

Trưởng Lão Thích Thông Lạc



Vấn đạo về:

Định niệm hơi thở

Thân hành niệm

và Tâm bất động

21.7.2010

**-Pháp âm cô Từ Hạnh vấn đạo
Trưởng lão Thích thông Lạc ngày
21.7.2010.**

**Nguồn:[https://www.youtube.com/
watch?v=urt_Y72ZFxg](https://www.youtube.com/watch?v=urt_Y72ZFxg)**

**20100721-Mục đích Định Niệm
Hồi Thở - Trưởng lão Thích Thông
Lạc**

**-Cảm ơn bạn Phạm thị Ngọc thật
nhiều đã dày công chuyển ngữ pháp
âm**

1. Vấn đạo về định niệm hơi thở.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, cho con xin hỏi Thầy về cái pháp Định Niệm Hơi Thở.*

19 cái đề mục Định Niệm Hơi Thở thì cái mục đích của nó là giúp cho người tu tập để làm gì?

Trưởng lão: Giúp cho người tu tập để xả tâm, cái mục đích nó rõ ràng rồi. Quán ly tham, quán ly sân, quán ly si, rồi giúp cho an tịnh thân hành, an tịnh tâm hành. Tất cả mọi cái này để giúp:

Bây giờ cái thân của mình nó đau nhức, nó mỏi mệt thì mình tác ý nó rồi mình nương vào hơi thở thì nó quên đi cái đau nhức trong thân, còn mình cứ ngồi đây giữ cái tâm bất động mình thì nó thấy đau nhức không à. Nó không có cái chỗ nào mình bám vào cho nên mình bám vào hơi thở.

Nhưng mà cái thân hết đau nhức rồi cũng ngồi đó mà quán “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” thì như vậy là mình tu sai, mình có đau nhức cái chỗ nào đâu mà an tịnh, có phải không?

Cho nên ở đây rất rõ, cái tâm mình, cái thân của mình khi bị chướng ngại thì áp dụng cái đề mục đó vào cái chỗ đó để đẩy lui cái chướng ngại đó ra. Cái mục đích của pháp Định Niệm Hơi Thở là giúp chúng ta trở về với một trạng thái bình thường, không còn có bị đau đớn, buồn phiền, giận hờn, ham muốn một cái gì hết. Hễ khi mà cái tâm nó có thì mình dùng cái đề mục đó để quét nó ra.

Thí dụ như bây giờ Thầy ưa cái thức gì đó, tức là thức là dục rồi, cho nên Thầy “quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”. Nhưng mà rồi Thầy ly nó ra, mà xả ra bình thường thì thấy nó an.

Thí dụ như Thầy thích bánh xèo đi, bữa nay ý thầy là Thầy muốn diệt cái lòng tham thích bánh xèo của Thầy cho nó hết, cho nên Thầy “quán ly tham tôi biết tôi hít vô, quán ly tham tôi biết tôi thở ra”. Trách như vậy. Rồi sau thấy bánh xèo nó cũng thích, rồi bắt đầu bây giờ Thầy mới nói: mày thích thì kỳ này tao không ly nữa mà tao từ bỏ. Tao làm cho tận gốc mày đi, cho nên “quán từ bỏ tôi biết tôi hít vô, quán từ bỏ tôi biết tôi thở ra” nếu mà Thầy từ bỏ hoài như vậy thì tu tập một thời gian nhưng mà thấy bánh xèo nó cũng thích, lạ vậy! Như vậy

là nó chưa có từ bỏ được. Kỳ này là tao đi tới một cái đề mục khác, tao đoạn diệt mày.

Con thấy ở trên những cái đề mục của Định Niệm Hơi Thở nó giúp cho cái trạng thái tâm chúng ta nó đang bị kẹt một cái gì đó thì áp dụng cái đề mục quán để diệt trừ, để đoạn tận nó đi, nó giúp để chúng ta không còn tham sân si mạn nghi nữa, cái đó là đề mục của Định Niệm Hơi Thở, nó giúp cho cái thân của chúng ta đang bị đau nhức, cái tâm chúng ta đang lo lắng, buồn phiền cái gì đó, bây giờ nó không có an, mà muốn nó an không làm cách nào được. Tác ý tâm bất động thanh thân, an lạc, vô sự thì im lặng nó lại nhớ, chút xíu rồi nó lại nhớ lại cho nên buộc lòng bây giờ tao dùng hơi thở tao quán, tao quét mày ra cho hết, đó là Định Niệm Hơi Thở, cho nên mỗi cái đề mục con Thấy chỉ quá rõ mà.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy nhưng mà cái hiểu sai của mọi người là hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra. Nhưng mà không có hiểu được chữ “biết” mà lại dùng cái từ tập trung, nên khi người nào hít thở một thời gian thì bắt đầu bị dính hơi thở.*

Trưởng lão: Tại vì mình chỉ biết ôm cái hơi thở để ức chế cái ý thức, còn cái này người ta không phải dùng hơi thở để ức chế ý thức. Người ta đâu có dùng hơi thở để cho ý thức đừng khởi niệm, cho nên bây giờ Thầy tập về hơi thở đầu tiên Thầy mới tập, “hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra” Không còn ức chế ý thức, mà tập coi mình thở như vậy trong năm phút, mười phút, mình theo hơi thở mình thở như vậy mình nghe có tức ngực, có mệt không? Nếu không tức ngực, không mệt thì mình thấy đó là hơi thở bình thường, mà nó đã có tức ngực, đã có mệt thì mình xét lại trong cái khoảng thời gian mình tu đó, cái hơi thở mình ngắn hoặc dài. Như vậy mới được.

Nếu mà nó ngắn nó cũng làm cho mình tức ngực, mệt; mà nó dài nó cũng làm cho mình mệt. Các con hiểu chưa?

Cô Từ Hạnh: *Nhưng mà cái từ “biết”. Thí dụ như theo con hiểu thì “tôi hít vô, thở ra” thì tôi chỉ biết hơi thở của tôi tự nhiên thôi, còn đấng này thì con thấy mọi người nương theo hơi thở đi vô tới đâu hoặc đi ra tới đâu, nên khi ngay chỗ đó mà cột hơi thở cho nên có những người bị rối loạn hơi thở làm cho nó tức ngực hoặc là nó rối loạn.*

Trưởng lão: Cái đó là phải dùng thêm một cái tưởng, thí dụ như bây giờ hít vô thì tôi cảm nhận cái hơi thở, tôi theo hơi thở đi vô tới trong ruột của tôi, rồi tôi thở ra tôi thấy hơi thở đi ra cho hết, đó là tôi tưởng. Cho nên vì vậy tôi đang tập ở trong cái tưởng thì một thời gian sau nó bị rối loạn. Và đồng thời cái sai của mọi người tu hơi thở là dùng cái hơi thở ức chế cái ý thức. Còn người ta ở đây người ta luyện tập cái hơi thở chứ không phải ức chế ý thức, cũng như bây giờ con tập luyện cái thể thao để cho cơ thể con vận động khỏe mạnh thì con đưa tay lên con đếm “một”, “hai”, “ba”, “bốn”; “một”, “hai”, “ba”, “bốn” thì như vậy rõ ràng là con đưa con biết con đưa, con tập luyện để vận động cái cơ thể của con, chứ không phải là tập trung ở trong cái hành động này.

