
**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.**

Kinh An Ban Thủ Ý

<blockquote>Kalama tri ân bạn- loantrinhtp ghi chép.</blockquote>

[24/09/2021 - 12:26 - loantrinhtp]

Hôm nay chúng ta học bài kinh Trung Bộ số 118 có cái tựa đề là "Kinh Nhập tức xuất tức niệm". "Tức" là hơi thở, ví dụ ở đây quý vị hay học về đông y hay là học về tướng số có một cái từ gọi là "qui tức" tức là cái kiểu thở của con rùa, "nhập tức" là thở vào, "xuất tức" là thở ra, mà trong tiếng Pali cái āna đó là hơi thở ra, pāna là hơi thở vào, là vì sao? là bởi vì nó có cái dễ nhớ vậy: Cái chữ pāna đó nó từ cái động từ căn là pī, pī có nghĩa là "uống". Ví dụ như chữ vātabāna nó có nghĩa là "cái của số", chữ vāta là gió, vātabāna nghĩa là chỗ "uống gió" của căn nhà, cho nên cái chữ vātabāna có nghĩa là "cửa số". Tui làm một cái đường hơi lòng vòng để bà con có cái nhìn nó tương đối, nó đã đời, nó bao la về cái tựa này hé. Cho nên āna là hơi thở ra còn pāna là hơi thở vào, vậy cho dễ nhớ, pāna là "uống", một lần mình thở vào giống như một lần mình hít một luồng thanh khí, dưỡng khí vào trong người của mình, nhe. Cho nên chữ ānapāna nghĩa là hơi thở ra vào, còn cái chữ sati là "niệm", sẵn đây cũng nhắc cho bà con biết một chuyện nó hơi lạc đề mà không nói thì uống, Trung Hoa là một đất nước mà chúng ta - Việt Nam có một mối quan hệ rất mật thiết từ lâu đời, từ văn hóa tới ngôn ngữ, chính trị, trong đó kể cả thơ ca, kiến trúc, hội họa, thư pháp... rất nhiều thứ. Có một điều là Trung Quốc có 4 nhà đại dịch giả mà những bản dịch kinh điển của họ cho đến hôm nay vẫn được sử dụng tại Trung Quốc đã đành mà đến cả Việt Nam, tui xin kể ra, thí dụ như ngài An Thế Cao, ngài Cưu Ma La Thập, 2 vị này không phải người Trung Quốc nhưng mà 2 vị này có cái công dịch kinh điển từ Chánh tạng qua tiếng Hán, nói đến Đại tạng kinh Trung Quốc mà không kể đến 2 vị này là không được. An Thái Cao rồi Cưu Ma La Thập, rồi Huyền Trang, rồi ngài Nghĩa Tịnh, đó là những vị đại dịch giả, mà tại sao tui lại nhắc đến các vị này ở đây? là bởi vì chúng ta thấy rằng là bên kinh điển Bắc Tông á có một cái từ để gọi cái kinh Quán niệm hơi thở này nè, bên kinh Nam Tông thì dịch sát ānapāna sati dịch là kinh "Quán niệm hơi thở" nhưng mà kinh bên Hán tạng đó thì những bản dịch xưa thì là "An ban thủ ý". "An" tức là âm từ chữ āna còn chữ pāna họ hiểu là chữ "ban", thành ra là "An ban thủ ý". "Thủ ý" ở đây là tiếng dịch xưa, bây giờ mình dịch là "niệm", nhưng mà đời trước á, trước đời ngài Huyền Trang họ dịch là "thủ ý", tức là "niệm thủ ý", thủ có nghĩa là nghiêm không có cho nó bung sung, nhe. An ban, "an" tức là āna, "ban" tức là pāna, còn "thủ ý" tương đương với chữ "niệm". Tại sao tui nhắc đến 4 ngài dịch giả đó ở đây, là bởi vì qua mỗi cái thế hệ phiên dịch đó các ngài có những chữ dịch khác nhau. Tui ví dụ như cái chữ vedanā, ở đây vedanā dịch là chi hé? "thọ", vedanā là "thọ" mà nó từ cái ngữ căn là vit, vit có nghĩa là "biết" cho nên từ đó mới có chữ Loka, Loka nghĩa là gì ta? Lokavidū là "Thế gian giải", ya, nó từ ngữ căn vit, vit là biết, cho nên vedanā nó cũng từ căn vit là biết, cho nên nó mới có cái từ "cảm giác" và "cảm thọ", có nghe chữ đó không "cảm giác" "cảm thọ", đây, "cảm giác" và "cảm thọ". Thì có một thời, một thời trong Hán tạng có những bản dịch trước ngài Huyền Trang họ không dịch vedanā là "thọ" mà họ dịch là "giác" và trước thời ngài Huyền Trang chữ sati không

dịch là "niệm" mà dịch là "thủ ý", nhớ nhe. Rồi trước thời ngài Huyền Trang người ta có cái khuynh hướng là không dịch mà "âm", ví dụ như ānapāna dịch là hơi thở ra vào không dịch mà họ để nguyên chữ "an ban", chỉ âm thôi, giống như New-york họ để là Nữu Ước, ví dụ như vậy. Mặc dù chữ New-york chữ gốc của nó là "New" là "mới", mà "York" là một cái địa danh bên Anh, vì khi người Anh họ qua bên Mỹ đó họ gặp cái vùng đất này họ nhớ lại kỷ niệm cũ họ rất muốn đem cái tên York đó từ bên Anh qua họ xài nhưng mà bên New-york cũng York hay sao nên họ thêm chữ "New", giống như bên Cali bà con mình nhớ Việt Nam quá mình đặt tên cái gì ta? cái gì Sài Gòn? Little Sài Gòn, người Nhật về Cali họ cũng làm một cái khu thương mại của Nhật họ đặt là Little Tokyo, tức là Tokyo nhỏ, nhe, đây cũng vậy, chữ New-york họ chỉ âm là Nữu Ước thay vì họ dịch họ chỉ âm. Ở đây cũng vậy, có một thời chữ vedanā không dịch là "thọ" mà dịch là "giác", cho nên từ đó nó mới ra cái chữ "cảm giác" hoặc "cảm thọ", và cái chữ sati cũng vậy, có một thời nó được dịch là "thủ ý", rồi có một lúc bây giờ chúng ta dịch là "niệm", rồi chữ "an ban" có một thời người ta chỉ âm nó thôi không có dịch, mà tại sao vậy, sao không dịch? bởi vì theo cái ý của một số dịch giả lưng danh họ nói rằng nếu mà dịch ra đó nó mất đi cái tính thiêng, tôi ví dụ như các vị biết chữ axit, chữ axit bên tiếng Hán và tiếng Nhật họ dịch là cường toan, cường là mạnh, toan là chua nghe nó hồng có đã, bởi vì mình người Việt Nam hoặc người Lào mà nói cường toan họ không hiểu, mà nói axit thì 7 tỷ người ai cũng hiểu hết, cho nên các vị có ý kiến các vị nói thời thì các từ nó đặc biệt quá mình âm đi đừng ai nghe cũng đoán ra. Cho nên những từ đặc biệt là gì? Ví dụ chữ "trí tuệ" họ âm là "bát nhã", Níp-bàn Nibbāna họ âm là Nê-hoàn hoặc là Niết bàn, đây, nhiều lắm, hoặc là chữ arāṇa là rừng thì cứ dịch là rừng, không, họ dịch là "lan nhã", còn ārama là hoa viên học dịch là già lam. Nói già lam tui mới nhớ bên Mỹ có một thời người ta viết chữ Việt mà chưa có bàn phím đánh tiếng Việt đó, họ để là Hòa thượng Thích Trí Thủ chùa Già Lam, thì bên Mỹ nó đọc là Hòa thượng Thích Trí Thủ chưa già lắm :D (8:50)

[25/09/2021 - 05:58 - loantrinhtp]

Còn có cái bà đó bà thấy nguyên hàng chữ phụ nữ Việt Nam đảm đang trung hậu, chữ đảm đang không bỏ dấu bà hồng biết đọc kiểu nào đây, chữ đảm đang không bỏ dấu mình có bao nhiêu cách đọc, có mấy? có hai ok :), bây giờ mình trở lại bài chánh kinh, tôi có đem cái này theo bởi vì sao, vì tôi làm theo lời của nhà thơ Chế Lan Viên không có tài hoa phải xem liệu. Hôm nay chúng ta học bài kinh Trung Bộ số 118, bài kinh này nè nó có điểm đặc biệt thế này, theo ở trong chú giải đó nói là cái duyên sự của bài kinh này nó được bắt đầu vào một buổi chiều mà đông đảo chư tôn túc trưởng lão hàng đầu, đệ tử hàng đầu, cao đồ hàng đầu của Đức Phật đã vân tập về hầu Phật, thì ở trong đó người của huynh trưởng là ngài Xá Lợi Phất, rồi bên cạnh đó có ngài Mục Kiền Liên, Anan, Ca Diếp rồi Câu Hy La, Ca Chiên Diên..v.v.. Đức Thế Tôn nhìn thấy có thể nói là bao nhiêu tinh hoa của tam giới đều tụ hội đầy đủ vào buổi chiều hôm đó tại cái pháp hội đó, cho nên nếu các vị đọc kỹ trong kinh này các vị sẽ nhận ra một cái điểm rất là độc đáo, tức là lúc đó nhằm cái ngày tự tứ sau cái ngày mùa an cư, Ngài quan sát hội chúng tỳ kheo Ngài thấy là các vị này đang rất cần cái lời khuyến tấn, khuyến tấn, một cái hướng dẫn để các vị tu tập tốt hơn, Ngài đang quan sát cái nhóm tỳ kheo phạm tăng đó, mà Ngài nhận thấy rằng các vị này vào số tỳ kheo đó, đang ngồi trước mặt Ngài lúc đó rất là thích hợp với pháp môn niệm hơi thở, và Ngài tìm cách nào để Ngài tán thán, nhấn mạnh, Ngài nêu bật được cái vị trí, cái ý nghĩa quan trọng của pháp môn này, Ngài lựa cái cách rất là đặc biệt và rất là độc đáo, Ngài nói thế này "Này các tỳ kheo, hôm nay trong cái hội chúng trước mặt Như Lai có những vị A la hán, có những vị A na hàm, có những vị Tư đà hàm, có những vị Tu đà quòn, trong số đó, này các tỳ kheo, có những vị thuần duyên, chuyên nghiệp tu tập về Thất giác chi, về Bát chánh đạo, về Tứ như ý túc, về Ngũ căn, về Ngũ lực và trong số các vị ngồi trước mặt Như Lai có những vị tinh chuyên về pháp môn Quán niệm hơi thở". Có nghĩa là trước hết Ngài cho thấy cái hội chúng tinh hoa và tiếp theo đó Ngài nói đến, Ngài nhắc đến cái thành tựu, những sở chứng xuất sắc của cái hội chúng trước mặt và Ngài đúc kết lại Ngài nói nói bên cạnh đó trong hội chúng này có những vị đang tu tập cần chuyên, miên mật cái pháp môn "Quán niệm hơi thở". Tại sao, tại sao Đức Phật ngài lại nhấn mạnh như vậy, vì trong chú giải nói Chư Phật ba đời đều chứng ngộ Phật quả bằng đề mục hơi thở, mà chúng ngộ bằng cách nào? Trước hết dùng đề mục hơi thở, trước hết dùng định đề mà tập trung vào hơi thở đến tầng cao nhất đó là Phi tướng phi

phi tướng xứ, rồi dùng cái định tâm đó đó để quán ngược lại các cái tầng thiền mà mình đã chứng để thấy rằng từ cái đời sống nội tâm thấp kém của 4 cái cõi đọa cho đến các cái tầng Dục thiên, cho đến các cái tầng Phạm thiên thấy đều nằm gọn ở trong cái dòng chảy Duyên khởi, ai có mặt ở đời cũng là sống bằng một cái lý tưởng duy nhất mà thôi, tôi nói có nhanh lắm không? Ai sống ở đời từ con ruồi, con dòi con kiến lên đến Phạm thiên phi phi tướng, lên đến Phạm thiên phi tướng phi phi tướng thì cũng đều sống bằng lý tưởng duy nhất đó là "trốn khổ tìm vui"

[25/09/2021 - 09:33 - loantrinhtp]

Có một điều tùy vào trình độ, tùy vào cái phước duyên, tùy vào cái môi trường, tùy vào cái tâm thái, tùy vào cái túc duyên tiền nghiệp của mỗi người mà chúng ta mỗi cá nhân có một cái kiểu trốn khổ tìm vui khác nhau. Kẻ thì trốn khổ tìm vui bằng cách là sát sanh, trộm cắp, câu cá, săn bắn, nhậu nhẹt, bài bạc, trai gái bla bla bla, có kẻ trốn khổ tìm vui bằng cách lìa bỏ 5 dục đi vào rừng sâu núi thẳm tu tập các cái tầng thiền sắc giới và vô sắc giới. Nhưng mà cuối cùng rồi thì sao, tam giới như hỏa trần, tam giới như là cái ngôi nhà lửa, nhà đang cháy một anh thì chun xuống sàn, một anh chun vô nhà tắm, có một anh leo cha nó lên cái nóc, các vị tướng tọng nhà đang cháy lên nóc có an toàn không? nó chết chậm hơn cái thằng chun xuống sàn chút, nó chết chậm hơn chút mà lúc đem đi liệt xác tương đối nó hơi lạnh lạnh chút, ừm. Tui về Thái đó tui tới cái viện bảo tàng nó kêu criminal mmuseum viện bảo tàng tội ác, trong đó tui thấy một cái lu nhỏ xíu, cái lu nhỏ xíu tui không biết nó là cái gì mà nó ghê gớm vậy, tui đọc kỹ cái hàng chữ trên đó nó ghi là đây là cái lu được phát hiện trong một cái ngôi nhà cháy trong đó có một đứa bé 4 tuổi vì nóng quá nó đã chun vô một cái lu nước và nước trong đó bị sôi cho nên nó chết trong đó, khi mà đội cứu hộ cứu hỏa đến thì đứa bé đó nó chín rồi, người ta đem nó ra và người ta đem cái hủ đó về viện bảo tàng người ta để, để như là một lời cảnh tỉnh bà con cẩn thận củi lửa vào mùa khô mùa hạn, nhe. Cho nên trong ngôi nhà đang cháy chun vô cái lu nước cũng không thoát được. Cho nên Chư Phật ba đời sau khi đắc được các tầng thiền mới dùng cái khả năng định tâm đó, dùng cái trí tuệ của người đắc thiền mới quán chiếu lại ba cõi tất cả chỉ nằm trong cái dòng chảy của Duyên khởi mà thôi, tiếng Pali nó kêu là (Paṭiccasamuppāda - 12 Duyên khởi). Các Ngài thấy rằng trước khi mình đắc thiền mình là một cái người sống trong 5 dục đắc thiền sắc giới rồi thì vẫn tiếp tục chìm sâu trong dòng Duyên khởi theo cái kiểu bậc trung, đắc thiền vô sắc giới thì cũng chìm sâu trong cái dòng Duyên khởi mà bậc thượng, tức là lúc đầu nhà cháy chun xuống sàn sau đó leo lên đầu tủ áo và cuối cùng thượng lên nóc, ở đâu cũng là nhà cháy hết á, quán chiếu chỗ đó Ngài đắc chứng Vô thượng Bồ đề Chánh đẳng Chánh giác, cho nên cái đề mục hơi thở nó quan trọng như vậy. Thứ hai, cái đề mục hơi thở là một đề mục rất là độc đáo so với tất cả các đề mục khác là vì sao? Là bởi vì, các vị có còn biết có còn nhớ trong kinh có cái câu này "Tôn chỉ của Đạo Phật là Tam học, Giới năng sinh Định, Định năng sinh Tuệ, Tuệ dẫn đến giải thoát", đấy. Giới là gì? Giới là cái sự thanh lọc, ổn định, kiểm soát thân nghiệp và khẩu nghiệp, có đúng vậy không? Giới là gì, là ổn định, kiểm soát thân nghiệp và khẩu nghiệp. Định học là gì? Định học tức là sau khi mình có cái thân nghiệp và khẩu nghiệp ổn định, xin lỗi "ổn định" là sao? là trước đây mình muốn làm gì mình làm, muốn nói gì thì mình nói, muốn ăn cái gì thì mình ăn, mình muốn đi đâu mình đi, bây giờ tất cả các hoạt động của thân khẩu đều nằm trong tầm kiểm soát. Trước đây mình làm cái gì mình thích, mình nói cái gì mình thích, mình ăn cái gì mình thích, còn bây giờ mình chỉ nói, ăn và làm cái gì cần thôi (16:41)

[26/09/2021 - 05:59 - loantrinhtp]

Có phân biệt được cái thích và cái cần không? mấy người mà thích đi shopping nhớ được cái câu thần chú này là đỡ tốn tiền lắm, chỉ mua cái cần bớt mua cái thích và cái này mới lạnh xương sống nè, cái mà làm cho quý vị khổ đó thường là thích nhiều hơn cái cần đúng không, ya, cái nhu cầu vật chất thực sự á, cái mà thật sự cần thiết nó không bao nhiêu so với cái thích, nhiều kinh dị lắm nhe. Cho nên cái Giới học ổn định nó giúp mình biết chất lọc ra cái gì cần và cái gì thích ở trong Tam nghiệp, đó là Giới học. Định học là gì? Khi một người có một cái đời sống thân khẩu mà nó ổn định có kiểm soát ấy thì cái khả năng tập trung tư tưởng của họ dứt khoát tốt hơn nhiều, vì sao vậy? Vì đây chính là kinh nghiệm của các thiền viện bên Miến Điện và Thái, có rất nhiều hành giả đang tu tập ngon lành bỗng dưng có một ngày xếp chân vào ngôi tâm vọng động, phóng tán không có tập trung được, tôi nói có nhanh lắm không? Có những hành giả đang tu hành rất là ngon lành tự nhiên

có một ngày bắt chân vô ngôi không được là vì sao, là vì khi lên trình pháp với thiên sư, hỏi vì sao mấy ngày nay con tu tập rất là ngon lành mà bữa nay con lại cứ vô ngôi thiên chỉ thì không có đĩnh được, thiên quán thì không có niệm được thì chết con rồi, thì vị thiên sư hỏi, hay hỏi những câu như vậy nè: nhớ lại đi trong mấy ngày nay có làm gì ai phiền mà chưa xin lỗi không, mấy ngày nay có làm cái gì phạm 5 giới, 8 giới mà chưa có xin giới lại không, mấy ngày nay có hứa ai cái gì mà mình chưa có thực hiện không, mấy ngày nay mình có dự trù sắp hoạch một cái công việc gì đó mà mình quên thực hiện hay không, có nghe tôi nói kịp không? hứa với ai mà chưa làm, có làm phiền ai mà chưa xin lỗi, có một cái dự trù nào đó mà chưa thực hiện nhe... thì chính những cái này hoặc là có vi phạm một cái giới luật nho nhỏ nó cũng làm cho cái tâm mình nó bị động, nên bị động nó không có tập trung được nhe. Điều đó cho thấy cái Giới học cực kỳ quan trọng. Biết thêm một điều nữa, đặc biệt những vị tỳ kheo sống trong rừng, khi giữ giới không có tịnh đó vị đó không có yên tâm, sợ bóng đêm, sợ tiếng gió, sợ cả cái sự thanh vắng trong cái chỗ quanh hiu. Người có Giới họ có một cái ngoan cường lạ lùng lắm quý vị, cho nên có Giới rồi thì có một đời sống ổn định, có cái thân khẩu được kiểm soát thì khả năng tập trung của chúng ta sẽ tốt hơn nhiều lắm. Nhưng mà rồi thì sao, cái con đường đạo nghiệp nó không chỉ đơn giản bao nhiêu chuyện đó, nó còn đi thêm một bước nữa, đó là bà con để ý đập thủy điện đó là người ta tận dụng cái sức mạnh của nước bằng cách là người ta chặn một cái đập và người ta dùng cái turbine để người ta khai thác sức mạnh của những dòng chảy, nghe kịp không? nhờ vậy nước bây giờ nó trở thành ra một cái năng lượng vô tận và phong điện là gì? là người ta tận dụng sức mạnh của gió, chứ mà còn để gió liu thiu liu thiu thế này đó thì mình không có dùng được cái sức mạnh của nó, nhưng mà khi mình dùng mấy cái bánh xe phong điện á thì mình mới dùng cái sức mạnh của gió để tác động lên mấy cái bánh xe nó cứ quay như vậy đó nó mới tạo ra dòng điện cho mình. Điều đó có nghĩa sức mạnh của gió, sức mạnh của ánh nắng mặt trời, sức mạnh của nước lúc nào cũng có sẵn trên hành tinh này hết á, nhưng mà khi chúng ta không biết tận dụng những sức mạnh của nó thì bao đời nay trước hết chúng ta không có điện xài, khi mà chưa phát minh ra điện người ta không có điện xài, khi phát minh ra điện thì chúng ta bị lệ thuộc rất nhiều vào dầu khí nữa đúng không? Và lẽ ra trên hành tinh này chúng ta có một cái nguồn năng lượng vô tận đó nữa là nước, gió và nắng mặt trời, nhe. Thì Định là gì? Định là ngôi yên lại lắng tâm tập trung tư tưởng để mà vận dụng hết ga, tối đa cái sức mạnh của nội tâm. Như các vị thấy cái kính lúp, kính lúp á (magnifying) nó chỉ là một miếng thủy tinh dày thôi, mình ngồi mình phơi nắng thì 3-4 tiếng nó chỉ ấm người, nhiều lắm là nó nục nó chảy mồ hôi thôi, nó rất da là cùng nhe, nhưng mà với sự hỗ trợ của cái kính lúp bao nhiêu sức nóng nó tập trung vào đó nó có thể đốt, nó có thể tạo ra lửa được, các vị nghe kịp không? Thì định tâm là gì? Định tâm là hội đó giờ đó cái sức mạnh nội tâm của mình nó bị chia ra thành 6 phần, các vị cứ tưởng tượng một cú đấm thế này bị chia thành 6 phần nó làm cho mặt mình ngứa thôi, một cú đấm mạnh cỡ nào mà nó chia thành 6 thì cái nội tâm của mình khi mà chưa có tu thiên thì người đó dầu giỏi đỡ gì đi nữa thì cái sức mạnh nội tâm của chúng ta chia ra thành 6 rồi sao nó mạnh được. Ở đây có ai giải thích dùm tôi tại sao chia thành 6 không? 6 căn. Yes, exactly. Có nghĩa là Phật dạy, này các tỳ kheo, như có người nhốt những con vật này vào trong một cái nơi nào đó gồm con cá, con chim, chồn, cáo, rắn, rít, này các tỳ kheo, khi mà có cơ hội thì cá sẽ tìm về nước, chim sẽ về trời, chồn cáo nó về hang .. Cũng vậy, với một người không có tu tập chánh niệm, không có biết được chánh pháp thì con mắt của họ nó luôn luôn có khuynh hướng nó tìm cái nó nhìn, lỗ tai luôn luôn có khuynh hướng nó tìm cái để nó nghe, lỗ mũi nó luôn luôn có khuynh hướng để nó nghe một cái gì nó ngửi một cái mùi... lưỡi cũng vậy, thân cũng vậy, và cái đầu của mình thì khỏi nói, cho nên các vị ngồi trước mặt tôi các vị xếp bằng các vị nhắm mắt nhưng tôi không tin rằng á là 5 cái con thú của các vị nó yên đâu, nhe. Con mắt thì mình coi như tạm thời mình lock nó lại rồi nhưng mà lỗ tai mình luôn luôn trong tình trạng sẵn sàng, chỉ cần mình nghe sau lưng mình có tiếng áo xầu quắc mặc hoài à là nó nổi điên lên rồi (22:17)

