**BAÄC BA MINH**

DAÏY TU

**CHAÙNH NIEÄM TÆNH GIAÙC**



***Kính daâng***

***A-la-haùn Thích Thoâng Laïc, Baäc Thaày Trôøi, Ngöôøi***

***vôùi taát caû loøng bieát ôn saâu saùêc***



**TU VIEÄN CHÔN NHÖ**

**BAÄC BA MINH**

**DAÏY TU**

**CHAÙNH NIEÄM TÆNH GIAÙC**

**Nguyeân Thieän ghi cheùp**

Phaät lòch 2550

- 2006 -

# LÔØI GIÔÙI THIEÄU

***Cuoán saùch naøy ñöôïc ghi laïi theo lôøi giaûng daïy cuûa Thaày trong lôùp hoïc hoaëc trong luùc tu sinh thöa hoûi rieâng, Nguyeân Thieän ñaõ ghi laïi raønh reõ ñeå quyù Phaät töû nghieàn ngaãm kyõ löôõng, ñeán khi thöïc haønh tu taäp khoâng sôï tu taäp sai phaùp, bôûi tu taäp sai phaùp moät ly laø ñi sai moät ngaøn daëm. Do söï tu sai naøy maø caùc Toå ñaõ bieán chaùnh phaùp cuûa Phaät thaønh taø phaùp cuûa ngoaïi ñaïo. Vì vaäy tröôùc khi tu taäp, quyù Phaät töû haõy caån thaän thöa hoûi cho raønh reõ, nhaát laø phaùp haønh 37 phaåm trôï ñaïo.***

***Trong taäp saùch naøy Nguyeân Thieän duøng lôøi vaên noùi, coát yù laøm sao cho quyù Phaät töû hieåu bieát caùch thöùc tu taäp moät caùch cuï theå, ñeå khi tu taäp ñaït ñöôïc keát quaû ngay lieàn, töùc laø chöùng ñaït chaân lyù (chöùng ñaïo), ñaày ñuû Töù Thaàn Tuùc, laøm chuû sanh, giaø, beänh, cheát vaø chaám döùt taùi sanh luaân hoài trong hieän kieáp vaø bieát raát roõ mình ñaõ laøm chuû nhaân quaû ngay treân thaân taâm cuûa mình. Tu taäp ñeán ñaây quyù Phaät töû ñaõ maõn nguyeän. Coù ñuùng nhö vaäy khoâng?***

***Cuoán saùch naøy coù giaù trò raát lôùn laø giuùp quyù Phaät töû tu taäp laøm cho sung maõn Töù Nieäm Xöù. Noù laø cuoán saùch goái ñaàu naèm cuûa quyù vò. Mong quyù vò traân troïng ñoùn tieáp.***

***Kính ghi,***

***Tröôûng Laõo Thích Thoâng Laïc.***

***Tu Vieän Chôn Nhö, thaùng 7 Phaät lòch 2550.***

# *Lôøi Ñaàu Saùch*

***Kính thöa Quyù vò,***

***Saùch naøy laø moät taäp hôïp nhöõng baøi giaûng cuûa Tröôûng Laõo Thích Thoâng Laïc khi thì tröôùc taäp theå tu sinh nam, khi thì tröôùc taäp theå tu sinh nöõ hay töøng caù nhaân thuoäc lôùp Chaùnh Tö Duy neân coù tính caùch vöøa toång quaùt vöøa rieâng bieät, raát thích hôïp cho moïi ngöôøi nghieân cöùu ñeå aùp duïng vaøo con ñöôøng tu cuûa rieâng mình trong giai ñoaïn Chaùnh Nieäm Tænh Giaùc qua Ñònh Tænh ñeå coù theå tu phaùp 4 Nieäm Xöù.***

***Cuõng nhö giai ñoaïn tænh giaùc, ñeå giai ñoaïn Chaùnh Nieäm Tænh Giaùc qua Ñònh Tænh ñaït ñöôïc keát quaû toát thì haønh giaû phaûi thöïc haønh tu taäp döôùi söï chæ daïy vaø giaùm saùt cuûa moät baäc Thaày-chaân-thaät-chöùng-ñaéc ñeå khoûi bò sai laàm maø mang haäu quaû khoâng söûa chöûa ñöôïc suoát ñôøi hay laïc vaøo taø thieàn ngoaïi ñaïo. Quyù vò neân löu yù: tu caøng cao thì caøng coù nhieàu ngaõ reõ neân haønh giaû caàn coù trí tueä nghieäm suy, caân nhaéc vaø löïa choïn phaùp haønh ñuùng vôùi ñaëc töôùng cuûa mình, ñuùng vôùi söï höôùng daãn cuûa baäc Thaày. Laøm ñeä töû cuûa vò Thaày Voâ Minh raát deã, ngöôïc laïi, laøm ñeä töû cuûa A-la-haùn khoù voâ cuøng vì caùc Ngaøi laø “Ngöôøi Chæ Ñöôøng”, chuùng ta phaûi “töï thaép ñuoác leân maø ñi”.***

***Phaùp moân tuy chæ MOÄT nhöng coù voâ soá caùch trình baøy, giaûi thích neân baäc A-la-haùn tuøy caên cô, tuøy hoaøn caûnh maø höôùng daãn caùch tu cho ñoái töôïng. Saùch naøy coù noäi dung nhö theá vaø vieát laïi trong theå noùi truyeàn ñaït kinh nghieäm vaø khuyeân daïy neân lôøi vaên ñôn giaûn, cuï theå, roõ raøng vaø chi tieát.***

