưa?

Đó các con biết rồi phải không?

10- TU TẬP ĐỊNH VÔ LẬU BẰNG CÁCH SỬ DỤNG Ý THỨC TƯỚNG

(1:20:56) **Trưởng lão:** Bây giờ tới cái **Định Vô Lậu**. Định Vô Lậu là định dùng quán tưởng để mà phá vỡ đi những cái ngặt nghèo rất khó, khi mà Định Niệm Hơi Thở nó không đủ sức đẩy lui. Định Vô Lậu là sự chuẩn bị cho chúng ta có cái quán tưởng. Quán tưởng ở đây không có nghĩa là dùng tưởng uẩn của chúng ta, mà

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

dùng **ý thức tưởng** của chúng ta mà quán tưởng.

Bởi vì mấy con cứ tư duy cho nó đúng cách là tâm của chúng ta nó phải phân biệt được. Từ cái ý thức của chúng ta, thì trong cái ý thức đó nó có cái ý thức tưởng. Cũng như bây giờ có một cái đĩa này, nó như thế này, trước mắt của Thầy thấy cái đĩa này là ý thức biết cái đĩa.

Bây giờ dẹp cái đĩa đi. Thầy ngồi đây. Thầy tưởng ra hình ảnh của cái đĩa đó thì cái này gọi là ý thức tưởng. Chúng ta tưởng ra một cái gì. Cũng như các nhà khoa học họ ngồi họ nghĩ tưởng cái này. Họ thí nghiệm cái này ra họ tưởng. Cái này có thể là nó sẽ sanh ra cái gì? Rồi họ mới cho vào phòng thí nghiệm.

Bây giờ họ thấy cái meo gì đó. Họ nghĩ là trong này có vi trùng, có loại vi khuẩn gì, họ mới nghĩ tưởng thôi. Chứ họ chưa chắc biết đã ở trong đó có.

Nhưng mà khi mà họ đem vào phòng thí nghiệm. Họ mới tìm ra thì họ thấy nó có đúng. Như vậy là ý thức tưởng của chúng ta nó đang dùng cái tưởng của nó để nó đi tìm một sự thật. Cho nên đó là các nhà khoa học thường sử dụng ý thức tưởng.

(01:22:38) Còn cái tưởng đồng cốt không

phải ý thức tưởng mấy con. Mà cái tưởng uẩn của nó làm việc. Phải phân biệt được 2 cái loại tưởng. Những đồng cốt mà có ma nhập hay có hồn người nào nhập họ. Cậu, cô gì nhập. Nó nói chuyện này, chuyện kia. Nó nói bệnh, nói hoạn cho. Nó trị bệnh, trị này kia, thì đó là tưởng uẩn nó làm việc. Chứ không phải có ma, có tà gì hết đâu. Đó là cái tưởng.

Cho nên ở đây ý thức tưởng chúng ta nhiều khi chúng ta lầm tưởng uẩn với cái ý thức tưởng của chúng ta. Cho nên tôi đâu có tưởng cái gì đâu mà sao tôi thấy ma, tôi đâu có tưởng ma mà nó thấy ma. Nhưng mà không ngờ là tôi không tưởng ma, là ý thức tưởng tôi không có, nhưng mà cái tưởng của tôi nó làm ra ma có.

Các con hiểu phân biệt được cái chỗ này chúng ta mới thấy được. Tôi đâu có ngồi tôi tưởng ma. Mà tôi đâu cũng có sợ ma đâu. Nhưng mà tại làm sao tôi cũng thấy được bóng dáng ma đó. Tôi cũng thấy được những điều kiện đó là cái tưởng của chúng ta làm ra. Chứ không phải là ý thức tưởng.

Phân biệt được rồi thì chúng ta mới thấy được cái chỗ tu của chúng ta.

Vậy thì Thầy muốn phân biệt được cái Định Vô Lậu này là cái định dùng ý thức tưởng mà tu, chứ không phải dùng tưởng. Còn dùng tưởng

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

mà tu tập đó là nhân điện, khí công.

Cho nên vì vậy trước khi mà chúng ta dùng cái tưởng đó mà tu tập thì chúng ta phải mượn cái ý thức tưởng mà tu, luyện nó, để cho cái đó hoạt động lên, cái tưởng nó hoạt động lên. Khi mà cái tưởng hoạt động lên thì chúng ta sử dụng cái tưởng đó mà làm cái chuyện mà trị bệnh. Làm cái chuyện mà mê tín. Làm cái chuyện mà này, kia, nọ đó là tưởng nó làm ra. Nhưng trước khi muốn sử dụng được cái tưởng thì phải dùng cái ý thức tưởng của chúng ta. Để mà sử dụng cho tâm ly dục, ly ác pháp thì đức Phật cũng khéo léo ở trong Định Vô Lậu này. Các con nhận xét cho kỹ. Bởi vì phải thấu đáo được pháp mà đức Phật dạy. Chứ còn nếu mà không thấu đáo được, thì chúng ta sẽ lầm, sẽ lạc đi. Đức Phật cũng biết dùng ý thức tưởng mà tạo lập nó. Cho nó thành một đối tượng để cho nó diệt cái lòng ham muốn của mình, chứ không có cái gì hết.

(01:24:53) Bây giờ đức Phật dạy chúng ta quán thân bất tịnh nè. Trước khi dạy chúng ta quán thân bất tịnh thì ông ta bảo mình phải đi ra cái rừng thây ma đó, xem nó bất tịnh như thế nào? Nó hôi thối như thế nào? Rồi xương cốt nó, gân xương của nó bị rã rụng như thế nào? Mình phải ra đó, rồi ra đó thì cái mùi của nó thối tha như thế nào? Rồi con mắt thấy nó sinh

nước vàng, nước cốt rồi nó đen, nó thắm như thế nào? Nó sanh chằng, sanh chẹo gì đó, đủ loại đó. Mình nhìn cho thấy thật kỹ lưỡng đang hoang. Tức là dùng cái ý thức của chúng ta thấy nó đang hoang. Rồi bắt đầu bây giờ mới về nhà, mới ngồi, mới tưởng nó ra. Bắt đầu bây giờ mới tưởng nó ra cái thân bất tịnh. Do đó mà chúng ta tưởng ra như vậy để làm gì?

Khi mà chúng ta tưởng nó ra trước mặt. Chúng ta thấy cái thân ma người đó chết. Rồi cái miệng, cái mồm, cái đầu, cái cổ. Nước vàng, nước gì nó chảy ra, nó thấy mà ghê gớm, mủ máu gì thấy ghê gớm lắm.

Do đó chúng ta thấy chúng ta nhàm chán cái thân. Quá sợ cái thân chúng ta. Trời ơi! Cái thân chúng ta thấy dơ bẩn quá.

Do như vậy rõ ràng là chúng ta ngồi đây mà chúng ta cũng nghe nói. Bây giờ cái người mà học nghe nói cái thân bất tịnh, thì người ta cũng chấp nhận. Nhưng mà sự thật ra họ đâu có thấy bất tịnh thật sự. Cho nên phải dùng qua một cái tưởng. Lúc bây giờ cái ý thức của chúng ta nó đến, nó nhìn thấy cái thân xác đó nó bất tịnh. Nhưng mà không lẽ nó cứ đeo cái thân xác đó hoài để nó thấy sao. Phải không?

Cho nên nó đâu có đeo được. Cho nên nó về, nó mới dùng cái ý thức tưởng của nó tưởng ra

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

cái hình ảnh. Cho nên nó tưởng ra hình ảnh đó. Vì vậy mà bây giờ nó ngồi đây, nó không có cái thân ma. Nhưng mà nó ngồi nó tưởng cái nó thấy, có cái thân ma trước mặt của nó.

Trời ơi! Thấy cái thân ma, mình thấy ghê gớm. Rồi mới xét lại thân của mình, nó cũng là hôi thối, nó cũng bản thủ, cũng sinh chương, sinh chương nó cũng hôi thối vậy. Cho nên từ đó mình nhàm chán cái thân mình quá. Mình thấy mình ghê gớm cái thân của mình quá.

Đó là phương pháp để làm chúng ta ly cái chấp ngã của chúng ta. Ly chấp cái thân của chúng ta là thật. Đó là cách thức của Phật dạy. Chứ không phải là dạy chúng ta dùng tưởng để có Thần thông. Để làm cho người ta sợ, để làm bùa, làm phép để trị bệnh người ta lấy tiền ăn. Không phải cái chuyện này đâu.

Cái chuyện kia là chuyện của mấy ông Thầy phù thủy, ông ấy làm như vậy, biết dùng cái tưởng đó.

(01:26:58) Ở đây ông Phật dùng cái tưởng để rồi cái tưởng này nó thật sự cái tưởng của chúng ta, nó tạo thành một cái hình. Cái tưởng uẩn của chúng ta nó tạo ra thành hình. Bây giờ Thầy ngồi Thầy tưởng. Mới đầu Thầy dùng ý thức tưởng Thầy tưởng nó không thành hình giả đâu.

Nhưng khi mà Thầy dùng ý thức tưởng một thời gian. Cái tướng ở trong tướng uẩn của thân Thầy nó mới tạo thành ra hình ảnh để trước mặt cho Thầy. Tức là nó đem để cái thân ma trước mặt của Thầy.

Bắt đầu bây giờ Thầy mới ngồi đây Thầy tưởng mà hai con mắt Thầy nhìn thấy thật sự có cái thân ma nằm ở đằng trước. Mà nó sinh lên. Mà nó hôi thối. Cái mũi của Thầy thường đâu có cái thân ma nằm đây. Bây giờ Thầy nghe nó thối, Thầy nghe nó thối đó là do hương tướng. Còn cái sắc này gọi là sắc tướng. Cái mùi hương do cái tướng của Thầy nó làm ra. Cái mùi thối đó do cái tướng của Thầy nó làm ra. Còn hình ảnh này do cái tướng của Thầy làm ra. Chứ cái ý thức tưởng nó không có làm ra được. Nhưng mà mượn cái ý thức tưởng để mà luyện cái tướng gọi là Quán Vô Lậu.

Nó làm cho cái lậu hoặc của chúng ta sạch. Nó làm cho chúng ta nhàm chán, làm chúng ta không còn chấp ngã, chấp thân của chúng ta nữa. Đó là quán tướng. Cho nên vì vậy mà Quán xương Trắng. Một người đi ngang qua vậy. Bình thường thì Thầy không tưởng. Thầy không dùng cái ý thức tưởng của Thầy. Thầy thấy người ta đi, người đó cũng đẹp đẽ, cũng sạch sẽ, ăn mặc cũng đẹp sang, cũng tốt.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Nhưng mà Thầy tưởng cái người đó là cái bộ xương thì bắt đầu Thầy thấy cái bộ xương đi, không có thấy quần áo họ. Thấy cái bộ xương đang đi như vậy. Cái bộ xương rõ ràng đi vậy chứ không phải là thấy.

Đó là Thầy đã tu kết quả của pháp quán tưởng. Quán tưởng Vô Lậu tức là Định Vô Lậu đó là phải dùng tu tập như vậy. Cho nên bây giờ Thầy thấy sáng Thầy còn muốn ăn này, Thầy thấy còn thích ăn này. Ăn cũng còn muốn ăn ngon này. Đó vì vậy mà Thầy chưa có nhàm chán về ăn.

Cho nên Thầy quán thực phẩm bất tịnh. Mà có bài pháp, đức Phật dạy mình quán thực phẩm bất tịnh mà. Cho nên khi đó Thầy quán thực phẩm bất tịnh rồi Thầy nhàm chán quá. Thầy thấy thực phẩm nó thiu, nó thối, nó hôi, mùi nó thối quá. Thật sự ra bây giờ Thầy ưa ăn một món ăn một cái ổ bánh mì, hoặc là cái đĩa đồ ăn hay một cái tô súp. Nhưng mà bây giờ Thầy ngồi Thầy quán. Bản chất Thầy thích một tô súp như vậy, ngon như vậy. Thầy ngồi Thầy quán tưởng. Tô súp này nó thiu, nó thối rồi nó mùi hôi, nó chua chát nó bốc lên. Khi mà Thầy tưởng ra một cái là Thầy hết muốn ăn rồi. Mà hết muốn ăn là nhàm chán rồi chứ gì mấy con.