Cô Từ Hạnh: Tức là biết tự nhiên.

Trưởng lão: Biết tự nhiên thôi. Mà cái chính là cái để cho cơ thể vận động chứ không phải là cái biết của cái đưa tay “một”, “hai”, “ba” này, phải hiểu cái mục đích chính của nó là cơ của chúng ta do vận động đó mà nó khỏe, không có bị bệnh tật ở trong cơ thể của chúng ta, đó là tập thể thao.

Còn bây giờ mình tập hơi thở, cái mục đích mình cũng để cho cái thân tâm mình nó an ổn, an lạc. Cũng giống như cái tập thể thao kia vậy, nhưng mà tại sao mình hít để cho nó tức thở, không thở được. Tại vì mình hiểu sai, cái sai mình thở.

Hỏi nào tới giờ thở không có gì hết thì bây giờ mình thở như hỏi nào, ai biểu bây giờ mình thở kiểu khác.

***Cô Từ Hạnh:** Nhưng mà cái chữ biết họ không biết đặt nó ở chỗ nào nên họ cột theo cái đường hơi thở đi.*

Trưởng lão: Bây giờ biết một cách tự nhiên để biết một cách không tự nhiên.

Con hiểu bây giờ biết bằng cách không tự nhiên này “hít vô” tôi ráng tôi cố gắng tôi biết cái hơi thở vô, thở ra, tôi ráng tôi cố gắng biết. Thầy nói chữ cố gắng đó là trong cái sự biết của họ có cái sự kiềm chế để biết, đừng có khởi nghĩ cái gì khác. Còn cái này một người mà người ta luyện về hơi thở, người ta tập luyện người ta hít vô bình thường. Cũng như bây giờ con ngồi con hít vô bình thường Thầy cũng hít vô bình thường thì

có gì đâu mà tức ngực, nếu mà tức ngực ai sống được, có phải không, thì làm sao mình thở một cách bình thường, đã nói hơi thở bình thường mà. Còn nếu hơi thở nó không bình thường thì tới cái hơi thở dài thì nó không bình thường rồi. Lúc bấy giờ chúng ta tập thở hơi thở dài cũng như mấy người lặn xuống biển họ cũng phải nín thở chứ, họ thở họ hít vô chậm mà họ lặn tới dưới đáy biển mà họ vẫn còn hít vô, tới chừng họ trồi lên họ mới thở ra.

Do đó mình tập về cái hơi thở dài và tập hơi thở ngắn để làm gì? Cái mục đích của hơi thở dài và hơi thở ngắn là nó phá cái hôn trầm với cái loạn tưởng của mình. Khi mà ngồi đây mà nó gục tới, gục lui thì ta thở ta hít vô dài và ta thở ra dài, chừng vài ba hơi thở nó không ngủ được, con hiểu chưa? Cái mục đích người ta dạy mình cái hơi thở đó để cho mình làm cái gì? Con hiểu không?

Cho nên thí dụ như mình bị hôn trầm thù miên, mình thiếu sức tỉnh thức thì cái đề mục ở trong Định niệm hơi thở có dạy “Với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra” thì trong khi nó hít vô thở ra đâu có nghĩa là mình hít vô, thở ra như hơi thở bình thường được, trong khi tâm mình

nó không định tĩnh, nó buồn ngủ rồi, do đó mình mới hít vô cái hơi thở dài, chậm chừng năm, ba hơi thở dài, chậm thì cái tâm nó định tĩnh trở lại, nó không có hôn trầm thù miên, có phải đó là mình biết áp dụng không? Còn này mình hôn trầm, thù miên, mình cũng thấy hơi thở bình thường mình hít vô thở ra làm sao mà mình không ngủ, đó là cái sai. Còn bây giờ mình ngồi đây, có nhiều khi nó nhớ cái này nó chưa hết nó lại nhớ cái khác, nó liên tục, là loạn tưởng đó ,thì loạn tưởng phải trị nó làm sao đây? Thì hít vô ngắn, ... thành ra nó không khởi loạn tưởng được. Cái mục đích của cái hơi thở đó là phải hít ngắn thì nó sẽ không có loạn tưởng.

Cái Định niệm hơi thở nó rất hay, nhưng không phải chúng ta dùng nó để tu tập. Chúng ta áp dụng nó trong khi chúng ta bị cái chướng ngại gì trên thân chúng ta thì áp dụng vô thì nó mới giúp chúng ta trở về với sự bình thường tâm bất động.

***Cô Từ Hạnh:** Tức là cái Định Niệm Hơi thở này chỉ là để đối trị với những cái cái đối tượng trên thân khi mà nó có xảy ra thôi, còn bình thường thì không có tập.*

Trưởng lão: Không có tập luyện gì hết, nhưng mà thí dụ như bây giờ mình cũng đọc, mình cũng hiểu rồi mình cũng thờ ra, thờ vô một vài lần mình thấy à, như vậy được rồi để có gì tao dùng nó tao đánh. Chứ không phải ôm cái này để đi, để chứng đạo thì thôi, chuyện này không bao giờ có. Nếu có chứng đạo thì các pháp khác người ta dạy làm chi. Đây là Định Niệm Hơi Thở.

2. Vấn đạo về thân hành niệm

Còn Thân Hành Niệm con muốn hỏi gì?

***Cô Từ Hạnh:** Thưa Thầy về cái phần “cảm giác toàn thân tôi biết tôi hít vô, cảm giác toàn thân tôi biết tôi thở ra” thì cái đề mục này con thấy quý vị hiểu sai nên cảm nhận từ cái bàn chân hay từ ngón chân đi lên tới đỉnh đầu. Và cảm nhận như vậy có một số người bị đau trên cái đỉnh đầu.*

Trưởng lão: Thầy muốn hỏi như thế này. Bây giờ trong cái đề mục của Định Niệm Hơi Thở nó có nhiều cái đề mục, nó nhắm để phá cái tâm tham, sân, si.