***Coù theå quyù vò laø ngöôøi may maén khi chæ ñoïc vaøi ñoaïn ñaõ naém ñöôïc phaùp haønh thích hôïp, nhöng ña soá caàn ñoïc nghieàn ngaãm töøng ñoaïn vaên vaø ñoïc heát taäp saùch nhieàu laàn, coù khi leân haèng traêm laàn ñoïc, môùi saép xeáp ñöôïc con ñöôøng tu taäp cho rieâng mình.***

***“Duïc toác baát ñaït” vaø “caån taéc voâ öu”[[1]](#footnote-1) laø hai chaâm ngoân cuûa chuùng toâi trong khi tu hoïc.***

***Mong quyù vò laø ngöôøi may maén thaønh coâng deã daøng hôn chuùng toâi trong cuøng muïc ñích laøm chuû sanh töû, taùi sanh.***

***Kính ghi,***

***Nguyeân Thieän.***

***Muøa Thu naêm Phaät lòch 2550.***

# NHÖÕNG LÔØI TAÂM HUYEÁT

Cuûa Tröôûng Laõo Thích Thoâng Laïc

*Thôøi gian troâi qua quaù nhanh, môùi ñoù maø ñaõ hai thaùng roài, gioáng nhö moät giaác moäng. Nhìn laïi söï tu taäp cuûa caùc con Thaày raát lo laéng, vì tu taäp nhö vaäy laøm sao chöùng ñaït chaân lí ñöôïc. Phaûi khoâng caùc con?*

*Muoán chöùng ñaït chaân lyù laø phaûi tu taäp xaû taát caû chöôùng ngaïi phaùp treân boán choã: thaân, thoï, taâm vaø phaùp, chöù ñaâu tu taäp öùc cheá yù thöùc ñeå caàu khoâng nieäm. Tu taäp Töù Nieäm Xöù maø cöù nhö tu taäp Töù Chaùnh Caàn, tu nhö vaäy laøm sao ñi ñeán choã chöùng ñaïo ñöôïc! Choã naøy caùc con haõy laéng nghe vaø tìm hieåu nghóa lyù thöïc haønh cho roõ raøng töøng phaùp moân Töù Chaùnh Caàn vaø Töù Nieäm Xöù, roài töøng giai ñoaïn tu taäp cuûa caùc phaùp moân naøy.*

*Cuøng moät phaùp moân nhöng giai ñoaïn ñaàu tu taäp khaùc; giai ñoaïn sau tu taäp khaùc huoáng laø hai phaùp moân khaùc nhau trong hai lôùp khaùc nhau cuûa Baùt Chaùnh Ñaïo nhö: lôùp Chaùnh Tinh Taán vaø lôùp Chaùnh Nieäm. Lôùp Chaùnh Tinh Taán laø phaûi tu taäp phaùp moân Töù Chaùnh Caàn, coøn lôùp Chaùnh Nieäm laø phaûi tu taäp Töù Nieäm Xöù. Vì theá caàn phaûi hieåu roõ nghóa nhö sau:*

1. *Tu taäp Töù Chaùnh Caàn laø* ***“ngaên”*** *vaø* ***“dieät”*** *caùc aùc phaùp ñeå luoân luoân* ***“sinh”*** *thieän* ***taêng tröôûng*** *thieän phaùp. Caùc con neân löu yù nhöõng danh töø:* ***“NGAÊN”*** *va****ø “DIEÄT; SANH”*** *va****ø “TAÊNG TRÖÔÛNG”****. Vaäy ngaên vaø dieät; sanh vaø taêng tröôûng laø nghóa nhö theá naøo? Coøn tu taäp nhö theá naøo? Thaày ñaõ daïy caùc con roài. Caùc con coù nhôù khoâng?*

***“Ngaên”*** *nghóa laø ngaên ngöøa, ngaên chaën, ngaên caûn khoâng cho vaøo.*

***“Dieät”*** *nghóa laø laøm cho tieâu maát, laøm cho cheát, laøm cho tieâu dieät, laøm cho khoâng coøn, khoâng toàn taïi*

***“Sinh”*** *nghóa laø sinh ra, laøm ra cho nhieàu, saûn xuaát.*

***“Taêng tröôûng”*** *nghóa laø laøm cho lôùn, cho nhieàu, cho maïnh.*

1. *Tu taäp Töù Nieäm Xöù laø treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu; treân thoï quaùn thoï...ï; treân taâm quaùn taâm...; treân phaùp quaùn phaùp ñeå nhieáp phuïc tham öu. Caùc con neân löu yù nhöõng danh töø:* ***“QUAÙN, NHIEÁP PHUÏC, THAM ÖU”.*** *Vaäy quaùn, nhieáp phuïc, tham öu nghóa laø gì? Vaø caùch thöùc tu taäp* ***“QUAÙN, NHIEÁP PHUÏC, THAM ÖU”.*** *nhö theá naøo? Thaày ñaõ daïy caùc con roài. Caùc con coøn nhôù khoâng?*

***“Quaùn”*** *nghóa laø quan saùt baèng maét; baèng söï caûm nhaän.*

***“Nhieáp phuïc”*** *nghóa laø thu phuïc laøm cho phuïc tuøng; laøm cho ñaàu haøng; laøm cho khoâng coøn chöôùng ngaïi phaùp vaø aùc phaùp nöõa; laøm cho khoâng coøn phaù phaùch; laøm cho khoâng coøn ñau khoå; laøm cho khoâng coøn phieàn naõo; laøm cho khoâng coøn giaän hôøn tham, saân, si, maïn, nghi nöõa*