Cho nên cái tưởng nó giúp chúng ta rất

manh. Cho nên từ đây về sau Thầy thấy ăn để sống, chứ thật ra đồ ăn này bất tịnh. Thầy không nhàm chán, ở trong này nó muốn ăn cái, Thầy tưởng ra, Thầy thấy thối quá trời, hết muốn ăn.

(01:29:43) Cái lực của nó đã thành, hiện ra được cái mùi chua chát, cái mùi hôi thối của cái thực phẩm thì còn muốn ăn cái gì nữa. Hết muốn ăn.

Thử bây giờ Thầy đem một tô phở như thế này mà nó mốc lên cái mùi thối như một con chuột chết. Như vậy thử mấy con có ăn được không?

Chắc chắn là thôi tôi nghe cái tô phở này, mà cái mùi thối như vậy là tôi hết muốn ăn rồi. Mà hết muốn ăn là cái gì mấy con biết không? Nhàm chán.

Đó là Định Vô Lậu, mấy con phải tu tập chứ. Nếu mà cái tâm mấy con còn sắc dục, còn ham ăn thì mấy con phải tu tập những cái quán tưởng này chứ. Thì nó mới nhàm chán được, mới giải quyết được chứ.

Con cứ nói. Con có hỏi gì để Thầy nói tiếp

Các pháp của Phật đều là trang bị cho chúng ta đủ cách. Bây giờ tâm của chúng ta khởi sắc dục. Nó khởi lên cái niệm, không phải thường đâu, không phải dễ. Nếu mà các các không quán

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

được THÂN BẤT TỊNH này, thì mấy con không đối trị lại nó đâu. Nó ngằm ngằm đó, chứ nó nổi lên thì nó mạnh lắm chứ không phải dễ đâu. Cho nên khi đó, các con phải biết như thế nào, quán THÂN BẤT TỊNH, quán cho nhàm chán. Khi đó, các con nghe mùi thối của thân người là các con chán nhàm chán liền. Các con sợ về sắc dục. Nó đối trị rất mạnh. Vì vậy mà mấy con nên tập. Như bây giờ mình bị cái tâm sắc dục của mình, thì mình nên tu tập cho đến khi nó thực hiện ra được cái tướng này thì mấy con mới có thắng nó được.

(01:31:33) Các con biết khi đức Phật sắp sửa thành đạo, mấy Ma Vương mà nó hiện lên phụ nữ, đó là tâm sắc dục của đức Phật đó, chứ không phải phụ nữ ma đâu. Mà chính cái tâm nó hiện ra những hình ảnh của người phụ nữ đẹp thế này, thế khác. Nó gọi lên. Như vậy, đức Phật chiến đấu như thế nào, mấy con biết không?

Nếu đức Phật không dạy những bài kinh này làm sao chúng ta biết **Quán Thân Bất Tịnh**. Làm sao nó nhàm chán được sắc dục đâu. Tối giờ phút cuối cùng, tất cả những cái chướng này đều nổi lên đánh chúng ta. Chúng ta phải biết cách thức tu tập rèn luyện từng chút để cho nó đủ sức chiến đấu. Chúng ta mới mở mặt trận để đánh nó một đêm. Nghĩa là đánh một đêm là nó

hiện ra đủ loại ma hết.

Các con ôm pháp đi rồi nó đánh cái cảm thọ, rồi nó đánh cái thân nghĩa là cái cảm thọ nó đánh các con. Coi như là thân của mấy con bị đau nhức khắp cùng người con hết. Nghĩa là nó đánh tan nát con hết nhưng mà con vẫn bất động. Dùng các pháp để đẩy lui chướng ngại pháp: “*An tịnh thân hành*” đó là pháp để đẩy lui các cảm thọ.

Rồi nó đánh tâm con dao động về mặt tâm lý, khởi niệm này, khởi niệm kia, tuôn trào, các con dùng đề mục “*An tịnh tâm hành*” thì con sẽ chiến thắng nó được.

Còn nó đánh các con về si – hôn trầm, thùy miên, vô ký, gục tới gục lui, thì con dùng đề mục: “*Với Tâm định tĩnh, tôi biết tôi hít vô. Với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra*”.

Còn nó đánh tâm sắc dục khởi lên thì các con quán tâm bất tịnh lập tức. Quán đúng pháp là con đẩy lui, chứ không quán đúng pháp là con không đẩy lui nó được đâu.

Nó có bài bản, phương pháp hết chứ, đức Phật trang bị cho mình một cuộc chiến đấu với giặc sinh tử mà, nó đánh mặt nào, mặt nào là đức Phật đã biết hết. Cho nên trang bị mình đủ pháp.

11- PHẢI TU TẬP TINH TẤN, CHUẨN BỊ KỸ LƯỢNG KHI CHIẾN ĐẤU VỚI GIẶC SINH TỬ

(1:33:19) **Trưởng lão:** Mình tu cái này nhiều, mình tu cái kia nhiều mà mình không tu toàn bộ, nói chung là một người trở thành chiến sĩ ngoài mặt trận là phải biết sử dụng các loại vũ khí, thậm chí còn phải biết lái máy bay. Phải biết pháo, bỏ bom rồi sử dụng xe tăng... Tất cả pháp Thầy dạy, chúng ta đều phải được trang bị trong quân trường chúng ta tu tập.

Tu viện Chơn Như là quân trường luyện tập để các con tu tập, rồi sau đó mở mặt trận để các con tự chiến đấu. Thầy là bộ chỉ huy cho mấy con chiến đấu thì mấy con mới thắng chứ. Mấy con cứ tự tu coi chừng nó đánh mấy con tan nát không biết đường đâu mà tới.

Khi nào mở mặt trận? Nhiều khi các con điên khùng các con thức suốt đêm để đánh nó. Các con biết gì các con đánh. Các con đánh rồi nó đánh các con gục cho nên các con thấy sư Bửu Quán, sư Hiệp... nỗ lực một đêm, tính một tuần lễ cho xong đó. Mà đánh một đêm, hai đêm, ba đêm, nó quất lại, bắt đầu ngồi đâu nó ngủ đó. Đâu phải chuyện dễ đâu. Nó đánh gục luôn, không có biết làm sao.

Người ta trang bị cho đầy đủ rồi, bắt đầu

Thầy điều khiển, hôm nay Thầy biết mấy con đã tu tập đúng có kết quả rồi đó, Thầy nói đêm nay là đêm chiến đấu tận cùng. Thầy là người chỉ huy mở mặt trận, các con mở màn các con đánh, bắt đầu 6h tối, suốt 24 tiếng đồng hồ đến ngày mai.

Bắt đầu Thầy đi vô, theo sát mấy con. Các con tập luyện ở trong đó, mấy con chiến đấu. Có cái gì, Thầy chỉ huy cho mấy con, chứ nhiều khi nó đánh cho mấy con rối, mấy con bỏ cuộc mà chạy.

(01:35:09) Cho nên muốn làm chủ sinh tử, muốn chấm dứt luân hồi, đâu phải chuyện dễ. Thầy thật là may mắn nhất trong cuộc đời của Thầy chứ nếu không Thầy cũng điên chứ không phải dễ đâu. Cho nên những bài mà Thầy ghi từ xưa đến giờ trong khi Thầy tu tập. Bây giờ nó còn đây, các con biết đó là bản đồ để cho Thầy chiến đấu.

Thầy lật ra Thầy tìm, đức Phật dạy gì đây, gặp vậy thì phải tác ý như vậy. Sau này các con gặp *”Người chiến thắng”** - *Phần 2*, các con thấy, khi gặp những trạng thái gì khó khăn Thầy phải lật ra những ghi chép của Thầy, những lời Phật dạy. Đọc lại những lời Phật dạy, Thầy trích pháp ra những câu tác ý, vô mặt trận đánh liền cũng như mình gặp nó rồi mình

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

chưa biết cách đánh, con bây giờ có Thầy chỉ huy mấy con mà thì Thầy cũng nhắc các con chiến đấu, thắng nó liền.

Còn Thầy thì phải lật ra coi xem bây giờ phải chiến đấu nó thế nào đây. Lật ra mới thấy Phật dạy chỗ này, trạch pháp ra mới đánh thắng tay với nó, ôm chặt pháp đánh nó thối lui, nó chạy mất. Nhưng nó chạy mất rồi, nó đâu có để cho mình yên, nó lại đánh mình trận khác nữa, lúc ấy nếu mình biết pháp ngay liền, mình đánh nó, mình thắng nó luôn. Mình chiến đấu cho tận cùng.

Các con thấy đem đức Phật thành đạo là một đem chiến đấu tận cùng. Nghe nói Ma Vương, các con tưởng ma nó hiện ra thật à? Nội ngũ ấm ma của của mình, nó hiện ra, nó đánh mình tan nát hết chứ đừng nói chi ai nữa. Đó là ma.

Trong khi chuẩn bị cho mình đi sâu trên con đường giải thoát, làm chủ sinh tử, mấy con có duyên là từ Thầy rút kinh nghiệm rồi, Thầy dạy từng chút. Các con đừng có tu điên, tu khùng, các con cứ tập luyện cho nó thuần. Chưa có kết quả gì mà lo đánh một trận.

Chẳng hạn như chưa có biết pháo, rồi gặp pháo mình đánh không được rồi mình rút súng mình chạy hay sao? Các con thất trận là tại chỗ đó. Mình chưa có lái xe Tăng được mà mình lo

đánh người ta, xe Tăng người ta ủi thì mình lo mình chạy chứ còn làm sao? Cho nên các con phải biết đánh xe Tăng, phải biết lái máy bay, phải biết bắn súng loại nào.

Cho nên đức Phật trang bị cho mình đủ loại vũ khí để mở màn đánh mặt trận sinh tử rồi. Các con nhớ Thầy dạy điều gì phải tập cho kỹ lưỡng, hẩn hời.

12- TÍN LỰC LÀ BƯỚC ĐẦU TIÊN

(1:37:39) **Trưởng lão:** Như hồi nãy Thầy dạy, tín lực là đầu tiên để làm cho các con chiến đấu được mặt trận này. Để thành tựu được thì Tín Lực là đầu tiên, chúng ta phải làm sao cho trọn vẹn được. Các con nhớ chưa? Thiếu tín lực là mấy con không làm trọn vẹn được đâu. Đức Phật đã nói, trong Ngũ Lực thì tín lực, tấn tục... Có tín lực mới có sự siêng năng. Mà có tấn lực mới có niệm lực, định lực, mới có tuệ lực chứ.

Mấy con thấy nó đi từng bậc. Chứ có phải niệm trước à? Mấy người lo niệm để cho nó có niệm lực chứ gì? Mấy người sai. Làm gì có niệm được. Nếu mà mấy người chưa có lòng tin vào Phật thì mấy người làm sao mà có niệm lực. Cho nên sự siêng năng mới sinh ra được niệm lực. Niệm lực mới sinh ra được Định lực. Định lực mới sinh được Tuệ lực.

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

(01:38:34) Các con hiểu chỗ đó chưa? Nó tuần tự mà. Tín lực mà mấy con vô ngời thiên, coi ông Phật cũng như thường. Tôi tu tôi làm Phật chứ ăn thua gì ông Phật đâu. Sự thật mấy con không có lòng tin Phật, tin Pháp thì mấy con làm sao?