Bây giờ “với tâm định tĩnh tôi biết tôi hít vô, với tâm định tĩnh tôi biết tôi thở ra”. Nhưng mà mình hít vô thở ra như vậy mà mình vẫn còn hôn trầm, thù miên thì mình phải áp dụng đề mục đó chứ. Con thấy không! Nó còn những cái đề mục khác mình áp dụng tới.

Cái đề mục này chưa phá được thì dùng tới cái đề mục cao hơn để mà phá, phá cho được, thì cái đề mục đó con thấy nó quán toàn bộ. Nếu mà mình không cảm giác hết thân của mình thì lúc bấy giờ mình mê mờ rồi, cho nên lúc bấy giờ mình ráng mình tập trung. Còn bây giờ mình có hôn trầm thù miên đâu mà cũng ráng tập trung từ dưới chân tới trên đầu rồi xuống dưới chân, thì như vậy mình điên rồi.

Cô Từ Hạnh: *Tức là người ta tập suốt cái đề mục này.*

Trưởng lão: Bởi vậy, đó là điên sao.

Cô Từ Hạnh: *Cái đề mục này cũng chỉ để phá khi mà có cái đối tượng trên thân.*

Trưởng lão: Bởi vậy Thầy nói ở trong đề mục Định Niệm Hơi Thở là nó giúp chúng ta để phá những cái chướng

ngại ở trên thân, tâm nó chứ không phải là áp dụng cho chúng ta tu để chứng đạo.

Cô Từ Hạnh: *Còn cái pháp Thân Hành Niệm thì cái mục đích của nó có phải là tập để đạt được cái sức tỉnh ở trên thân hay là có một cái cách gì nữa?*

Trưởng lão: Cái pháp Thân Hành Niệm nó tới 13 pháp lện chứ không phải một pháp đâu. Cho nên vì vậy mà cái pháp để đi kinh hành tác ý là giúp cho tỉnh thức thôi. Bây giờ tỉnh rồi thì chúng ta không cần đi pháp thân hành niệm nữa. Mà chúng ta chưa tỉnh thì chúng ta phải cần tập luyện, bởi vì cái sức tỉnh mình chưa đủ, chưa có tới 10 giờ mà nó muốn đi ngủ trước rồi, mới 9:30 mười mà nó gục tới gục lui rồi thì cái này phải ôm pháp thân hành niệm mà phá nó để khi nào mà chúng ta thấy đúng 10 giờ đi ngủ mà nó còn chưa muốn ngủ, nó tỉnh như vậy thì thôi; mà bây giờ cứ vô ngồi tu mà gục tới, gục lui vậy, nếu không đi pháp Thân hành niệm thì thầy nói bây giờ có ngồi hít thở gì nó cũng gục tới, gục lui. Cho nên cái pháp Thân hành niệm là mục đích để phá hôn trầm, thù miên không còn tới lui nữa, cho nên ôm cái pháp này, còn cái Định niệm hơi thở

mà để phá hôn trầm thù miên thì nó hiện ra là chúng ta phá nó để cho nó tỉnh trong lúc đó thôi, chứ không phải phá sạch nó được, chỉ có pháp Thân hành niệm này là phá. Cho nên ngày này qua ngày khác nó đứng giờ đó đi ngủ chưa chắc nó muốn ngủ, sức tỉnh nó như vậy.

Còn cái này có hôn trầm thù miên rồi mình mới ôm cái pháp Định Niệm Hơi Thở mình mới tu. Còn cái pháp Thân Hành Niệm này nó chưa có hôn trầm thù miên mà mình biết rằng mình còn ham ngủ lắm, mình còn bị hôn trầm thù miên chứ chưa phải là hết cho nên luôn luôn phải tập cái pháp Thân hành niệm. Hiểu như vậy là được.

Mà khi tập pháp Thân hành niệm, Thân hành, lấy cái thân hành mà tu tập gọi là thân hành niệm. Đó là cái pháp đi kinh hành, đưa tay, đưa chân cúi đầu nghiêng cổ, tất cả mọi cái hành động trên thân đều có thể tu tập được.

Pháp Thân hành niệm nó cũng gồm có cái hơi thở của nó nữa, bởi vì là thân hành nội của nó, tự nó hoạt động nó rung động, mình không tập tu nó sao được, cho nên mình phải tập tu nó. Đó là về hơi thở.

Rồi trong pháp Thân hành niệm nó còn có cái ý thân hành niệm, cái ý niệm của mình nó khởi niệm, cho nên mình buộc cái ý thân hành niệm của mình nó phải quán, tư duy, suy nghĩ cái này, nọ kia cho đúng chánh pháp, nó làm cho cái tri kiến hiểu biết của nó trên con đường Phật Pháp, hiểu biết sự giải thoát rất là cụ thể rõ ràng, bởi vì nó là 13 pháp. Cho nên bây giờ mình tỉnh, mình không có hôn trầm thùy miên nữa thì mình phải khai mở cái tri kiến của mình hiểu biết trên hướng giải thoát, cho nên người ta chửi mình không giận, người ta làm gì mình không giận thì nhờ mình tu pháp thân hành niệm. Nó rèn luyện cho cái tri kiến giải thoát của mình, mà ở trong đó gọi là Định Vô Lậu.

***Cô Từ Hạnh:** Vậy là nó trùng với cái Định Vô Lậu đó, cùng cái danh từ đó.*

Trưởng lão: Đó, nó vậy đó. Coi vậy chứ nó đầy đủ trong đó, cho nên trong cái pháp Thân hành niệm thì nó có hơi thở trong đó rồi, mà nói hơi thở thì riêng cho hơi thở thì nó là 18 đề mục của hơi thở. 18 đề mục này nó nằm trong thân hành niệm chứ không phải đâu hết.

Nhưng khi mà viết ra người ta viết rời ra vậy chứ không phải cái này nó rời ra Thân hành niệm đâu, nó một nhóm của nó.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, cái Định Niệm Hơi thở nó có 18 đề mục, định niệm hơi thở như Thầy nói vậy đó thì tùy theo cái đặc tướng của một người khi mà người ta đang có thì người ta mới sử dụng tùy theo cái đặc tướng theo cái đề mục đó chứ không phải là tu từ cái thấp đến cái cao.*

Trưởng lão: Không được tu từ cái thấp đến cái cao, bởi vì khi mà La Hầu La theo Phật tu thì đức Phật giao cho ông Xá Lợi Phất dạy La Hầu La về Định Niệm Hơi Thở, bởi vì trẻ con thì hay ngủ lắm, cho nên dạy những cái bài pháp ở trong này để phá hôn trầm thù miên thì đó là dạy La Hầu La chứ không phải dạy mấy người đâu.