***“Tham öu”*** *nghóa laø tham muoán vaø phieàn naõo, nghóa chung laø nhöõng chöôùng ngaïi phaùp.*

*Coù hieåu nghóa roõ raøng nhö vaäy caùc con môùi tu taäp ñuùng phaùp thì söï chöùng ñaït chaân lí môùi nhanh choùng vaø deã daøng. Caùc con ñang hieåu sai phaùp neân tu haønh khoâng ñuùng. Tu Töù Nieäm Xöù maø cöù tu taäp Töù Chaùnh Caàn nhö treân ñaõ noùi, chæ coøn naêm thaùng nöõa maø tu sai laøm sao chöùng ñaïo. Haõy mau mau söûa laïi söï tu taäp cho ñuùng, keûo phí thôøi giôø voâ ích.*

*Tu taäp nhö vaäy laøm sao chaùnh phaùp cuûa Phaät thöôøng coøn? Tu maø khoâng chòu khoù quan saùt xem xeùt nhöõng giôùi luaät mình ñang thoï vaø giöõ gìn (Möôøi Giôùi Ñöùc Thaùnh Sa Di)****,*** *coù vi phaïm giôùi naøo khoâng? Giôùi luaät laø ñôøi soáng phaïm haïnh cuûa ngöôøi tu, laø phaùp ly duïc ly aùc phaùp, theá maø caùc con khoâng giöõ gìn cho troïn veïn luoân luoân vi phaïm giôùi luaät, ñeå trôû thaønh ngöôøi phaù giôùi, nhaát laø giôùi haïnh ñoäc cö. Giôùi haïnh ñoäc cö laø giôùi phoøng hoä saùu caên: maét, tai, muõi mieäng, thaân, yù. Caùc con khoâng giöõ gìn noù thì laøm sao taâm ly duïc ly aùc phaùp cho ñöôïc; tu maø khoâng giôùi luaät thì khoâng xaû taâm chæ bieát öùc cheá taâm vaø coøn ñeå taâm dung ruoåi chaïy theo duïc laïc ôû ñôøi; theo tình caûm cuûa cuoäc soáng ngöôøi naøy vôùi ngöôøi kia; theo caùc aùc phaùp duøng lôøi noùi li giaùn, ñeå chia reû, ñeå ganh gheùt, ñeå thuø haän vôùi nhau, thì coøn nghóa lyù gì laø tu haønh nöõa. Phaûi khoâng caùc con?*

*Tu maø noùi chuyeän ngöôøi naøy ñuùng, ngöôøi kia sai; tu maø coøn so bì hôn thua vôùi nhau töøng chuùt, töøng ly; tu maø ñi rình ngoù ngöôøi naøy tu nhö theá naøy, ngöôøi kia tu nhö theá kia, thì laøm sao chöùng ñaïo ñöôïc caùc con?. Nhìn thaáy söï tu taäp cuûa caùc con maø Thaày raát buoàn loøng. Buoàn laø nghó ñeán neàn ñaïo ñöùc nhaân baûn - nhaân quaû cuûa loaøi ngöôøi laøm sao coù ngöôøi döïng laïi ñöôïc, khi caùc con tu taäp nhö vaäy. Taâm Thaày laïi coøn xoùt xa hôn, khi nghó ñeán haïnh phuùc cuûa loaøi ngöôøi treân haønh tinh naøy quaù moûng manh, nhaát laø loaøi ngöôøi khoâng bao giôø coù ñöôïc haïnh phuùc aáy. Hieän giôø caùc con laø nhöõng ngöôøi ñaïi dieän cho moïi ngöôøi maø hieåu laàm vaø tu haønh sai phaùp nhö vaäy. Roài ñaây laøm sao coù ngöôøi thay theá Thaày döïng laïi Chaùnh phaùp cuûa Phaät? Thaày ñaõ giaø roài, ñöøng yû laïi vaøo Thaày. Phaät soáng ñeán 80 tuoåi. OÂâng A Nan soáng 120 tuoåi, nhöng coù ngöôøi coøn baûo OÂng A Nan giaø luù laãn...*

*OÂi! Chuùng sanh ít phöôùc, laøm sao thoï höôûng ñöôïc neàn ñaïo ñöùc aáy. Caùc con laø nhöõng ngöôøi ñaïi dieän cho muoân ngöôøi, vaïn trieäu ngöôøi treân haønh tinh naøy nhö treân ñaõ noùi maø tu taäp nhö vaäy thì coøn hy voïng gì nöõa caùc con! Thaày seõ ra ñi vónh vieãn vaø maõi maõi caùc con seõ maát Thaày.*

*Coøn naêm thaùng nöõa, chöùng naøo taät naáy laøm sao caùc con boû ñöôïc taâm bæ thöû ñaây! Laøm sao soáng ñöôïc ñaïo ñöùc laøm ngöôøi soáng khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi. Tu haønh maø caùc con luoân thaáy loãi ngöôøi khoâng thaáy loãi mình thì ñaïo ñöùc gì ñaây! Nhìn caùc con tu haønh loøng Thaày ñau xoùt nhö ai caét ruoät.*

*Caùc con coù bieát khoâng? Coøn naêm thaùng nöõa, tu nhö vaäy laøm sao chöùng ñaïo ñöôïc caùc con?*

*Moät laàn nöõa, neáu khoâng coù ngöôøi chöùng ñaïo, Thaày seõ ra ñi! Vaø ñi! Ñi maõi!!! Neáu coøn duyeân Thaày seõ aån boùng vieát xong boä saùch “****ÑAÏO ÑÖÙC LAØM NGÖÔØI”****, roài Vónh bieät caùc con. Caùc con ôû laïi maø soáng vôùi cuoäc ñôøi ñaày aùc phaùp, ñaày nöôùc maét vaø ñau khoå. Chöøng ñoù caùc con coù nhôù Thaày, thì haõy nhôù giôùi luaät vaø Töù*