[27/09/2021 - 12:50 - loantrinhtp]

Nghe kịp không, thấy nó lim dim mà lỗ tai nó hoạt động hết công suất luôn. Hoặc là tự nhiên mình nghe có cái mùi chanel number 5 giống mình mình cũng bực nữa, mình tưởng mình mình bữa nay có cái mùi đó thôi... người ta tùm lum hết, đại khái như vậy, cho nên nhắm mắt rồi nhưng mà 6 cái

con thú trong nội tâm mình nó vẫn làm việc hết công suất. Cho nên bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp chúng ta không tận dụng được sự định tâm vì lúc nào tâm nó cũng bị chia thành 6 phần. Bây giờ với một cái đời sống được kiểm soát chúng ta mới bèn gom mấy con thú này vào một chuồng, nghe kịp chưa? Các vị có biết rằng ở xứ của mình á mình chỉ biết có xe bò thôi nhưng mà các vị có biết có những xứ khác, những xứ người ta có xe trâu các vị có biết không, rồi còn xe chó các vị có biết không, rồi xe tuần lộc, cái nào biết thì gật cái nào hông biết thì đừng có gật, không biết mà gật kiếp sau sanh ra làm cái con kỳ nhông á, tức là vô có mà gật gật nghe pháp không hiểu cứ gật, không gật thì kỳ mà gật thì cho người ta yên tâm là mình hiểu thật ra mình hông hiểu gì hết. Như vậy xe bò, xe trâu, xe chó, xe tuần lộc, mà tại sao tui kể mấy cái xe đó ra làm cái gì? Vì các vị tưởng tượng một con chó không thể kéo được xe, một bầy chó mà không có dây ràng thì nó cũng không phát huy được sức mạnh của bầy chó, không phát huy được sức mạnh của bầy ngựa, các vị nghe kịp không? Nhưng nhờ các sợi dây nó cột lại thì lúc bấy giờ một bầy chó có thể kéo xe, một bầy tuần lộc có thể kéo xe, một bầy ngựa có thể kéo xe, một bầy trâu có thể kéo xe, một bầy bò có thể kéo xe là vì sao, là vì lúc bấy giờ bao nhiêu sức mạnh của mấy cái con này nó được gom vào, giang sơn thu về một mối, cho nên ở đây tu thiền là sao? tu thiền là dùng cái dây định hoặc là niệm lấy hết sức mạnh của mấy cái con đó để nó kéo cái đạo nghiệp của mình đi, nghe kịp chưa? Trước giờ cái sức mạnh của mình nó bị phóng tán nó bị khuếch tán, nó bị tràn lan thiếu tập trung cho nên mình không có khả năng soi thấu một cái gì hết á, cho nên hôm nay biết đạo rồi, thấy rằng muốn giải thoát thì đầu tiên anh phải thấy ra sự thật, tức là thấy được mấy lớp về thân về tâm của mình, mà muốn soi thấu thân tâm anh phải có một khả năng định tâm, mà anh muốn có khả năng định tâm anh phải có một đời sống thân khẩu thật ổn định, nghe kịp chưa? Giới năng sinh Định, Định năng sinh Tuệ, và khi có khả năng sinh định tâm á thì tiếp theo hành giả làm cái gì? Với khả năng định tâm tốt thì người ta soi thấu rất là nhiều chuyện. Thí dụ như là người ta thấy rằng á thở ra, thở vào không còn nằm ở trong ý muốn của mình nữa, duyên đủ thì tự nhiên có hơi thở ra, duyên đủ tự nhiên có hơi thở vào. Tôi ví dụ: Hít vô, tại sao chúng ta hít vô? là vì phổi nó la làng nó báo là tôi cần hơi thế là tự động cái hơi thở nó kéo vào, khi nó đầy phổi rồi thì phổi nó nói tui muốn tống nó ra tui chứa nó không nổi và thế là đủ cái nhu cầu sinh lý chúng ta đẩy nó trở ra. Và tui nói không biết bao nhiêu triệu lần ở các lớp học, hành giả tu tập thiền hơi thở có một điều rất là quan trọng đó là "quan sát không điều khiển", có hiểu cái từ "không điều khiển" đó không? để yên cho nó nó ra tận cùng thì tự động nó sẽ đi vào, nó vào tận cùng rồi thì nó sẽ đi ra. Thì lúc đầu ở cái giai đoạn định học chúng ta chỉ thấy nó ra nó vào thôi nhưng mà ở giai đoạn tuệ học chúng ta thấy rất là nhiều chuyện. Chuyện thứ nhất, ô thì ra trong cái tấm thân đất nước lửa gió này mình cần đến hơi thở mà hơi thở này nó có không phải do mình muốn mà là do nhu cầu tự nhiên của duyên nghiệp chúng sinh, đã sanh làm người ở cõi dục giới mang thân nhân loại thì dĩ nhiên chúng ta phải có cái hệ thống tuần hoàn, hệ thống tiêu hóa, hệ thống hô hấp, mà hễ có hệ thống hô hấp thì tự nhiên chúng ta phải cần đến dưỡng khí hít oxygen và thở ra khí cacbonic, đó là quy luật tự nhiên, nhe. Thì ra mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất, đây là cái nguyên tắc của Phật Pháp, mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất. Mà bây giờ quý vị đang nghe một con kết nói cho một bầy kết nó nghe, không đắc được. Một lúc nào đó ngồi lại làm một người hành giả thì mới thấm cái đó. Tui nói hoài, ví dụ như, quý vị đây toàn đại gia, bước ra một bước là có xe đưa đón quý vị không biết cái khổ của người mà đứng đón xe bus giữa trưa nắng chang chang, muốn biết cái đó nó dễ lắm, bữa nào quên cái đại gia đi, hé, bước ra trạm xe bus vào một ngày nóng nhất đứng đó chờ ồi lên xe bị nhồi bị nhét, bị la, bị hét rồi bị người ta chen lấn rồi nghe đánh lộn chửi mắng tùm lum hết, lúc đó các vị mới biết à thì ra cái khổ của cái người nghèo cái người đi xe bus là như vậy nè. Thì cũng vậy, hôm nay chúng ta học đạo, học bằng tâm trạng của đại gia mà nghe tả về xe bus, phải bỏ cái áo đạo đại gia đi, bước lên xe bus, chiếc xe bus đây chính là hơi thở đó (27:41)

[27/09/2021 - 01:18 - loantrinhtp]

Cứ ngồi xuống với cái hơi thở của mình hành giả mới nhận ra rất nhiều điều thú vị, rất là nhiều điều thú vị. Trước như chúng ta biết rằng ở trong pháp môn thiền chỉ đó nó có tất cả 40 đề mục, thí dụ như là xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng... niệm Phật, niệm pháp, niệm tạng, niệm thí niệm thiên... tất cả là 40 đề mục, có rất nhiều đề mục. Bên thiền quán thì có thân thọ

tâm pháp, thân thì có 7, thọ có 9, tâm có 16, pháp quán có 5. Nó bao la quá đi, nhưng mà bây giờ Đức Phật ngài gom lại, Ngài gom tất cả 40 đề mục của thiền chỉ và bao nhiêu đề mục trong thiền quán Ngài đưa vào hết trong một con đường nhỏ gọn đơn giản đó là hơi thở, một lát không biết chúng ta có đủ giờ giảng hết hay không? Tức là chỉ riêng cái đề mục hơi thở thôi chúng ta có thể tu thiền chỉ được, chúng ta tu thiền quán được, có thể tu định được, tu tuệ được.

Tui chỉ ví dụ nôm na cho quý vị nghe tu định là sao? Định ở đây có nghĩa là thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào.... đến một lúc nào đó... thì cái sơ tướng là gì? Sơ tướng tiếng Pali có nghĩa là (parikammanimitta). Có nghĩa là mình thấy hơi thở ra, hơi thở vào thì đó gọi là sơ tướng, rồi tiếp theo đó là nhiếp tướng (ugghanimitta) có nghĩa là .. Ráng học bài kinh này. Sơ tướng có nghĩa là sao? Sơ tướng tức là buổi đầu mình biết là hơi thở ra là ra vào là vào, đó là sơ tướng. Theo ở trong Thanh tịnh đạo và lần trong Atthakatha chánh sử của Tam tạng á thì dạy rằng chúng ta tập trung vào trong cái chỗ môi trên hoặc là cái mũi nè, nó ra biết là ra nó vào biết là vào và trong Tika các Ngài còn nói thêm điểm vào của nó điểm ra của nó chỉ ở đây thôi (mũi) nhưng mà các Ngài nói cũng có thể có cách quan sát khác, đó là nó ra ở đây (mũi) và nó tận cùng ở đây (rún), ở rún. Tại sao vậy? Là tại vì lúc đầu mình phải quan sát để thấy được cái đường đi của nó, khi mình tập trung hơi thở như vậy đó, tập trung vào hơi thở thì tâm nó không bị loạn, đó là điều thứ nhất. Điều thứ hai tui giải thích về 3: parikammanimitta đầu tiên là sơ tướng, nghĩa là nó chỉ đơn giản là hơi thở ra hơi thở vào đến lúc nào nó là một luồng hơi, một làn hơi gọi là sơ tướng. Còn cái ugghanimitta là sao, là lúc đó hành giả có cái cảm giác rằng là hơi thở với mình nó gần như là một, trước đây ở cái giai đoạn một mình coi nó là khách nhưng bây giờ nó với mình là một, mình thấy toàn bộ cơ thể mình á chính là hơi thở, sự sống của mình là còn thở và sự chết của mình là nó ra nó quên trở vô, cho nên cái giai đoạn ugghanimitta là chúng ta nhập một là một của hơi thở. Còn cái patibhaganimitta các ngài dịch là quang tướng, quang là ánh sáng chứ thật ra đó cái chữ patibhaga đó nó có nghĩa là "tương tự", ở đây làm ơn ghi dùm tui cái đó mặc dù có ghi hình. Nhớ nhe cái patibhaga này thường được dịch là quang tướng là vì sao, là vì khi hành giả niệm hơi thở đến chỗ này nè thì hành giả vẫn ghi nhận ra biết là ra, vào biết là vào, lúc đó hành giả thấy rõ ràng có một cái sợi, một cái làn khói, một cái làn khói màu trắng nó đi từ trong đây (mũi) nó đi ra rồi nó hút trở vô, nó đi ra rồi nó đi vô, hoặc có hành giả thấy có nguyên một cục bông gòn nó cứ phập phều phập phều ngay chỗ này, hoặc có hành giả thấy là ở đây có nguyên cái dải lụa, cái dải lụa đó mà nó ứng sáng lên, các Ngài dựa vào cái chỗ đó các Ngài gọi đó là quang tướng, chứ thật ra cái chữ patibhaga có nghĩa là "tương tự". "Tương tự" là sao? có nghĩa là thấy nó mà không phải nó, không phải nó nhưng chính là nó đó. Có nghĩa là thấy cái dải lụa đó, cái làn khói đó đó thì cái đó nó chỉ là hơi thở nhưng nó chính là hình thức của hơi thở ở cái giai đoạn mà sắp sửa đắc thiền, các vị nghe kịp không?

[27/09/2021 - 07:22 - loantrinhtp]

Thì khi mà thấy hơi thở nó là một dải lụa, một cục bông gòn, một đám mây, một khối hơi nước bông bông thì giai đoạn đó chúng ta được gọi là đã đắc được cận định. Cận định có nghĩa là cái giai đoạn sắp sửa đắc nhị thiền, nhớ cái đó. Ở trong đây thì trong Chánh sử các Ngài có cho mình một số cái, nếu được thì các vị ghi luôn nhe, cái này trước khi tui đi giảng vào cái kỹ thuật mà tu thiền quán á thì thiền quán chỉ có hơi thở thì tui cho các vị coi, các vị làm ơn ghi dùm tui cái này, đây: Hành giả mà muốn cho cái khả năng định tâm của mình được tốt á thì phải nhớ thuộc lòng 10 cái điều sau đây, đây là bản tiếng Phạn nhe, trong đây tiếng Pali gọi là (...), đây là 7 cái điều kiện tiên quyết để hỗ trợ cho khả năng định tâm của hành giả:

1/ Một là thân thể vật dụng phải được giữ sạch, thân thể, chỗ ở và vật dụng phải sạch sẽ thì ngồi thiền nó mới có kết quả, chứ còn cái thứ mà nó nực nực nó rít rít nó hôi hôi đó khó đắc lắm mà đi ngang mấy hành giả kiểu đó tui cũng khó chịu lắm, hành giả phải thơm, phải xài mỹ phẩm - ok, xài đồ hiệu nó dễ đắc hơn :) chứ ba cái thứ dầu xanh đồ đó nó lâu lắm, mà nó làm phiền thiên sư nữa. Cho nên cái thứ nhất đó có nghĩa là thân thể, trú xứ và vật dụng phải sạch sẽ, nhe.

2/ Rồi cái thứ hai có nghĩa là duy trì cái sự quân bình của 5 quyền, là sao ta, 5 quyền là cái gì? Tín - Tấn - Niệm - Định - Tuệ. Có nhiều vị đó thì cũng phật tử giống nhau, nhìn giống nhau y chang nhưng có nhiều vị đức tin trội, có vị tinh tấn trội, trội có nghĩa là sao, nó nhiều quá là trội nhe.

Niệm-Định-Tuệ bây giờ tui chỉ lựa mấy cái mà bà con dễ nghe, đức tin mạnh là sao ta? Vô chùa lúc nghe giảng ngáp lên ngáp xuống mà nghe nói bố thí là móc tiền ra mà không có đếm, nghe kịp không? thích làm phước mà họ nghe tới thiên họ nghe tới pháp, nghe tới pháp cái gặt gà gặt gương, người đó đức tin mạnh. Hoặc là đang ngồi nghe pháp, đang ngồi hành thiền mà trong đầu cứ tính a bây giờ hôm nay đi 6 chùa đi, xe 16 chỗ mới được, a để coi bên vợ là 4 người, rồi a cho mấy cô tu nữ đi nữa tu mà hông có tiền tội nghiệp .. Cứ đại khái cứ hiểu là ba cái chuyện tào lao, những cái chuyện đó rất là hay nhưng trong anh đang nghe pháp là chỉ có pháp, tất cả ngoài ra là tào lao. Anh đang hành thiền chỉ có hành thiền tất cả ngoài ra là tào lao. Sẵn đây tui nói luôn, cái người Việt Nam mình có một cái thứ, có một cái thứ đạo đức âm thực rất là quái dị, mình thương ai mình hay mời người ta cái này lắm, cái này bỏ lắm má ăn đi, có không? cái này bỏ lắm má uống đi, thằng Mỹ nó không có như vậy, thằng Mỹ nó bỏ sung cái gì mà bác sĩ nói cần chớ không phải bỏ là đê ra thồn cáng động nhét cho mày chết, không có, cho nên người Mỹ họ dùng thuốc bỏ như là bao nhiêu cái thứ thuốc chữa bệnh, còn người mình cái giống vãi gì mà bỏ á là kiếm cái người nào mình thương á động cho nó chết. Cho nên ấy trong cái pháp môn tu tập 5 quyền đồng ý mọi khi thì cái lòng tin, niềm vui bố thí, phục vụ rất tốt, nhưng không phải thấy nó tốt rồi lúc nào cũng là tốt, các vị nghe kịp không? Thí dụ như các vị tướng tượng mà ai cũng biết thuốc nam là tốt mà quý vị tướng tượng mà nấu chè mà mình rắc tiêu vô coi nó kỳ hông, mà chính hôm hôm mình bị cảm má nói rằng ăn cháo bỏ tiêu vô nó giải cảm mà nó cũng giảm cãi nữa, rồi bây giờ á mình đang ăn chè mình nói má nói tiêu tốt lắm mình động tiêu vô, các vị nghĩ sao, ya, cho nên hông có được. Không phải cái nào tốt lúc nào cũng tốt, luôn luôn tốt mọi nơi đều tốt, cái đó phải xét lại nhe. Nên điều chỉnh 5 quyền quân bình có nghĩa là sao? lúc nào làm việc đó và để ý trong 5 ông này Tín-Tán-Niệm-Định-Tuệ phải cân bằng nhau, đang ngồi thiền phải có niềm tin, niềm tin vào pháp môn mình đang tu, niềm tin vào cái đạo nghiệp đạo lực của mình, niềm tin vào sự hướng dẫn của thầy, niềm tin vào kiến thức Phật pháp của mình, đúng, đó là niềm tin nhưng mà phải giữ ở cái mức "vừa đủ xài", chớ đừng có ngồi ở đó mà vì chạy theo cái niềm tin rồi quên, rồi xao lãng cái Định và Niệm nhe, đó là cái Đức tin. Rồi còn cái định là sao? Định là tập trung tư tưởng mà đó là một kiểu tập trung một cách rất là máy móc, tập trung có nghĩa là chỉ biết nó ngoài ra không có gì hết. Đối với hành giả tu tập thiền chỉ thì khả năng định tâm vô cùng cần thiết, nhưng đối với một hành giả Tứ niệm xứ tu tập Tuệ quán Vipassana thì khi mà theo dõi hơi thở mà cứ chuyên chú quá sâu vào cái cảnh hơi thở thì nó thiếu đi cái sự linh hoạt, các vị có nghe kịp không? Thở ra thì biết thở ra thở vào biết thở vào rồi đến một lúc nào đó khi niệm định nó đủ mạnh rồi thì hành giả tự nhiên trực nhận trực thấy rằng cái hơi thở ra vào này nó do duyên mà có, có nghe kịp không? (38:24)

[28/09/2021 - 10:13 - loantrinhpt]

Sẵn đây tui nói luôn, các vị có thấy mèo, chó, cạp, beo mà nó tha con chưa? Cắn mạnh quá thì con chết, mà cắn lơi quá thì con rớt, nó cắn như thế nào con không chết không đau mà không rớt mới ghê. Hành giả tu tập đề mục hơi thở phải tu tập bằng cái kỹ xảo đó đó, bằng cái kỹ thuật đó. Tức là hơi thở ra vào biết rõ ra biết rõ vào nhưng mà tập trung vào nó quá là coi như mình đang cắn con, đang cắn con làm cho con nó đau, nhe. Cho nên, quân bình 5 quyền là vậy. Và có hành giả khi mà tu tập thiền quán quá nặng về đức tin thì cứ lo làm phước không, quá nặng về tinh tấn là vô chùa không nghe pháp hành thiền mà khoái phục vụ. Cho nên chúng tôi nhớ Sư trưởng có một cái bài kệ về 3 hạng bỏ tất đức tin, trí tuệ và tinh tấn:

Bậc trí tuệ giác phần chóng đặc

Vì căn cơ xuất sắc hơn thường

Trí nhanh tâm tánh như hương

Nên khi quán chiếu vô thường nhận ngay

(Cái ông mà hành bỏ tất trí tuệ ông nhận lắm)

Bậc đức tin lâu ngày hơn trí

Vì tính nhân ít nghĩ rõ ràng

Tính nhân cá tính đoan trang

Lại ưa mến chuộng dị đoan linh thần

(Bồ tát mà hạnh tinh tấn, người tu mà hạnh tinh tấn mạnh quá đó vô chùa khoá lên chánh điện, cuốn kinh á mà cái thẳng trí á thì nó lên nó nghiên cứu, còn cái thẳng đức tin khoá đọc thôi, có đúng không ta, ya. Có người cầm cái quyển kinh Pháp Hoa lên họ coi Phẩm Phổ môn nói cái gì, từng địa dừng xuất nói cái gì, họ coi cái chữ Quán âm nó có bao nhiêu nghĩa, nghĩa nào cho đại chúng bình dân nghĩa nào cho kinh điển bác học, còn đằng này cứ mà lật cái Phổ môn ra đó là chỉ biết Quán âm mà có cái hình tượng dân gian là chết rồi. Ngay cả cái việc xem kinh ấy là đã có bao nhiêu kiểu xem rồi, cho nên người tu dùng trí nhiều á thì lúc nào họ cũng nhanh nhậy, thích để cho trí làm việc. Còn bằng đức tin á thì kiếm cái gì á mà đặt gửi gắm cái niềm tin. Trí thì theo Phật bằng đầu mà đức tin theo Phật bằng tim, mà trong khi cả tim lẫn óc nó đều phải hoạt động tương đồng với nhau chứ.