Mấy người già thì cứ ôm pháp Thân Hành Niệm mà tu đi ! Chứ còn La Hầu La còn trẻ, hờ một chút là nó ngủ liền, con nít thì nó ham ngủ lắm cho nên cái mục đích ông Xá Lợi Phất là dạy La Hầu La 19 đề mục Định niệm hơi thở ra đời để dạy người ta đó là do ông La Hầu La mới có cái này, phải hiểu cái lịch sử

của nó. Chứ đức Phật cũng dạy sơ cho mấy người hiểu về hơi thở vậy thôi chứ không có chuyên chú. Còn khi mà chuyên chú tu tập thì có ông Xá Lợi Phất lấy cái Định Niệm hơi thở này dạy cho La Hầu La. Cho nên người nào mà người ta bị hôn trầm, thù miên hoặc là tham, sân, si, nói vọng ngữ thì phải tập cái này cho nó thấm nhuần, tập cái Định Niệm Hơi Thở này.

Cô Từ Hạnh: Tức là mượn cái này để rèn luyện cái tâm người ta xả, chứ không phải là ôm cái pháp này mà họ ngồi kéo dài một giờ, hai giờ, ba giờ cũng nằm ở trong hơi thở.

Trưởng lão: Để xả đó, để nhắc nhở người ta chứ không phải ôm cái pháp này tu.

Nằm trong hơi thở để làm gì? Đúng là mấy người điên.

Người ta dạy cho mình để phá những cái đối tượng mà khi thân tâm mình bị những cái đối tượng đó, nó không có tỉnh táo, nó không sáng suốt, nó còn mê mờ, nó còn ham muốn, nó còn đau nhức, nó còn lãng xãng thì người ta sử dụng để đẩy lui nó, mà đẩy lui nó được rồi thì thôi. chứ đâu phải nó

là pháp tu. PHÁP TU LÀ PHÁP BẤT ĐỘNG TÂM THANH THẢN, AN LẠC, VÔ SỰ đó.

Hằng ngày quý vị tu được nó thì tu mà tu không được thì quý vị lãng xăng thì quý vị chịu. Con hiểu không?

Bây giờ quý vị ngồi đây quý vị thân nhiên quý vị để cái tâm quý vị tự nhiên nó, chứ không phải giữ cho tâm bất động, giữ cột chặt cái tâm đừng có cho nó động thì không phải. Nó động tất cả ,nhưng mà nó không dao động khi nó gặp những ác pháp, không có dao động, giờ đem lửa đốt, nó biết nóng, nó biết phui, nó biết chà, nó biết sợ nóng chứ không phải nó không biết sợ nóng, nó biết nóng nhưng không vì đó mà nó quá khiếp nhược. Nó vậy đó !

***Cô Từ Hạnh:** Thưa Thầy, về cái vấn đề khi mà người ta tu trong hơi thở, thì ôm một tiếng, hai tiếng nó rơi vào cái trạng thái an, và từ cái trạng thái an đó người ta lại thích thú kéo dài thêm nữa. Thì từ cái hơi thở này nó sanh ra cái trạng thái an này có đúng không Thầy?*

Trưởng lão: Sai, bởi vì nó sẽ hỉ lạc, nhưng mà đó nó thuộc về con đường của Đại Thừa, con đường của Thiền Đông độ rồi. Người ta cũng dạy mình sô,

tùy, chỉ, quán. Lục Diệu Pháp Môn của ngài Trí Khải mà, dạy cho mình nương vào hơi thở để có cái trạng thái khinh an hỉ lạc để cho mình thích thú ở trong đó, nhưng mà sự thật hơi thở nó đâu có giải quyết gì được, cho nên Quý vị Hòa thượng tu, cuối cùng rồi quý vị cũng chưa có làm chủ được sanh, già, bệnh, chết . Như vậy là mình đã đi theo con đường của các Hòa Thượng ở bên Đại Thừa đều là người ta đã tu sai, bây giờ mình còn đi trên con đường sai nữa sao, cái đó là cái sai, quá sai rồi.

Cho nên đừng có ôm hơi thở mà tu một hai giờ.

Thí dụ như bây giờ cái thân của Thầy nó đau nhức cái chỗ nào đó, bởi vì nhức cái đầu. Thầy nhắc “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra”. Rồi Thầy hít vô, thở ra, rồi Thầy tác ý Thầy hít vô, thở ra như vậy để cái tâm của Thầy nó trú vào hơi thở, một lúc nó trú nó quên cái nhức đầu của Thầy đi, chừng đó khi Thầy cảm nhận cái đầu Thầy nó không còn đau nữa. Chứ còn hỏi Thầy tác ý “an tịnh thân hành tôi biết tôi hít vô, an tịnh thân hành tôi biết tôi thở ra” thì cái tâm Thầy nó đi hàng hai, nó vừa biết hơi thở hít vô, nó vừa biết hơi thở thở ra, nó vừa biết

được câu tác ý của Thầy nhưng mà cái cảm nhận đau cái đầu nó cũng vẫn biết. Nhưng mà Thầy bèn chỉ, Thầy cứ tác ý rồi Thầy hít thở, Thầy cứ tác ý thầy không có lưu ý đến cái đau nữa, chứ nó có cái đau của nó.

Ba cái điều kiện nó đã xảy ra trong cái thân của Thầy rồi, nó có hiện tượng đó.

Cái hiện tượng thứ nhất là do cái thân của Thầy đau, cái hiện tượng thứ hai là do Thầy lấy pháp Phật mà Thầy tác ý, cái hiện tượng thứ ba là Thầy tập trung trong hơi thở cho nên ba cái này nó cộng lại cho một cái tâm biết của Thầy chứ không phải biết có một cái. Sau khi Thầy cứ siêng năng, chuyên cần Thầy tác ý như vậy thì Thầy không có lưu ý, chuyên ở trong cái chỗ đau của Thầy nhiều, nó không tập trung đó, bởi vì nó chia làm ba rồi, cho nên cái tâm của Thầy nó chia hai phần này nó phải tập trung trong cái chỗ tác ý và cái hơi thở cho nên nó nhiều hơn cái chỗ đau. Cho nên cái đau này nó giảm, và khi Thầy cứ tác ý, Thầy tập trung ở trong hai cái phần này thì cái đau này lần lượt nó sẽ giảm hết, bởi vì Thầy lìa cái tâm Thầy nó ra khỏi. Khi nó ra khỏi rồi, Thầy cảm thấy bây giờ nó hết đau rồi thì Thầy

dừng lại chứ Thầy ngồi Thầy tu hoài sao. Nó hết đau rồi mà cứ ngồi đó tu có điên, ông này bộ ông khùng. Ông đã đuổi cái thọ ông đi rồi, bây giờ thân ông an rồi mà ông cứ ngồi ông tu cho mất công ông, cực ông làm chi.