*Nieäm Xöù. Giôùi luaät vaø phaùp moân Töù Nieäm Xöù laø thaày cuûa caùc con; laø ngoïn ñuoác soi ñöôøng cho caùc con ñi; laø choã nöông töïa vöõng chaéc cho ñôøi tu haønh cuûa caùc con. Caùc con nhôù kyõ lôøi daïy naøy, ñöøng bao giôø queân hôõi caùc con?*

*Thaáy phaùp haønh caùc con aùp duïng coøn nhieàu choã chöa hieåu roõ raøng, do ñoù khi thöïc haønh vaøo phaùp xaû taâm treân Töù Nieäm Xöù thì laïi öùc cheá taâm, tu nhö vaäy khoâng ñuùng theo lôøi Thaày daïy. Do khoâng hieåu ñuùng lôøi Thaày daïy neân caùc con tu haønh thaáy khoù khaên vaø vaát vaû, thaät ñaùng thöông. Bieát laøm sao baây giôø ñaây, söï hieåu bieát cuûa caùc con coù giôùi haïn, neân lôøi noùi vaø söï coá gaéng cuûa Thaày ñeå dieãn ñaït cho caùc con hieåu, nhöng söï hieåu cuûa caùc con coøn haïn cuoäc trong khoâng gian vaø thôøi gian cuûa yù thöùc. Vì theá, caùc con chæ hieåu ôû möùc ñoä ñoù, khoâng theå naøo hieåu hôn ñöôïc nöõa, neân cuõng ñaønh chòu thoâi vaäy.*

*ÔÛ ñaây, choã caùc con ñaõ hieåu sai veà Phaät phaùp, nhaát laø veà söï chöùng ñaïo cuûa Phaät giaùo. Cho neân hieän giôø quyù sö, quyù thaày, quyù ni vaø quyù cö só ñang tu theo Phaät giaùo ñeàu nghó raèng: “****chöùng ñaïo laø chöùng moät caùi gì cao sieâu, huyeàn bí vaø vó ñaïi gheâ gôùm laém”.*** *Hieåu nhö vaäy laø hieåu sai Phaät giaùo. Phaät giaùo laø neàn ñaïo ñöùc nhaân baûn – nhaân quaû soáng khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi vaø khoå caû hai, maø moïi ngöôøi laïi hieåu Phaät giaùo laø moät toân giaùo thaàn quyeàn, laø moät loaïi thieàn ñònh sieâu ñaúng, laø moät theá giôùi ngoaøi theá giôùi cuûa loaøi ngöôøi, neân kinh saùch phaùt trieån Baéc toâng cuõng nhö kinh saùch Nam toâng ñeàu höôùng daãn tu taäp öùc cheá taâm vaø coøn nghó raèng: con ngöôøi caàn phaûi nhôø vaøo oai löïc chö Phaät, chö Boà Taùt gia hoä vaø coøn phaûi tu taäp nhieàu ñôøi nhieàu kieáp. Nhaát laø coøn phaûi taïo nhieàu phöôùc baùu höõu laäu nhö: boá thí, cuùng döôøng xaây döïng chuøa, thaùp, ñuùc chuoâng, taïc töôïng Phaät vaø laøm töø thieän v.v... Nhöng thaät söï khoâng phaûi vaäy. Kinh saùch Phaät giaùo Nguyeân thuûy ñöùc Phaät ñaõ khaúng ñònh trong baøi chuyeån phaùp luaân laàn ñaàu tieân taïi vöôøn Loäc Uyeån. Sau buoåi thuyeáp phaùp ñoù, naêm anh em Kieàu Traàn Nhö ñeàu chöùng phaùp nhaõn thanh tònh vaø chaúng bao laâu ñeàu chöùng quaû A La Haùn.* ***“Nghe xong baøi thuyeát phaùp naøy vaø moät baøi thöù hai coù ñaàu ñeà “Anttalakkhana sutta”, baøn veà thuyeát voâ ngaõ (khoâng coù caùi Ta), naêm vò tu só ôû vöôøn Loäc Uyeån ñöôïc giaùc ngoä vaø khoâng bao laâu trôû thaønh A La Haùn”*** *(Lòch söû ñöùc Phaät Thích Ca Maâu Ni do HT Minh Chaâu bieân soaïn trang 29).*

*Ñoïc ñoaïn kinh naøy xong chuùng ta bieát raèng Phaät giaùo khoâng phaûi laø phaùp moân khoù tu taäp nhö thieàn Yoga vaø thieàn Toâng Trung Hoa. Ñoái vôùi Phaät giaùo chæ caàn hieåu ñuùng vaø soáng ñuùng laø chöùng quaû A La Haùn.*

*Danh töø chöùng ñaïo ñaõ khieán cho moïi ngöôøi hieåu noù qua trí töôûng töôïng nhieàu hôn, neân chöùng ñaïo laø chöùng caùi gì cao sieâu vaø phi thöôøng vöôït ngoaøi taàm tay con ngöôøi. Vì theá, ngöôøi ta thaáy noù quaù khoù khaên voâ cuøng. Tö töôûng thaáy quaù khoù khaên cuõng laø moät ñieàu caûn trôû raát lôùn treân böôùc ñöôøng tu taäp chöùng ñaïo. Nhö ñoaïn kinh treân ñaõ noùi: naêm anh em Kieàu Traàn Nhö nghe xong phaùp vaø chöùng quaû A La Haùn ñaâu coù khoù khaên gì! Vì theá, chuùng ta neân xeùt kyõ laïi caùc phaùp ñang tu taäp, nhaát laø phaùp moân Töù Nieäm Xöù thì söï chöùng ñaïo ñaâu coù khoù khaên gì. Phaûi khoâng caùc con?*