Bậc tinh tấn thì năng phục vụ

Kém khôn ngoan chẳng đủ niềm tin

Thế nên khó đắc giác minh

Lâu hơn trí tuệ đức tin mấy lần

Cái người theo đạo mà đức tin nhiều quá thì họ thích bái sám tụng niệm, tinh tấn nhiều quá thích phục vụ, thích đồ mờ mờ. Cái thẳng cha trí tuệ nhiều quá thích suy tư lý luận đều không tốt nếu mà cực đoan, phải biết pha chế đàng hoàng. Cái đạo lý này ngay đến một bà nội trợ nấu ăn còn phải biết nữa mà, muối nhiều quá mặn giết mấy thẳng cao máu, đường nhiều quá bóp cổ mấy thẳng tiêu đường, chùng mực thôi, chua quá hại mấy thẳng bao tử. Cho nên á là ngay trong chuyện nấu ăn còn chùng mực nói chi là cái chuyện quân binh 5 quyền ở một vị hành giả nhe.

3/ Rồi tiếp theo là 3 cái này nè (parikammanimitta, ugghanimitta, patibhaganimitta) hành giả phải biết rất rõ và rất rõ. Đừng có vì đi nghe đạo hoặc xem kinh, biết ba mớ lổm đổm lan man về ba cái vụ mà ngồi thiền lâu ngày rồi thấy ra khói ra mây khói quá về chàm điếu thuốc lên nó cũng ra cục khói vậy đấy à? còn khuya, nhe. Cho nên phải biết rõ là trường hợp nào là sơ tướng, nhiếp tướng và quang tướng, phải biết rõ 3 cái đó để đừng có... và tui nói hoài không biết bà con còn nhớ không? Có hai kiểu tu, tu kiểu người lượm ve chai và kiểu người đổ rác. Người đổ rác là thấy cái gì rác là liệng, còn tu kiểu người lượm ve chai là thấy cái gì hay hay lượm, thì kiểu tu của người đổ rác nó an toàn hơn. Biết cái này là phóng tâm, biết cái này là tham, biết cái này là sân, suốt đời chỉ lo đi đổ rác nó an toàn. Còn cái thứ tu kiểu lượm ve chai nó nguy hiểm lắm á cái này là đức tin nè, cái này trí tuệ nè, cái này là định nè, nếu một người mà đại căn đại duyên thì cái đó là ok, nhưng nếu mà một người yếu tay ấn đó mà đi tu mà đi tìm cái tốt để mà lượm á rất dễ hiểu lầm, bằng chứng là trong mấy thiền viện có những hành giả không biết lý thuyết thì lấy cái gì đầu mà tu, mà khi nó biết ba mớ lý thuyết rồi họ trở thành nạn nhân của những cái kiến thức về lý thuyết, các vị nghe kịp không? Thí dụ các vị được nghe thế này: theo dõi hơi thở đến một mức độ nào đó tâm mình nó lắng sâu vì niệm mạnh hơn, vì định mạnh hơn, có một mối tương quan rất chặt chẽ giữa thân và tâm, khi tâm bị chộn rộn lo sợ ghen tuông sợ hãi, vui mừng quá mức thì hơi thở cũng gấp gấp nặng nề, có nghe kịp cái đó không, cái đó đúng không ta? Khi nội tâm lắng yên không bị một thứ tình cảm thương ghét nào nhiều động thì hơi thở cũng vì tế nhẹ nhàng theo, từ đó mà suy ra khi hành giả có niệm và định vững mạnh rồi thì hơi thở sẽ vì tế theo đó, và đến một lúc nào đó hành giả sẽ cảm nhận hình như ta không còn thở nữa (43:34)

[29/09/2021 - 12:37 - loantrinhtp]

Thì đây là lý thuyết các vị có thể bắt gặp đầy ở trong mấy cái sách thiền, kể cả cái cuốn mà tui mới vừa in và mới vừa bán được mớ đó. Thì là biết được ba mớ đó rồi thế là vô ngồi chưa được gì hết tại vì tu bằng cái tâm của người lượm ve chai mà, cho nên thấy hay quá, thấy ngồi ba mớ, cái tự nhiên nó thấy rộn rộn, rộn rộn, mát mát, cái mông hơi nhấc nhấc lên chút, đặc. Nó chưa có đặc mà cứ tưởng là đặc, nhe. Quân binh 5 quyền là vậy đó, là biết rõ được 3 cái tướng, biết rõ 3 giai đoạn ấn chứng.

4/ Cái tiếp theo nữa đó có nghĩa là khi nào cái tâm lui sụt thì hành giả biết đường để mà kéo nó lên. Thất giác chi là mây ta, bảy: niệm giác chi, trạch, hỷ, cần, xả, tĩnh, định, tất cả là 7 giác chi, thì ở trong Tương ưng Đức Phật dạy rất là rõ, khi nào mà hành giả thấy cái tâm mình nó xê quá, nó xuống quá, nó yếu pin, thiếu máu nó hồng có muốn work nữa, nó hồng có làm việc nữa thì hành giả

phải dùng cái Trạch giác chi, Cần giác chi và Hỷ giác chi để kéo nó lên. Trạch là sao: Trạch là dùng trí suy tư thấy rằng bao nhiêu cái điều hay ho tốt đẹp nhất trong cái cuộc đời này đều chỉ có cho cái người tinh tấn, mà bây giờ mình đang lui sụt. Hành giả nhớ được hạnh lành của Chư Phật, Chư Bồ tát, Chư Thánh tăng ba đời mười phương, thấy rằng các Ngài không có ai mà Thánh hiền tăng chư Phật ba đời mà lười biếng như mình hết á, nhờ suy nghĩ như vậy mà hành giả tinh tấn hơn, nhe. Thì khi tâm lui sụt hành giả dùng Trạch giác chi, Cần giác chi và Hỷ giác chi. Còn khi nào mà cái tâm nó xê quá, xuống quá đó thì hành giả lúc đó gọi là (...), khi nào mà cái tâm nó bung lung, nó bung sung nó hứng quá, nó vui quá, nó thất niệm... thì hành giả dùng Tĩnh, Định, Xả kèm nó lại, giống như mình coi một đứa bé con nít đó, nó phá quá mình phải tìm cách mình kèm nó, mà thấy nó xui lơ là phải rờ coi nó có nóng hông, có hiểu không ta? Tui chưa có con mà tui nói các vị có nghi ngờ tui hôn? Con nít nó như vậy đó, khi mà nó phá quá phá mình phải kèm nó bớt, nhưng mà thấy nó xui lơ mà con mắt nó đỏ bừng, tay chân nó nóng hồi là cũng phải coi nó lại, nhe, cái tâm mình y chang như vậy, nhe.

5/ Rồi tiếp theo là (...) có nghĩa là có lúc hành giả thấy mình cần một cái niềm vui nào đó thì hành giả sẽ tìm cách nghĩ làm sao cho nó vui. Thí dụ như hành giả nghĩ thế này: các vị có biết ý nghĩa của chữ Tam bảo không? Chữ Tam bảo nghĩa là chữ Ti (có nghĩa là 3), Ratana (có nghĩa là cái gì quý hiếm), đấy. Mà tại sao gọi là Tam bảo, cái này phải ghi nè, cái này đáng để ghi: Khi hành giả cái tâm mà xê quá đó hành giả phải nghĩ đến Tam bảo, nghĩ như thế nào? Chữ Ratana là quý, tại sao gọi là quý, vì có 3, có 3 lý do được gọi là quý. Một, trên đời này đồ quý hiếm thì không có thiếu nhưng mà không có một cái thứ gì trên đời này quý hiếm mà lại có cái tác dụng đem lại lợi lạc cho chúng sinh, các vị nghe kịp không? Thí dụ như hôm nay cái viên kim cương mà to nhất thế giới đó mà mình biết đó là bao nhiêu, là 3 ngàn cara to đùng như thế này, như là cái lon sữa bò vậy, như kỳ rồi ở bên Washington D.C tui có gặp một viên cái viên kim cương Diamond Hope, viên kim cương Hy vọng to đùng thế này mà tui đứng tui nhìn nó tui nhớ thế này, tui nói nó to thì nó to nhưng mà hông có ăn được, nó quý thiệt nhưng mà hông ăn được. Tam Bảo lại khác, Chư Phật hiếm lắm, trong Kinh nói muôn triệu tỷ tỷ tỷ tỷ tỷ đại kiếp mới có một vị Phật ra đời, hiếm chứ, rất là hiếm, không có cái châu ngọc gì mà hiếm hơn Chư Phật. Nhưng mà có một điều giả sử mà có một viên ngọc mà nó hiếm như Chư Phật thì sao? Nó không có giúp được gì cho ai hết, nhưng mà Chư Phật thì không, Chư Phật hiếm nhưng mà lại cực kỳ lợi lạc là vì sao? Là vì Chư Phật hội đủ 3 cái đức lành sau đây: ai Ngài cũng thương, đức lành nào Ngài cũng có và chuyện gì Ngài cũng biết, bi trí đức và tịnh đức. Cho nên Kinh nói khi mà Chư thiên trong vô lượng vũ trụ biết cái đêm nay Thiện Thế sẽ viên tịch, biết đêm nay Thế Tôn sẽ Niết bàn, biết đêm nay Phật sẽ vĩnh viễn ra đi không trở lại nữa thì Chư thiên về châu Phật ở Kushinagar 12 do tuần có nghĩa là khoảng 50 cây số vuông, mà trong kinh Phật nói: Nay Anan, Anan có biết rằng là hiện giờ chung quanh Như Lai có 50 cây số vuông Chư thiên về đông đến mức mà Như Lai chỉ có thể ví dụ như người ta lấy bột mà người ta nén vô một cái ống vố vố cho nó chặt, cho nó dẽ lại, mỗi một vị trời tương tự như một hạt bụi, thí dụ như vậy, mà đêm nay trong 50 cây số vuông này Chư thiên về đông giống như là người ta lấy bột người ta bỏ vô cái ống người ta vố người ta nén nó lại, vì sao? Là vì người ta biết rằng kể từ hôm nay, kể từ buổi sáng hôm nay khi con người này vĩnh viễn đi rồi thì mình có chuyện gì buồn, có cái gì sợ hãi, âu lo, có cái gì nan giải không giải quyết được thì không còn ai để mà gõ cửa. Kinh nói có nhiều vị trời thấy có cái dấu hiệu mình sắp chết sợ hãi chực nhớ Phật còn dưới nhân gian xuống gặp Phật, Phật nói 3 câu, yên. Có cái gì kinh hoàng cho bằng kể từ hôm nay bao nhiêu cái nan sự của đời mình chỉ tự mình giải quyết không ai chia sẻ. Dĩ nhiên mỗi người đến và đi, sanh và tử theo duyên nghiệp của mình, không có Phật tiên hiền thánh nào can thiệp được đâu, tuy nhiên có một bậc Chánh đẳng Chánh giác mình đủ duyên gặp được Ngài là có nghĩa là Ngài có thể giúp được mình rồi đó, phải tin như vậy, nhe. (50:16)

[29/09/2021 - 10:37 - loantrinhtp]

Cho nên cái chuyện đầu tiên Tam bảo được gọi là quý là vì sao, vì đó là của hiếm và của hiếm đó đó nó gắn liền với cái lợi lạc, chứ còn hiếm không chưa đủ được gọi là Ratana, trong kinh đưa ra cái tiêu chuẩn khắt khe như vậy, hiếm không chưa đủ là Ratana mà phải là lợi lạc nữa. Cho nên cái thứ nhất Chư Phật là cực hiếm, bao nhiêu tỷ tỷ tỷ hằng hà sa đại kiếp mới có một vị ra đời nhe. Mặc dù

chúng ta biết rằng là cứ mỗi một cái thái dương hệ, một cái quần thể mình gọi là quần thể vũ trụ nó gồm một ngàn tỷ cái thái dương hệ thì có một vị Phật ra đời, rồi một ngàn tỷ khác thì nó cũng có nhưng mà nó rất là xa, ở đây mình đang nói trong cái ngàn tỷ này thôi nhe. Cho nên tôi không có bác vấn đề Phật quốc một cách cực đoan như là một số người mà chuyện đó nó dài lắm, tui đang giảng về hơi thở mà một hồi tui mất thở luôn á. Cho nên cái thứ nhứt vì Chư Phật quá hiếm đi cho nên là cái giáo pháp mà các Ngài thuyết giảng cũng hiếm luôn, hiếm là sao? Những cái lời dạy của thực ra nó là nguyên tắc của vũ trụ lúc nào nó cũng bằng bạc hết trơn á mà xui một chỗ Ngài không ra đời Ngài không nói ai mà biết. Không có Archimedes, không có Euclid, không có Descartes thì làm sao mà người ta biết những nguyên tắc toán học đúng không, mặc dù những nguyên tắc đó nó muôn thuở muôn đời nó bằng bạc trong vũ trụ này nhưng mà khổ không có mấy nhà toán học đó thì làm sao mà hôm nay chúng ta biết được những cái công thức những cái định đề toán học. Chư Phật cũng vậy, Chư Phật không phải là người tạo ra chân lý, không phải là người tạo ra Chánh pháp mà Chư Phật là người phát hiện và đem truyền dạy lại cho chúng ta, làm ơn nhớ dùm cái đó, nhớ dùm cái đó. Và sẵn đây tui nói luôn Đức Phật vĩ đại là vì 3 điểm, thứ nhứt, tui nói chậm thiệt chậm cho những bà con nào mà tinh thần còn bú bình: Một, Phật không thể giúp ta sống đời đời không chết nhưng Phật có thể giúp ta không sợ chết đó là cái vĩ đại thứ nhất. Thứ hai, Phật không thể cho ta tất cả những gì ta muốn nhưng Phật có thể dạy ta không muốn cái gì hết, có nghe kịp không? Và cái thứ ba, Phật không thể nắm tay ta đưa ta đi tất cả vũ trụ nhưng Phật có thể dạy cho ta thấy đi đâu rồi cũng vậy thôi, nghe kịp chưa? Một con người xuất sắc như vậy đấy. Cho nên Ngài xuất sắc như vậy, Ngài quý hiếm như vậy cho nên giáo pháp của Ngài cũng quý hiếm như Ngài và cái Tăng đoàn của Ngài cũng quý hiếm như Ngài là vì sao? Là vì cái Tăng đoàn đó chỉ có mặt ở đời khi Thế Tôn có mặt ở đời mà thôi, nghe kịp chưa? Cho nên đó là nghĩa thứ nhứt của Tam Bảo là quý hiếm. Và cái thứ hai là lợi lạc. Và cái thứ ba, ở đây có ai nhớ cái thí dụ con rùa mù không? Kinh nói Phật dạy, này các tỷ kheo, giả dụ như trên biển, trên đại hải mênh mông, có một miếng ván trên đó có một cái lỗ nhỏ xíu, miếng ván đó nó cứ theo gió nó trôi từ bờ đông sang bờ tây, từ Cali về Sài Gòn, trôi tới trôi lui mà có một con rùa mù ở dưới biển, rùa mù dưới biển 100 năm nó mới trồi cái đầu nó lên một lần mà do một cái sự tình cờ hạn hữu nào đó mà cái con rùa đó nó chọt ngay chọt cái lỗ đó, thì này các tỷ kheo cái chuyện đó nó có khó không? Chư tăng nói dạ xác suất quá thấp, quá thấp, vô cùng thấp. Thì Phật nói rằng này các tỷ kheo, cái chuyện mà con rùa mù đó 100 năm trồi đầu một lần mà cái cơ duyên hạn hữu nào đó mà nó chun lọt vào cái lỗ ván đó nó vẫn còn dễ hơn một cái chúng sanh trong ba đời này mà sanh lại được thân người, nghe hiểu hôn? Mình đọc cái đó phải nói là thăng Tèo nó teo.

Nhưng mà sao, Tam Bảo là sao? Thứ nhứt, Tam Bảo được gọi là quý là vì hiếm, thứ hai không có cái gì trên đời này hiếm mà lợi lạc như Tam Bảo. Và cái thứ ba: chỉ có người nào đại phúc đại duyên mới gặp được Tam Bảo, nhưng nghe vậy chớ mừng vội, nghe kỹ cái nữa, cái chỗ này nghe kỹ nè, do ba la mật của ta nhiều ít, dày mỏng mà ta gặp được Chánh pháp hay không và khi gặp được Chánh pháp rồi ta quan tâm cái gì trong Phật pháp, và quan tâm kiểu nào, tui nói các vị có nghe kịp không ta? Do ba la mật mà ta có được gặp chánh pháp hay không, và khi gặp rồi ta quan tâm cái gì và quan tâm kiểu nào. Tôi ví dụ, tất cả hội chúng trong cái đạo tràng này đều là những người có túc duyên nhiều đời mới gặp được Chánh pháp, nhưng khổ nỗi do cái duyên lành, cái túc duyên đời trước của mình á nó chênh lệch dày mỏng khác nhau, cho nên có người đến chùa chỉ khoái tụng thôi, còn tới lúc ngồi thiền chỉ khoái niệm Phật thôi, ngoài ra hồng biết gì hết. Có người đến với đạo khoái bố thí thôi, có người đến với đạo khoái quần quật quần quật hốt rác, rửa chén thôi, có người đến với đạo chỉ khoái làm con một sách thôi, có người đến với đạo chỉ khoái xếp bằng lim dim nhắm mắt thôi, các vị nghe kịp không? À mà chưa hết, trong cái số những người mà học giáo lý đó, thích học giáo lý đó lại chia ra 8 phe 12 phái trong đó, có người học ba mớ thấy đủ rồi, thấy giỏi rồi, có người ghiền làm con một sách học bao nhiêu cũng không đủ, nghe kịp không? Cho nên chúng ta có phước duyên lắm mới mang được thân người, có phước duyên lắm mới gặp được Chánh pháp.