Nhưng mà tin rồi mấy con nói tôi tin ở trong bụng tôi chứ tôi làm cái gì. Cái tin đó nó có thực hiện ra hành động mấy con không? Mấy con nói chứ sự thật ra mấy con tin khơi khơi. Còn bây giờ, Thầy đánh lễ Phật hẳn hỏi đàng hoàng rồi Thầy ngời Thầy ước nguyện. Lòng tin của Thầy, Thầy ước nguyện tự nó có cái lực mạnh lắm. Khi đó, Thầy bắt đầu Thầy tu tập thì nó bắt đầu làm cho Thầy siêng năng, tinh tấn.

Còn đàng này, tu sơ sơ, bữa nào nó yên thì thôi, bữa nào nó không yên thì đi ngủ. Không tinh tấn do các con thiếu tín lực. Lòng tin thiếu cho nên mấy con coi thường. Mấy con có lòng tin thì mấy con đâu dám chơi kiêu đó đâu. Buồn ngủ cũng do thiếu Tín Lực chứ gì?

Thầy nói mấy con cứ xét coi, tu tập nó phải như vậy đó. Nó phải đi từng thứ lớp. Phật đã cho chúng ta bài kinh, bài Pháp đủ hết rồi. Nhưng chúng ta lười biếng, làm không đúng cách, làm không đúng bài bản. Làm sơ sót, tu thì chỉ biết tu thôi, mà quên những căn bản đó, mình không

làm thì tu này nó không có tới đâu hết. Thầy nói như vậy, mấy con đủ biết rồi. Bây giờ, xét lại mấy điều Thầy nói ra mấy con thấy mấy con có sơ sót không? Nếu không có Thầy, các con nghĩ mình tu thôi chứ không có nghĩ những sơ sót. Có Thầy mới nhắc biết những sơ sót chứ các con tu mà có để ý những chuyện này đâu.

Bây giờ được chưa? Còn hỏi Thầy gì nữa không con?

Định Vô Lậu có những đề mục trong đó, nhớ coi kỹ. Phải đọc lại bài “**Thân Hành Niệm**” ở trong “**Trường Bộ**”, ở trong “**Trung Bộ**” có, các con coi lại ở trong các bài kinh của Phật. Đức Phật dạy về Định Vô Lậu để quán Thân Bất Tịnh, quán Xương trắng, quán nước cốt, nước vàng..., quán tất cả những gì bất tịnh rồi quán Thực Phẩm Bất Tịnh.

Rồi con cứ trình Thầy đi. Con cứ ngồi tự nhiên, không có cần quỳ gì hết. Thầy ở đây, ai cũng như ai. Đức Phật ngồi ai cũng quỳ, chứ còn đừng quỳ Thầy.

13- PHẬT TỬ TRÌNH PHÁP TU TẬP

(01:41:11) **Phật tử**: Người cha già dành tình thương yêu chúng con vô bờ bến. Hôm nay cũng đã được hai tháng mười ngày. Con vì nhân quả mà con phải ra về. Con rất cảm động khi được

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Thầy ra gặp. Con biết lòng thương thương yêu tất cả chúng sinh của Thầy mà nhân duyên của con không được ở bên ôm pháp của Thầy để tu hành cho rốt ráo. Con xin Thầy nhận cho con ba lạy để tỏ lòng tri ân thiết tha của con với vị cha già đầy tình thương yêu đã nuôi dạy con trong hai tháng qua.

Con kính bạch Thầy, con đã được Thầy nuôi dạy ăn học. Hôm nay trước khi ra về, con xin trình pháp để Thầy chỉ cho con nắm được những thành phần cơ bản của pháp hành Thầy đã dạy theo chánh pháp. Con còn sai sót thì xin Thầy từ bi chỉ dạy tiếp cho con để nắm được phần cơ bản để về tại gia con tu hành.

Con xin Thầy từ bi hứa khả cho con. Con kính xin Thầy dạy cho con pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở, Thân Hành Niệm con có thâm nhập kỹ càng, Thầy dạy cho con để con tỉnh thức không chỉ trong bước chân đi, trong Định Niệm Hơi Thở, mà chủ yếu là con tỉnh thức được tất cả khởi niệm trong thân. Nếu khởi niệm ra thì con có thể nhận nó ra và sáng suốt đẩy lui nó ra khỏi thân tâm của con.

Cái thứ hai nữa là con xin Thầy cho con câu tác ý và phương pháp. Con xin Thầy dạy bảo con. Quá trình con tu Chánh Niệm Tỉnh Giác, theo cái nhìn của con là mình phải tỉnh thức tất

cả mọi hành động trong thân và tâm, chứ không riêng hành động bước đi. Mình phải tỉnh thức đẩy lui tất cả chướng ngại pháp ra khỏi thân tâm của mình cho tốt ráo.

(1:44:03) Về Định Niệm Hơi Thở, 18 đề mục đó để ngăn tất cả chướng ngại pháp trong thân tâm. Giả sử như là thân bệnh có thể lấy một trong 18 đề mục để ngăn chặn không cho chướng ngại pháp nổi lên. Như thân con đau nhức con có thể: *“An tịnh thân hành, tôi biết tôi hít vô. An tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”*. Nương theo hơi thở đẩy lui chướng ngại pháp trong thân tâm. Còn nếu con buồn ngủ thì *“An tịnh tâm hành...”* Từ đó làm cho tâm con được tỉnh thức hơn. Trong quá trình tu hành, tâm con bất an thì *“An tịnh tâm hành...”*. Đó là con áp dụng như thế.

Thầy dạy con 18 định này lần lượt, con học được những chỗ quán thân vô thường. Con kính bạch Thầy, con quán thân vô thường thì con trước khi ngồi kiết già, con quán thân con từ khi con còn trẻ cho đến khi con thành bà cụ chống gậy đi lom khom. Chống gậy đi không còn làm được nữa. Thân con biến đổi như thế rất vô thường đến ngày nó sẽ hoại diệt, chết đi. Con quán như thế.

Sau khi con quán từ đầu đến cuối xong, con

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

mới ngồi dẫn tâm vào hơi thở. Con cảm thấy hơi thở rất nhẹ nhàng. Cảm thấy thân con rất là vô thường, không có gì đáng quan tâm, rất chán chường cho cái thân người. Con nghĩ chẳng qua thân tứ đại này để theo pháp của Thầy để tu thôi chứ con không có gì phải chăm sóc cho cái thân này cả.

Con xin Thầy sau này, 18 định này con dùng để quán dẫn tâm có được không Thầy? Giả sử có những tạp niệm nào nó xen vô con có thể quán tiếp. Nếu con xem xét niệm này khởi lên trong tâm con thuộc về nhân quả thì con lôi ra con quán theo nhân quả. Nó thuộc về 12 nhân duyên thì con quán theo 12 nhân duyên, nó thuộc về ái kiết sử thì con quán theo ái kiết sử, nó thuộc về ngũ triền cái con quán theo ngũ triền cái...

(1:47:25) Con quán như thế thì con cảm thấy con xả được tâm rất là nhẹ nhàng Thầy ạ. Con thấy rất nhẹ nhàng, khinh an. Mỗi lần con tập quán như thế, khi dẫn tâm con cảm thấy con có một lòng từ, mà từ con kiến đi dưới đất, con cảm thấy mình có một lòng rất thương nó, thương nó vô cùng. Trước đây con không thương con kiến mấy đâu. Mà khi con ngồi con quán xong tất cả thì con thấy so với thân người thì con kiến kiếp của nó rất ngắn ngủi. Khi mình đi mình dẫm lên kiến thì có thể nó chết. Con người ta rất vô

thường không thể biết trước được. Con xin Thầy là con quán như thế có đúng không? Nếu mà đúng thì Thầy cũng từ bi chỉ dạy cho con.

Con kính bạch Thầy, đó là nó khởi niệm thô còn nó khởi niệm vi tế thì con thấy nó rất là khó. Giả sử như là sáng suốt, không sáng suốt. Tất cả thân tâm của con, con cảm thấy... chẳng hạn như là khởi niệm vi tế nó vụt một cái như một tia chớp, xong rồi nó biến mất đi có thể con không để ý gì tới, con cho nó qua. Cái đó có thể ở cái tâm. Còn nếu như mình quán xét thật kỹ mình để ý thật kỹ từ cái nhỏ nhất trong thân tâm mình, phải rất kỹ lưỡng. Mình cảm thấy thân, tâm mình nó sạch nhưng biết đâu, ở kiếp nào mình mới tạo nên hay là mình nợ ở kiếp nào. Kiếp này mình có thể sạch được thân tâm nhưng có cái vi tế nó rất nhanh như thế có thể nhiều kiếp nó kết tụ lại. Cái đấy con thấy rất là khó.

Lần này mình không quét sạch thì lần sau nó lại hiện lên. Cho nên con thấy rất là khó. Nếu mình quán xét không kỹ, nó rất là khó trên bước đường tu hành.

(01:49:43) Con kính bạch Thầy, con rất là muốn làm sao để được gặp Thầy, có những gì vướng mắc khó khăn con còn ở bên Thầy để Thầy dạy bảo con. Mà xa Thầy đây, hai ngày

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

hai đêm đi trên ô tô mới tới được bên Thầy, rất là khó nên con rất là tiếc con đến đây, thời gian quá ngắn. Vì nhân quả, con kính bạch Thầy có một nỗi lo này, rất lo lắng trong lòng. Con xin Thầy một lời khuyên. Có những lúc con suy nghĩ chả lẽ mình bỏ chồng, bỏ con tới đây để ôm pháp của Phật để tu cho rốt ráo. Con biết được rằng được kiếp người rất là khó, gặp được Minh sư, gặp được Phật pháp lại càng khó hơn. Nhưng con nghĩ lại nhân quả thì trước sau cũng phải trả. Giờ mình bỏ chạy thế này, kiếp sau mình cũng vẫn phải trả.

Nỗi lo này canh cánh bên con, con không biết, con chỉ xin Thầy một lời tâm huyết, làm cho con giảm bớt nỗi lo này trên bước đường tu hành. Con rất thiết tha con đến đây, hiện tại giờ này con không muốn về nhà nữa. Con muốn ôm pháp của Thầy để tu cho rốt ráo. Kiếp này con không tu được. Trước mặt Thầy đây, trước mặt Phật, con nguyện là một là tu xong trong một kiếp hai là chết trên chánh pháp của Phật, con không thối lui.

Con xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con. Con xin Thầy là trên Định Niệm Hơi Thở con theo hơi thở của con, con treo đồng hồ thì một phút con thở được 15, 16 hơi có được không Thầy? Nếu được thì Thầy cũng từ bi chỉ dạy cho con.

Về Thân Hành Niệm, con xin Thầy là về Thân Hành Niệm thì tập trung vào 6 căn, nghĩa là trong khi mình đi, mình im lặng, con tập trung 6 căn vào trong bước đi thì con không phóng dật. Khi con không phóng dật thì con không có một khởi niệm nào nữa. Con xin Thầy con đi tăng giờ lên có được không ạ? Thứ hai nữa là con đi Thân Hành Niệm khoảng 15 phút con đi được một vòng, như thế nhanh hay là chậm Thầy cũng cho con được biết. Và sau này khi đi thuần thục rồi, thời gian có thể tăng lên có được không Thầy? Con thưa Thầy, con không có được gần Thầy cho nên con phải hỏi cho kĩ.

Con xin Thầy là bác Hảo có nói là thời gian không cho phép nên Thầy không dạy được Thân Hành Niệm nên bác có nói để nhờ Nguyên Hạnh sẽ làm cho chị em biết. Con xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con vì con tu cũng chưa đâu vào với đâu cả. Lúc nào con cũng vẫn giữ sự khiêm tốn. Con không dám. Tất cả các pháp Thầy dạy cho con, con thưa Thầy là con không dám vì mình chưa tu đâu vào đâu cả cho nên con không dám làm cho bất cứ một ai.