Cho nên cái mục đích của cái pháp đó là giúp cho để đẩy lui được cái bệnh đó đi, mà bây giờ Thầy đã tu tập như vậy, Thầy đẩy lui được cái bệnh rồi, Thầy lấy pháp mà đẩy bệnh mà. Bây giờ bệnh hết rồi, thầy giải thoát rồi thì Thầy ngồi chơi chứ điên gì mà Thầy ngồi đó mà hít thở. Ngồi hít thở không mệt sao? Cho nên mấy cô, mấy thầy mà hít thở mà nó nặng đầu, nhức đầu là từ cái tập trung trong hơi thở mà vận dụng tu tập, nó đã cực rồi. Bây giờ tới nhức đầu là tại gom ức chế quá độ, mấy người đó ráng chịu chứ đừng có than trách. Thầy không có dạy cái điều ngu đó.

***Cô Từ Hạnh:** Dạ đúng rồi, họ cứ ôm cái Định Niệm Hơi Thở của Thầy tu hoài tới bây giờ vẫn chưa xả ra.*

Trưởng lão: Cứ nghĩ rằng mình ôm hơi thở mình hết vọng tưởng. Thầy nói hết vọng tưởng để làm cái gì? Bộ mấy người muốn thành đá, thành gộc cây sao? Bây giờ mình tu để được giải

thoát, người ta chửi không giận, người ta nói gì hoặc người ta đem gì cám dỗ mình ,mình cũng không ham muốn gì hết, đủ rồi, tôi giải thoát, vậy thôi.

Đạo Phật dạy tôi là con người bình thường chứ có dạy tôi để mà mặt mày có ba đầu, tám tay, chín tay gì đây. Tôi đâu có cần, tôi đâu có ham điều đó, mà đâu có dạy tôi ngồi thiền bảy, tám ngày hay bảy tám giờ đồng hồ để biểu diễn thiền định cho họ. Ông Phật dạy tôi bình thường, ai chửi tôi không giận, ai đem đồ ngon đến cám dỗ tôi, tôi không thèm, cho gì tôi ăn nấy, tôi không có ham thích cái gì trên đời này hết. Các pháp đều vô thường, không có pháp nào là của tôi hết cho nên vì vậy mà tôi không thích cái gì hết, mà có gì thì cuộc sống của tôi ,tôi thọ dụng nó vừa thôi, như vậy là tôi giải thoát chứ đâu có còn gì nữa.

Cho nên Thầy đưa ra cái câu **TÂM BẤT ĐỘNG THANH THẢN AN LẠC VÔ SỰ**.

Người nào tâm bất động thanh thản an lạc vô sự, không bị các pháp nó làm cho chướng ngại tâm mình thì người đó được giải thoát, mà tâm bất động đâu có nghĩa tâm bất động cứ ở hơi thở, rồi bất động kìm giữ cái tâm bất động, mấy người cũng điên nữa sao?

Trời đất ơi ! Mọi người họ đang cuốc, đang cày, họ cũng vẫn thấy tâm bất động.

Họ cuốc họ biết họ cuốc, nhưng mà họ không có nghĩ cuốc này để làm cái gì, cái gì dữ tợn đâu? Cuốc này là sẽ làm cho họ phải giàu sang hay này kia đâu, họ đâu có nghĩ gì đâu ?

Họ cuốc để họ cấy lúa, họ sống thôi, họ cứ làm tự nhiên.

Thì bây giờ Thầy cũng làm tự nhiên như mọi người, như vậy là thầy giải thoát chứ sao?

Tu dễ dàng quá !

Hiểu biết rõ ràng quá, thầy có cần tu cái gì đâu!

Đâu có ức chế tâm, đâu có dụng công.

Hễ còn dụng công là không giải thoát

Còn tu tập là không giải thoát.

Mà Thầy nói, Tâm Bất Động Thanh Thân An Lạc Vô Sự. Ngồi đây ai chửi không giận gì hết thì đó là giải thoát rồi, mà giải thoát rồi thì tu cái gì đây, hết tu rồi.

Mấy người tết bông sen , Thầy lên ngồi thôi, làm Phật được chứ đâu có gì, dễ dàng quá.

Thầy ngồi Thầy không gục, cho nên Thầy đâu có cần gì phải tập Thân Hành Niệm, còn giờ quý vị kê lên cái bục, ngồi gục tới, gục lui thì đi xuống, đi thân hành niệm đi, chứ ở đó mà ngồi gục.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy cho con thưa hỏi thêm cái mục thứ 8 là “quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô, quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra”. Khi cái đề mục này người ta quán mà người ta không quán về thân vô thường, mà khi tác ý rồi, chỉ có nương vào cái hơi thở không thì Thầy giải thích giùm con.*

Trưởng lão: Đây, cái nữa sai cái chỗ này. Người ta nói thân là vô thường, các pháp đều vô thường, thân này cũng vô thường, nó đúng. Hồi nhỏ cha mẹ mình sanh ra đưa con nít, rồi bây giờ mình ba, bốn chục tuổi, 60;70 tuổi, nó đâu có giống đưa con nít nữa, không phải sao, vô thường chứ không lẽ 80 tuổi rồi mà nằm cứ đưa tay, đưa chân trườn bò như vậy sao, đâu có, nó vô thường, nó thay đổi. Rõ ràng là nó vô thường.

Các pháp vô thường thì bao giờ những cái gì vô thường là nó khổ, cho nên khi mà tôi biết thân vô thường rồi, nhưng hờ một chút người ta chửi thân vô

thường sao mà nghe người ta chửi mình giận, như vậy là mình chưa vô thường, mình biết rồi. Người ta bữa nay người ta đem đồ ăn, nó không hợp với khẩu vị mình, mình chê: nấu cái kiểu này què quá, cà chua mà đem bỏ với mướp ăn làm sao được, thí dụ mình chê vậy đó, tức là nó có chướng ngại ở trong tâm của mình do cái điều kiện không hợp với mình. Cho nên vì vậy mình mới thấy rằng cái tâm mình còn như vậy thì mình mới tu cái đề mục đó.

Các pháp vô thường.