Được làm người có dễ đâu

Được làm người khó sống lâu trên đời

Được nghe Chánh pháp tuyệt vời
Được vui gặp Phật ra đời khó thay

Do cái túc duyên ba la mật mà chúng ta có gặp được Chánh pháp hay không, khi gặp rồi chúng ta quan tâm cái gì. Có nhiều người hành thiền không cầu giải thoát mà chỉ muốn đi tìm cảm giác mát lạnh, rờn rợn là thấy phê rồi, nhe. Rồi có người học giáo lý chỉ mong là đủ giỏi để đi cãi lộn với người ta thôi, nhe. Cho nên là tui đem cái tích con rùa mù ra đây tui nói khi chúng ta là người biết được Chánh pháp, biết được Phật pháp, biết quan tâm pháp học, biết quan tâm pháp hành, nhe, thì chúng ta có thể tin rằng mình không nằm trong cái số con rùa mù mà là con rùa sáng, mà dầu con rùa sáng cũng phê. Nói nghe hiểu hông? Tức là nếu mình không biết đạo gì hết thì mình là con rùa mù, còn nếu mình biết đạo thì mình là con rùa sáng mắt, thì cái cơ hội mà con rùa đó nó chọt vô cái lỗ nó cao hơn con rùa mù nhiều lắm à, nhưng mà nó vẫn là con rùa, nhe, nó vẫn là con rùa. Cho nên ba ý nghĩa Tam Bảo là vậy đó, một là Chư Phật, Tam Bảo là quý hiếm, hai là lợi lạc và ba là người đại phúc đại duyên mới có thể quy y Tam Bảo.

Thì khi mà hành giả thấy cái tâm của mình lui sụt thì hành giả suy tư đến cái này, suy tư đến cái tích con rùa mù, suy tư đến ý nghĩa của Tam Bảo cho cái lòng nó phấn chấn lên, nhe.

[30/09/2021 - 12:30 - loantrinhtp]

6/ Rồi tiếp theo đó là (...) có nghĩa là hành giả phải có khả năng kiểm soát cái cảm xúc của mình. Cái này nó gần như nó lặp lại ý cũ nhưng mà trong Kinh tán rộng ra thôi. Có nghĩa là phải có khả năng quân bình cảm xúc là sao? Có nghĩa là trong đây các Ngài dùng cái ví dụ giống như một người họ điều khiển một chiếc xe tứ mã hay là lục mã, một chiếc xe mà có một bầy ngựa kéo thì phải giữ làm sao con này với con kia nó phải thẳng hàng với nhau, chứ con trước con sau, con mạnh con yếu thì không có được, cái giới của cái anh mà điều khiển chiếc xe tứ mã là ông bằng cái chùm dây đó đó, bằng một cái bó dây mà anh có thể ảnh hưởng con trước con sau con trái con phải thì ở đây hành giả cũng vậy, hành giả luôn luôn giữ được cái tâm thái và cảm xúc ở cái mức độ cần và đủ. Cần là gì? Cần có nghĩa là không thừa mà đủ là không có thiếu không có dư, nhe. Rồi sẵn ở đây tui cũng nói luôn, nó nhiều chuyện lắm, muốn đạt được cái trình độ mà tu tập mà giữ lòng thanh thản như ý, muốn đạt được cái trình độ mà muốn vui lúc nào thì vui, muốn xả lúc nào thì xả thì chúng ta phải có nội hàm, có nội hàm mới có bản lãnh, nội hàm là gì, là học giáo lý, là có khả năng suy tư, các vị nghe kịp không? Ví dụ nhe, tui chỉ ví dụ thôi chứ đừng hiểu lầm tui, tui nghe người ta chê tui tui cũng buồn chứ, nhưng mà tui có một cách này tui bớt buồn nè, tui nghĩ người ta, mình cũng chê thiên hạ bấy tương tâu hết nhưng mình chê xong rồi cái mình quên mất, còn cái anh chảnh ảnh cái ôm cái cục chê đó ông về ông nhét vô cái mền trùm lại khổ suốt đêm, hiểu hông? Mình cũng chê người ta tả tui chứ mình mà mình có bao giờ mình nghĩ tới nỗi đau của thằng bị mình chê, lỡ nó nghe được nó khổ cỡ nào, nhưng mình chê xong mình quên mất thiên hạ nó chửi cũng vậy, nó chửi mình xong về rồi nó cũng quên mất, cho nên tui cứ nghĩ vậy, mình cũng nói xấu thiên hạ nhiều lắm cho nên thiên hạ mới nói xấu lại, coi như một đều, bóng đá còn có đều mà.

Thứ hai, khi mà tui nghe người ta khen tui cũng nhớ y chang như vậy, mình cũng có khen tùm lum hết, nhưng mà khen xong rồi thì quên mất, thằng kia nó ôm cục khen về trùm trong mền phê suốt đêm. Và cái cuối cùng khen hay chê gì rồi thì cuối cùng vô cái hũ dán cái tên và cái hình, nghĩ cũng nản. Ngài Tịnh Sự - Đệ nhất luận sư của Phật giáo Nam truyền Việt Nam rồi thì sao, cũng vô cái hũ, người không biết gì hết cũng vô cái hũ. Mà tui nói hoài đó là cái trái cây mà nó thơm á, cái mùi thơm trái cây chính là tử khí của nó, biết tử khí không? tử khí tức là cái mùi của xác chết, thì cái danh lợi của một con người chính là tử khí của người đó, có hiểu hông, tui nói có nghe kịp hông? Tức nghĩa là tui mới có 18-20 tui vô danh không ai biết tui hết á thì tui còn sống lâu, nhưng mà bắt đầu tui lên tới cái hàng mà thượng tọa rồi đó là phải 50 ngoài, là có danh có lợi trụ trì chùa miếu đệ tử là bắt đầu lúc bấy giờ là cái người biết tui rành nhất là cao máu, dư mỡ, dư đường, tui hứa với quý vị 85% các vị tôn túc của chúng ta lên tới cái hàng mà coi như phương trượng viện chủ là vị nào vị này đều có một núi bệnh hơn Trịnh Công Sơn. Cho nên cứ nghe tuối tác, nghe thành tựu về danh lợi, về sự nghiệp là mình nghe phảng phất cái mùi áo quan, ya, phảng phất mùi áo quan. Cho nên trái mít thơm kêu là trái mít nó sắp lên đường, người có sự nghiệp sắp lên đường, kẻ được khen nhiều quá cứ kể là sự nghiệp đi thì sao. Các vị phải tin cái này còn hơn là tin các vị có 10 ngón tay

nữa, phải tin cái điều tui đang nói, kể nào mê người ta khen chùng nào khi bị chê kể đó nó đau lên tới óc luôn. Hôm nay được người ta khen mà nó khoái đó, khoái chùng nào thì mai này nó bị chúng chửi nó khổ kinh dị lắm quý vị biết không? Cứ nhớ chùng đó, đó là cái cách quân bình cảm xúc, nghe kịp không? Thứ hai, tui nói cái này làm cho nhiều người cũng hơi ngỡ ngàng bởi vì ít ra ông cũng phải khích lệ sách tấn mình chứ có đâu mà ông nói tan hoang, tất cả kiến thức của quý vị về đời, về thể học như là y khoa hay là triết học, về khảo cổ, về hóa chất, về toán lý hóa... Tất cả những kiến thức đó, hay là những kiến thức về trong đạo kinh luật luận, tất cả kiến thức về đạo về đời của chúng ta chỉ là kiến thức của một người bị tiểu đường mà biết về cái bệnh tiểu đường của mình thôi, có hiểu cái đó không? Các vị có nghe tôi nói không, có nghe kịp không? Tôi bị tiểu đường cho nên tôi bỏ công ra tôi đọc sách, tui đọc internet để tui tìm hiểu về bệnh tiểu đường ăn cái gì, tránh cái gì thuốc men làm sao bla bla, trong sinh hoạt tôi phải cử cái gì bla bla, và sau thời gian dài 10 năm tôi có một kiến thức kha khá về bệnh tiểu đường. Tôi xin hỏi bà con ở đây tôi có nên giương giương tự đắc bước ra ngoài đường và khoe với mọi người rằng tôi biết hơi nhiều về tiểu đường, có nên không? Vì sao, vì em tiểu đường, em sắp lên đường, đường xuống em cũng lên mà đường lên thì em cũng xuống mờ luôn nhe. Cho nên tất cả kiến thức của chúng ta những thành tựu đạo nghiệp của chúng ta nó chỉ là kiến thức của một thằng tù biết về cái phòng giam của mình, tất cả cái biết của mình chỉ là cái biết của một anh tiểu đường biết về chứng bệnh của mình, nó chẳng là cái gì hay hết á, chính vì hiểu được chỗ này cho nên ta có được cái khả năng quân bình rất tốt, và cứ nhớ chùng thể này, kể nào mê ngọt chùng nào khi gặp đắng cay càng thâm. Nhờ những việc suy tư vậy đó nó kèm cho mình, nó kiểm soát và kèm chế cái bùng sung cảm xúc rất tốt, nhớ nhe. Và hành giả tu tập muốn cho cái định tâm mạnh phải nhớ mấy cái điều đó.

7/ Rồi cái tiếp theo (...) có nghĩa là nhớ sống tránh cái người mà thiếu niệm thiếu định, cái điều tiếp theo nhớ tránh gần gũi những người thiếu định, mấy người mà lằng xằng lằng xằng. Có một chuyện này quý vị phải tin nè, phải tin, mình ở gần ai mình lây người đó mình biết không? Đừng học nói với thằng ngọng đừng học đi với thằng què là vì sao? Là vì mình ở gần ai là mình ít nhiều cũng bị dính người đó, kể cả đó là cái người mình ghét cay ghét đắng. Thí dụ như bây giờ cái ông ông có một vài cái tánh xấu mà tui bực, ví dụ như ông có tật nhiều chuyện, rồi. Thì cái buổi đầu tui ở với ông tui rất là bực nhưng mà lâu ngày tui thấy nó bình thường, nghe kịp không? và riết lâu ngày tui thấy hình như nó hơi hay hay nữa, các vị nghe kịp không? Cho nên ở gần cái người nào đó, ở đây tui mong rằng không có người Châu Âu ở đây tui nói xấu cho nó đã, tui ở Mỹ vẫn là thầy chùa tay trắng chuyên chính vô sản, tui về Châu Âu cũng là thầy chùa chuyên chính vô sản, rất là nghèo, tuy nhiên những ngày mà tui còn ở Mỹ thì cái thằng tôi này rất rộng rãi, vì sao? vì nhiều lý do, xung quanh tôi là những người xài rất là rộng và cái đồng dollar của Mỹ so với cái đồng Euro của Châu Âu hoặc là đồng Franc của Thụy Sĩ thì giá trị nó thấp lắm, cho nên mình đi chợ hoặc đi đổ xăng á mấy cái đồng xu, đồng coin mà 25 xu của Mỹ đó cả năm như thế này nó hồng có giá trị gì hết á mà về Châu Âu á cái đồng xu Euro của Thụy Sĩ đó nó có giá trị dữ lắm, cho nên ở Mỹ tui coi thường bạc các nhưng mà qua tới Châu Âu tui bắt đầu quý bạc các, một chuyện. Chuyện thứ hai, người Mỹ mà chung quanh người tui quen họ rất rộng, Phật tử Châu Âu không phải kẹo mà có điều xài hơi kỹ, ừ. Đã đồng tiền có giá trị mà họ xài hơi kỹ tui ở lâu ngày và bây giờ quý vị biết không tui kẹo lắm, ăn mì gói cất xong không dám dục cái bọc vì cất chứ không có xé để dành xài chuyện khác, để đem đồ về bên Việt Nam nữa, ừ. Cho nên nếu hôm nay tui có cho ai cái món quà mà gói bằng cái bao mì thì đừng có ngạc nhiên vì tui đã bị cảm nhiễm chính cái bệnh kẹo kéo của Châu Âu vì mình ở gần người nào thì mình sẽ lây người đó. Buổi đầu mình khó chịu lâu ngày mình thấy quen sau cùng mình thấy hay, buổi đầu khó chịu sau đó bảo hòa và cuối cùng thỏa hiệp, lúc đầu thì có phản ứng có đối kháng, sau đó bảo hòa rồi cuối cùng thỏa hiệp, thỏa hiệp là chết cha rồi, ừm. Nên cái bước tiếp theo của mình đó là xa cái người thiếu định tâm, (...) gần gũi cái người nhiều định tâm. Có nghĩa là mình muốn trao dồi cái gì thì mình phải gần người đó "Xóm chày tanh cá làng nhang thơm trầm", ở cái xóm chày chạy xe ngang Phan Thiết nhắm mắt vẫn nghe mùi nước mắm, mà đi ngang con đường Hải Thượng này nhắm mắt nghe mùi thuốc bắc, các vị nghe kịp không? nghe mùi thuốc bắc vì "xóm chày tanh cá làng nhang thơm trầm", mình nói gần cái gì đó, người nào chỗ nào thì ít nhiều

mình cũng có cái sự nói hơi tiêu cực đó là cảm nhiễm, lây nhiễm, còn nói tích cực một chút thì nó là cái sự hấp thụ, nói đàng hoàng một chút là hấp thụ (1:07:27)

[01/10/2021 - 12:46 - loantrinhpt]

Và cái cuối cùng đó là (...) có nghĩa là muốn trau dồi cái thiện pháp nào thì tâm tư luôn luôn nghĩ nhiều về thiện pháp đó. Gần cái người mạnh về cái đó mà xa cái người thiếu cái đó và tâm tư mình luôn nghĩ nhiều về cái đó. Và đây là tất cả những cái điều mà hành giả tu tập thiền hơi thở nói riêng và thiền định và tất cả thiện pháp nói chung và đó là 10 điều chúng ta phải nhớ nhe.

Rồi cái gì nữa ta, chờ một chút, chút xíu xiu thôi, bây giờ mấy giờ rồi? Tui hứa là không có mất bài đâu, tui giảng tui nhớ, không có mất bài. Bây giờ tiếp theo, đây. Hồi này 10 điều đó là 10 điều kiện hỗ trợ cho người... Sau đây là 7 cái điều mà hành giả phải quan tâm để tránh cái.. có thể ghi tắt thế này "7 điều có thể gây trở ngại cho cái định tâm". Cái này là đề nghị trong chú giải và lần đề nghị của Ngài Ledi chớ không phải là của riêng tôi tui hứng tui móc ra cho xài, cái này không phải vậy, cái này các Ngài đang nói về đề mục hơi thở. Các Ngài nói rằng có 10 điều nên trau dồi và có 10 điều nên lưu ý nhe, á có 7 điều, có 7 điều nên lưu ý, 7 điều đó gọi là Sappāyāsappāya tức là Sappāya cộng với asappāya thành Sappāyāsappāya. Sappāya nó có nghĩa là thuận tiện, tiện lợi, còn asappāya có nghĩa là không thuận tiện, không thuận lợi thiếu tính hỗ trợ, mang tính đối kháng. 7 cái đó là gì:

1/ Chỗ ở thích hợp hay không?

2/ Điều kiện sinh hoạt có tốt hay không? Các vị nghe kịp không, thí dụ như bây giờ tui ở Sumin phòng ốc rất là ok, nghe hiểu hông? Nhưng mà bây giờ tui đặt tên Sumin 1, Sumin 2. Cái Sumin 1 là gần phi trường mà phòng ốc ok quá, thầy bạn thì cũng được nhưng mà tui bị cao máu, bị tiểu đường tui cần đi bác sĩ thường, nhất là đêm hôm mà hơi kỳ kỳ là tui cần chạy đi cấp cứu, mà bây giờ ở Sumin 1 nó cái gì cũng tốt mà có cái vụ đó nó hơi kỳ. Sumin 2 đó thì có thể về phòng ốc nó hơi kém chút nhưng mà đi cái vụ bệnh hoạn của tui thì nó lại ok, hiểu hông? Đó, cho nên cái trú xứ nó quan trọng chỗ đó. Cho nên cái thứ nhất là trú xứ có thích hợp hay không chưa đủ mà là điều kiện sinh hoạt nữa, cái điều kiện sinh hoạt có ok hay không.

3/ Đề tài trao đổi với thầy bạn. Cái này rất là quan trọng. Tôi thưa với bà con một điều là nhiều năm và nhiều năm về trước khi tôi còn trẻ, bây giờ già rồi. Nhiều năm về trước tôi coi thường cái mà trong kinh nói là nói lời vô ích á, thì tôi coi thường lắm, tôi nghĩ ah Phật dạy mình hông có nói lời vô ích chắc là Phật không có muốn mình mất thời giờ, dĩ mình nói tào lao thế nào cũng lỡ lời sẩy miệng rồi gây thù gây oán hiểu lầm đôi chối mệt lắm, hồi đó tui hiểu vậy đó, lỡ lời sẩy miệng á rồi gây làm phải đi đôi chối hoặc là mất thời gian nhưng mà không, ở cái tuổi này đọc nhiều hơn, suy tư nhiều hơn, phiền phức nhiều hơn tui mới thấm. Cái đề tài nói chuyện nó quan trọng dữ lắm, đầu anh không tâm bậy thì anh lấy cái gì để anh nói, nghe kịp không? Cho nên Phật kêu mình đừng nói chuyện tào lao có nghĩa là Phật ngầm nói rằng là con đừng suy nghĩ chuyện tào lao. Vì Voltaire của Pháp có một câu rất là hay "Khi không còn chuyện gì để nói ta sẽ nói bậy", rảnh rồi sanh nông nổi, các vị có nghe cái đó không? Rảnh rồi sanh nông nổi rất là quan trọng nhe. Cho nên cái đề tài nói chuyện rất là quan trọng, gặp nhau mà đem Trịnh Công Sơn rồi Từ Công Phụng, gặp nhau mà đem Nguyễn Bính, Chế Lan Viên.. nói một hồi rồi thế nào nó cũng dẫn đến tình trạng một là gây, bất đồng quan điểm, hai là cả hai người đều lên mây hết, mà cả hai cái một là lên mây hai là xuống sinh không có cái nào cần thiết cho người tu hành hết, nhe. Bàn bạc về chính trị về văn hóa, về tôn giáo, về xã hội, về lịch sử bla bla bla. Những cái đề tài đó ngoài đời nghe rất là hay nhưng trong đạo nó kỳ là vì sao? Vì những đề tài đó có một tác hại cực lớn đối với nội tâm của người Phật tử nói chung và của hành giả nói riêng. Rất là quan trọng tin lời tui đi, bớt tám một chút, bớt tám một chút sẽ thấy lợi lạc vô cùng. Bớt tám là sao: bớt FB, FB là một hình thức tám, bớt viber, bớt message, bớt email, bớt alo nhe, bên Úc người ta có cách người ta thử thế này, muốn biết con ruồi nào đục con ruồi nào cái đó dễ lắm, để cái phone này ruồi cái nó đậu cái phone rất là nhiều, ruồi đục nó chỉ đậu mấy lon bia thôi, ừm. Bớt tám lại một chút. Rồi :) nói cho nó bớt buồn ngủ, con mắt muốn sụp xuống luôn :), hồi tối 1h30 mới ngủ 3h phải dậy ra phi trường, cho nên bây giờ tui thuyết Pháp quý vị đang có vinh hạnh nghe một người nói chuyện dưới đất mà đang lơ lửng trên mây các vị có biết

không, đó là vinh hạnh lớn đó chứ đâu phải ai cũng có được đâu, nói chuyện với tiên ông đó không phải thường :).