Không được sự chỉ dạy của Thầy cho nên con rất là lo, không biết là như thế nào cho chị em đỡ mất bài vì con xét thấy bản thân tu chưa đâu vào với đâu cả. Cho nên là con không dám. Khi

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

nào được sự đồng ý của Thầy thì con mới dám. Con xin Thầy cũng từ bi chỉ dạy cho con.

(01:53:52) Trong quá trình con tu hành còn những lỗi nhỏ gì mà con chưa nhìn nhận thấy được thì con xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con.

Tất cả từ đầu đến giờ Thầy dạy cho con, con cảm thấy thân tâm con rất khỏe mạnh. Con dạy rất đúng giờ giấc kể cả không có đồng hồ nhưng khuya đúng hai giờ là hai giờ. Con dạy con cảm thấy khoan khoái nhẹ nhàng, thân tâm con được khoẻ mạnh.

Con không có một cái gì chướng ngại cả mà con tập pháp Thân Hành Niệm, con cảm thấy rất là sung sướng. Trước đây lúc đầu con tập thì con cảm thấy nó rất khó khăn. Trong thời gian này con thưa với Thầy con tập được 1 tiếng, con cảm thấy tập xong người con rất là thoải mái, khoan thai. Con thưa Thầy là tất cả Thân Hành Niệm con cảm thấy tập trung ý thức của mình vào trong những hành động đó chứ không phải riêng một Thân Hành, không phải riêng một Định Niệm Hơi Thở, không phải riêng một Chánh Niệm Tỉnh Thức.

Con xin Thầy tất cả những gì khó khăn trong phòng hộ sáu căn, con xin Thầy là khi con về là con cũng giữ độc cư. Tất nhiên là giữ độc cư ở tại gia thì nó cũng rất khó khăn, nó không

niêm mật như ở Tu viện này được. Nhưng con xin là sẽ tiếp duyên rất là ít.

Ban ngày con phải công việc, nhưng con rất giữ gìn việc tiếp duyên vì nó phạm vào hạnh độc cư. Con xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con là về nhà bất kì câu chuyện gì cần phải trả lời, còn con xin giữ hạnh độc cư rồi sau này có được nhân duyên, con lại đi vào Thầy chỉ dạy cho con tiếp. Con buồn cũng có, vui cũng có nhưng chỉ mong sao Thầy còn mãi với chúng con để dìu dắt cho chúng con trên con đường để chúng con vượt qua được sinh tử luân hồi.

(01:56:37) Nhỡ sau này chúng con không có đủ nhân duyên đến đây gặp Thầy thì chúng con vẫn phải ra vào con đường sinh tử mãi mãi. Cũng mong sao có đủ nhân duyên, đến ngày hôm nay chúng con đến đây gặp được minh sư, gặp được người cha già đầy tình thương yêu vô bờ bến đối với chúng con. Chúng con vô cùng xúc động trước những lời tận tình chỉ dạy của Thầy.

Bạch Thầy, mỗi lần vào thất, tiếng Thầy vắng vắng bên tai con là con hãy cố gắng lên. Hãy vững tin lên. Đây như là sức mạnh để đẩy con vượt qua tất cả những chướng duyên. Con xin Thầy suốt hai tháng trời Thầy đã dạy bảo con. Trước khi con đến đây, con còn ngây thơ

lạc lõng, con không tìm ra con đường đi nhưng bây giờ con đã được Thầy chỉ dạy cho con đường đi. Đến ngày hôm nay con không biết gì đền ơn Thầy, chỉ biết tinh tấn tu hành để không phụ lòng Thầy đã nuôi dạy con. Con xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con.

14- THÂN HÀNH NIỆM LÀ PHƯƠNG PHÁP ĐỂ DIỆT NHỮNG NIỆM VI TẾ

(01:57:59) **Trưởng lão:** Con ngồi xuống đi con. Con có xin lời khuyên thì trong sự tu tập con vừa trình bày thì rất đúng. Nghĩa là tu tập như vậy là đúng chứ không có sai. Còn có sai thì Thầy sẽ chỉ cho để biết cho cụ thể rõ ràng hơn.

Về tu Định Niệm Hơi Thở có 18 đề mục, con tu thấy có những kết quả nhưng chưa đủ, còn yếu lắm, cần tập. Sự quán xét không phải tỉnh thức trên bước đi, trên hơi thở không. Mà cần tỉnh thức trong mọi sự việc sắp xảy ra, có những sự việc để chúng ta biết xả tâm của mình.

Tâm chúng ta từ cái thô cho đến cái tế. Bây giờ chúng ta tu tập, chúng ta lo những cái thô, còn về những cái vi tế như con thấy nó xẹt qua, không thành cái niệm, nếu chúng ta không lưu ý sẽ thấy nó không có nhưng sự thật ra nó có chứ không phải không.

Đức Phật trang bị cho chúng ta dẹp từ cái

thô cho đến cái tế. Các con thấy ban đầu chúng ta tu những bước đi kinh hành tỉnh thức, rồi đến 18 đề mục của hơi thở thì đó là những cái dẹp cái thô. Đến pháp Thân Hành Niệm đó là pháp dẹp những cái vi tế, cho những cái nhá không còn nữa, để cho 7 giác chi xuất hiện đủ. Các con lưu ý về phần thô, chúng ta tập 18 đề mục của Định Niệm Hơi Thở rồi Định Sáng Suốt, Định Vô Lậu, đi kinh hành. Tất cả những cái này, nó chỉ quét những cái thô của tâm chúng ta. Tâm tham, sân, si còn thô, nó quét ra.

Đến phần Thân Hành Niệm các con tập các con thấy khó khăn hơn hết, cái đó để quét những cái vi tế. Trong tâm nó có mầm tái sinh luân hồi là cái vi tế. Bây giờ chúng ta tu thấy có những niệm khởi ra về kiết sử như là hữu tham kiết sử, sân kiết sử, ái kiết sử... Tất cả kiết sử nó hiện ra thì chúng ta thấy chuyện đó. Như bây giờ con ở đây con tu mà còn nhớ về gia đình của mình, chồng con không biết nó ra sao. Những niệm ấy gọi là ái kiết sử.

Đó là phần thô, còn phần tế nó xẹt qua chúng ta không biết nó là niệm gì như là ánh sáng xẹt qua rồi nó mất. Niệm vi tế đó là mầm tái sinh luân hồi. Vì lòng thương yêu của mình trong thất tình lục dục nó còn. Niệm thô thì mình hiểu nghĩa lý của niệm đó, còn nó xẹt qua thì

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

mình không biết nó là tham, sân, si...hay là cái gì mình không biết.

Đó là mầm đi tái sanh luân hồi. Vì vậy có phương pháp để diệt cái mầm đó. Pháp Thân Hành Niệm mới tạo thành cái lực, cho nên nó có 7 giác chi, 7 cái lực đó giúp ta thực hiện Tam Minh. Đến Lưu Tận Minh thì nó mới quét sạch.

Pháp Thân Hành Niệm giúp tâm định tĩnh ở trên Thân hành để rồi nó chế ngự tất cả những cái niệm không còn xẹt qua nữa thì Bảy Giác Chi mới xuất hiện được. Mà Bảy Giác Chi xuất hiện được thì lực của Bảy Giác Chi mới thực hiện các định, thực hiện được đến Tứ Thiên- tức là định thứ tư của 4 Thánh Định. Khi nhập được tứ thiên rồi thì ý thức, tưởng thức mới dừng lại, cho nên nó thức cái Tâm Thức dậy.

Cho nên cái lực của giác chi mới đưa tâm đến Túc Mạng Minh biết được nhiều đời nhiều kiếp của mình, dẫn tâm vào Thiên Nhân Minh, không gian này bao la vũ trụ chỗ nào nó cũng quan sát được. Đồng thời cuối cùng của nó là Lưu Tận Minh, nó dẫn tâm vào, quét sạch những vi tế mà các con thấy nó nhá từng niệm đó. Nó nhá mình không có xác định được, không ngờ nó là cái vi tế của mầm tái sanh luân hồi. Cho nên Lưu Tận Minh vượt qua được thì mầm đó, nó quét sạch ra. Cuối cùng chúng ta mới chấm dứt

được tái sanh, không còn duyên đi tái sanh nữa.

(02:03:32) Cái duyên trong đó là do hàng ngày mình tham, sân, si, ham muốn, tạo thành cái mầm đó. Cho nên mình đi trên đó. Cho nên khi chúng ta chết rồi chúng ta mất hết, không còn gì hết, chỉ còn cái mầm đó nó tiếp tục tương ứng với tham, sân, si của người giống như nó. Cho nên nó trở thành cha con, mẹ con của người đó. Cho nên cái mầm đó sẽ trở thành con cái hoặc làm con thú, con vật đều do cái mầm do hàng ngày mình huân cái tham, sân, si.

Còn hôm nay mình tu tập, mình huân cái không tham, sân, si... Cái không tham, sân, si đó không có còn tái sinh luân hồi nữa. Cái tham, sân, si thì nó tương ứng với mọi người; còn cái không tham, sân, si nó tương ứng với chư Phật. Nó tương ứng với Phật, nó phải sanh về cõi Phật. Nó tương ứng với chúng sanh tham, sân, si thì nó sanh làm con người con vật. Các con hiểu chỗ đó chưa?

Cho nên chúng ta không có cái gì còn của chúng ta hết. Chỉ còn cái tham, sân, si và cái không tham, sân, si. Như mấy con bây giờ là còn cái tham, sân, si nên do nghiệp lực đó đi tái sanh luân hồi. Còn người tu như Thầy, lực tham, sân, si nó hết rồi thì lực không tham, sân, si này nó tương ứng với chư Phật cho nên nó

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

trở về với cảnh giới Phật, nó tái sinh trong cõi Phật.

Nó hết tham, sân, si thì các con sẽ tương ứng với chư Phật. Dù các con không muốn vào cõi Phật thì nó tương ứng, nó phải vào. Cũng như bây giờ mình không muốn sanh làm con người nữa mà vẫn phải sanh vì mình có tham, sân, si thì nó phải sanh thôi. Con hiểu chỗ đó chưa? Mình đâu có muốn được.

Còn bây giờ con gìn giữ tu tập cái tâm không tham, sân, si. Con không muốn sanh lên Cực Lạc, thiên Đàng nó cũng phải đi thôi. Tương ứng với nó thì nó mới đi à. Các con hiểu rõ không?

15- TU TẬP TỈNH THỨC ĐỂ XẢ TÂM; KHÔNG PHÓNG TÂM, PHÓNG DẬ

(02:05:20) **Trưởng lão:** Cho nên, vì vậy hôm nay từ những pháp tu tập, những ý con trình bày cho Thầy, con tiếp tục mà tu tập. Đó là tốt, con xác định đúng. Tu tập tỉnh thức đây không phải chỉ tỉnh thức ở được đi hơi thở mà con tỉnh thức từng sự kiện xảy ra, từng đối tượng xảy ra, từng tâm niệm xảy ra để chúng ta quan sát đẩy lui nó.

Mình tập tỉnh thức không phải trên thân hành không. Từ tỉnh thức trên thân hành để thấy từng niệm khởi ra trong đầu phải thấy nó

thiện ác. Phải thấy nhân quả, phải hiểu nhân duyên, phải thấy nó kiết sử, triển cái như thế nào để đẩy lui nó, không có được để cho nó làm cho tâm mình bị động.

Tỉnh thức trong sự kiện xung quanh, các ác pháp của chúng ta, phòng hộ mắt tai mũi miệng thân ý của mình. Có tiếng la cầu cứu mà mình lật đật mình chạy đi cứu người ta thì điều đó là điều thiện rồi nhưng vị trí mình đang ở đây là mình tu pháp gì. Mình im lặng như Thánh hay mình đang làm gì.