Bữa nay người ta cho mình ăn vậy, mai người ta cho ăn khác chứ bộ người ta cho ăn một thứ hoài sao, cái gì mình ăn được cứ ăn, còn cái gì không ăn được để lại đó. Đừng có tiếc cái gì hết, bởi vì nó là vô thường mà, tiếc có giữ được lại được đâu.

Khi mà hiểu các pháp vô thường rồi. Thì tất cả: Bây giờ cái trái cây, giờ này không phải giờ ăn mà thôi thì vứt bỏ, sợ bỏ ổng thì cái này chưa vô thường. Còn vô thường thì nó phải thôi chứ sao, mà mình mắc mớ gì nó mà giờ này mình lại mất công nhai, nuốt, mất công lấy dao gọt. Làm cho mình cực khổ không?

Tất cả những cái điều đó mình phải thấy các pháp vô thường cho nên nó vô thường, thì thân này cũng vô thường, các pháp vô thường thì mình ngồi đây mà thanh thản an lạc, vô sự. Cả vũ trụ không gian này đều là thanh thản, an lạc. Cái gì mà nó thường hằng?

Từ xưa đến giờ nó thanh thản như vậy, bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp, bao nhiêu ngàn năm rồi nó cũng vậy thì bây giờ mình cũng như vậy thôi, thì không phải khỏe sao? Thân này bỏ ra đi, tâm này bỏ ra đi, chỉ còn ở trong cái trạng thái thanh thản, an lạc, vô sự.

Trời ơi, giải thoát quá, sung sướng quá.

Phật giáo dạy mình dễ dàng quá. Điên gì các pháp vô thường mà còn dính thân, dính trái cà trái bưởi trái mướp làm chi, dính cái bàn, cái ghế này làm chi.

Bây giờ thí dụ như cái bàn này sập cái rầm bễ miếng kiếng, tiếc quá, cái miếng kiếng này đẹp quá, thì như vậy mình thấy nó thường chứ đâu phải vô thường, mà thấy vô thường không tiếc gì hết. Tại nó vô thường, nó tới cái giờ phút vô thường nó phải bễ thôi, cho nên không tiếc gì hết. Cho nên do cái hiểu biết đó gọi là tri kiến giải thoát. Mà tri kiến giải thoát mà hiểu thấu suốt như

vậy, hiểu mà thấu suốt các pháp vô thường rồi thì người đó giải thoát, còn mình nói vô thường chứ sự thật hở ra chút thì là thường.

Cái đĩa này rót bể, trời ơi tiếc quá, cái đĩa mới mua, thì cái người này là chưa vô thường. Mà chưa vô thường thì dùng cái câu đó mà tu chứ.

Cô Từ Hạnh: *Nhưng mà khi “quán thân vô thường tôi biết tôi hít vô, quán thân vô thường tôi biết tôi thở ra”. Thì khi đó cái tâm mình sẽ nương vào cái cái để mình quán hay là nương vào hơi thở Thầy?*

Trưởng lão: Coi như là mượn hơi thở để xét lại cái vô thường. Một hơi thở ra, một hơi thở vô nó có thường không? Cứ thở ra mà không thở vô thì tiêu rồi. Một hơi thở ra mà không vô thì người ta chết rồi, rõ ràng là vô thường, từng hơi thở chứ không phải ngồi đây mà tác ý cái câu đó rồi ôm cái hơi thở như vậy để ức chế ý thức, không phải.

Mà khi tác ý rồi mới tư duy suy xét từng cái hơi thở của chúng ta nó vô thường thật sự, hít vô mà nếu thở ra mà không hít vô thì tiêu rồi. Một sát na, một chút xíu, một hơi thở thôi thì thân mạng

này đâu còn, không phải là vô thường sao. Như vậy, đọc cái câu đó, hiểu cái nghĩa thâm sâu thì tức là chúng ta đã thấu suốt cái đề mục đó thì chúng ta cứ ngồi đây mà hít thở làm chi, trời đất ơi, ngồi thở vậy không cực sao?

***Cô Từ Hạnh:** Mình tác ý cái câu này rồi bắt đầu mình chỉ hít thở một hơi, bắt đầu mình mới ngồi tư duy cái hơi thở.*

Trưởng lão: Tư duy cái hơi thở, quán xét cái hơi thở rồi thấy nó từng sát na trong hơi thở sống chết của hơi thở.

***Cô Từ Hạnh:** Chứ đâu phải là ngồi dính theo hơi thở.*

Trưởng lão: Trời đất ơi, lấy hơi thở ức chế ý thức làm chi

***Cô Từ Hạnh:** Coi như là mọi người lại hiểu sai về vấn đề đó. Rồi lại quán thọ vô thường, cũng giống như vậy luôn.*

Trưởng lão: Thì đó, thọ vô thường, hôm qua nhức đầu gần chết mà hôm nay hết đau, thì thọ nó vô thường mà. Như vậy, trước cái cảm thọ chúng ta có sợ không, nó là pháp vô thường mà,

có gì đâu. Bữa nay đau lát nữa hết đau, ngày nay không hết thì ngày mai nó phải hết, ngày mai không hết ngày mốt, mắc mớ gì mà đi uống thuốc, đi trị bệnh. Con hiểu không?

Khi mà người ta hiểu thọ là vô thường thì người ta không cần uống thuốc. Con thấy Thầy ho, Thầy không cần uống thuốc. Nó chết thì kệ nó chứ, nó chết đâu phải của Thầy sao, nó là thân vô thường mà

***Cô Từ Hạnh:** Con hiểu rồi Thầy, cái chữ “quán” có nghĩa là khi mình nương vào hơi thở, sau mình nhận xét cái hơi thở đó rồi bắt đầu mình mới tư duy lại cái đề mục đó để mà quán, để mà làm cho cái tâm nó hiểu.*

***Trưởng lão:** Đúng rồi, nó thấu suốt để cho nó thấm nhuần, mà mình hiểu, có khi mình hiểu nhưng nó chưa thấm nhuần, cho nên mình đọc lại một lần nữa rồi mình tư duy một lần nữa mà nó chưa thấm nhuần thì mình đọc cái câu đó một lần nữa, mình tư duy một lần nữa. Chứ không phải đọc cái câu đó rồi cứ ôm cái câu đó mà không hiểu biết gì hết, rút cuộc rồi nó không có thấm nhuần.*

Cô Từ Hạnh: Đứng rồi Thầy, con thấy người ta lại hiểu sai cái chỗ đó, cứ khi quán lý tham hay là quán thân vô thường hay là quán thọ vô thường khi họ tác ý xong bắt đầu là họ quên cái câu quán đi, họ chỉ còn nương theo hơi thở thôi nên khi xả ra thì cái tâm cũng vẫn nguyên vậy nó không có thấu suốt.