*Nhöng vì moïi ngöôøi ñaõ hieåu laàm laïc. Hoï ñaâu bieát raèng:* ***“Chöùng ñaïo chæ laø soáng vôùi moät taâm khoâng bò duïc laäu, höõu laäu vaø voâ minh laäu taùc ñoäng.******Cho neân, chöùng ñaïo khoâng coù chöùng moät caùi gì cao sieâu, huyeàn bí vaø vó ñaïi caû, chæ laø moät caùi taâm bình thöôøng nhö moïi ngöôøi, nhöng khoâng coù chöôùng ngaïi phaùp naøo laøm cho taâm ngöôøi aáy bò dao ñoäng”.***

*Chöùng ñaïo khoâng coù nghóa laø chöùng thaàn thoâng, pheùp löïc cao cöôøng, hoâ phong, hoaùn voõ, taøng hình, bieán hoùa, ñaèng vaân, ñoän thoå, bieát chuyeän quaù khöù, vò lai cuûa moïi ngöôøi v.v... maø chöùng ñaïo chæ laø taâm baát ñoäng tröôùc caùc aùc phaùp vaø caùc caûm thoï.*

*Chöùng ñaïo chæ laø soáng vôùi taâm thanh thaûn, an laïc vaø voâ söï, luùc naøo cuõng nhö luùc naøo khoâng bò keøm cheá, khoâng bò baét buoäc phaûi tu taäp nhö theá naøy, phaûi laøm nhö theá kia. Trong söï chöùng ñaïo chæ coù moät ñieàu quan troïng nhaát, ñoù laø phaûi soáng ñuùng giôùi luaät nhö trong boä saùch Vaên Hoaù Phaät Giaùo Truyeàn Thoáng taäp I ñaõ daïy. Chuùng ta phaûi quyeát taâm buoâng xaû ñôøi soáng nhaân quaû ñang hieän coù trong thaân taâm cuûa chuùng ta.*

*Muïc ñích tu haønh cuûa chuùng ta laø laøm chuû boán noãi ñau khoå cuûa kieáp laøm ngöôøi: sanh, giaø, beänh vaø cheát, nhöng muoán laøm chuû sanh, giaø, beänh vaø cheát thì chuùng ta phaûi hieåu cho roõ raøng: Caùi gì laøm cho chuùng ta bò sanh, bò giaø, bò beänh vaø bò cheát. Muoán bieát roõ ñöôïc ñieàu naøy chuùng ta haõy vaøo kinh Trung Boä taäp I, taïng kinh Vieät Nam, trang 364, ñoïc Kinh Thaùnh Caàu maø ñöùc Phaät ñaõ daïy:* ***“Naøy caùc Tyø kheo, coù hai söï taàm caàu naøy: Thaùnh caàu vaø phi Thaùnh caàu. Chö Tyø kheo, vaø theá naøo laø phi Thaùnh caàu? ÔÛ ñaây naøy caùc Tyø kheo, coù ngöôøi töï mình bò sanh laïi tìm caàu caùi bò sanh, töï mình bò giaø laïi tìm caàu caùi bò giaø, töï mình bò beänh laïi tìm caàu caùi bò beänh, töï******mình bò cheát laïi tìm caàu caùi bò cheát, töï mình bò saàu laïi tìm caàu caùi bò saàu, töï mình bò oâ nhieãm laïi tìm caàu caùi bò oâ nhieãm. Naøy caùc Tyø kheo, caùi gì theo caùc Ngöôøi goïi laø bò sanh? Naøy caùc Tyø kheo, vôï con laø bò sanh; ñaày tôù nam, ñaày tôù nöõ laø bò sanh; deâ vaø cöøu laø bò sanh; gaø vaø heo laø bò sanh; voi, boø ngöïa ñöïc, ngöïa caùi laø bò sanh; vaøng baïc laø bò sanh. Naøy caùc Tyø kheo, nhöõng chaáp thuû aáy bò sanh, vaø ngöôøi aáy laïi naém giöõ, tham ñaém, meâ say chuùng, töï mình bò sanh laïi taàm caàu caùi bò sanh.***

***Vaø naøy caùc Tyø kheo, caùi gì theo caùc Ngöôøi goïi laø bò giaø? Naøy caùc Tyø kheo, vôï con laø bò giaø; ñaày tôù nam, ñaày tôù nöõ laø bò giaø; deâ vaø cöøu laø bò giaø; gaø vaø heo laø bò giaø; voi, boø ngöïa ñöïc, ngöïa caùi laø******bò giaø; vaøng baïc laø bò giaø. Naøy caùc Tyø kheo, nhöõng chaáp thuû aáy bò giaø, vaø ngöôøi aáy laïi naém giöõ, tham ñaém, meâ say chuùng, töï mình bò giaø laïi taàm caàu caùi bò giaø.***

***Vaø naøy caùc Tyø kheo, caùi gì theo caùc Ngöôøi goïi laø bò beänh? Naøy caùc Tyø kheo, vôï con laø bò beänh; ñaày tôù nam, ñaày tôù nöõ laø bò beänh; deâ vaø cöøu laø bò beänh; gaø vaø heo laø bò beänh; voi, boø ngöïa ñöïc, ngöïa caùi laø bò beänh; vaøng baïc laø bò beänh. Naøy caùc Tyø kheo, nhöõng chaáp thuû aáy bò beänh, vaø ngöôøi aáy laïi naém giöõ, tham ñaém, meâ say chuùng, töï mình bò beänh laïi taàm caàu caùi bò beänh.***

***Vaø naøy caùc Tyø kheo, caùi gì theo caùc Ngöôøi goïi laø bò cheát? Naøy caùc Tyø kheo, vôï con laø bò cheát; ñaày tôù nam, ñaày tôù nöõ laø bò cheát; deâ vaø cöøu laø bò cheát;******gaø vaø heo laø bò cheát; voi, boø ngöïa ñöïc, ngöïa caùi laø bò cheát; vaøng baïc laø bò cheát. Naøy caùc Tyø kheo, nhöõng chaáp thuû aáy bò cheát, vaø ngöôøi aáy laïi naém giöõ, tham ñaém, meâ say chuùng, töï mình bò cheát laïi taàm caàu caùi bò cheát.***