Bây giờ tôi đang ngồi chơi mà nghe người ta kêu cứu tôi chạy ra tôi cứu người ta liền là đúng nhưng bây giờ tôi đang ôm pháp Thân Hành Niệm tôi nhiếp phục mọi tiếng động không còn cho tâm động thì ai la gì thì la tôi không chạy tới, tại vì tôi đang làm công việc này nó phải im lặng như Thánh mà giờ tôi không im lặng như Thánh tôi chạy ra tôi bị động như vậy là ác pháp bao giờ nó cũng tác động mình được, những điều kiện để cho mình không bất động tâm chứ gì, nó sẽ làm cho mình động tâm chứ gì. Do đó khi tôi tu pháp Thân Hành Niệm hoặc là tôi đang ngồi hít thở, tôi phải tập trung trong hơi thở mà ở ngoài đó, họ có kêu cứu gì, đó là nhân quả của họ chứ có phải tôi làm cho họ khổ đâu.

Bây giờ con ngồi đây mà có con rắn nó bắt

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

con nhái nó kêu mà con đang ngồi chơi thì con ra con đập cho con rắn nó chạy đi đừng có ăn con nhái, thấy tội, nhưng khi con ngồi nhiếp tâm, con khởi tâm thương con nhái, con ra thì đây là con đã sai. Con hiểu chỗ đó chưa?

Phóng dật- đó là cái sai. Cho nên trong khi đó mình đang ngồi chơi mà cái duyên mình ngồi chơi mà con rắn nó bắt con nhái, con nhái có duyên với mình mà mình không cứu nó là mình sai. Con hiểu chỗ đó chưa?

Do đó cái tỉnh thức của mình để biết cái gì, để biết cái làm đúng trong thời điểm đó, mình nên làm cái gì thì mình làm. Còn thời điểm đó không phải làm chuyện đó mà chạy đi làm là sai. Đó là cái các con phải tỉnh thức.

Nếu không tỉnh thức lúc nào các con cũng làm một cách vô minh. Không tỉnh thức như bây giờ đang ngồi hít thở mà nghe con rắn đang ở ngoài kia bắt con nhái kêu, mình lật dật chạy ra mình can nó. Đó là mình đã sai rồi. Mình không biết vị trí mình tỉnh thức, vai trò của mình đang làm cái gì. Đó là mình thiếu tỉnh thức.

Do đó học tỉnh thức là học như vậy để chúng ta biết ngăn chặn, làm cho chúng ta giải thoát không phải vì cái gì khác. Cho nên tất cả mọi chuyện đời, chuyện phải chuyện trái, chuyện đúng, chuyện sai mặc dù là bây giờ các con theo

Thầy các con tu, mặc dù người ta mạ nhục người ta, nói Thầy cái gì thầy kệ họ. Các con bỏ đi hết, không trả lời gì hết thì như vậy các con mới giữ được tâm bất động của mình chứ mấy con thấy vì Thầy, Thương Thầy tội Thầy quá. Mấy con thấy họ nói sai vậy, buộc lòng phải trả lời họ bằng cách này hay cách khác. Như vậy các con cũng không thua gì họ. Cho nên các con không trả lời gì hết. Họ nói gì thì nói.

(02:08:51) Mặc dù mình thương rất Thầy nhưng ăn thua gì họ nói mấy chuyện đó, với Thầy khen chê không quan trọng đâu mấy con. Mấy con cũng học như Thầy không quan trọng gì đâu. Vì vậy nó mới đúng.

Cho nên ở đây, trong Tu viện có một cô còn nhỏ tuổi hơn mấy con, chừng hai mấy, ba mấy tuổi à, không có lớn mà Thầy đã dạy cô đã tu mà mấy con đọc trong cuốn **“Những điều tu sĩ, cư sĩ cần nên biết”** trong tập 5, con có nghe cô Nguyên Thanh chứ gì. Cô có viết thư cô gửi cho Thầy, cô cũng nói về sự độc cư, giờ Thầy đọc lại bức thư này để sau này, tập **“Vườn thơ Nguyên Thủy”**, nó cũng có những bài thơ mà qua công phu tu tập cô đã đạt:

“Chớ có khuyên ai, nhắc nhở ai

Giữ tâm tỉnh giác, chớ để phóng tâm

*Phóng tâm, phóng dật bao ngày
Tu hành uổng phí thời gian qua rồi
Tháng năm chồng chất tuổi đời
Tuổi đời thêm lớn, sân si càng nhiều
Tóc xanh rụng bạc ngày nào
Khổ lụy đau xót da môi nhớ hôm
Nhớ hôm vì khéo vụng tu
Cho nên khổ sở thân tàn ngày qua
Ngày qua nhớ nghĩ than ôi
Xót đau chuyện cũ đã rồi sao đây”*

Có phải các con thấy mình có khuyên, có bệnh vực Thầy, cũng là phóng tâm, phóng dật. Mục đích của chúng ta như các con đã đọc sách của Thầy, các con thấy những lời khuyên của đức Phật như **“Những lời Phật”** dạy trong tập 2, gần đây các con đọc cuốn **“Đường về Xứ Phật”**, Thầy có bổ sung thêm Tập 6.

Trong những bài kinh pháp cú, đức Phật dạy tâm không phóng dật đó, Thầy cũng ghi ra Thầy cho các con thấy tâm không phóng dật rất là quan trọng. Mọi chuyện ở ngoài ai làm gì thì làm.

Như chuyện chị em ở ngoài Hải Phòng, có chuyện này chuyện kia cũng làm cho con động tâm thì ngay đó là khuyết điểm của con. Cho

nên con xả, tôi không cần biết, tôi vô đây tôi tu để tôi được giải thoát. Tôi làm chủ được sự sống chết là tôi báo đáp ơn Thầy, ai nó gì thì nói, ai làm gì thì làm. Chuyện của mấy người không phải quan trọng với tôi. Nhiều khi chuyện của mấy người làm mà rất động tâm cho nên nhất định là không lưu ý đến mấy chuyện đó. Tôi không cần hội họp, tôi không cần mấy chuyện đó, cho nên mấy người phải ráng tu cho mình đi. Thầy khuyên con cái ưu và cái khuyết để con thấy cái chỗ mình xả tâm là quan trọng.

(02:11:32) Cho nên mình tập tỉnh thức để làm gì? Để xả tâm, không cho ác pháp bên ngoài tác động vào mình. Tỉnh thức ở đây mình tập trên từng hành động, mà thậm chí như cha mẹ mình, kể cả Thầy người ta nói nặng, nói nhẹ mà mình vẫn thản nhiên. Không phải mình thản nhiên mà mình nỗ lực tu không phóng dật để mình được giải thoát chứ không phải thản nhiên bằng cách mình giận họ hoặc bằng cách mình chịu thua họ đâu.

Chúng tôi không trả lời mấy người, tôi không nói mấy người sai, tôi luận mấy người đúng. Ở đời, cái nào đúng, cái nào sai? Chỉ có cái tôi nói cho mấy người biết tôi làm chủ, tôi được giải thoát, tôi không phóng tâm, phóng dật. Chỗ tôi làm chủ được sinh tử này, tôi chứng minh, Thầy

tôi dạy như vậy không sai đâu.

Tôi nói bằng hành động chứ tôi không nói bằng ngôn ngữ với mấy người đâu bởi vì tôi nói bằng ngôn ngữ với mấy người là tôi chỉ cãi lộn với mấy người thôi. Không có hay ho gì đâu. Tôi chỉ nói bằng hành động của tôi. Bây giờ tôi làm chủ được bệnh nè, làm chủ được chết, làm chủ được tất cả những cái này nè. Đó là hành động mà Thầy tôi dạy, mấy người làm được chưa mà mấy người nói. Tôi không nói lời nào nhưng tôi nói trên hành động tôi làm việc. Do đó mấy con ráng tu đem lại sự an vui cho gia đình của mình.

16- SỐNG TRONG GIA ĐÌNH CẦN TÙY THUẬN NHƯNG KHÔNG ĐƯỢC BỊ LÔI CUỐN THEO ÁC PHÁP

(02:12:47) **Trưởng lão:** Mặc dù trong gia đình của mình nó không có đủ điều kiện, cái duyên của Phật pháp, còn sống trong nhân quả. Mà có nhân quả thì nó phải có thiện ác, mà có thiện ác thì phải có những điều trái ý nghịch lòng, có những sự làm mình phiền não. Do đó mình tu tập ở đây, mục đích mình biết nhẫn nhục, tùy thuận bằng lòng trước mọi hoàn cảnh.

Người ta đang ở trong ác pháp mà mình giữ riêng mình làm sao được. Mình phải tùy thuận họ mà không bị họ lôi cuốn vào ác pháp.

Ví dụ như giờ các con về gia đình thì các con

phải nấu cơm nhưng bây giờ người ta chưa hiểu Phật pháp người ta đâu có ăn chay được như mình, người ta còn ăn thịt ăn cá thì mình phải làm sao giờ? Mình là người ăn chay, làm sao mình đi làm thịt cá được. Mình tìm mọi cách mình gỡ cái rối này chứ không bàn tay của mình vẫn vấy máu đồ thịt rơi của loài chúng sinh.

Mình tu tập tâm từ bi hỉ xả, mình rất thương yêu chúng sanh mà hàng ngày phải thấy như vậy thì sao đành. Nhất là mình lại kho nấu nướng thực phẩm để cho những người thân của mình ăn nữa. Mình đau xót lắm. Nhưng nếu không làm thì trong gia đình mình không được. Chồng con sẽ buồn phiền thế này thế khác. Cho nên mình phải tìm mọi cách.

Nếu mà nó thuận thì chồng con sẽ ăn chay hết, tốt quá. Nếu mà nó không thuận, người ta còn đang ô nhiễm ác pháp cho nên người ta huân những đau khổ đó, người ta không có ngăn chặn được tâm thèm thịt cá của người ta. Do đó mình cũng không nên thúc ép người ta bằng cách này, bằng cách khác.

Nhưng mình tìm mọi cách, mình nói rất là tha thiết với chồng con: *“Mẹ hay em sẽ làm hết tất cả công việc trừ ra có điều kiện là giờ em đã đi tu theo Phật nên trước cái sự sống chết của loài chúng sinh, tâm của em không có nỡ, nhưng*

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

mà em sẵn sàng bây giờ về gia đình khi mua con vật đó về thì anh hay con làm giúp cho em”.

Mình nói với tâm thành khẩn tha thiết của mình thì chồng hay con của mình không nỡ để cho mình làm cái vật đó thành cái thực phẩm cho họ ăn. “*Nếu thực sự em làm cái này cho anh hay mấy con ăn thì tội nó còn nhiều bởi vì chính em rất đau lòng thì cái sự đau lòng của em với chúng sinh, nó gây ra sự đau khổ cho anh với các con nhiều. Cho nên bây giờ anh với các con không ăn chay được, còn ăn mặn, đó là cái nghiệp cho nên em không có khuyên, không có cấm cản mà muốn ăn thì giúp cho em để giảm đi cái lòng đau khổ của em là cái thứ nhất. Thứ hai là giúp giảm đi sự đau khổ bắt một người ăn chay làm thực phẩm cho mình ăn thì tội lắm.”*

Mình đánh thức được lương tâm người ta, người ta tư duy suy nghĩ, người ta biết thương mình, không để mình mất đi sự tu tập của mình. Cứ thành thật mà nói thôi, Thầy nghĩ mấy con khéo léo thì mấy con sẽ giúp gia đình của mình. Từ chỗ người ta hiểu người vợ người ta tu tập như vậy, biết thương yêu như vậy, biết đâu chừng sẽ chuyển hoá người ta sẽ ăn chay luôn.

(02:16:32) Trong gia đình mình sum họp nhau đều là ăn thực phẩm thực vật tránh đi sự đau khổ của các loài chúng sinh. Mình chỉ ước

ao thôi nhưng biết được đâu vì lòng thành thật của mình, nói lên cảm nghĩ của mình đối với chồng con sẽ làm xúc động, có niềm thương yêu sâu sắc hơn.