4/ Bạn bè giao thiệp. Rất là quan trọng. Đề tài nói chuyện quan trọng mà những người ta thường gặp gỡ là ai, những người ta thường gặp gỡ là ai rất là quan trọng. Tây nó có một câu thế này "Anh cho tui biết anh chơi với ai tui sẽ con người của anh như thế nào?". Có nghe kịp không, rất là quan trọng. Quý vị có trí thức mấy không cần biết nhưng mà tui thấy các vị qua lại với cái hạng người nào đó là bắt đầu tui nhột rồi. Các vị còn Nhớ Mạnh Tử không? Mạnh Tử có người mẹ đó tâu nó kêu là Mạnh Mẫu ấy, nhà Mạnh Tử hồi nhỏ đó gần nghĩa trang, thấy người ta khiêng xác đi chôn mới rú một đám con nít trong làng cũng bắt con trùng con đế bỏ vô cái hộp rồi khiêng đi, rồi đưa thì khóc đưa thì lấy lá cuốn lại làm kèn thổi tò te te te, bà Mạnh Mẫu bả thấy hồng xong rồi, cái thằng này mà tiếp tục kiểu này mới một nó lớn lên nó thành đạo tỳ, cho nên Mạnh Mẫu mới đem con đi chỗ khác, đem ra chợ sắn bả buôn bán luôn, nhưng mà ảnh ra chợ rồi là suốt ngày ảnh cứ bắt chước nhà thơ Kiên Giang là Tiên và Lá, cứ lấy đất sét nắn trâu nắn bò rồi bán cho mấy con nhỏ kia, bà má thấy không xong, cuối cùng bà má mới đem tới trường học thì Mạnh Tử thấy người ta học chữ Mạnh Tử vui quá, thích quá Mạnh Tử bắt chước học chữ và sau này Mạnh Tử trở thành bậc đại hiền của Trung Hoa và thế giới, nhe. Cho nên cái người mà mình gần rất là quan trọng (1:15:36)

[03/10/2021 - 08:37 - loantrinhtp]

5/ Rồi tiếp theo đó là thực phẩm. Tôi có quen một vị sư người Việt Nam có quốc tịch Canada, sư tu hành tốt lắm, dễ thương lắm, giới luật trong sạch lắm, thiền định tinh chuyên, hồng biết có đắc gì hay không lâu lâu thấy nhần nhần chắc chưa có đắc. Thì tui hỏi vậy chứ sư ở Miến Điện bao lâu cái ông nói ông ở được mười mấy năm, tui hỏi vì sao sư không ở đó tiếp mà sư lại về đây, ông nói một chữ thôi: đồ ăn. Dầu mỡ để cả gang vầy nè, mà không ăn nguội không phải là Miến Điện, quốc hồn quốc túy của Miến Điện là nấu rồi để nguội cho ruồi nó bay nguyên một sư đoàn nó oanh tạc thoải mái, xong rồi con người mới tới phiên. Họ mời các sư về trai tăng, có mời tui dự được một buổi trai tăng. Họ mời về trai tăng á là 9 giờ mình tới á là đồ ăn nó nấu sẵn hết, khói lên nghi ngút thấy là mình đã khoái rồi, mà không, chưa tới phiên mình đâu, nó dất đi vòng vòng vòng vòng nó giới thiệu ông bà cha mẹ công cố tổ nói chuyện trên trời dưới biển mà mình dòm dòm thấy khói bốc vầy thôi thua rồi. Thì khi khói nó nguội thì ruồi nó mới tới, thì coi là tới 10 giờ rưỡi rồi, một tiếng rưỡi sau bắt đầu nó mời vô bàn ăn, lúc đó tui cụt hứng ời, cái cảm giác của tui lúc đó như lớn tuổi lấy vợ á nó hết pin rồi, nó nản quá, người Miến Điện là như vậy đó. Cho nên cái thực phẩm rất là quan trọng. Người Mỹ á thì thức ăn người Mỹ nó làm cho mình bị béo phì vì người Mỹ họ có cái chế độ dinh dưỡng rất là Mỹ, người Việt Nam người miền Bắc ăn không giống người miền Trung, người miền Trung ăn không giống dân miền Tây Nam Bộ, và chính cái thực phẩm đó nó góp phần làm cho chúng ta khỏe hay là bệnh, "họa tùng khẩu xuất mà họa tùng khẩu nhập". Quý vị biết cái này quý vị mới run nè, tui có đọc một cái bài báo mà nó viết những lời tâm sự ứa lệ của lá gan, viết hay lắm, con người trên thế giới này sống nhờ tui, vậy mà cứ quờn quờn nó cứ đờ ra nó nhậu, cứ mỗi lần nó nhậu nó ăn dầu mỡ ăn chiên xào là tui khóc cạn nước mắt, rồi sẽ có một ngày tui lăn đùng ra tui chết cho nó sống với ai, nó ăn đồ độc hại mà nó không màng tới tui, tổ cha cái lưỡi nó cứ nói ngon mà tui gánh hết. Mỗi lần các vị ăn một cái gì vào trong miệng các vị nhớ tới cái lời tâm sự ứa lệ của lá gan, tội nghiệp lắm, dầu mỡ mà nhất là Việt Nam mình không biết cái này "đồ hâm quá ba lửa lập tức là kẻ thù của gan", tiếc của đó, tiếc của mà không tiếc thân, kho rồi cái đồ tiếp chơi tập hai, tập hai rồi tái bản kỳ hai, tái bản xong rồi xài lại kỳ bốn, quất chừng nào hết thì thôi. Thì mình thương họ, có khi tui thương họ là vì họ nghèo, có khi tui thương họ tiết kiệm để lấy tiền đi cúng chùa, nhưng mà có một điều tui có mấy người thân quen á tui nói cô ơi cô tiết kiệm kiểu này cô chết sớm ai nuôi tui. Chỉ có cách nói vậy bả mới phì cười hồng có giận thôi, tui nói cô dưỡng sức để nuôi tui chứ, chứ cô chơi cái chiêu này riết rồi cô đi sớm à. Qua ba lửa hại gan, dầu mỡ các vị biết, dầu oliu người ta khuyên ăn sống, dầu oliu làm nó sôi lên rồi nó độc còn hơn là vịt xiêm nữa nhe, nhiều lắm, đường cháy, mỡ cháy, dầu cháy cực hại. Người ta nói rằng 1 kg thịt khi ta chiên thịt, thịt nướng á mà khi bị khét thì cái khói mà được tạo ra từ 1 kg thịt độc tương đương với 200 liều thuốc, cho nên quý vị nào cho rằng ta không hút thuốc thì ta đời đời sống mãi trong sự nghiệp của chúng sanh, còn khuya, em cứ ăn thịt nướng vào đi, hút thuốc thụ động Mỹ nó kiu là secondhand smoking,

không hút mà cứ sống chung với thằng hút cũng chết như thường nhe. Cho nên cái thực phẩm rất là quan trọng, nhe. Chư Phật dạy mình phải sống tri túc, đơn giản không cầu kỳ nhưng mà Đức Phật cũng không có xúi mình ăn tùm lum tà la, nhớ cái đó nhe, tức là tùy duyên thấy cái gì, với sẵn các vị còn nhớ ở trong 4 pháp tri túc. Bốn pháp tri túc: thứ nhất là tùy vào cái phước báu của mình mình nhận được bao nhiêu không đòi hỏi thêm, thứ hai tùy vào vị trí của mình mà mình sử dụng cái món đồ gì, nghe kịp không? Thí dụ như bên Miến Điện làm hòa thượng người ta chung mấy cây quạt quý ngồi phe phẩy, ông sư mới tu có 2 năm gia đình thương cho ông cây quạt ông có nên nằm ghé bó phe phẩy hông? Tri túc thứ nhất có nghĩa là tùy vào cái phước mình nhận được cái gì thì dùng chứ mình không có kiếm thêm, thứ hai tùy vào vị trí, vai trò, vị thế mà mình dùng cái gì nó cho nó được, và trong đó có cái điều thứ ba là tùy vào cái điều kiện của bản thân mà mình ... thích ăn sầu riêng quá mà đường đo lúc nào cũng gãy kim hết. Bữa hôm đi Buôn Mê Thuật tui đã dặn lòng rồi, sầu riêng Buôn Mê Thuật rất là ngon màu vàng, mà tui nói cái bà Phật tử bà đem tới, tui dòm bà tui nói tui mang ơn cô quá, cô quý quá, sầu riêng Buôn Mê Thuật... mà mình hại đời nhau có biết không :), thương nhau mà bằng 10 hại nhau có biết không, cô nói sao nói thấy ghê vậy, một hồi cô biết tui đang đường 6.5 nè, tui ăn vô 2 múi, tui thấy múi nhỏ hông sao mà quên múi nhỏ thì cái hạt nó cũng nhỏ luôn, tui ăn luôn cái múi thứ ba rồi bắt đầu tui rửa tay súc miệng xong tui vô tui lụi, máu trung bình là 6.5 nó quất lên 14, 14 kính thưa quý vị đầu yêu. Cho nên cái đó rất là quan trọng.

6/ Rồi tiếp theo là khí hậu thời tiết, nóng quá tu không được, lạnh quá tu không được, nhe. Cho nên cái thời tiết rất là quan trọng. Miến Điện ở Yangon, Mandalay thầy bà nhiều, thầy bạn ok, nước điều kiện trú xứ sinh hoạt tốt nhưng mà khí hậu phê quá, thì ở gần Yangon nếu mà mình vào các thiền viện U Pandita, Chanmyay, Sumin hay là Pa Auk... Tui hay nói mấy người quen là đi tu lấy pháp, biết lấy pháp không? tức là đến tu trình pháp 2-3 lần để lấy kinh nghiệm. Gần Yangon thì chạy lên (...) chỗ Hòn Đá Thiêng ấy nó mát, còn nếu ở Madalay thì chạy lên (...), còn không về (...) mấy chỗ tui nói ở đây có ai biết không? Không biết thì về nghe băng giảng lại thì biết, chứ không lẽ tui dắt đi, tui không thể dắt quý vị đi mọi nơi nhưng tui có thể giúp cho quý vị không muốn đi đâu hết, ừm.

7/ Rồi tiếp theo là số 7, số 7 là một cái chuyện rất là quan trọng, số 7 là gì ta? thứ 7 là tư thế tu tập, là sao? Có người hỏi tôi già nên ngồi kiết hay là bán, kiết có nghĩa là 2 cái lòng bàn chân đưa lên hết, con bán tức là có 1 bàn thôi còn bàn kia giấu nhe. Tui nói tui hông có kiết cũng hông có bán mà tui khoái tùy duyên, hiểu hông? Tức là bữa nào cần thiết thấy kiết tui kiết, kiết già nó gài 2 cái lòng bàn chân á cái tâm nó định tốt hơn vì nó đau quá, nội mà niệm đau là đã phê rồi, nha. Còn cái bán đó thì nó có cái hay là nó không có đau nhưng mà nó hông đau bắt đầu nó đi chơi, cái tâm mình nó như con nít vậy đó, không ràng buộc không có cây roi nhip nhip là nó đi chơi, cho nên cái kiết nó giúp cho mình tập trung tốt hơn, cái bán nó làm cho mình thoải mái nhưng mà tâm dễ đi chơi. Còn cái kiểu thứ ba là kiểu Miến Điện, là sao? Chân trong chân ngoài, có ai biết không, không lẽ giờ tui leo lên bàn tui ngồi cho quý vị thấy cái kiểu đó, có biết không? Kiết là 2 bàn chân ngửa lên, bán là một bàn ngửa lên, còn trong ngoài đó là một ông Chợ Lớn một ông Sài Gòn, nghe hiểu hông? Cái tư thế nó rất là quan trọng. Có một vị hành giả hỏi thiền sư sao con ngồi đủ cách hết, kiểu nào đau đớn cỡ nào khó nhất con cũng ngồi, kể cả trông chuỗi để ngồi thiền nữa mà cũng không đắc, thì ông thiền sư hỏi thế này, chiếc xe bò không chạy con đánh chiếc xe hay đánh con bò? Có hiểu không? Cái vấn đề của chiếc xe bò nó nằm ở con bò, nghe kịp không? Chỉ trừ ra trường hợp chiếc xe nó trực trặc cái bánh cái đùm hay cái gì đó thì thôi, hoặc là cái trục thì.., nhưng mà chiếc xe mà đang chạy ngon lành mà mình thấy nó đứng yên là quan sát con bò trước, bởi nhiều khi nó vừa lì mà vừa ngu như con bò nữa bị nó là bò mà, ừ. Cho nên, hành giả phải quan sát, nói tu là tu tâm, tư thế nào cũng tốt miễn là quan sát cái tâm, nhớ nhe. Rồi có người còn hỏi tui hai bàn tay cái nào trên, thì tui nói phải trái trên nhau không quan trọng mà chừng nào cái thằng thiện nó đề thẳng ác mới tốt, nghe hiểu hông? Tâm thiện nó phải trên tâm ác nó mới quan trọng. Còn có bà hỏi hai cái vụ này xử sao cho nó (đầu hai ngón tay cái chạm vào nhau) giao nhau hay là đưa trong đưa ngoài, nó quăn lăm, cái thứ mà làm biếng tu nó hay bày lăm. Giống mấy đứa con nít nó làm biếng ăn á nó hay cảm rằm lăm biết hông? kiu nó đi ngủ trưa nó hông chịu ngủ, a nực quá, a áo chật quá, a mom hông vô ngủ chung nằm một mình sợ ma quá, mà cuối cùng là ảnh không muốn đi ngủ, cho nên mình tu mình nhớ cái đó. Cái đề mục quan trọng, thầy bạn quan trọng, trú xứ quan trọng, thực phẩm quan trọng,

đặc biệt tư thế sinh hoạt rất là quan trọng. Và đồng thời chưa hết, Đức Phật dạy mình nhiều oai nghi lắm, Đức Phật dạy mình rất là nhiều oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi là 4 đại oai nghi. Còn tiểu oai nghi là gì? là vô số: cầm lên để xuống, vuốt, gãi, chọt, móc, xia răng, nhai, nuốt, tiêu, tiểu, tắm rửa... Tất cả mọi nhúc nhích xê dịch cử động vô danh đều được gọi chung là tiểu oai nghi, và sẵn ở đây tui nói luôn một điều vô cùng và vô cùng quan trọng, mai một quý vị xăm lên trán như đã bao lần tui đề nghị, trước đây ta chưa học giáo pháp, ta chưa tu tập thì ... ăn đồ ngọt vô cái nó vậy, nên một là nó bị vướng hai là nó ợ hoài à, thực phẩm không thích hợp, bữa nay mà tui đắc tui chết liền á. Trước đây mình chưa có biết đạo ấy là mình nghĩ rằng bố thí là làm phước, thọ giới là làm phước, quét chùa là làm phước, phục vụ là làm phước bla bla bla là làm phước, nhiều chuyện.. nhưng mà đối với một người biết giáo lý rồi thì mọi việc làm lớn nhỏ đều là phước nếu được thực hiện bằng Chánh niệm, cái câu này phải xăm lên trán, nghe kịp không? Người không biết đạo hoặc là biết lơ mơ ba mớ luôn luôn nghĩ rằng tôi đi chùa là làm phước, tôi bố thí là làm phước... cách hiểu đó không có sai nhưng mà nó nghèo, mà phải nhớ rằng bất cứ một lời nói nào, một cử động, một nhúc nhích, một xê dịch lớn nhỏ nào mà được thực hiện bằng tâm lành đều là công đức. Tui chỉ các vị có người tin cũng có người lấy làm ngờ ngộ đúng không? Nhưng mà sẵn đây tui nói luôn, nếu lý luận như vậy đi vệ sinh cũng là công đức nếu mà you làm cái chuyện đó bằng Chánh niệm, mà vì sao chúng ta phải luôn luôn Chánh niệm, là vì có 3 lý do: một là mình không biết mình sẽ chết lúc nào, thứ hai mình không biết mình có thể đắc đạo lúc nào, thứ ba nếu thất niệm mình không biết mình sẽ tạo nghiệp gì. Cái này rất là quan trọng, vô cùng và vô cùng quan trọng nhe. Và nếu một người thường xuyên sống Chánh niệm như vậy thì cái khả năng tạo ác nghiệp nó sẽ giảm rất là nhiều, và khả năng tạo thiện nghiệp thì không cần nói, vì cứ Chánh niệm là công đức. Tại sao nói Chánh niệm là giảm ác nghiệp, là vì sao, là bởi vì anh Chánh niệm, làm gì biết nấy thì mấy cái cơ hội để anh làm mấy cái chuyện tào lao nó... các vị nghe kịp không? Mình làm gì biết nấy thì làm sao các vị làm bậy nói bậy được. Và Lão Tử có nói "đừng coi thường suy nghĩ thoáng qua trong đầu" là vì sao? vì nhiều lần thoáng qua nó sẽ thành hành động và lời nói, mà cái điều gì ta làm hoài hoặc nói hoài nó trở thành thói quen, và thói quen nó chính là số phận của chúng ta. Như vậy thì từ đó suy ra, số phận của chúng ta được bắt đầu từ những suy nghĩ có đúng không? A=B, B=C vậy C=A có đúng không, mình cứ theo đó, chính những suy nghĩ thoáng qua trong đầu mình coi nó hồng là gì hết nhưng mà nhiều lần suy nghĩ nó sẽ trả lời. Tui ở gần cái cô áo bông này tui đã bực cổ mấy ngày nay rồi tôi không có nói, nhưng mà cái bực đó nó nén một tháng, cô hiểu tui nói không? nếu tôi vì lịch sự tui không nói thì hai tháng tui có nói không, phải nói, ya, tức quá, tức quá. Tui nhớ một chuyện, cái bà chủ trọ đó, mà cứ đêm nào cái thằng mượn nhà nó về nó cũng đá cái chiếc giày hết á, nó hông chịu tháo ra mà nó đá, bả bực lắm, thì một bữa bả lên bả nói thế này, tui già rồi một lần ngủ là khó mà giựt mình thì khó ngủ lại mà cậu về khuya mà cứ tháo giày mà đá tui bực lắm, cậu làm nữa tui đuôi đó, thì cậu hứa hông có làm, thì mấy đêm sau bả đang ngủ bả nghe nó đá giày cái đùng, thì lúc nó đá là 12 giờ rưỡi, thì tới 4 giờ sáng bả lên bả đập phòng, thì cái cậu đó đang ngủ cậu ra hỏi cái gì vậy bác? thì cháu lỡ đá cháu nhớ cháu hông đá nữa, bả nói vấn đề là chiếc thứ hai tui ngồi chờ cậu đá để tui ngủ mà cậu không có chịu đá, tui ngồi tui chờ mà từ 12 giờ rưỡi 6 phút mà tui chờ cho đến 4 giờ 5 phút sáng, cậu phải đi thôi, tức quá. Nó cứ âm ỉ âm ỉ trong lòng như vậy đó. Cho nên đừng coi thường những suy nghĩ nhỏ trong đầu lâu ngày nó sẽ ra lời, ra hành động, mà cái ra hành động đó nó làm ngựa quen đường cũ, làm bậy một lần nó sẽ làm hoài. Thiện khó thành thói quen nhưng ác cực kỳ dễ, có tin cái đó không ta? Thiện thì khó lắm, thí dụ như mình bố thí đó nó khó thành thói quen lắm nhưng mà kẹo hoặc là gian lận đồ đó nó dễ thành thói quen lắm, bởi vì sao? vì cái thiện vốn dĩ không phải là bản chất của mình. Con người có hai bản chất thiện và ác nhưng mà cái bản chất ác luôn mạnh hơn. Các vị không tin tui ví dụ cho nghe: mỗi người đều thuận một tay đúng không, tay phải hoặc tay trái, thì trong tâm của mình luôn luôn cũng có hai tay thiện và tay ác, vấn đề là ta thuận tay nào? Có nhiều người chỉ cần có cơ hội là họ làm thiện, có người gặp cơ hội là họ làm ác. Cứ nên nhớ lời của tui, ông nói là mỗi người thuận tay trái hoặc tay phải và trong tâm của mình cũng có hai cánh tay, tay thiện và tay ác, vấn đề là thuận tay nào, nhe? (1:31:12)

[07/10/2021 - 02:19 - loantrinhtp]

Tất cả là 7 cái điều kiện mà mình nên quan tâm xem nó có gây trở ngại cho mình hay không: trú xứ, thầy bạn, đề tài nói chuyện, vật thực... bla bla. Và điều cuối cùng tui chốt lại sợ quên về vấn đề oai nghi. Ngồi hoài không tốt, biết không? Đừng ham ngồi thiền lâu, mong ngồi lâu đặng rồi đi nỏ, chỉ có mấy người kiếp trước là pháo kiếp này mới đi nỏ thôi nhe, mình kiếp trước không phải là pháo, đừng có ham mà nói tui ngồi 6 tiếng 8 tiếng, nếu tự nhiên mà ngồi được 6 tiếng 8 tiếng... quý vị biết ở đây cô tu nữ ngồi bìa (cô Tích phải không?) cô có một thời cô là kỳ nữ của Thiền viện Phật Bảo, cô ngồi rất lâu và theo tôi biết thì trong đời Ngài Hòa thượng Giới Nghiêm là có 2 vị đại đệ tử, mặc dù không có giấy tờ chứng minh, ai biết Ngài thời trước thì biết 2 người này: một là tu nữ (cô Tích) và tỳ kheo tăng thì có sư Giảng Minh, thì tự nhiên mà họ ngồi lâu, tự nhiên mà họ có thành tựu thì tốt. Mình cứ mong ngồi lâu để được cái gì thì không nên, có hiểu cái đó không? Tự nhiên mà lâu, tự nhiên mà thành tựu thì tốt. Thì 4 oai nghi đó nó làm sao thứ nhất nó làm cho tứ đại điều hòa bớt bệnh, và đồng thời khi mình chìm sâu vào một đề mục, chìm sâu vào một tư thế coi chừng nhiều khi cái tâm nó bị buồn ngủ. Thí dụ nằm lâu quá là không tốt cho sức khỏe mà cũng không tốt cho tâm. Đi hoài thì dĩ nhiên đâu có đi hoài được, đứng hoài cũng không được. Đi đứng nằm ngồi phải luân phiên thay đổi nhe, rồi.