***Vaø Naøy caùc Tyø kheo, caùi gì theo caùc Ngöôøi goïi laø bò saàu? Naøy caùc Tyø kheo, vôï con laø bò saàu; ñaày tôù nam, ñaày tôù nöõ laø bò saàu; deâ vaø cöøu laø bò saàu; gaø vaø heo laø bò saàu; voi, boø ngöïa ñöïc, ngöïa caùi laø bò saàu; vaøng baïc laø bò saàu. Naøy caùc Tyø kheo, nhöõng chaáp thuû aáy bò saàu, vaø ngöôøi aáy laïi naém******giöõ, tham ñaém, meâ say chuùng, töï mình bò saàu laïi taàm caàu caùi bò saàu.***

***Vaø Naøy caùc Tyø kheo, caùi gì theo caùc Ngöôøi goïi laø bò oâ nhieãm? Naøy caùc Tyø kheo, vôï con laø bò oâ nhieãm; ñaày tôù nam, ñaày tôù nöõ laø bò oâ nhieãm; deâ vaø cöøu laø bò oâ nhieãm; gaø vaø heo laø bò oâ nhieãm; voi, boø ngöïa ñöïc, ngöïa caùi laø bò oâ nhieãm; vaøng baïc laø bò oâ nhieãm. Naøy caùc Tyø kheo, nhöõng chaáp thuû aáy bò oâ nhieãm, vaø ngöôøi aáy laïi naém giöõ, tham ñaém, meâ say chuùng, töï mình bò oâ nhieãm laïi taàm caàu caùi bò oâ nhieãm. Naøy caùc Tyø kheo, nhö vaäy goïi laø phi Thaùnh caàu”.***

*Ñoïc ñoaïn kinh treân ñaây chuùng ta thaáy raát roõ raøng caùi bò sanh, bò giaø, bò beänh vaø bò cheát, ñoù laø sanh y, töùc laø nhöõng vaät chaát, nhöõng ngöôøi thaân. Nhöõng vaät chaát vaø nhöõng ngöôøi thaân xung quanh chuùng ta goïi chung laø caùc phaùp maø chuùng ta laàm töôûng nhöõng phaùp ñoù ñang phuïc vuï ñôøi soáng cuûa mình vaø mang laïi haïnh phuùc, nhöng khi nhöõng vaät chaát ñoù caøng nhieàu hôn thì söï khoå ñau cuõng nhieàu hôn. Nhöõng vaät chaát ñoù caøng nhieàu thì chính chuùng ta laø nhöõng ngöôøi noâ leä cho nhöõng vaät chaát ñoù, ñang bò chuùng sai baûo vaø daãn daét chuùng ta vaøo caûnh giôùi öu bi, saàu khoå, beänh, cheát nhö trong kinh Thaùnh Caàu ñaõ daïy ôû treân vaø kinh Thaäp Nhò Nhaân Duyeân ñaõ daïy döôùi ñaây:* ***“Coù duyeân sanh thì aét phaûi coù duyeân öu bi, saàu khoå vaø beänh, cheát”,*** *vaø nhö vaäy hai baøi kinh ñaõ daïy khoâng sai khaùc.*

*Muoán thoaùt ra khoûi boán söï ñau khoå naøy chuùng ta haõy ñoïc tieáp kinh Thaùnh Caàu ñeå ñöôïc ñöùc Phaät chæ ñöôøng:* ***“Vaø naøy caùc Tyø kheo, theá naøo laø Thaùnh caàu? ÔÛ ñaây, naøy caùc Tyø kheo, coù ngöôøi töï mình bò sanh, sau khi bieát roõ söï nguy haïi cuûa bò sanh, tìm caàu caùi voâ sanh, voâ thöôïng an oån khoûi caùc khoå aùch, Nieát baøn; töï mình bò giaø, sau khi bieát roõ söï nguy haïi cuûa bò giaø, tìm caàu caùi khoâng giaø, voâ thöôïng an oån khoûi caùc khoå aùch, Nieát baøn; töï mình bò beänh, sau khi bieát roõ söï nguy haïi cuûa bò beänh, tìm caàu caùi khoâng beänh sanh, voâ thöôïng an oån khoûi caùc khoå aùch, Nieát baøn; töï mình bò cheát, sau khi bieát roõ söï nguy haïi cuûa bò cheát, tìm caàu caùi baát töû, voâ thöôïng an oån khoûi caùc khoå aùch, Nieát baøn; töï mình bò saàu, sau khi bieát roõ söï nguy haïi cuûa bò saàu, tìm caàu caùi khoâng saàu, voâ thöôïng an oån khoûi caùc khoå aùch, Nieát baøn; töï mình bò oâ nhieãm, sau khi bieát roõ söï nguy haïi cuûa bò oâ nhieãm, tìm caàu caùi khoâng oâ nhieãm, voâ thöôïng an oån khoûi caùc khoå aùch, Nieát baøn. Naøy caùc Tyø kheo, nhö vaäy goïi laø Thaùnh caàu”.***

*Sau khi ñoïc ñoaïn kinh treân ñaây caùc con coù bieát caùch thöùc tu taäp xaû ly vaø töø boû caùi bò sanh, bò giaø, bò beänh, bò cheát, bò saàu vaø bò oâ nhieãm chöa? Neáu khoâng bieát caùch thöùc tu taäp xaû ly töø boû sanh, giaø, beänh, cheát ... thì caùc con seõ laàm laïc vaøo choã tu taäp öùc cheá thaân taâm, coù theå daãn ñeán choã roái loaïn thaân kinh nhö treân Thaày ñaõ daïy.*