Trưởng lão: Nó không thấu suốt, nó không giảm bớt được cái tâm tham, sân si của mình.

Ồ. Trời đất ơi, người ta tu một cái đề mục rồi, nó giảm cái tham, sân, si, nó thấu suốt mà.

Cô Từ Hạnh: Tại vì khi mà hít thở rồi, một hơi thở mình ngồi đó tư duy để thấu hiểu triết để thì nó mới xả được.

Trưởng lão: Bây giờ ví dụ con hít thở một hơi thở nữa, cái tri kiến của con nó lặp lại cái hiểu biết đó, một hai lần nó thấm nhuần rồi. Bỗng dung con lại hít thở, con lại truy ra một cái hiểu biết khác ở trên cái hơi thở nữa.

Thí dụ như Thầy gọi cho con cái hiểu vậy, rồi con hiểu như vậy rồi. Nhưng mà trên cái thân của con nó có những cái cảm nhận riêng đặc biệt của con. Cho nên khi mà con hít thở, rồi con

cũng tư duy, bỗng nhiên nó lóe lên, trời ơi, tôi hiểu cái này, nó không phải hiểu theo cái lối này nữa mà nó hiểu cái nữa mà nó giải thoát. Theo tôi thấy ngộ này nó giải thoát ngon hơn.

Cái này không chịu tư duy, cái này hít thở ức chế thôi thì cái đó sai, không đúng.

Cô Từ Hạnh: Đa số là cứ mượn cái hơi thở rồi bắt đầu cứ hiểu từng cái câu thì cũng sai. Thí dụ như hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra thì cái chữ “biết” này chỉ cái biết bình thường thôi, đấng này vô tình lại là tập trung.

Trưởng lão: Cô gắng mà gom nó lại, tập trung nó lại trong cái hơi thở thì đó là sai.

Cô Từ Hạnh: Còn quán thì lại không quán, cứ ngồi nương vào hơi thở tập trung vào hơi thở

Mọi người hiểu sai về 19 đề mục định niệm hơi thở. Nói chung 19 đề mục hơi thở chỉ là cái phương tiện để giúp cho tâm và thân của mình khi nó có những chướng ngại

Trưởng lão: Đúng rồi, để cho mình nương vào cái hơi thở đó mình tác ý để cho nó không còn chướng ngại nữa, làm cho nó quên cái đối tượng của nó đi, một chút nó hết rồi thôi.

Còn bây giờ mình tu về Định Niệm Hơi Thở thì hít vô, thở ra rồi ngồi mà truy niệm từng cái hơi thở của nó, nó quán cái hơi thở của nó, coi từng cái hơi thở của nó mang lại từng sát na trên cái sự vô thường như thế nào? Như vậy nó mới có lợi ích, chứ còn không biết mà quán, thì thôi, cứ hít vô, thở ra hoài cũng vậy, y như mấy ông Đại Thừa.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, còn cái vấn đề biết về thân hành niệm thì thân hành niệm trên thân của mình, hoặc là trong thân của mình.*

Thân hành nội thì có hơi thở, thân hành ngoại thì những cái cử chỉ của mình, tức là những cái cử chỉ này đều là tự nhiên hết, và khi mình biết mà mình tu tập thì cũng dùng với cái biết tự nhiên chứ không phải là tập trung hay là tạo một cái gì, nên một số người tu một thời gian thân hành niệm lại tạo nên những cái lực giống như là đẩy đi, hoặc là đè người xuống.

Trưởng lão: Sai đó con. Bởi vì khi người tay dạy mình như vậy, mình sống tự nhiên, thí dụ như bây giờ tôi đi tôi biết tôi đi. Cũng như hỏi nào tới bây giờ, thí dụ cái đầu muốn đi ra cửa thì tôi bước xuống tôi đi thì tôi cũng biết tôi đi chứ có gì đâu.

Nhưng cái người tu tập nó không có chuyện, nó rảnh rang, cho nên họ đi thì cái bước chân đi thì tự nhiên họ biết bước đi, còn cái tâm đời thì họ lo chuyện này, chuyện kia cho nên bước đi thì họ cũng biết bước đi rồi một lúc họ quên bước đi, họ đang nghĩ: Cái nồi kho này nó chưa có xong mà bây giờ còn bắt quét lá coi chừng nó cháy rồi, chạy mau vào, quét có chút rồi nhớ cái nồi.

Cái nồi canh của mình hay cái nồi gì đó nó ở trên bếp thì cái chuyện đó nó quên. Bởi vì cái tâm đời nó nhiều chuyện làm cho họ quên chứ sự thật ra họ đi, họ cũng muốn, cái ý muốn của họ mà, họ muốn đi ra ra cửa. Nhưng mà ra cửa thì họ đi chừng một khúc, bắt đầu họ nghĩ chuyện khác rồi. Trời đất ơi, bỏ đứa nhỏ ở nhà đây, không biết rồi, quên dặn. Cũng như ông Mật Hạnh, đi tới ngoài kia mà cái bếp ga không biết tắt chưa?

Đó là vậy đó, chứ lẽ ra nếu mình biết, mình ngồi mình lái thì mình chỉ biết lái thôi, chứ đừng nghĩ gì, như vậy là đúng.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, vấn đề thân hành niệm như con hỏi thầy, hỏi này những cái động tác tay, chân tự nhiên thì mình cũng biết một cách tự nhiên chứ không có tập trung, không có gom vô cái hành động đó?*

Trưởng lão: Minh tự nhiên, nhưng mà khi mình xả cái tâm nó rỗng rang thì mình đi thì luôn luôn nó tự nhiên nó biết mình đi, nó không có nghĩ chuyện khác cho nên vì vậy cái thân nó rung động, nó bước đi thì nó biết, chứ không phải bây giờ mà ránh đếm 1,2,3,4 bước đi của mình bao nhiêu, rồi ránh kìm cái đầu xuống mà nhìn nó để cho biết cho rõ, thì cái chuyện không phải, cái đó là sai pháp.

Gôm quá chừng thì nó trật.