Bây giờ nói về kỹ thuật niệm hơi thở:

Một là Gananā

Hai là Anubandhanā

Ba là Thapanā

Các vị nghe: Cái chỗ này vô cùng, vô cùng quan trọng, tôi xin cúi đầu năn nỉ từng người phải nghe thật kỹ chỗ này. Các vị xem trong Chánh kinh (Chánh kinh tức là Tam tạng á) các vị sẽ thấy rằng Đức Thế Tôn đặc biệt luôn tránh cách nói chi tiết về mọi vấn đề, có nghe tui nói kịp không? Thí dụ như Ngài nói này các tỳ kheo một mặt trăng, một mặt trời rồi 4 quả đất nhân gian gọi chung lại là một thế giới, một ngàn cái thế giới như vậy là một tiểu thiên thế giới. Một ngàn mặt trăng, một ngàn mặt trời là tiểu thiên thế giới. Mà 2 ngàn tiểu thiên nó là một trung thiên thế giới, mà 3 ngàn trung thiên thế giới đó một đại thiên thế giới và có vô số cái đại thiên thế giới như vậy, hết. Rồi đời sau mới tán hươu tán vượn nói riết rồi nó thành ra một cái hệ thống gọi là Buddhist cosmology gọi là cái gì Vũ trụ quan của Phật giáo và đi quá xa. Đức Phật trong nguyên thủy Ngài nói rất là gọn ngoài thế giới này ra còn vô lượng thế giới khác cũng giống y chang thế giới này, ở đó cũng có tham có sân có si, cũng có sanh già đau chết, cũng có người phiền não cũng có người giải thoát, xong. Ngài chỉ nói như vậy thôi, đời sau chúng ta tán riết nó thành ra một cái hệ thống triết học, phải xài cái chữ triết học rồi rầm rầm mà lại dán cái mạc lời của Phật mới ghê chứ, nhớ cái đó. Pháp môn Tứ Niệm Xứ nói riêng và tất cả các pháp môn tu tập khác nói chung cũng theo cách này, Đức Thế Tôn luôn luôn chọn cách nói đơn giản hơn là chi tiết xé nhỏ là vì sao? Vì lý do cực kỳ quan trọng sau đây, khi ta càng đi vào chi tiết thì ta càng đóng khung vấn đề, các vị nghe kịp không hả? Tui ví dụ hoài, tui muốn bày cho các vị nấu canh chua, tui chỉ nói thế này, nước cộng với me, cộng với vài thứ bạc hà, bắp chuối gì đó, thôi nói gọn lại nước, me và cái gì tùy thích cộng lại làm ra nồi canh chua, các vị nghe kịp không? Đó là cách nói của Chánh tạng. Còn bắt đầu qua tới Chú giải nè, muốn thực hiện nồi canh chua thì ta phải có me hoặc khóm, mở ngoặc đơn còn gọi là trái thơm, trái thơm dầu thúi cũng là trái thơm :) đóng lại, rồi cộng với nấm, cộng với .. ăn mặn thì gồm có hải sản thịt cá gà bla bla bla, ăn chay thì là nấm cộng với tàu hủ chiên sẵn, rồi ai sợ bột ngọt đừng ăn bột ngọt, rồi cao máu tránh ăn mặn, mà tiểu đường tránh ăn ngọt, bao tử tránh ăn chua... nó làm nó rối ra. Mà tại sao phải dài như vậy? Phật nói rất là gọn, muốn thực hiện một nồi canh chua con chỉ cần nước và thứ gì đó làm chua, một mở ngoặc đơn, mở ngoặc đơn là nhiều lắm rồi đó, com mẻ, giấm, chanh, me hoặc người chết nhất thì có thể dùng khóm, cà chua làm cho nó chua được rồi, hết. Nghe kịp không? Rồi cái phần chay mặn gì đó là từ đời sau họ thêm vào, vì sao? Vì càng nói chi tiết là càng đóng khung vấn đề, tui nói có nghe kịp không? Cho nên cái lý thuyết kỹ thuật tu tập Tuệ quán tui xin quý vị nghiêm túc ghi nhận câu nói này của tôi, tất cả những kinh nghiệm, tất cả những hướng dẫn của các vị thiền sư khả kính bậc nhất hành tinh, khả kính bậc nhất hành tinh, đều mang cái dấu ấn cá nhân. Khi họ hướng dẫn cho mình là họ đem cái sở trường và sở đoản của họ, họ mới nhét vào trong cái gọi là kinh nghiệm ấy, có hiểu hông ta? Tôi là một vị thiền sư và tôi có vấn đề ở chân tôi đi không

có tốt, đi không được thoải mái, cho nên trong suốt thời gian bà con đến tu thiền với tôi là tôi ít nhắc đến việc đi kinh hành lắm mà quý vị không thấy tui đi cũng kỳ, mà tui đi còn kỳ hơn, các vị nghe kịp không? Tôi là một vị thiền sư bị tiểu đường cho nên tôi chống đối mấy cái vụ ăn uống mà tạp lắm, vô giảng xong rồi lúc nào tôi cũng nói nặng chuyện ăn uống, tui hay nói nhiều về chuyện ăn uống lắm, bà con về đây về tu hay về ăn, ở đây đơn giản là mỗi bữa ăn chỉ phát cho mỗi người một chai nước lọc và một chén hột é được rồi là vì sao? là vì tôi tiểu đường, tui bị cao máu, cho nên là tôi bên cạnh cái chuyện dạy thiền lúc nào tui cũng đặt nặng vấn đề ăn uống là vì sao? là vì tui bị bệnh, ya. Rồi tui là vị thiền sư có vấn đề gì, ví dụ tui giỏi Tam tạng thì tui hay khuyến khích trước khi hành thiền, trước khi đi vào thực hành phải có kiến thức giáo lý, phải có biết lý thuyết thì mới nên, nhưng mà tui là một vị không giỏi về pháp học thì tui nói học chỉ cho nhiều thêm ngã mạn, học để lý luận học để cãi lộn à, biết chi cho nhiều, tâm bậy tâm bạ, kiếp người ngắn ngủi học chi, tu, hỏi tu cái gì thầy, mai một thầy nói sau. Cho nên nên nhớ tất cả những kinh nghiệm, tất cả những hướng dẫn của chư vị thiền sư khả kính bậc nhất hành tinh luôn luôn có cái dấu ấn cá nhân trong đó và, cái này phải xăm lên người nữa, thầy giỏi là người có khả năng dạy cho học trò cái nó cần, còn thầy dở là thầy có thể dạy cho nó cái mà mình biết và cái mình muốn, các vị nghe kịp không? Nhà hàng mà nổi tiếng là nhà hàng có thể chịu thực khách, còn nhà hàng tào lao là bắt thực khách phải ăn cái món mà tui bán, có hiểu hông? Tui ở đây không hề có cái ý là phạm thượng, dè bieu, xúc xiểm bất cứ một cá nhân nào hết mà tui nhắc chừng bà con khi đá động đến vấn đề kỹ thuật cũng phải kể tai nói nhỏ cho nhau nghe một lời tâm tình đó là đây là kỹ thuật của đời sau. Trong Chánh tạng rất đơn giản, này các tỷ kheo, ở đây một vị tỷ kheo vào một khu rừng, một cội cây, ngôi nhà vắng, thẳng lưng, nhìn về phía trước và chánh niệm tinh giác biết rõ ta đang thở ra dài, ta đang thở vô dài, ta đang thở ra ngắn, biết ta đang thở vô ngắn, ta đang thở ra bằng tâm tham bằng tâm sân, ta đang thở ra bằng sự khó chịu, ta đang thở vô bằng sự khó chịu, ta đang thở vô bằng sự dễ chịu, ta đang thở vào bằng sự dễ chịu.. nghe kịp không? Chỉ đơn giản như vậy thôi, nhưng đến đời sau bắt đầu cái kỹ thuật nó dài ra, nó nhiều ra cho nên có một điều rất là mỉa mai, thiền là kỵ chữ nghĩa, mà khổ thay cách nói về thiền lại nhiều nhứt mới ghê chứ, có nghe kịp không? Bên Phật giáo Bắc truyền, Phật giáo Trung Hoa chỉ vì 4 cái chữ bất lập văn tự mà họ viết tám ngàn bốn trăm cuốn sách để giải thích bất lập văn tự là gì. Bên Phật giáo Nam tông cũng vậy, Phật giáo Nam tông bài kinh Tam minh của Trường bộ Đức Phật cũng dạy rằng này các tỷ kheo đừng có bám chặt vào cái từ ngữ, vào ngữ ngôn mà các đấng Như Lai sử dụng để thuyết pháp vì tất cả những từ ngữ, ngôn từ mà ta nói nó chỉ là tiếng nói để mà mọi người hiểu nhau mà thôi (1:41:29)

[11/10/2021 - 02:31 - loantrinhtp]

Và chỉ để giải thích cái đoạn này đời sau nó tiếp tục tám muôn bốn ngàn cuốn kinh để dành giải thích cái chỗ mà tại sao nói ít, các vị nghe kịp không? Tui kể quý vị nghe một chuyện tào lao, có 4 hành giả người Nhật ngồi ở trong một cái thiền thất và trước khi ngồi thiền chung có dặn nhau thế này "đã ngồi thiền không nói chuyện nhe", thì 4 người bắt đầu ngồi, thì lúc bảy giờ bắt đầu có một cơn gió nó thổi đến đánh cái cánh cửa thiền thất cái rầm, thì có một ông ổng lên tiếng "cha nào không gài cửa vậy ta", thì cái ông thứ hai ổng mới nói "ngồi thiền mà um sùm", cái ông thứ ba ổng nói "nội quy mấy ông quên à", cái ông thứ tư ổng nói "có mình tui là chưa có nói thôi". Đó chính là tình trạng của chúng ta, đó chính là cái tình trạng đau lòng của chúng ta, đó là cái bi kịch của Phật giáo chúng ta hôm nay. Chúng ta cứ chạy trong chữ nghĩa, chúng ta cứ chạy theo lệ mà quên luật, chúng ta cứ theo Tổ mà quên Phật. Có biết sự khác biệt giữa lệ và luật không? Có biết sự khác biệt giữa Tổ và Phật không? Cho nên nói tới kỹ thuật chúng ta nên nhớ tâm niệm một điều, kỹ thuật chỉ là kỹ thuật thôi, kỹ thuật là do người đặt ra và dĩ nhiên nó khế hợp với căn cơ của một ai đó và dĩ nhiên nó không hợp cho ai đó, nhưng mà học cho biết.

Thứ nhất, Gananā có nghĩa là "đếm", kỹ thuật niệm thờ, ghi nhe, kỹ thuật niệm thờ, đầu tiên là "đếm", bây giờ tui trở lại, các vị ghi chữ "đếm" đi rồi bắt đầu tui làm lại, tui quay lại một chút, tui trở lại tui nói A tỷ đàm một chút xíu thôi, không nói là có lỗi, có lỗi với 2 cái tâm bản đồ này. Chắc chắn là lỡ giờ, thà mang thai đẻ chậm mà con nó cứng cáp, chứ đẻ non nó mệt lắm, các vị có nghe "chửa trâu" hông ta? "Chửa trâu" là sao? Già, lớp học hôm nay là "chửa trâu" đó, nó ra là nó có tóc luôn. Các vị có biết tại sao có tên Lão Tử không? là vì truyền thuyết ổng ở trong bụng mẹ 70 năm

đề ra tóc bạc cho nên tên gọi là Lão Tử, tức là đứa bé tóc bạc thôi, mà đó là chuyện tào lao. Tui nói tới đâu tui quên rồi, "đếm", đúng rồi. Tui nói chậm chỗ này, chúng ta có rất là nhiều cái khái niệm để mà chìm sâu vào đó, thí dụ như mình nói đến luân hồi, nói đến giải thoát, nói đến Phật, Thánh, phạm phu, nói đến thiên đàng, địa ngục, nói đến sướng khổ buồn vui, hoa hồng gai góc, chiến tranh và hòa bình, chúng ta có nhiều chuyện để chúng ta chìm sâu trong đó, nhưng chúng ta quên, nếu chúng ta học đạo cho kỹ chúng ta nhớ rằng Đức Phật ngài dạy, tất cả mọi hiện hữu từ hiện hữu của mặt trăng, mặt trời, tinh tú, các thiên thể cho đến sự có mặt của trùn dế, dòi bọ, con người, sự có mặt của bậc Đại giác đến sự có mặt của loài chúng sanh vô danh, vô hình thì trong tất cả sự có mặt đó, của loài hữu thức hay là vô tri gom gọn lại đó nó chỉ là sự có mặt của Danh và Sắc, hoặc là của 12 Xứ tức là 6 Căn và 6 Trần thôi, có nghe kịp không? Tui hỏi hoài, hỏi riết mà tui nhục luôn. Tui hỏi các vị bây giờ theo các vị bây giờ cây viết này là trần nào trong 6 trần, tức là cảnh nào trong 6 cảnh, cái này tui có thể dùng nó tui tạo ra tiếng động được không? (được). Tui có thể dùng mũi để tui ngửi nó được không? (được). Lưỡi? (được). Tui có thể sờ nó được không? (được). Tui có thể để nó ở đây và tui nghĩ về nó có được không? (được). Như vậy nó có phải là 6 trần của tui không? Có đúng không?

Bây giờ mặt trời cách chúng ta rất là xa, đối với mặt trời tui có thể nhìn thấy không? (thấy) Nhưng mà tui có thể nghe được cái gì từ mặt trời không? (không). Ngửi ? (không). Ném ? (không). Chạm ? (có... ha ha, cái này trong phim tàu á nó kiu là đi chết đi). Như vậy thì các vị thấy cây viết này nó có thể là 6 trần cho 6 căn của tôi, nhưng mà mặt trời nó chỉ là 2 trần thôi, đó là thấy và nghĩ về nó.

Thì như vậy, xa như mặt trời mà gần như cây bút này tất thấy không có cái gì nó nằm ngoài 6 trần hết đúng không? Một người đã chết, đã thiêu, xương đã bỏ ngoài biên thì đối với hình dáng cũ của họ bây giờ nó không còn nữa, nhưng mà họ có thể là cái cảnh cho 6 trần của tui không? Được chứ, nghe kịp không? Tức là một người đã chết xương xẩu không còn nữa họ vẫn làm cảnh cho tôi, có nghĩa là mọi vạn hữu trên đời này không có gì nằm ngoài 6 căn và 6 trần. Và thiền Tuệ quán là gì? Là sống chậm lại để làm một việc thôi, đó là đời sống của muôn loài chúng sanh dầu Chánh đẳng giác cho đến trùn dế, đời sống của chúng ta chỉ là hoạt động của 6 căn đúng không, nhưng có một điều phạm-thánh khác nhau ở điểm nào? Phạm-thánh khác nhau ở điểm là Thánh nhân á mắt thấy tai nghe trong Chánh niệm và Trí tuệ, không dính kèm rau ghém phiền não. Còn chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng mà dính kèm ba cái thứ tào lao bí đao trong đó, nhìn để mà thích, nhìn để mà ghét, nhìn để mà khó chịu, nhìn để mà bám chấp, nhìn để mà đam mê, nghe cũng vậy, thấy cũng vậy, nhe, nhớ cái đó.

Cho nên Tứ Niệm Xứ là gì? Là từ bây giờ mình bắt đầu bắt chước như Phật, thấy là thấy thôi. Rồi có người hỏi tui ủa đơn giản như vậy rồi làm sao mình học đạo, tui nói đúng, học đạo biết rõ mình đang học, khi mình học bằng tâm hoan hỷ biết rõ là mình đang hoan hỷ, vẫn học bình thường, rồi biết mình đang kiêu mạn thì biết rõ mình đang kiêu mạn. Tui nhớ có không ít người hỏi tui thế này, Sư ơi tự nhiên cái mình đang sinh hoạt ngon lành thoải mái cái tự nhiên bắt niệm à, nó vương tay vương chân dữ lắm, các vị nghe tui nói kịp không? đang làm với tốc độ bình thường, đánh răng, ăn cơm ngon lành giờ tự nhiên đi bầy, mấy cha thiền sư bày ra cái gì mà chánh niệm rồi làm gì biết này, tự nhiên sinh hoạt cũng vậy giống như bình mới hết vậy đó. Tui nói không, you hiểu sai rồi, trước đây khi mà you đang ăn á you có thể nghĩ về một người nào đó để you vui, buồn hay không? Được không? Được. Thì tui hỏi tại sao vừa ăn mà mình nghĩ về một người nào đó mà mình chảy nước mắt hoặc mình bật cười được, tại sao vậy? Là vì cái tốc độ của tâm nó rất là nhanh, thì ở đây cũng vậy, bây giờ thay vì vừa ăn mà vừa giận người ta, thay vì vừa ăn vừa nhớ nhưng người ta, hờn ghen người ta, bây giờ mình thay thế cái hờn giận nhớ nhưng đó bằng cách là ăn mà biết mình ăn, nó dễ hơn cái kia chứ, các vị nghe kịp không? Nó dễ hơn nhiều lắm. Cho nên con đường giải thoát nó được bắt đầu từ đâu? Dạ kính thưa quý vị nó bắt đầu từ cái chỗ nào mà con đường sanh tử á, sanh tử giải thoát nó khác nhau chỗ nào? Trước đây 6 căn của chúng ta nó biết 6 trần một cách thất niệm, thiếu trí, cho nên nhìn ở đây thì thích ở kia thì ghét, chính cái thích và ghét này nè nó mới dẫn chúng ta đi đầu thai ba cõi, nghe kịp không? Còn mình bây giờ hoạt động của 6 căn đã đặt vào cái vòng kiểm soát, ai không nghe kịp chịu khó về nghe lại, bây giờ mình đã tu tập rồi thì 6 căn với hoạt động của nó đó đã được đưa vào cái tâm kiểm soát, có nghĩa là mình không có nhìn, không có

nghe bằng cái sự mà buông xuôi, buông trôi thả nổi nữa, mà nhìn trong kiểm soát, nghe trong kiểm soát, nhờ vậy buổi đầu ta hạn chế được phiền não, lâu ngày rồi sự hạn chế giảm nhiều, giảm sâu, giảm mạnh, nghe kịp không? Và nếu đủ duyên lành thì đắc chứng Tu đà quả, dứt hẳn Thân kiến và Hoài nghi. Tại sao tui không nói đến Giới cấm thủ? Bởi Giới cấm thủ nó được đề ra từ hai cái ông kia. Ở đây ai có học A tỳ đàm thì biết không hề có cái tâm sở Giới cấm thủ, có đúng vậy không? Thân kiến và Hoài nghi nó mới tạo ra cái ông Giới cấm thủ. Mà Giới cấm thủ là sao? Giới cấm thủ là chấp chặt vào cái đường lối hành trì không nhắm đến Diệt Đế mà cũng không đúng với tinh thần của Đạo Đế. Thí dụ như tui hành trì một pháp môn nào đó mà để mong được sanh về cõi nào đó thì là không phải là Niết Bàn rồi đúng không? Đó gọi là không nhắm đến Diệt Đế. Mà còn không đúng với Đạo Đế là sao? Khi mà tui cầu để tui sanh về cái cõi đó thì cái lòng mong đợi đó nó không có thuộc về Bát Chánh Đạo, nghe kịp không, mà nó là một thứ ái. Cho nên có ai hỏi Giới cấm thủ là gì thì tui có thể định nghĩa tùm lum hết, nhưng cách định nghĩa gọn nhất mà vừa lòng cả Tạng kinh lẫn A tỳ đàm đó là "Giới cấm thủ là chấp chặt vào quan điểm hành trì không nhắm đến Diệt Đế mà cũng không thuận ứng với tinh thần Đạo Đế thì ta bèn gọi đó là Giới cấm thủ", nghe kịp chưa?