*Caùc con phaûi bieát, tu haønh theo Phaät giaùo laø moät söï soáng bình thöôøng, chöù lyù ñaâu laïi dieät heát yù thöùc phaân bieät voïng nieäm thieän phaùp cuûa mình, Cho neân coù voïng töôûng hay khoâng voïng töôûng ñeàu laø yù thöùc bình thöôøng cuûa moãi con ngöôøi, nhöng ngöôøi tu haønh soáng ñôøi ñaïo ñöùc khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi thì khoâng chaáp nhaän nhöõng voïng töôûng coù tính bò sanh, bò giaø, bò beänh vaø bò cheát. Vì theá khi coù caùc voïng töôûng ñoù thì duøng ñuùng phaùp cuûa Phaät ñaõ daïy ñeåø xaû ly, ñeå töø boû, ñeå ñoaïn dieät, khoâng neân ñeå noù löu laïi trong taâm duø moät phuùt, moät giaây, phaûi ñuoåi ñi moät caùch quyeát lieät, moät caùch duõng caûm, moät caùch gan daï; phaûi ñaày ñuû nghò löïc chieán ñaáu vôùi nhöõng voïng töôûng vaø caùc caûm thoï ñoù. Taát caû nhöõng voïng töôûng ñoù laø aùc phaùp, laø caùi bò sanh, bò giaø, bò beänh vaø bò cheát. Cho neân chuùng ta ñeàu phaûi ngaên vaø dieät cho taän goác caùi bò sanh, bò giaø, bò beänh vaø bò cheát naøy. Tu haønh chæ coù laøm moät vieäc nhö vaäy thoâi, chöù coù tu taäp gì nhieàu ñaâu!*

*Coøn nhöõng voïng töôûng khoâng sanh, khoâng giaø, khoâng beänh, khoâng cheát thì ñeå noù töï nhieân, coù gì maø phaûi ngaên dieät noù. Noù laø yù thöùc cuûa chuùng ta, noù ñaâu phaûi laø chöôùng ngaïi phaùp. Vaäy maø caùc con heã thaáy nieäm laø dieät, laø tìm moïi caùch öùc cheá cho ñöøng coù nieäm nhö Phaùp Baûo Ñaøn Kinh daïy:* ***“Chaúng nieäm thieän nieäm aùc baûn lai dieän muïc hieän tieàn”.*** *Nhö kinh Di Ñaø daïy:* ***“...Thaát nhöït nhaát taâm baát loaïn chuyeân trì danh hieäu A Di Ñaø Phaät...”*** *. Nhö kinh Kim Cang daïy: “****Öng voâ sôû truï nhi sanh kyù taâm”*** *Ñoù laø phöông phaùp tu haønh cuûa Ñaïi thöøa vaø Thieàn toâng öùc cheá yù thöùc toái ña khieán cho ngöôøi tu haønh rôi vaøo thieàn töôûng, Do rôi vaøo thieàn töôûng môùi töôûng con ngöôøi coù Phaät taùnh; môùi töôûng coù theá giôùi Cöïc Laïc, Thieân Ñöôøng; do rôi vaøo thieàn töôûng neân khoâng bieát ñöôøng ñi ñeán cöùu caùnh, giaûi thoaùt hoaøn toaøn. Vì theá hoï phaûi töï an uûi cuoäc ñôøi tu haønh cuûa mình baèng caùch phaûi tu taäp nhieàu ñôøi, nhieàu kieáp.*

*Caùc con haõy laéng nghe ñöùc Phaät daïy:* ***“Theá neân, caùc Tyø kheo khoâng neân phoùng daät. Ta chính nhôø khoâng buoâng lung (phoùng daät) maø thaønh Chaùnh Giaùc, voâ löôïng ñieàu laønh ñeàu nhôø khoâng buoâng lung (phoùng daät) maø coù ñöôïc. Taát caû vaïn vaät ñeàu voâ thöôøng, ñoù laø lôøi daïy cuoái cuøng cuûa ñöùc Nhö Lai”.*** *Kinh Du Haønh trang 207 Tröôøng A Haøm taäp I thuoäc taïng kinh Vieät Nam.*

*Caùc con coù nghe roõ lôøi daïy naøy chöa? Lôøi ñöùc Phaät daïy quaù roõ raøng: taâm khoâng phoùng daät töùc laø taâm khoâng buoâng lung, hai chöõ buoâng lung xaùc ñònh nghóa raát cuï theå: taâm khoâng buoâng lung laø taâm khoâng chaïy theo duïc laïc vaø caùc phaùp theá gian, chöù khoâng phaûi taâm khoâng nieäm. Caùc con neân phaân bieät cho roõ: Taâm khoâng buoâng lung coù nghóa laø yù thöùc khoâng khôûi nieäm ham muoán caùi naøy caùi kia, coøn taâm khoâng nieäm coù nghóa laø yù thöùc khoâng khôûi nieäm voïng töôûng. YÙ thöùc khoâng khôûi nieäm laø phaùp moân cuûa ngoaïi ñaïo, coøn Phaät giaùo yù thöùc khoâng phoùng daät, khoâng buoâng lung chaïy theo phaùp traàn, nhöng caùc nieäm thieän vaãn coøn. Vì theá ñöùc Phaät daïy:* ***“Voâ löôïng ñieàu laønh ñeàu nhôø khoâng buoâng lung maø coù ñöôïc”*** *Cho neân taâm khoâng phoùng daät, nhöng caùc phaùp laønh töø nôi taâm khoâng phoùng daät maø sanh ra. Ñoïc caâu kinh naøy chuùng ta thaáy ngöôøi tu haønh coù heát voïng töôûng khoâng?*