Các con nhớ những điều đó là những điều khéo léo. Thật sự ra mình tu theo Phật mình ăn chay rồi, thậm chí mình còn ăn ngày một bữa nữa mà phải làm cho mọi người ăn trong những thực phẩm rất là đau khổ. Máu xương chúng sanh quá chồng chất.

Các con phải thiện xảo khéo léo. Biết thiện xảo khéo léo như vậy là các con biết tập tỉnh thức để mà sử dụng cái tỉnh thức đó trong hoàn cảnh của mình để cho mình hoá giải được ác pháp của thế gian. Bởi vì các con cứ nghĩ khi chúng ta sống trong thế gian này mà người nào cũng sống trong thiện pháp, thương yêu từ loài vật nhỏ đến loài vật lớn thì thời tiết của chúng ta không có lũ lụt, mưa gió thuận hoà không có nghịch, không có động đất rung chuyển, sụt chỗ này, chỗ kia đâu.

Vì chúng ta sống ác, bầu không khí của chúng ta tiếp nhận từ trường ác của chúng ta. Hàng ngày nó có những gian xảo, phóng ra những từ trường ác đó làm cho bầu không khí của chúng ta bị rối loạn. Vì vậy chỗ này nắng hạn không có nước uống còn chỗ kia lũ lụt, bao

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

nhiều người chết, chỗ nọ sụt đất, hoả hoạn...làm cho người ta rất khổ sở.

(02:18:14) Mà ai làm, đâu phải thời tiết làm, chính chúng ta thải ra từ trường ác nên nó thành như vậy. Nhưng đôi mắt của con người chúng ta làm sao thấy được điều này. Cho nên chúng ta cứ làm ác, nhồi nhét trong thân của chúng ta biết bao sinh mạng chúng sanh mà chúng ta đâu biết. Thân chúng ta, các con nghĩ những người ăn mặn thì thân của họ là mồ chôn biết bao thân mạng của chúng sinh. Heo, gà, vịt, cá, tôm ở trong đó. Là nắm mồ của chúng đó. Thân chúng ta là nắm mồ thì thử hỏi nắm mồ đó có sạch sẽ gì đâu mấy con. Các con cứ quán xét xem có phải đúng không?

Ở đây tu theo Phật từ cái thân chúng ta là mồ mả của các loài chúng sinh trở thành một cái núi trong sạch, thanh tịnh cho các bậc tu hành ở. Chúng ta thấy nếu thân chúng ta mà thanh tịnh trong sạch, không phải là cái mồ nghĩa địa thì nó là hòn núi trong sạch để chư Phật ở.

Ở trong thân thanh tịnh thì nó là ngọn núi trong sạch, còn nếu mà nó trong sạch thì nó là Cực Lạc giải thoát. Nếu chúng ta cứ thu những loài chúng sanh vào trong này thì nó thành cái nghĩa địa rồi. Mà cái nghĩa địa thì nó ô nhiễm ghê gớm lắm mấy con. Có phải không?

Cho nên thân chúng ta thành cái nghĩa địa chứ có phải tốt lành gì. Vậy mà người ta đâu biết nó là cái nghĩa địa. Người ta cứ chôn chúng sanh vào trong đó hoài.

Hôm nay Thầy giải thích để cho các con thấy sự tu tập của chúng ta để biến thân chúng ta trở thành Cực Lạc. Bởi vì cái thân không đau không ốm là Cực Lạc chứ gì, còn cái thân này đau ốm thì Cực Lạc làm sao được mà Cực Lạc. Nó là địa ngục chứ.

Đó các con thấy từ cái tu, thân chúng ta chuyển dần. Từ thân bị đau chúng ta đẩy lui là nó không còn cái đau nữa. Nó là Cực Lạc chứ còn gì nữa. Bây giờ cái thân đau này phải đi nằm nhà thương, đôi ba tuần đi gặp bác sĩ nó giảm đi nhưng về nhà đau cái khác. Nó là cái ổ bệnh mà, cái nghĩa địa mà, làm sao nó sạch được mà nó không đau. Cho nên chúng ta biến thân ta thành Cực Lạc chứ không có cõi Cực Lạc ở đâu hết.

Ngay cái tâm chúng ta người ta chửi không giận là Cực Lạc rồi chứ gì. Ngay cái thân chúng ta già không lụm cụp là Cực Lạc rồi chứ gì. Như Thầy bây giờ mà cứ đi lụm khụm, lụm khụm thì Cực Lạc làm sao được.

(02:20:40) Có phải ngay cái thân của Thầy là Cực Lạc hay là địa ngục? Ngay cái thân Thầy

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

không đau ốm là Cực Lạc chứ gì? Ngay thân Thầy làm chủ được sự sống chết thì nó là Cực Lạc chứ còn ở đâu nữa. Cho nên ở đây nó chỉ có Cực Lạc.

Ngay chúng ta biết cái thân của chúng ta là Cực Lạc hay không Cực Lạc? Địa ngục hay Thiên Đàng ở đây thôi chứ không có chỗ nào khác. Bởi vì chúng ta đã biến nó thành Cực Lạc thì nó thành Cực Lạc còn chúng ta không biến nó thành Cực Lạc thì nó sẽ thành địa ngục chứ sao. Có nhiều đó thôi chứ không có gì khác hết.

Hàng ngày chúng ta cứ biến nó thành nghĩa địa để chôn thân xác chúng sanh ở trong này. Các con nghĩ bao nhiêu thân xác chúng sanh ở trong thân chúng ta? Hàng trăm, hàng vạn... Các con thấy từ nhỏ đến lớn, thân mình đúng cái nghĩa địa chôn biết bao con vật không? Cá tôm rồi thịt đủ loại gà vịt, heo dê gì cũng chôn ở trong này, biết bao nhiêu không? Nghĩa là cứ ở trên đó mà xây mộ thì thành cái nghĩa trang hàng triệu, hàng vạn con ở trong đó. Hôm nay nói để các con thấy để rắng mà nỗ lực tu.

Ăn chay nó đâu có chết mấy con. Mà ăn chay, ăn ngày một bữa cũng đâu có chết mấy con. Các con thấy Thầy cũng đâu có chết đâu mấy con? Ốm thì ốm mà tình thần nó càng lớn chứ còn cái thân nó càng mập thì tinh thần nó càng nhỏ.

Càng mập thì nó lại càng sợ chết.

(02:22:08) Còn cái thân mình ốm vậy, nó không sợ chết đâu. Nó còn dẻo dai. Từ ngày con vô đây con ăn ngày một bữa, con sống con thấy khoẻ mà nó không có bệnh đau. Con thấy Phật pháp hay tuyệt vời như vậy. Cho nên mấy con ráng, sai thì mấy con sửa lại.

Về pháp Thân Hành Niệm thì con có một hành động, Thầy nhắc lại để con nhớ hành động đó. Tất cả hành động con kết hợp thì nó đúng rồi, còn cái hành động sơ sót là khi con chống hai cái tay xuống thế này, rồi con thả mông xuống thì khi đó tay con phải xích ra sau một chút nữa. Phải không? Nhưng cái xích ra sau này thì con quên. Có đúng không? Do đó con nhớ hành động khi con chống tay xuống rồi, con hạ mông xuống rồi thì con mới bảo tay đưa ra: *“Tay trái đưa lên trước. Tay mặt đưa lên trước.”* Con đưa ra mà con quên hành động đó. Con nhớ chưa? Thầy nhắc đó là pháp Thân Hành Niệm còn thiếu cái tâm đó thôi. Bây giờ phải xỏ cái tâm đó vô, bắt cái tâm đó lại thì cái xe con nó hoàn chỉnh.

17- TU CHỨA XONG KHÔNG NÊN DẠY NGƯỜI TU TẬP

(02:23:20) **Trưởng lão:** Còn về phần Thầy nói với con khi mình khuyên ai, mình nhắc nhở

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

ai tu tập khi mình tu chưa xong thì nó sẽ làm cho tâm mình phóng dật mấy con.

Còn mình tu xong rồi, mình làm chủ rồi thì nó có phóng gì đâu mà sợ. Mình chỉ đem cái này ra mà giúp người ta chứ. Cũng như bây giờ Thầy khuyên con tập lại cái thân hành để cho chị em đồng tu với con nhìn thấy để mà tập. Do sự bảo của Thầy con mới làm, còn nếu con khởi tâm, bây giờ tôi dạy cho người này tôi dạy cho người kia thì nó ngầm ở trong đó.

Ví dụ như mấy chị em này người ta chưa biết. Con thấy con biết con đem ra con dạy người ta thì tự nhiên cái ngã của mình tự nhiên nó lớn. Nó thấy mình là Thầy.

Còn khi mà Thầy bảo như vậy là vì Thầy biết con tập nhuần nhuyễn như vậy rồi, quen với những hành động này rồi, con làm cho chị em coi thì cái ngã con không có. Con hiểu chỗ đó chưa?

Nhiều khi mình vô tình mình nuôi cái ngã mình không hay. Trong khi đó những bài thơ, bài văn viết qua kinh nghiệm của mình, nhiều khi người khác, người ta thấy nó hay quá. Nó đúng quá. Trong khi mình tu chưa tới nơi, tâm mình nó chưa xả hết đâu. Khi thấy người ta ca ngợi mình hay mà mình chưa tu cho tới rất ráo, tự nhiên cái ngã nó lại lớn. Cô Nguyễn Thanh cô

tu chưa tới nơi tới chốn, cô đem kinh nghiệm của bản thân cô, cô viết ra thì không ngờ có nhiều người, người ta quá thán phục mình, cái ngã của nó lớn lên. Khi mình không biết thì thôi, mình biết thì cái ngã nó sẽ lớn lên. Cái đó nó rất nguy hiểm đấy con.

(02:25:22) Cho nên, khi nào mình ráng mình tu cho xong. Còn bây giờ vì cái duyên cô Hảo cô ấy vào, không có đủ thời giờ, cho nên nó tối rồi vì vậy Thầy không có dạy cho cô pháp Thân Hành Niệm được thì Thầy nói sau này con về con sẽ hướng dẫn giùm cho chị em ngoài đó.

Ngoài đó người ta cũng muốn tu lắm nhưng con về đó nói với chị em: *“Thật ra tôi vâng cái lời của Thầy chứ trong lúc này tôi dạy chị em, tôi rất sợ cái tâm tôi lắm. Nó tưởng tôi là hay. Bởi vì cái tâm mình nó xảo lắm. Nó ngâm trong này, nó thấy mình giỏi hơn mọi người. Nhưng mà mình xét lại, mình chưa làm chủ được sự sống chết của mình thì chưa có hoàn chỉnh đâu. Vì vậy mà khi đó, tôi không có dám dạy chị em. Nhưng mà vì Thầy khuyên là chị em ở ngoài này xa cho nên tôi có những ngày giờ sống bên Thầy, tôi được Thầy dạy cho tu tập cho nên giờ tôi về hướng dẫn chị em. Nhớ tôi làm xong rồi, chị em phải ráng nhớ cho kĩ, sau này tôi khép cửa tôi lo tôi tu, chứ tôi không tiếp duyên với chị*

em nữa. Đừng nghĩ tôi ích kỉ bởi vì Chuyện tôi làm chưa xong. Nhờ tôi tiếp duyên, tôi là người tu tập có gì tôi biết rồi tôi giải thích ra, tôi nói thế này, thế khác tự nhiên cái ngã của tôi từ đó nó lớn lên. Bây giờ tôi muốn tu giải thoát, tôi hàng phục nó rất khó chứ đâu phải dễ. Mong chị em thông cảm và hiểu. Chừng nào tôi xong được như Thầy thì chắc chắn tôi không bỏ chị em chút nào đâu. Cũng như Thầy bây giờ vất vả kiểu gì Thầy cũng không bỏ chị em chúng ta thì tôi cũng nghĩ tôi tu xong rồi thì tôi không bỏ chị em đâu. Bây giờ vì cái lệnh Thầy bảo thì tôi phải thi hành đúng để giúp chị em rồi tôi xin đóng cửa chứ tôi cứ giảng dạy thế này thì tôi thành ông Thầy dõm mất rồi.