Thì tôi nhắc lại, toàn bộ cái sinh hoạt của chúng ta chỉ gói gọn trong cái sinh hoạt của 6 căn. Bây giờ trước đây 6 căn nó hoạt động bằng cách là nó tiếp xúc với 6 trần mà trong cái sự thiếu kiểm soát cho nên chúng ta từ đó mà tha hồ sanh tử. Khi biết Phật pháp rồi, đặc biệt biết được pháp môn Tuệ quán Tứ Niệm Xứ rồi thì mọi sinh hoạt lớn nhỏ, từ ngôn ngữ, tư tưởng đến hành động lớn nhỏ của tay chân thể xác đều nằm ở trong cái sự kiểm soát. Mà cái sinh hoạt của thân tâm thì nó bao la quá, tâm thì nó nghĩ tùm lum, rồi thân thì mất tai mũi lưỡi tùm lum. Có người thì họ hợp với cái kiểu tu tùm lum này, kiểu tu lan man á, có nghĩa là làm gì biết nấy, đây, sao nghe nó đau, ok biết đau, biết đau biết thọ khổ, rồi. Biết thọ khổ xong rồi cái họ biết luôn tâm đang tham nhe, đang có ái, ái nó muốn mình ngồi, rồi ái muốn mình ngồi, đây là ngồi nè, hồi này muốn, mong cái tâm muốn mình ngồi biết là tham, bây giờ ngồi rồi biết mình đang ngồi, ngồi xuống biết, ừm, ngồi thấy dễ chịu rồi biết đang dễ chịu. Thì vừa biết dễ chịu xong nghe một cái ùng, cái gì vậy ta? nghe biết là nghe, giật mình biết là giật mình, có người họ thích cái kiểu tu lan man nhưng có người họ không thích cái đó mà họ thích cái này: làm việc gì cho xong vô để ngồi xếp bằng niệm, niệm thờ, nghe kịp không? Niệm thờ là vì sao? Vì hơi thờ niệm bất cứ nơi đâu và lúc nào cũng có hết á, tức là họ mạn mà với hơi thờ. Và có người họ thích và họ mạn mà với cái đề mục tiêu oai nghi, đại oai nghi. Bây giờ tui giảng có vẻ hơi lan man, tui hơi trộn cả Thiền chỉ và Thiền quán. Bây giờ tui mới cho quý vị nghe một chút phân biệt. Thiền chỉ là gì? Pháp môn Tam học có 3 là Giới-Định-Tuệ. Giới thì dễ nhớ, Giới tức là cái sự kiểm soát thân nghiệp và khẩu nghiệp, chỉ nói và làm cái gì cần chứ không phải là thích, những định nghĩa nghe rất là kỳ, rất là kỳ phải không? Về suy nghĩ lại sao tui viết kỳ cục vậy. Giới là chỉ làm cái gì cần, cần có nghĩa là cái gì có lợi cho mình cho người chứ không có làm cái chuyện hại mình hại người, nhe, không có nói không có làm. Mà qua tới Định là sao? Định là tập trung tư tưởng, mà có nhiều đề mục Định lắm. Bây giờ tui chỉ lấy hơi thở ra mà tui giảng, tui đang giảng về hơi thở thôi. Định trong hơi thở là sao? Ra biết là ra, vào biết là vào, cứ như vậy mà lần lượt trải qua 3 cái ấn chứng hồi này đó, Sơ tướng, Nhiếp tướng và Quang tướng hay là Tợ tướng đó, rồi lúc đắc cận định rồi từ cận định lên sơ, nhị, tam, tứ thiền bla bla bla, đó là tu đề mục hơi thở để đắc định, chỉ tập trung hơi thở, chỉ tập trung vào hơi thở thôi không biết cái gì hết. Rồi cũng trên đề mục hơi thở đó đó mà mình tu Quán là tu làm sao? Nó ra biết nó ra, nó vào biết nó vào, rồi sao nữa ta? Từ từ mới biết thêm tui thở ra bằng tâm tham, tui thở vào bằng tâm tham, rồi sao nữa? tui thở ra bằng lạc thọ, tui thở vào bằng lạc thọ, tui thở ra bằng tâm giải thoát khỏi các triền cái, tui thở vào bằng tâm giải thoát khỏi các triền cái, thì đó gọi là Thiền quán, nghe kịp không?

Bây giờ chịu khó đọc lại Chánh kinh một chút, có nghĩa là trong buổi chiều đó khi Chư Tôn đức vân tập về hậu Phật, Đức Thế Tôn mới quan sát hội chúng, Thế Tôn thấy là từ Tôn giả Xá Lợi Phất xuống xuống tuốt tới vị Alahán 7 tuổi thì là ok rồi, tiếp theo đó Ngài thấy có những vị tỳ kheo và cư sĩ là sơ quả, nhị quả ok rồi. Nhưng Ngài liếc qua Ngài thấy có mấy trăm vị tỳ kheo đang là phạm mà tu cả Chỉ lẫn Quán đều rất yếu, cho nên Ngài mới suy nghĩ thế này, lẽ ra, cái này là trong Chú giải nhe, trong Chánh kinh không có thấy cái điều tui đang nói, trong Chánh kinh không có điều tui đang nói. Trong Chánh kinh ngài mới suy nghĩ thế này, lẽ ra hôm nay là ngày tự tứ ra hạ thì ta sẽ

làm một cuộc bộ hành để hồng pháp, bộ hành tức là đi thuyết pháp, nhưng mà cái số tỷ kheo này đang trong một cái thời điểm rất cần đến cái sự hướng dẫn của ta, Ngài suy nghĩ như vậy cho nên Ngài mới có một thời giảng ngắn ngủn thôi, này các tỷ kheo hôm nay ở đây là một hội chúng thanh tịnh gồm có các vị La hán rồi bla bla bla cuối cùng bên dưới, ở đây có những vị chuyên tu về một cái pháp đặc biệt nào đó trong 37 phẩm trợ Bồ đề như Thất giác chi, Tứ niệm xứ, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực và trong hội chúng này có những vị đặc biệt tinh chuyên miên mật với đề mục hơi thở, nghe kịp chưa? Ngài rào một vòng như vậy để Ngài hướng đến đề mục hơi thở, là vì sao? Là vì, hồi này tui nói rồi, chúng ta sanh tử là vì chúng ta để mặc cho 6 căn hoạt động thiếu kiểm soát, hôm nay chúng ta muốn giải thoát thì chúng ta phải kiểm soát được cái sinh hoạt của 6 căn, mà kiểm soát bằng cách nào? Có nhiều cách, mà trong đó có một cách gọn nhưt đó là quan sát hơi thở, vì sao? Vì hơi thở nó là một trong những hoạt động của thân xác có đúng vậy không? Đã vậy mà nó lại luôn luôn có mặt, thí dụ một ngày tui ăn mấy lần rồi ngoài những lần đó ra tui khỏi niệm à, cũng kẹt. Còn tui tắm mỗi ngày tui tắm mấy lần, rồi tui đi vô toa lét một ngày mấy lần, trong khi đó hơi thở là bất cứ trong nhà, ngoài phố, trên giường và dưới phòng khách, ở đâu tui cũng có hơi thở nhe. Chưa hết, cái này mới quan trọng, cái này mới quan trọng, hơi thở được xem là hoạt động vi tế nhất của tám thân sinh lý chúng ta, nghe kịp không? Nó là hoạt động vi tế, có hiểu chữ vi tế không? Vi tế nhất mà cũng là hoạt động sau cùng của cơ thể chúng ta, hoạt động là cái gì mà co duỗi nhúc nhích á. Thì trong tất cả các hoạt động của chúng ta thì hơi thở là cái hoạt động sau cùng có đúng vậy không ta? Có nghĩa là nó mà (đứt).. Mình cứ nhớ con số 3, mất thở 3 phút là lên đường, thiếu nước 3 ngày lên đường, thiếu ăn 3 tuần lên đường, gặp quý vị quá 3 lần lên đường :) Nhớ nhe, thiếu thở 3 phút trừ trường hợp cơ thể cá biệt, lâu lâu có Yết Kiêu, Dã Tượng mình hông có nói, quý vị có biết Yết Kiêu, Dã Tượng không? Thông thường thì 3 phút mất thở là chết, 3 ngày mất nước là chết, 3 tuần thiếu ăn là chết, ở đây nói chung chung thôi chứ có nhiều người thì hông tới 3 tuần, tui chắc chừng 3 ngày chắc tui die quá tại đường xuống, đường xuống là tui lên đường. Thì hơi thở là một hoạt động vi tế nhất mà cũng là sau cùng của con người, cho nên chính vì nó vi tế cho nên nếu người mà theo dõi được cái hoạt động của hơi thở thì người đó đã tiến gần đến hoạt động của Tâm pháp, các vị nghe kịp không ta? Vì Ngài Xá Lợi Phất nói thế này, tiếng chuông mới đánh đầu ta không chú ý vẫn có thể nghe thấy dễ dàng có đúng không? Nhưng khi tiếng chuông nó đã nhỏ dần, nó chỉ còn lại một cái dư âm thôi muốn nghe nó thì ta phải lắng tai. Cũng vậy, khi mà tâm ta thô thì hơi thở ta thô, mà hơi thở thô thì rất dễ quan sát, nhưng mà khi ta theo dõi hơi thở thô qua một thời gian thì tâm ta lắng, mà tâm ta lắng thì hơi thở nó cũng nhẹ dần, và khi hơi thở nhẹ dần thì tâm ta muốn quan sát cái hơi thở nhẹ đó tâm nó cũng nhẹ theo, nghe kịp không?

Và các Ngài xét thấy nói như vậy nhiều tay nó nghe nó không có làm được, các Ngài mới đưa ra 3 cái cách này, nhe. Cách 1 là Gananāla là "đếm", rồi, nói nhanh nhanh lên, "đếm" là sao? Có 2 cách: Cứ hít vô thở ra đếm 01, cách 01 đó, cách 01 là vậy: Vô-ra đếm 01, vô-ra đếm 02.... cứ vậy cho tới 5. Rồi vô-ra đếm 1 cho tới 6, hiểu hông ta?

Cách 01:

Vô-ra đếm 01 , vô ra đếm 02 cứ thế cho đến 05.

Vô-ra đếm 01 đến 6

Vô-ra đếm 01 đến 7

Vô-ra đếm 01 đến 8

Vô-ra đếm 01 đến 9

Vô-ra đếm 01 đến 10 rồi quay trở lại đếm 01 tới 05. Có nghe kịp không?

Bây giờ tui làm thử cho quý vị nghe nhe, các vị nghe tui thử nè: Vô-ra đếm 01, Vô-ra đếm 02, cách này của trong Chú giải chứ không phải của tôi, nhe. Mà bây giờ có smartphone coi internet sướng muốn chết, có gì chạy hỏi bác Google nhe. Hít vô thở ra đếm 01. Hít vô thở ra đếm 02 cứ vậy cho tới 05 rồi bắt đầu quay trở lại: Hít vô thở ra đếm 01 mà cứ vậy cho tới 06 (vậy là hiểu rồi, thấy chưa). Rồi bây giờ tới cái thứ ba: Hít vô thở ra đếm 01 cho tới 7, rồi tiếp theo là 8, 9, 10. Tới 10 là thôi nhe, không quá 10, rồi quay trở lại Hít vô thở ra đếm ... Ngài Pa Auk thì Ngài không có nói 10 mà Ngài nói 8, vì 2 lý do, một là con số 8 nó ít hơn con số 10 thì nó dễ, thứ hai số 8 tượng trưng cho Bát Chánh Đạo, nhưng mà thì thôi cái đó vụ biểu tượng tui cũng sợ, sợ lắm nhe. Đó là Cách 01.

Còn Cách 2 thì sao? Cách 01 là Hít vô thở ra, có nghĩa là thở ra rồi mới đếm đúng hông? Các vị nhìn có hiểu, có thấy không ta? Hít vô thở ra như vậy thì ra rồi mình mới đếm đúng không? Còn Cách 02 là cứ mỗi lần Hít vô đếm 01, cái phần ra bỏ, Hít vô 02... nghe kịp không? Như vậy có 2 cách. Một là Vô-ra, cứ vô-ra xong một cặp mới đếm, còn cách thứ 2 là bắt đầu cặp thì đếm. Có nghe kịp không? Ok, thì cái cách này được gọi là Gananā, là "đếm" (2:02:37)

[13/10/2021 - 02:39 - loantrinhtp]

Rồi bà con thắc mắc không biết là cái ông này ông giảng cái gì, mà ông dựa vào cái kinh nào nhe, thì tui cho các vị địa chỉ luôn, mấy người mà muốn đi về sớm đó cứ ghi cái này thôi khỏi nghe mệt. Anāpānasatidīpanī, rồi thứ 2 nữa đó là Ana Commentary. Ghi 2 cái này đi rồi về internet tự nhiên nó ra à nhe. Chớ nghe ông giảng ghê quá, ông này nhìn cái mặt ông hồng có hành thiền mà sao ông dạy thiền ghê quá. Tui vô trong FB, có Phật tử họ nói với tui, họ nói Sư ơi nó chửi Sư tan nát ở trông á, cái tui nói nói tui nghe làm chi, tui đang vui quá mà, mà chửi tui cái gì, nói a ông có hành thiền gì đâu mà bày đặt viết sách thiền, tui nói hông tui hông có viết, tui dịch mà cái kiểu dịch gọn á, có nghĩa là tui coi cái bản ngoại ngữ tui hiểu cái đó rồi tui chép lại bằng tiếng Việt, nếu mà nói tui viết thì tui hông dám mà nói tui dịch thì tui cũng hông muốn, mà tui dịch cái kiểu trời ơi đó đó, ừ, mà tui thấy tài liệu đó cần tui dịch cho bà con, ở đây có ai có cuốn đó chưa? "Kinh nghiệm Tuệ quán" cái đó nên có.

Rồi họ chửi tui tan nát, rồi tui mới nói với cô Phật tử đó, tui kể cho cô nghe một câu chuyện mà tui biết trong đời của tui. Có cái cô đó cô có chồng mà ông chồng trời ơi lắm, ông chồng buôn bán đường xa, hồi xưa đó cô chạy giặc á, rồi thất lạc gia đình, rồi cái ông chồng đó ông là một người buôn bán ông thấy cô là một cô gái trên đường tội nghiệp ông đem về ông cư mang rồi ông lấy luôn làm vợ. Rồi ông đi buôn đường xa tháng nào ông cũng về ông cho cô ít tiền, rồi cứ năm nào cũng có một đũa ra đời hết, tổng cộng là bà đẻ được đầu khoảng 6 đũa, thì cái bữa đó ông chồng đi vắng thì con nhỏ hàng xóm nó qua nó chơi nó nói tao thấy mày mà tao tiếc, mày tướng ngon quá, mày đáng có một cuộc hôn nhân hoàn hảo hơn nhiều mà hông biết sao mày lấy cái thằng này nó đâu có coi mày là vợ đâu, nó coi mày là cái máy đẻ, nó coi mày là cái con osin không cần trả lương, tao như mày là tao chết lâu rồi. Rồi cái con nhỏ này nó nghe nói xong rồi nó cũng ứa nước mắt nữa, nó ứa được ba bốn lần à, rồi cái lần sau nó nghe con nhỏ này nó nói nữa nó nói, nè nè, đời tao tao biết, mày đẻ yên cho tao nửa khờ nửa dại tao sống, mày biết tình tào quá sống hông có nỗi đâu, hiểu hông? Cũng vậy, tự nhiên cái người ta chửi tui cái bà kể tui nghe chi tới giờ tui nghe tui còn tức, ừm. Có nhiều Phật tử họ giống như chim cú vậy đó, họ thương mình, thương nhau mà lại bằng mưu hại nhau, Sư có lên FB Sư coi chưa, hoặc là email, điện thoại á, nếu mà báo tin cho nhau toàn chuyện tốt thì không nên vì mình vô tình mình hại bạn mình nó bị tiểu đường tâm lý, ở đây ai biết tiểu đường tâm lý không? Tiểu đường sinh lý là thích ăn ngọt, còn tiểu đường tâm lý là thích được khen, thích mấy cái đề tài mà tiểu đường tâm lý, nhe. Thì tui nói tránh, hạn chế tám nhiều là bởi lý do đó là khi mình tám nhiều quá, dầu bằng email, whatsapp, viber, messenger.. thì chỉ phiền thôi. Có nhiều người họ cứ mượn cái phone họ khen mình, trời ơi người ta khen Sư dữ lắm, cũng chết, giết nhau bằng bệnh tiểu đường, còn không nó chửi banh xác ở trên á thì rồi nó giết nhau bằng bệnh cao máu, mà hai cái bệnh đó là bệnh nan y, mà mình á mình đã vốn có cái bệnh ung thư phìên não rồi mà cộng với tiểu đường tâm lý và cái bệnh cao máu thì phi nữa làm sao sống, nhe.

Cho nên nhớ thế này, là tất cả hướng dẫn và kinh nghiệm của thiền sư trên hành tinh này đều luôn mang dấu ấn cá nhân của mỗi vị nhe. Tất cả các vị đều đem cái sở trường sở đoản của mình lồng vào, phỏ vào, nhét vào điều mà họ hướng dẫn cho mình. Và tui nói rồi, thầy giỏi là cái người thầy đem lại cho ta cái ta cần còn thầy dở là thầy dạy cho ta cái họ biết và cái họ muốn. Nhà hàng xin là nhà hàng chịu thực khách, nhà hàng dỏm là nhà hàng bắt thực khách phải mua cái mình bán. Tui mới bị ăn ở Ban Mê Thuật, nó nấu dở tệ mà tệ hơn vợ thằng Đậu nữa, phải ăn.

Rồi, Gatanā là "đếm" có nghĩa là có hai cách: Hít vô thở ra đếm 01, có nghĩa là xong một cặp thở, hít vô thở ra đếm 01. Còn cách hai là sao, hít vô 01, hít vô 02... hiểu hông? Đó là 2 cách, còn những kinh nghiệm khác thì các vị nghe ở đâu đó thì tui không có ý kiến, tui chỉ hướng dẫn 2 cách đó thôi nhe. Cách 01, cách 02 đó gọi là Gatanā.

Tại sao phải đếm số, các Ngài có giải thích thế này: thay vì lần chuỗi sẵn bữa nay các vị giận cho nó giận luôn, trước hết lần chuỗi rất là tốt, nhưng mà đòi với rất nhiều người của mình họ lần riết họ không còn nhớ Phật không còn nhớ hơi thở mà chỉ còn nhớ chuỗi, nghe kịp không? Mà tu cái gì thì thành cái đó, chỉ biết đọc mà lòng không có Phật mới một thành Phật ngay chỗ này (miệng), chỉ biết lần chuỗi mới một thành có 3 ngón tay này thôi, bông sen nó mọc từ ba ngón tay này còn nguyên cái này còn phàm nguyên si. Chỉ khi nào mình tu bằng cái đầu á thì mới thành Phật bằng cái tâm thôi, nghe hiểu không? Tu cái gì nó thành cái đó, trồng hoa ở đâu thì ở đó có hoa, nghe kịp không? Mình trông trong chậu mà đòi nó nở trên nóc nhà sao được, không thể nào được nhe. Cho nên cái chuyện mà đếm hay là cái chuyện phòng xep, phòng xep của trường phái U Pandita, trường phái Mahasi hoặc là cái trường phái lần chuỗi, cả thầy không có cái nào là tẻ hết, cái tẻ nó nằm ở chỗ kẻ nào nắm chặt lấy nó, có hiểu không ta, thuốc nam không có tội, người đàn bà không có tội như lời Chúa nói và Chùa cũng chấp nhận, uh, người đàn bà đó không có tội, Chúa đã nói như vậy và Phật cũng nói như vậy, thuốc nam không có tội mà có tội là những người lạm dụng thuốc nam, kinh nghiệm của thiền sư không có sai, cái sai ở chỗ là kẻ nào khư khư ôm lấy kinh nghiệm đó về bỏ lên đầu thờ, các vị nghe kịp không.

Là vì ngài xưa Đức Phật và chư Thánh tăng dòm cái lỗ mũi của mình là các Ngài biết mình nghĩ cái gì, chẩn bệnh kê toa ngay chóc, ngày hôm nay làm gì thì làm không phải thiền sư nào cũng là Thánh, đó là cách nói lễ phép nhất, không phải thiền sư nào cũng là Thánh. Cho nên các vị chỉ có thể gọi là bắt mạch, coi lưỡi, rọi đèn pin vô lỗ tai rồi cho thuốc chớ các vị không có khả năng thử máu. Còn Đức Phật là Ngài nhìn một cái là... chứ còn phàm phu mình thì không, mình nhiều lắm là kiu le lưỡi trợn mắt đồ chơi thôi miệng chữ A mắt chữ O là xong, cứ vậy mà kê toa.