3.Vấn đạo về tâm bất động

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, theo con biết thì trong vấn đề mình tu tập mình xả tâm, khi mà mình thấu hiểu về nhân quả, rồi mình hiểu được thì cái tâm mình nó thắm nhuần rồi nó xả, khi nó xả rồi tự nhiên nó bất động và nó không còn tham hay là đắm nhiễm nữa thì nó có một cái trạng thái tự nhiên của nó bất động; chứ không phải là mọi người lại hiểu là ôm*

chặt cái bất động và hỏi con làm sao, cái trạng thái bất động như thế nào? Con mới trả lời trạng thái bất động do mình tu tập và mình xả được thì nó mới có, chứ không thể nào mình giải thích được cái trạng thái bất động đó do đâu tu tập có.

Trưởng lão: Đúng vậy, nếu mình giải thích cái tâm bất động để rồi mình ôm tâm bất động là sai. Mà hiện giờ cái tâm mình như là cái chợ, do đó nó ồn náo thì mình làm cho nó đừng ồn náo như buổi chợ chiều không ai còn họp nữa, không ai còn mua bán nữa thì nó vắng hoe chứ có gì? Thì bây giờ làm cho nó yên ổn như vậy gọi là ly dục, ly ác pháp là xả tâm. Mình xả bằng cái tri kiến nhân quả.

Nhân quả mà, mỗi mỗi cái nó đến đều là mình biết nó là nhân quả, cho nên cái tâm mình nó không còn bị dính bận mà mình xả nó hết.

Cho nên cái giai đoạn đầu tiên và căn bản nhất là mình sống ở trong gia đình nó có nhiều đối tượng để mà xả. Mà khi xả rồi cái tâm bất động, thanh thản, an lạc vô sự. Không có ai mà làm cho cái tâm mình động được hết

Thì lúc bấy giờ mình ở đây thì nó không có cái duyên đủ để cho mình đi

vào cái tâm bất động cho nó sâu. Cho nên mình mới đến một cái chùa, một cái hang, một cái nơi yên tĩnh rừng cây như thế nào đó còn có một mình mình để mình giữ gìn cái tâm bất động.

Nói mình giữ chứ sự thật ra tự nó, nó bất động, mà tự nó bất động thì bây giờ nó chứng đạo.

Trong cái sự tu tập nó đơn giản quá, mà bây giờ cỡ sức mà nó không cần thiền định, nhập thiền, nhập định, không cần Tam Minh gì hết mà chỉ có cái tâm bất động, ai nói gì, ai làm gì không buồn, không phiền, không tham muốn một cái gì hết, đó là giải thoát rồi, còn gì nữa mà đòi.

Đó là cái lý giải thoát của đạo Phật, không cần gì nữa hết.

Cho nên bây giờ, thí dụ như ở đây ai nói gì không cần cãi, thí dụ như con, Mật Hạnh nói qua nói lại thì con cãi, mà giờ nói gì nói, không thềm cãi lại, rõ ràng là giải thoát, mà giải thoát là tự mình, mình không cãi nữa thì tự mình, chứ giờ cứ cãi, thì nó sẽ có cãi hoài thì làm gì mà hết được cho nên cứ làm thinh. Thì lúc bấy giờ mấy con phải lưu

ý đó là phải tập như vậy, nói qua, nói lại không lợi ích gì

Tất cả những cái này là sau khi rút tĩa từng kinh nghiệm trong cuộc sống rồi thì không cần tranh luận với ai hết để tâm thanh thân, an lạc, vô sự.

À, đi ra mua cái gì rồi, để lên xe ngồi “tâm bất động thanh thân” giải thoát à.

Sợng quá.

***Cô Từ Hạnh:** Thưa Thầy, vấn đề mà mình xét thấy một người nào đó tâm bất động, thì con nghĩ chỉ có thầy xét được kết quả người đó, biết được người ta có Tâm Bất Động hay không?*

Trưởng lão: Biết chứ con, Thầy nói viết một bức thư là thầy biết người này có bất động hay là không bất động, chứ đừng nói chuyện.

Còn khi mà lại, mà Thầy hỏi một hai câu Thầy biết bất động hay không. Bởi vì Tâm Bất Động người ta nó đầy đủ, khi mà họ bất động rồi cái tri kiến giải thoát của họ nó đầy đủ, hỏi cái họ trả lời đúng.

Còn khi mà cái tâm họ chưa bất động cái tri kiến giải thoát họ chưa có, hỏi họ trả lời theo kiểu thế gian. Bởi vì cái này nó xét dễ lắm không khó. Đó là

trí tuệ giải thoát mà, mà hề trí tuệ giải thoát cái người đó hiểu cái câu hỏi đó phải trả lời câu đó, thì cái câu đó là câu giải thoát, thì cái người hỏi mà giải thoát thì người ta sẽ hiểu ngay là trả lời đúng, còn cái người này còn dính mắc, còn tâm tham, sân si thì họ trả lời giải thoát theo kiểu ức chế của họ, thì hỏi này người ta biết liền.

Không có trật.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, khi mà một người mà đạt được tâm bất động thì mình có thể dùng người này để mà họ giúp cho Thầy thế vào cái vị trí mà hướng dẫn cho Phật tử. Tại vì con có nghe Thầy nhắc nhở một lần. Một người tu chưa chứng đạo thì không nên dạy đạo. Nhưng mà trong cái giai đoạn mà cái người tu đạt được cái tâm bất động thì họ có thể ra hướng dẫn được phải không Thầy?*

Trưởng lão: Được, bởi vì Tâm Bất Động là ra dạy đạo được rồi đó.

Còn cái tâm chưa bất động ra mà dạy đạo, họ nói vậy, nói khác, tâm động liền à. Còn cái tâm mà bất động rồi thì không cần họ có thiền định họ vẫn có đủ trí tuệ để mọi người hỏi, họ trả lời, bởi vì cái tâm bất động là cái trí tuệ nó có.

Bởi vì tại sao mà tâm họ bất động được, là tại vì họ có cái tri kiến, cái trí tuệ nhân quả, họ hiểu họ mới xả được, mà họ xả được thì người ta hỏi, họ cũng dùng cái tri kiến nhân quả đó mà dạy người khác để xả chứ đâu có cái gì.

Chỉ có cái hiểu biết nhân quả mới xả tất cả các pháp thế gian, cho nên vì vậy cái người mà tâm bất động thì họ đứng ra họ dạy được rồi, chúng đạo rồi đó.

Tâm họ bất động là họ chúng đạo rồi.

Cô Từ Hạnh: *Chứ không phải đòi họ phải vô tới Tam Minh.*

Trưởng lão: Không, không cần phải tới Tam Minh đâu, chỉ cần cái tâm bất động là chúng đạo rồi.

Hết

Mục lục

1. Vấn đạo về định niệm hơi thở.3
2. Vấn đạo về thân hành niệm 11
3. Vấn đạo về tâm bất động..... 34