(02:27:22) Vì tôi tu chưa xong mà tôi cứ nói như thế này... Hỏi Thầy, còn bây giờ vì cái phần thân hành này, tôi phải có những hành động tôi tập để cho chị em nhận thấy còn như phần tư tưởng mà xả trong này thì hỏi tôi kinh nghiệm của tôi với quý vị khác nhau, đặc tướng nó khác nhau thì tôi nói nó không giống nhau. Thôi thì cứ hỏi Thầy cho chắc ăn vì Thầy tu xong rồi. Có gì Thầy không có cái ngã nữa. Chứ còn tôi coi chừng, hỏi tôi riết rồi, tôi dạy chị em riết rồi bắt đầu thành ra cái ngã nó lớn quá rồi tôi tu không có được.”

Con nói vậy đó để chị em người ta thông cảm.

Ở ngoài đó có sự kiện gì xảy ra thì các con cứ im lặng như Thánh, không cần trả lời ai gì hết. Nhân quả ai người ấy chịu, riêng tôi, tôi phải lo tu giải thoát chứ. Đệ nhất pháp là phòng hộ sáu căn. Nhớ chưa? Nhớ Thầy nói phòng hộ sáu căn. Như vậy con còn hỏi Thầy gì thêm nữa không?

18- THẦY HƯỚNG DẪN TU TẬP TẠI GIA

(02:28:21) **Phật tử:** Thầy cho con một lời tâm huyết ạ. Bây giờ con rất là phân vân không biết là như thế nào. Bây giờ con rất là muốn ôm pháp của Thầy để tu cho rốt ráo. Mà nhân quả con phải trả vay. Giờ như thế nào thì Thầy chỉ dạy cho con ạ?

Trưởng lão: Bây giờ thì về tại gia thì thứ nhất con là người nội trợ trong gia đình, giúp cơm nước cho chồng con mà không làm thì không được. Vì vậy, con phải theo lời của Thầy từ nãy khuyên nói với gia đình của mình nếu mà còn ăn thịt chúng sanh thì tự nấu nướng. Con có thể đi chợ con mua về cho. Con mua đồ người ta làm sẵn, chết rồi con mua về, rồi tự ở gia đình chồng hay con làm lấy. Nếu mà không biết thì con chỉ cách cho lần đầu tiên rồi sau này làm.

Đó là cách thức để con tránh bàn tay của con mà nấu nướng thịt thực phẩm. Nếu mà con

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

tư duy tâm từ bi ấy thì khi mà con bỏ những miếng thịt lên trên chảo này, thì cái tưởng của con rất mạnh khi con nghĩ đến tiếng la của con heo, con gà, cái hành động giã giụa của nó. Nó sẽ có những hành động xảy ra trong đầu khi có những hành động tâm từ của con khởi ra. Con không có làm sao con đứng yên đó con nấu món ăn này đâu. Cho nên vì vậy con tìm cách giải quyết được tình cảm, tâm lí của mình khi mà mình thực hiện được tâm từ bi của đạo Phật. Đó là cái thứ nhất khi về gia đình.

(02:29:59) Cái thứ hai là những giờ phút ban đêm là những giờ phút con giữ gìn trọn vẹn để mà tu tập. Nghĩa là suốt đêm luôn mà con ngủ ít, đúng như giờ giấc tu viện. Mặc dù con biết rằng ban ngày con có làm việc để mà giúp chồng giúp con, còn ban đêm con để thời gian ngủ nghỉ cho đúng như ở trong này, khoảng chừng mấy tiếng đồng hồ đó thôi cũng đủ tạm cho con rồi. Quen thôi chứ không có gì hết. Con cứ lo tu tập giờ giấc y như ở trong này thì có sự tiến bộ của tu tập rất tốt chứ không sao. Chờ cái duyên nó đủ rồi, đến lúc nhập các định thì con về trong này. Không sao đâu.

Bây giờ lấy cái ban đêm làm giờ chính còn ban ngày con phải lao động bình thường. Ban ngày con lại áp dụng cái sức tỉnh thức ban đêm

mình tu vào việc việc xả tâm của mình thì nó rất ráo. Nó đủ các duyên, các ác pháp, đủ mọi cách để cho mình xả tâm. Vừa là tu tỉnh thức mà vừa áp dụng để xả tâm thì ngay đó nó giúp cho con thời gian ở trong gia đình xả các ác pháp rất tuyệt vời.

Đâu có phải như trong này, sáng, trưa, chiều, tối, ban ngày đều là tu hoàn toàn tỉnh thức không đâu. Nó có đối tượng để xả tâm. Cho nên mấy con xả thì khéo léo, tư duy quán xét, sống không làm khổ mình, khổ người là điều quan trọng nhất.

Nghĩa là sống trong gia đình đừng có làm cho người nào khổ hết. Nghĩa là có cái gì mà lỡ làm cho người trong gia đình mình buồn phiền, dù là con của mình thôi thì con cũng xin lỗi nó. Xem nó như một thành viên, như là một người bạn hơn là một đứa con của mình.

Cái đạo đức không có cho chúng ta xem nó như là đứa con của mình. Mặc dù mình sanh nó ra, nó là con mình nhưng mình hãy xem nó là một người bạn của mình thì con mới có đủ đạo lực của đạo đức sống không làm khổ mình, khổ người. Chứ xem nó là con thì nhiều khi cái tâm của mình, mình giữ không được. Mình sẽ rầy mắng nó liên, mà rầy mắng nó là ác pháp. Con hiểu không?

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

Cho nên nó phải đúng đạo đức. Mình xem nó là bạn. Đó là những lời khuyên của Thầy.

Con nhớ kĩ, sống trong gia đình nó muôn mặt ác pháp chứ không phải có một mặt ác pháp đâu. Nhớ linh động từng chút để không làm khổ mình, khổ người. Mỗi lần mà có làm khổ mình, mình cũng tự sám hối: *“Tôi sẽ cố gắng khắc phục đừng làm khổ tôi nữa”*, để đừng làm khổ con nữa.

Mà nếu có hành động hay lời nói làm cho người thân của mình như chồng hoặc con. Về phía con mình thì *“Mẹ xin lỗi con, mẹ hiểu mình chưa trọn, mẹ sẽ cố gắng khắc phục, không có làm con phiền nữa”*. Đối với con mình, mình còn xin lỗi, hướng chi là chồng mình, mình còn không nói được lời nói hay sao. Con hiểu chỗ đó chưa?

Phật tử: Vâng con hiểu.

(02:33:09) **Trưởng lão:** Đó là con đã trở thành một người đầy đủ đạo đức biết dùng ngôn ngữ- Chánh Ngữ làm cho người ta vui lòng, làm người ta mát dạ. Đó là Chánh Ngữ con. Trong đạo Phật, con thấy có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ. Chánh Ngữ - lời nói chân chánh, lời nói làm cho người ta không có khổ đau. Lời nói làm cho người ta vui mừng thì các con phải cố gắng tập luyện mà sống tỉnh thức

trong Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngũ đó. Nhớ chưa?

Phật tử: Dạ

Trưởng lão: Nhớ rồi thì phải về làm cho được đó.

19- THẦY HƯỚNG DẪN THỌ BÁT QUAN TRAI TẠI GIA

(02:33:41) **Phật tử:** Con kính bạch Thầy, Thầy dạy con Bát Quan Trai để con về nhà con thọ bát ạ.

Trưởng lão: Con có cuốn thọ Bát Quan Trai chưa?

Phật tử: Dạ, con có rồi nhưng không mang đi ạ.

Trưởng lão: Không sao đâu. Bây giờ Thầy nói như thế này. Thọ Bát Quan Trai, Thầy có một cuộn băng giảng cho các con dạy về thọ Bát Quan Trai đó. Đến ngày thọ Bát các con mở lên nghe lời Thầy truyền 8 giới cho. Rồi khi mà Thầy xả thì trong cái băng đó có lời Thầy truyền rồi Thầy xả Bát Quan Trai cho.

Nếu không có băng thì con lấy tập đó ra. Khi một mình thọ Bát Quan Trai thì con chấp tay lên trước tượng Phật trong nhà, hoặc có tượng Phật hoặc là không. Con chấp tay lên:

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

“Hôm nay con nguyện thọ 12 tiếng đồng hồ hoặc 24 tiếng đồng hồ. Một ngày một đêm, hoặc là một đêm hoặc là 1 ngày. Hôm nay con xin thọ 8 giới của Phật đúng một ngày.”

Một ngày thì con nói một ngày. Mà một ngày một đêm thì con nói một ngày một đêm. Hoặc lâu hơn nữa, hai ngày, hai đêm.

“Con phát nguyện, xin chư Phật chứng minh cho con giữ gìn 8 giới và tu tập theo những pháp môn mà Thầy đã dạy: Định Niệm Hơi Thở, Định Sáng Suốt, Định Vô Lậu, Định Chánh Niệm Tỉnh Giác, Thân Hành Niệm, Tứ Niệm Xứ. Con xin cố gắng khắc phục mình tu tập trong những pháp này rất là nghiêm chỉnh. Xin chư Phật chứng minh cho con. Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.”

Con tác bạch như vậy rồi thì con cứ thọ Bát Quan Trai.

(02:35:32) Sau khi thọ Bát Quan Trai, tới chiều rồi. Đúng một ngày rồi, con xả Bát Quan Trai. Con nói:

“Giờ này là giờ cuối cùng của con. Con xin Phật chứng minh cho con để con xả 8 giới để con sống lại đời sống bình thường giữ gìn đạo đức không làm khổ mình khổ người. Xin đức Phật chứng minh cho con.

Con khởi niệm, con nói lên ý mình như vậy trước hình ảnh của đức Phật, coi như mình xả 8 giới. Đầu tiên con chấp tay khi thọ giới rồi xả giới rồi thì con chấp tay lên. Khi con tu tập như vậy rồi thì tới giờ sắp sửa xả giới thì con xin con xả giới tức là con không còn giữ 8 giới đó nữa. Con xả giới rồi thì con sống bình thường, không có sợ phạm giới. Nó đơn giản lắm, không có gì.

Phật tử: Con bạch Thầy là con thở hơi thở bình thường hay 15, 16 hơi thở có được không ạ?

Trưởng lão: Được con. Tùy theo khi mà tâm nó an trú thì hơi thở sẽ chậm và nhẹ lại. Đôi khi nó lại chậm nhẹ hơn nữa. Nhưng mà theo sự an trú mà nó không bị tưởng còn an trú mà nó có cảm giác tưởng nào đó thì con lại tác ý: *“Bây giờ phải thở lại hơi thở bình thường. Không được thở hơi thở này vì hơi thở này là hơi thở có tưởng”*.

Thí dụ như con ngồi thế này mà nghe nó an ổn, sau lại nó mất, nghe như hơi thở không còn thở nữa. Chậm quá, chậm đến độ mình không có hơi thở nữa thì mình tác ý ra: *“Hơi thở phải thở bình thường, không được mất nữa”*. Con tác ý như vậy thì nó thở bình thường, rồi con giữ cái độ bình thường như vậy.

(02:37:18) Trong khi đó một phút mà 15 hơi thở, 18 hơi thở hoặc là 10 hơi thở một phút cũng được. Không có sao hết. Miễn cơ thể của con

không bị chướng ngại, không bị rối loạn, không bị tức, bị mệt. Không có chướng ngại gì, không bị nặng nề, không bị khó chịu. Nó thoải mái dễ chịu thì con giữ hơi thở mà tu tập chứ nó không sao hết. Hiểu chưa? Có hỏi Thầy gì nữa không?