Mà nói tới đó tui mới nhớ có ông thầy đó ông dắt đệ tử đi thăm người bệnh, ông vô ông coi bệnh ông bắt mạch ông coi ông nói bà á tui nói bà hoài à, cái thuốc của tui là kỳ đồ chua mà bà cứ lén lén bà ăn đồ chua là bà đi chết đi, nhe. Không phải thuốc của tui không linh mà tại bà không có cử ăn được, thì bà chối bà nói tui đâu có ăn gì đâu thầy, ông nói tự bà biết nhưng mà tui nói bà ăn đồ chua hông có được à, bà giấu tui được nhưng bà không giấu lòng bà được, thuốc uống vô ích, thì cuối cùng bà nói thiệt, bà nói dạ thèm chua quá hôm qua ăn quýt, cái ông nói ờ tui biết mà, hôm qua bắt mạch thấy quýt nó nhảy lung tung trong đây nè, thì ông đi về, cái thằng học trò nó mới hỏi ủa sao sư phụ biết, cái ông nói tao thấy dưới sàn có vỏ quýt bà ăn chớ ai :D . Cái thằng học trò thấy có lý rồi, thì kỳ sau nó đi khám bệnh mà không có thầy, nó tới nó cũng bắt mạch bắt tay bắt chum tùm lum xong rồi nó nạt gia chủ nó nói tui nói rồi bà không có ăn thịt gà được mà bà lén bà ăn, cái bà nói tui ăn hồi nào, nó nói thì tui nói bà tự trả lời trong lòng bà đi nhe, tui không có tới đây nữa, rồi ảnh mới đi về ảnh kể ông thầy nghe, ông thầy hỏi làm sao con biết bà ăn, con nhìn dưới sàn con thấy cái chổi lông gà. Thì á, cái dạy thiền có rất là nhiều cách, nó có rất là nhiều cách, nhưng Đức Phật là chính xác 100%, Ngài Xá Lợi Phất thì vài chục %, dưới Ngài Xá Lợi Phất, dưới nữa dưới nữa cái % nó giảm dần giảm dần.

Trong kinh nói có lần đó Ngài Xá Lợi Phất dắt đến trình diện với Đức Phật một người đệ tử mà Ngài rất là thương, thương đây nghĩa là Ngài coi trọng đó, Ngài dành cả 3 tháng hạ để Ngài hướng dẫn mà cỡ nào thì vị này cũng không có nhúc nhích. Thì đến giao cho Đức Phật, bạch Thế Tôn con có kinh nghiệm nhiều về mấy cái vụ này lắm mà sao cái vị này con nghĩ không ra cái ông muốn là cái gì, ông hợp với cái gì. Đức Phật Ngài vừa nhìn thấy Ngài nói là chiêu đến nhận đệ tử về, vừa nhìn thấy thôi là nói chiêu đến nhận đệ tử về. Thì Ngài Xá Lợi Phất đánh lễ rồi đi về, Đức Phật mới cho vị này một lá y mới, xong rồi Đức Phật mới dắt vị này đến... Tại vì Đức Phật Ngài có nhiều đệ tử ở khắp nơi, trong thành phố nào cũng có, làng nào Ngài cũng có đệ tử, có những người đệ tử ruột đó họ bạch Thế Tôn, đời con chỉ thỉnh Thế Tôn một lần thôi, ngày nào Thế Tôn còn con còn thì Thế Tôn cần Thế Tôn cứ đến nhà con không cần lời thỉnh, có nghe kịp không? Còn có những người khi nào họ thỉnh thì Ngài mới tới. Họ chỉ xin Đức Phật cho họ đặc ân là được thỉnh Thế Tôn một lần mà thôi, những trường hợp đặc biệt thì Ngài sẽ đến những gia đình đó. Bữa nay cũng vậy, Ngài dắt vị tỷ kheo này đến cái nhà mà cái loại đó đó, cái loại mà mời một lần đó. Ngài tới thì... ông này ông đại gia mà, ông gặp Đức Phật đứng trước của nhà ông bắt là ông rụng rời tay chân sung sướng, sung sướng quá. Ông cúng dường cho Đức Phật, cúng dường cho vị tỷ kheo xong, các vị tưởng tượng đi,

đi bát bên đó nó cho toàn ăn chuỗi với cà ri không à. Ở đây có ai đi hành hương thì biết, cái thứ cà ri bữa nào nó lỡ tay nó lo nó nói phone nó bỏ ớt nhiều dữ lắm. Bữa nay được ăn rất là nhiều, được ăn ngon được mặc đẹp, xong rồi dắt về chùa Kỳ Viên, Đức Phật dắt ra bờ hồ Ngài hỏi chứ hoa sen có đẹp không? Người thấy không, mùa này nè, sen mùa hạ đó, ăn ngon mặc đẹp mà được cái vị Tứ sanh từ phụ - Thiên nhân chi Đạo sư – Chánh đẳng Chánh giác Vô thượng Bồ đề ngồi coi bông sen với mình các vị thấy nó sung sướng không, quá sung sướng, cực kỳ vinh hạnh. Thì đang ngồi như vậy Đức Phật nói Như Lai muốn nằm nghỉ người ngồi đây một mình đi. Ngài vào trong phòng Ngài nằm Ngài theo dõi cái vị tỳ kheo này. Vị tỳ kheo này đang vui lắm, được mặc y của Phật, được ăn cơm chung với Phật, được ngồi ngắm sen chung với Phật, bây giờ Ngài đi rồi mà vị này còn chưa xuống tới mặt đất nữa, chưa có tiếp đất nữa, vẫn còn phiêu lãng, đang phê nhìn cái hồ sen. Thì lúc đó từ ở trong phòng đó Đức Phật Ngài dùng thần thông Ngài biết vị này đang nhìn một cái đóa sen đẹp nhất, lớn nhất trong hồ đó thì Ngài dùng thần thông Ngài khiến cho đóa sen đó nó đang đại đóa cái bắt đầu rụng từng cánh từng cánh, mà mỗi cánh hồi nãy nó màu sen màu tím bây giờ úa héo úa, héo úa rớt tả tơi, cuối cùng nó còn lại cái gương, cái gương đó nó khô dần, khô dần, khô dần cuối cùng nó tóp lại rồi nó gục xuống, rớt xuống nước nó mục, nó tan ra thành nhúm bụi, thì chỉ trong tích tắc vị tỳ kheo này nhìn vị đó sốc, vị đó nghĩ trời ơi mới đây nó đẹp như vậy mà bây giờ nó như vậy, nó sao thì đây như vậy, mà đây sao thì trời đất là như vậy, lập tức đắc Araham.

Ngài Xá Lợi Phất buổi chiều đó đến thì Đức Phật nói xong rồi. Thì Ngài Xá Lợi Phất bạch Thế Tôn vì sao con không nghĩ ra được, không nghĩ ra được cái vị này hợp với ba cái vụ đó. Thì Ngài nói rằng, người có biết rằng - Ngài Xá Lợi Phất ngài tu 01 A tăng kỳ, 100 ngàn đại kiếp, 01 A tăng kỳ tức là 10140 (tức là một con số 1, 140 con số không đại kiếp, Ngài nhớ hết á, Ngài nhớ được 01 A tăng kỳ về trước, 01 A tăng kỳ về sau) – cái cuộc đời quá khứ của vị tỳ kheo này Ngài Xá Lợi Phất ngài nhìn Ngài thấy hết không có sót cái gì hết á nhưng Ngài không có thể moi trong cái đồng đó đó cái nào hợp với ông này hiểu hông, thấy hết nhưng mà hông biết lấy cái nào ra. Còn Đức Phật thì Ngài thấy hết nhưng mà Ngài biết là lấy cái này, lấy cái này trộn với cái này... nó sẽ được việc. Thì Ngài nói rằng người cũng thấy người cũng biết rằng 500 kiếp sống trước đây vị tỳ kheo này là một người chuyên về nghề thợ bạc, lẽ ra chỉ biết ngọc ngà, vàng bạc, vàng bạc, ngọc ngà, quen với cái đồ đẹp, đồ sạch, bây giờ vị này con nhà giàu tuổi trẻ mà quán đê mục bất tịnh thì coi như là... Bất tịnh là tóc lông móng răng da thịt gân xương tủy thận tim gan mật đờm mù máu da mồ hôi phần nước tiểu... muốn đập tan cái tham chấp của ông đi, khổ một chỗ đôi khi sốc, gây sốc phản tác dụng. Có nhiều người mình dùng cái này, nhưng có những người mà mình làm có những người họ lạ lắm, tánh họ rất là nóng, mình muốn trị họ mình dùng ngọt, nhưng có nhiều người tánh họ nóng mình phải nóng hơn họ mình mới trị được họ các vị biết không? Phải nóng hơn mình mới trị được họ, có trường hợp đó. Thì ở đây cũng vậy đó, Chánh tạng Đức Phật dạy kỹ thuật rất là đơn giản nhưng mà kỹ thuật này chúng ta được học của đời sau.

Bây giờ tui nói gọn lại, cách đếm há, đếm một thời gian, cái này phải nghe cho kỹ, đếm một thời gian khi tâm đã thuần thực, thuần thực là gì? Thuần thực là hành giả có thể theo dõi hơi thở bất kỳ lúc nào mình muốn và không bị dễ dàng phóng tâm như trước đây nữa. Trước đây trung bình cứ 3 phút, 2 phút rưỡi là mình bị phóng một lần. Và trong kỹ thuật Ngài Ledi ngài dạy hít vô thở ra đếm 01, hít vô thở ra đếm 02.. nếu thành linh lúc đó vì một cái đề tài nào nó xen vào làm cho mình phóng tâm thì sao? Đếm lại từ đầu. Và đếm lại từ đầu là một câu chuyện mà tui hay kể, là một thiền viện bên Miền Điện, có cái bà đó bà đang đi kinh hành cái bà gài số de bà bước de de lui lại, thì mấy người tu chung họ hông biết tại sao, thì bữa họ mới hỏi bà làm sao mà đang đi kinh hành mà bà lùi lại là sao? Bà nói làm theo lời thầy, thầy nói nếu quên niệm thì ta làm lại từ đầu, tui đang đi mà tui quên cho nên tui phải de lại cái chỗ hồi nãy tui quên á, mấy bà kia bà nói thưa má làm lại từ đầu không có nghĩa là má de vậy trúng con, má làm lại từ đầu có nghĩa là má niệm lại tiếp tục, thí dụ như má đi biết đi, bước giờ bước đạp, quên – ok niệm tiếp bước giờ bước đạp, còn cái vụ hồi nãy coi như xù, còn đặng này là má de như vậy trúng con tại con đi sau lưng má. Cho nên ở đây cũng vậy, hiểu sai nhe, cho nên hít ra thở vô hít ra thở vô ... mà quên thì cứ làm lại từ đầu, tất cả mình có bao nhiêu nhóm: 6 nhóm phải không? Thì mình đang làm tới nhóm 3 mà nó quên thì mình làm trở lại nhóm 3 hoặc là mình làm trở lại nhóm 1, nhưng miễn là phải bắt đầu lại từ con số 01, để

chi? Để cho cái tâm nó đừng có dễ người nó cực nó hông dám phóng nữa, nó cực quá, nó cực quá nó hông dám.

Nói tới cực tui mới nhớ buổi trưa hè trong cái tiệm thuốc bắc có 3 thằng nhỏ nó đi vô thì ổng hỏi tui bây vô đây làm cái gì, tiệm thuốc bắc con nít biết cái gì mà vô đây, tui nó nói hông con vô đây con mua đồ, ổng hỏi mua cái gì? Ah, ah hông có biết, hông thôi cam thảo đi, cam thảo, cái ổng mới bắc cái thang ổng leo lên cam thảo xong rồi cái ổng xuống ổng đưa nè, rồi cái ổng hỏi còn mày mua cái gì? Con cũng cam thảo luôn :D . Tại sao hỏi nãy mày hông nói, con nghĩ chưa có ra. Cái ổng bực quá ổng lâu bầu lâu bầu ổng chửi rồi ổng lấy cam thảo ổng đưa cho rồi ổng leo lên ổng cắt, ổng hỏi thằng thứ ba bây giờ mày muốn mua cái gì? Hoy con hông dám nói đâu :D . Có nghe kịp không? Con hông dám nói đâu, là nó quá cực đi, quá cực. Mà nói tới đó tui còn nhớ một chuyện nữa, cái ổng đó ổng nuôi một con kén rất là thông minh, mà nó biết phụ nữ đẹp xấu, cho nên thí dụ bữa nào nó gặp cái cô nào đến nhà mà đẹp cái nó nói “đẹp, tuyệt đẹp, đẹp quá, đẹp quá” mà cô nào hông đẹp nó nói “xấu quắc, xấu quắc”, vậy đó. Thi bữa có bà hàng xóm xấu thiệt, bà qua đó thì nó gặp bà từ xa là nó nói “xấu quắc, xấu quắc”, bà tức lắm, hỏi đầu bà tưởng là nó nói cái gì bà nghe không rõ, bà lại gần mà càng lại gần nó nói càng rõ “xấu quắc, xấu quắc”, cái bà nhỏ nó 2 cái lông, bà nói bữa nay là cảnh cáo, mai mốt tao qua mà còn cái vụ xấu xấu nữa tao nhỏ luôn, kỳ sau bà qua, bà mới vừa bước vô cửa cái nó im re, cái bà lại gần cái nó nói “tui chưa nói gì ghen” :D . Cho nên mình quên thì mình làm lại từ đầu.

Rồi cái bước thứ hai, khi tâm đã thuần thực, muốn theo dõi hơi thở lúc nào cũng được như ý và thời gian định tâm kéo dài như ý, nghe kịp không? Muốn niệm lúc nào thì cũng dễ dàng như ý và muốn kéo dài thời gian lúc nào cũng như ý thì lúc đó hành giả đi qua bước thứ hai là Anubandhanā. Là lúc này không còn đếm nữa, không còn đếm số nữa mà là nó ra thì biết nó ra, nó vào thì biết nó vào, Vân Tiên công mẹ chạy ra đụng phải cột nhà công mẹ chạy vô, Vân Tiên công mẹ chạy vô đụng phải cái bờ công mẹ chạy ra... cứ như vậy vô biết là vô ra biết là ra, bây giờ không còn đếm nữa, các vị nghe kịp không?

Tới cái bước thứ ba đó là Thapanā. Hỏi nãy còn nhớ đầu buổi giảng tui nói đề mục hơi thở nó đặc biệt là bởi vì nó có thể làm đề mục Thiền chỉ lẫn Thiền quán có nhớ không? Tức là cũng theo dõi hơi thở mà Thiền chỉ là sao? Tập trung ra vào, ra vào, ra vào, rồi lần lượt trải qua 3 cái ấn chứng Sơ tướng, Nhiếp tướng và Tợ tướng, rồi lúc đó đắc Cận định. Cận định rồi mà ta không bỏ cuộc thì ta sẽ lần lượt đắc sơ, nhị, tam, tứ thiền. Đó gọi là dùng đề mục hơi thở để mà tu Thiền chỉ. Còn Thiền quán là cũng thở ra thở vào nhưng mà lúc đầu là chỉ thở ra thở vào, khúc đầu giống Thiền chỉ nhưng bước thứ hai ta biết rõ ta đang thở ra bằng tâm trạng gì, nghe kịp không? Cho nên từ đó ở trong kinh mới có cái câu này “Chỉ bằng đề mục hơi thở hành giả có thể tu tập cả 4 niệm xứ, nghe kịp không? Còn Chánh kinh thì viết... hỏi nãy tui tính đọc Chánh kinh từng đoạn tui giảng nhưng mà tui thấy .. tui muốn tạo cho bà con ở đây, những người mà mù tịt á một cái khái niệm về thiền cho nên tui đành phải hy sinh tui giảng. Bây giờ là... thôi coi Chánh kinh tui mệt lắm. Cái giai đoạn 01 hành giả thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào (một là ghi nhanh được thì ghi, còn không thì về chịu khó nghe bằng giảng lại nghe). Tất cả là 16 bước được chia làm 4 công đoạn. 4 bước đầu là hành giả biết rõ thở ra dài ta biết thở ra dài, thở vô dài biết thở vô dài, thở ra ngắn ta biết thở ra ngắn, thở vô ngắn biết thở vô ngắn .. thì cái giai đoạn đó được gọi là tu tập Thân quán niệm xứ thông qua hơi thở. Bây giờ giai đoạn 2 nè, hành giả biết rõ tui đang thở ra bằng lạc thọ, đang thở ra bằng khổ thọ, hiểu không? Thì như vậy hành giả đang tu tập Thọ quán thông qua đề mục hơi thở. Xong 2 bước phải không, rồi sang tới bước thứ 3, hành giả đang biết rõ rằng tôi đang thở ra bằng tâm tham, tôi đang thở ra bằng tâm sân bla bla bla thì lúc đó được gọi là tu tập Tâm quán niệm xứ thông qua đề mục hơi thở, nghe kịp không? Ở đây có nhiều người mặt sáng trưng mà hông hiểu. Nhưng mà nghe kịp không ta, tức là cũng đề mục hơi thở đó mà mình thông qua hơi thở để mà mình tu Thân quán niệm xứ thì mình chỉ quan sát đi ra đi vào thôi. Rồi Tâm quán niệm xứ là biết rõ ta đang thở ra bằng tâm gì. Rồi tới Thọ quán là ta biết ta đang thở ra thở vào bằng cảm giác gì. Rồi tới Pháp quán niệm xứ hành giả biết rõ rằng ta đang thở ra bằng, bằng cái gì ta, bằng giác phần nào trong 37 giác phần. Các vị coi trong Chánh kinh, trong Chánh kinh không có nhắc tới giác phần, mà trong Chánh kinh nói thế này, ta thở ra bằng cái tâm niệm về vô thường tùy quán đúng không? Tức là quán vô thường ta

thở ra, quán vô thường ta thở vào, quán khổ ta thở ra, quán ly tham .. bla bla bla. Quán ly tham là sao ta? Quán ly tham là hành giả thấy thế này, còn phiền não thì còn tham ái đúng không? Mà tham ái chính là sanh tử, còn phiền não á tức là còn Tập đế, mà còn Tập đế tức là còn Khổ đế, có đúng vậy không ta? Hết Tập đế sẽ không còn Khổ đế, nghe kịp không? Như vậy thì hành giả thấy rằng hề còn tham là còn Tập đế, còn Tập đế là còn Khổ đế, được chưa? Hết tham là hết Tập đế, mà hết Tập đế là hết Khổ đế. Mà ta hiện giờ là.. một người biết rõ như vậy đó, một người mà biết rõ mấy cái điều tui vừa nói đó, tui giả định người đó là tui đi, những điều tui nói đó là “vạn hữu trên đời này mọi thứ trên đời này đều là khổ, nếu mọi thứ đều là khổ thì những gì ta thích đều là thích trong khổ”, nghe kịp chưa? Mọi thứ đều là Khổ đế nên những gì ta thích trong Khổ đế đều là Tập đế, muốn hết Khổ đế thì đừng có Tập đế nữa. Mà con đường nào dẫn đến sự chấm dứt Tập đế? Đó chính là Đạo đế. Giây phút nào mà Tập đế được chấm dứt giây phút đó được gọi là Diệt đế, nghe kịp chưa? Những cái điều này tui biết, vì tui biết những điều này cho nên tui có quyền quán niệm như sau: Biết rõ 4 đế tui thở ra, biết rõ 4 đế tui thở vào, hiểu không? là như vậy đó. Quán vô thường là gì? Quán vô thường tức là tui biết rõ rằng hơi thở này do duyên mà có, có rồi phải mất, không có một hơi thở nào thở ra vĩnh cửu và cũng không có một hơi thở vào vĩnh cửu, nghe kịp chưa? Và không có một hơi thở nào không do duyên mà có, tất cả hơi thở dù ra hay vào đều do duyên mà có đúng không ta. Ví dụ tui còn sống thì tui mới còn thở chứ, mà tại sao tui còn sống, là vì tui không bệnh, là vì tui không bị thiếu chất này, vì tui không thiếu chất kia.. Vì sao nữa, vì lục phủ ngũ tạng tâm can tỳ phế thận của tui nó không có vấn đề, chứ thử có một thằng nó có vấn đề tui đã chết lâu rồi làm sao tui thở, nhe. Cho nên muốn có hơi thở ra vào thì tui phải còn mạng sống, mà muốn còn mạng sống thì sức khỏe tui phải ok, muốn sức khỏe ok thì nói theo y học ... biết bao nhiêu là vấn đề, nghe kịp không? Ở đây cũng vậy, hành giả quán vô thường là hành giả thấy rõ rằng mọi thứ ở đời này do duyên mà có, có rồi phải mất. Chính vì mọi thứ do duyên mà có nên mọi thứ là vô ngã, ya, chính vì mọi thứ do duyên mà có, tức là không có thằng Tèo thằng Tý nào hết mà tui nó là do duyên mà có. Bữa hôm tui nói rồi, chưa biết Đạo mình thấy mình là một cái đường thẳng, tiếng Mỹ nó kêu là line, biết ba mớ mình là spot từng đốm, nhưng mà biết sâu sắc nữa mình chỉ còn là dot, có nghĩa là từng chấm, nghĩa là line, spot và dot. Bây giờ tui nói tới cái số 3 Thapanā là gì? Thapanā là hành giả theo dõi hơi thở bằng trình độ của một người đắc từ sơ thiền trở lên, vì tui chưa đắc nên tui ngưng ở đây. Uống quá uống, các vị phải nghe nữa, phải nghe nữa mới được./.

XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN.