20- GIỮ ĐƯỢC TÂM THANH THẢN SẾ TƯƠNG ƯNG VỚI CHỮ PHẬT VÀ THẦY

(02:38:03) **Phật tử:** Con bạch Thầy đến 28 này con về, con không biết nói gì hơn. Con chỉ ước làm sao được vào gặp Thầy nữa để được Thầy chỉ bảo để tu cho đúng pháp.

Trưởng lão: Không có sao đâu. Tu đúng pháp chứ không có gì đâu mà sợ. Tu thì sẽ làm chủ, không có gì đâu mà lo. Bây giờ con về ngoài đó, con tu con gặp gì khó khăn thì con gọi Thầy. Lúc có khó khăn mà bình thường thì trong cái đầu con, nó sáng suốt nó nhận ra cần tu cái này thì sẽ phá được, chứ không có gì. Ngay từ trong đầu con nó sáng suốt nó nhận ra, qua từ trường của Thầy, nó làm cho con sáng suốt nhận ra đường đi của mình.

Thứ hai là khi con gặp những khó khăn, quá khó khăn thì con cũng gọi Thầy; nó cũng có những điều kiện nó trợ giúp cho con chứ không có gì đâu mà sợ. Bởi vì không chỉ riêng Thầy với con mà cả chư Phật đã tu nhập Niết Bàn rồi mà

một người tu theo giáo pháp của ngài thì ngài biết rằng tu tập rất khó. Nó gặp nhiều chướng duyên.

Khi gặp khó khăn, mình chỉ gọi tên đức Phật. Gọi xong rồi, mình giữ tâm thanh thản, an lạc, vô sự. Nghĩa là đừng để cho nó động nữa. Vì mình giữ tâm mình ở trạng thái đó thì mình sẽ tiếp nhận được những từ trường của chư Phật. Từ trường thiện đó khi con giữ được tâm thanh thản, an lạc, vô sự, mình tiếp nhận được từ trường đó, tiếp nhận được lực đó. Từ cái lực mình tiếp nhận, nó làm cho trạng thái của mình đang bị ma chướng gì đó nó sẽ diệt. Nó làm cho không còn có nữa.

(02:40:24) Con nhớ con giữ được tâm thanh thản, an lạc, vô sự thì nó có từ trường khác phủ lên. Nó trợ lực cho các con thì những ma chướng ở trên thân các con đau nhức, nó sẽ làm mất đi, không còn có nữa.

Còn nếu con giữ tâm thanh thản không được thì nó không có tiếp nhận được từ trường thiện ở bên ngoài đâu. Bây giờ nó đau nhức cách gì mà con cứ giữ được tâm thanh thản, con tác ý: *“Đừng sợ. Bây giờ cứ giữ tâm thanh thản an lạc vô sự. Không có sợ hãi. Không có lo lắng. Không có đau nhức.”* Cứ tác ý như vậy để cho tâm con nó thanh thản. Khi mà tâm con vừa

thanh thân được thì cái đau nhức này nó hết.

Con nhớ như cô Liễu Kim, cô bị ung thư. Trong cái giờ phút chết, cô vẫn giữ cái tâm thanh thân của cô. Cô tiếp nhận được từ trường của chư Phật, do đó cô không có thấy còn đau đớn nữa. Đến khi đưa con cô, nó đọc bức thư của Thầy gửi ra khuyên cô nên giữ gìn pháp Như Lý Tác Ý, để giữ tâm thanh thân an lạc thì lúc bấy giờ chư Phật sẽ giúp cho mình vượt qua cái lúc khó khăn này.

Cô tin những lời này mà cô cứ giữ như vậy. Trong khi, đưa con trai cô chăm nom bệnh của cô, nó ngồi, cô bảo nó lấy bức thư này nó đọc để sách tấn cô chứ bệnh ung thư nó đau nhức lắm. Khi nó đọc bức thư thì cô nằm đấy cô nghe.

Nó đọc lần thứ nhất xong nó nói con sẽ đọc cho mẹ nghe lần nữa thì cô bảo đọc đi. Lúc bấy giờ nó đọc lại lần nữa. Đến khi nó đọc lần nữa xong rồi thì nó nói con đọc cho mẹ nghe lần nữa được không?

Không thấy bà trả lời gì nữa. Khi ấy bà đã chết. Lúc bấy giờ bà đã chết trong sự an ổn, trong sự tỉnh thức cho nên bà vượt qua được là nhờ tâm thanh thân an lạc vô sự của bà mà tiếp nhận được những từ trường của chư Phật cho nên cảm thọ đau nó không có làm cho bà bị rối loạn, bị mê muội. Cho nên, cuối cùng bà

chết trong sự tỉnh thức rất an ổn, trong cái tâm thanh thản.

(02:42:48) Do đó khi các con gặp những chướng duyên gì đó, các con giữ được tâm thanh thản, các con sẽ tiếp nhận được những từ trường của chư Phật hỗ trợ các con vượt qua được những khó khăn. Giờ phút chết cũng vậy, các con sẽ vượt qua được những khó khăn đó. Các con nhớ kỹ

Phật tử: Con kính bạch Thầy, giả sử như chúng con theo Thầy mà chúng con không được gần Thầy để chúng con học pháp, chúng con gặp những khó khăn trên bước đường tu, với điều kiện chúng con giữ gìn được giới luật nghiêm minh. Lúc ấy, con gọi tên Thầy để cho con có một trí tuệ, để biết cách thiện xảo thì lúc ấy Thầy cũng biết là con gọi Thầy, Thầy cho con một trí tuệ để con vượt qua cái khó khăn đó.

Trưởng lão: Lẽ đương nhiên là con ước nguyện, con tác ý như vậy rồi. Con giữ tâm thanh thản. Lúc bấy giờ, Thầy hoặc chư Phật sẽ trợ duyên cho các con được liền. Còn con không giữ tâm con thanh thản thì không thể nào tương ứng được. Bởi vậy khi mình ước nguyện là mình phải giữ gìn cái tâm của mình. Giữ tâm thanh thản an lạc vô sự, không dao động.

(02:44:06) Lúc bấy giờ, khi cái tâm con giữ

CÁCH TU TẬP CÁC LOẠI ĐỊNH - TU TẬP TẠI GIA

an trú được rồi thì ngay đó con sẽ sáng suốt, con biết được lối con ra. Tức là chư Phật sẽ hỗ trợ để con thấy được cách thức tu, cũng như Thầy ngồi đây nhắc con vậy. Con thấy nó mâu nhiệm như vậy đấy chứ không phải không mâu nhiệm nhưng điều kiện là con phải giữ một cách gì đấy để tương ứng mấy con mới nhận được, chứ mấy con không giữ gìn để tương ứng mấy con không nhận được đâu.

Bởi vì cái tâm các con bị động, phạm phu cách biệt với Thánh. Các con muốn nhận được các con phải giữ gìn tâm các con như Thánh, mới sáng suốt được. Tu tập phải như vậy mới được, nếu không mấy con sẽ rối ren. Như vậy thôi.

Nói chung là chư Phật và các bậc A La Hán, họ tu xong rồi thương chúng sanh lắm nhưng mà chúng sinh không có trạng thái tương ứng với họ nên không tiếp nhận họ. Nếu các con giữ đúng tương ứng với họ thì mấy con sẽ tiếp nhận được cái lực họ giúp. Mấy con nhớ chưa? Ráng mà tu. Đời nay được gặp chánh pháp như này may mắn vô cùng.

Phật tử: Con đã về đây là không muốn ra nữa. Làm sao để mà được ở gần Thầy mãi mãi để học pháp mà duyên chúng con chắc là kém quá.

Trưởng lão: Bởi vì nhân quả mà. Nó có duyên nhân quả thì phải trả. Vui lòng trả thì nó sẽ tạo những duyên thuận tiện để cho mình tu tập. Nhân quả nó sẽ chuyển biến chứ không có gì đâu. Thôi bây giờ các con ra tập, không có bỏ thời gian. Thời gian qua là mất. Có gì hỏi Thầy thêm không con?

Phật tử: Con muốn là con có cái băng bài giảng của Thầy.

Trưởng lão: À, con muốn có cái băng này phải không? Được rồi, đâu có gì đâu. Để đưa máy vô sang thôi. Không có gì đâu.

Phật tử: Kính bạch Thầy, chị em con muốn xin pháp ạ.

Trưởng lão: Được rồi, Thầy sẽ cho một bộ “*Đường về xứ Phật*”. Còn về các pháp, Thầy nghĩ mấy con cô đọng lại Pháp Hành mà tu. Thầy dạy đi Thân Hành Niệm, rồi đi kinh hành Chánh Niệm Tỉnh Giác, Định Niệm Hơi Thở. Các pháp Thầy dạy có bấy nhiêu đó. Mấy con đừng có học thêm nữa mà chỉ có nhiêu đó tu thôi.

Phật tử: Dạ, bạch Thầy, con sẽ phát cho chị em ngoài đó học ạ.

Trưởng lão: Được rồi, Thầy sẽ gửi cho con mang một số cho chị em ngoài đó.

Phật tử: Nhất là “*Mười đức Sa-di*” ạ.

(02:47:28) **Trưởng lão:** “Mười đức Sa-di” để thấy mười đức Thánh của Sa-di, không phải dễ đâu. Rồi “**Những lời Phật dạy**” tập 2 để biết cách thức, pháp nào tu pháp nào không? Bởi vì Phật đã dạy để biết thế giới chúng ta đang ở là thế giới điên đảo. Đức Phật đã nói: “*Điên đảo tướng, điên đảo tình, điên đảo ý*”.

Phật tử: Cuốn “**Đường lối đức Phật tu tập**” cũng hay lắm ạ. Từ hôm Thầy phát cho con cuốn đó về, con áp dụng thuần thục, nó quen. Khi con bước ra khỏi thất con chú ý từng bước đi, hơi thở; cái phóng dật của con cũng giảm bớt đi ạ.

Trưởng lão: Bởi vậy, Thầy đưa ra pháp nào mấy con cũng có lợi ích hết. Các con đọc kỹ lại thì mấy con sẽ tu tập có kết quả. Thầy viết sách đem lại lợi ích thiết thực cho mấy con lắm, không có nói lòng vòng đâu. Có pháp hành tu đang hoàng.

Phật Tử: Chỉ có Thầy mới dám nói thật như thế thôi chứ con thấy trên thế gian này chưa có ai dám nói ra như thế cả. Thứ nhất là họ đã phạm vào giới, thứ hai là họ sợ chết ạ. Thầy không còn tiếc gì, mà tất cả vì Thầy thương chúng con. Ngay cả tính mạng của Thầy, Thầy cũng không tiếc gì, cho nên Thầy dám nói thật, nói thẳng ra như thế.

Trưởng lão: Thầy nói thẳng nói thật để cho mấy con biết, mấy con tu được. Còn Thầy thì ai giết Thầy thì giết, mặc kệ, Thầy không có sợ đâu.

Phật tử: Con bạch Thầy, bạn con...(không nghe rõ)

Trưởng lão: Bởi vì nó khó con. Không phải dễ đâu.

Phật tử: ...(không nghe rõ)

Trưởng lão: Được rồi, Thầy sẽ cho mấy con. Thầy sẽ nói cô Út cho một cuộn băng sang cho để các con về các con nghe. Nếu mà thu băng mà bữa nào cũng nghe Thầy nói thì mấy con thu biết bao nhiêu băng mà nói.

Phật tử: Dạ, tiếc là con không mang băng.

Trưởng lão: Mấy con không có nhớ thôi. Chứ mai mốt nhớ rồi hỏi Thầy mang băng theo rồi thu về nghe. Giờ nào Thầy cũng có chuyện để nói hết à. Mà nói tu chứ không có nói chuyện đầu đầu ở ngoài. Thôi giờ về ráng mà tập đi nha, không thời gian không có.