*Taïi sao tu haønh chuùng ta laïi hieåu laø phaûi dieät heát voïng töôûng? Dieät heát voïng töôûng ñeå trôû thaønh caây, ñaù thì coøn yù nghóa gì laø söï giaûi thoaùt?*

*Tu laø ñeå laøm chuû nhöõng söï ñau khoå, ñeå heát ñau khoå, chöù ñaâu phaûi tu laø laøm cho chuùng ta trôû thaønh ngöôøi ngu ngu, ngô ngô, ngaån ngaån nhö ngöôøi maát hoàn, ñi thì gaàm gaàm khoâng daùm ngoù nhìn ai, noùi noùi, cöôøi cöôøi moät mình.*

*Tu laø ñem laïi cho chuùng ta moät taâm hoàn haân hoan vui veû, ñoan trang, chaùnh tröïc, khoâng lieác xeùo, lieác ngang, khoâng noùi xaáu, noùi loãi ngöôøi khaùc, khoâng li giaùn ngöôøi naøy vôùi ngöôøi kia.*

*Tu laø ñi ñöùng khoan thai, nheï nhaøng, thoaûi maùi, chöù ñaâu phaûi ñi cuùi ñaàu, khom löng, böôùc thaáp böôùc cao.*

*Tu laø tænh giaùc, nhöng tænh giaùc ñaâu coù nghóa laø chæ coù bieát caûm nhaän böôùc ñi vaø hôi thôû ra, hôi thôû vaøo maø thoâi. Tænh giaùc laø tænh thöùc luoân luoân saùng suoát nhaän xeùt taát caû moïi söï vieäc xaûy ra xung quanh chuùng ta moät caùch ñuùng vôùi chaùnh phaùp. Neáu caùc con hieåu ñuùng nghóa nhö vaäy thì söï tu taäp ñaâu coù sai phaùp vaø chöùng ñaïo ñaâu coù khoù khaên meät nhoïc gì.*

*Cho neân noùi tu taäp laø noùi theo toân giaùo, nhöng noùi theo toân giaùo thì ngöôøi ta laïi hieåu tu taäp laø ngoài thieàn, nieäm Phaät, trì chuù, tuïng kinh, baét aán, caàu sieâu, caàu an, laïy leã hoàng danh Phaät ñeå saùm hoái cho tieâu tai, giaûi toäi v.v... Tu taäp noùi theo ñôøi soáng bình thöôøng cuûa con ngöôøi laø söûa sai nhöõng ñieàu laøm khoå mình, khoå ngöôøi; söûa sai nhöõng haønh ñoäng laøm aùc; söûa sai nhöõng ñieàu bò oâ nhieãm nghieän ngaäm; söûa sai nhöõng lôøi noùi aùc, lôøi noùi doái, lôøi noùi li giaùn khieán cho moïi ngöôøi maát ñoaøn keát baát hoøa; söûa sai nhöõng yù nghó aùc, nhöõng yù nghó laøm haïi ngöôøi. Vì söûa sai ñeå trôû thaønh con ngöôøi toát, con ngöôøi coù ñaïo ñöùc. Cho neân tu theo Phaät giaùo chæ coù söûa sai taâm tính cuûa mình, vì theá ñöùc Phaät daïy:* ***“Ngaên aùc dieät aùc phaùp, sanh thieän taêng tröôûng thieän phaùp”*** *hoaëc* ***“Caùc phaùp aùc khoâng neân laøm, neân laøm caùc phaùp thieän”*** *hoaëc* ***“Thaáy loãi mình ñöøng thaáy loãi ngöôøi”.*** *Nhöõng lôøi daïy treân ñaây cuûa ñöùc Phaät laø nhöõng lôøi daïy ñeå söûa sai nhöõng thoùi hö taät xaáu cuûa mình; ñeå mình trôû thaønh ngöôøi toát; ngöôøi coù ñaïo ñöùc; ngöôøi khoâng coøn thoùi hö taät xaáu nöõa; ngöôøi soáng luoân luoân khoâng laøm khoå mình, khoå ngöôøi.*

*Ngöôøi chöùng ñaïo roài cuõng gioáng nhö ngöôøi bình thöôøng nhöng laïi phi thöôøng vì sanh, giaø, beänh vaø cheát khoâng sai khieán thaân taâm hoï ñöôïc, coøn ngöôøi chöa chöùng ñaïo thì bò sanh, giaø, beänh vaø cheát taùc ñoäng vaøo thaân taâm khieán cho thaân taâm baát an thöôøng beänh taät, phieàn naõo, khoå ñau, sôï haõi, lo laéng, thöông gheùt, giaän hôøn v.v...*

*Moät laàn nöõa ngöôøi chöùng ñaïo vaø ngöôøi bình thöôøng chæ khaùc nhau laø ôû choã taâm baát ñoäng tröôùc caùc aùc phaùp vaø caùc caûm thoï. Ngöôøi soáng bình thöôøng chæ caàn bieát ñaâu laø con ñöôøng thieän vaø ñaâu laø con ñöôøng aùc vaø khoâng soáng theo con ñöôøng aùc, chæ soáng theo con ñöôøng thieän. Ngöôøi bieát soáng ñöôïc nhö vaäy laø ngöôøi chöùng ñaïo. Cho neân chöùng ñaïo ñaâu coù khoù khaên gì. Phaûi khoâng caùc con? Tu ñaâu coù nghóa laø laøm thay ñoåi thaân taâm khaùc thöôøng; tu laø ngaên vaø dieät nhöõng haønh ñoäng laøm khoå mình, khoå ngöôøi.*

*Sau hai thaùng tu haønh xaû taâm treân Töù Nieäm Xöù, treân göông maët cuûa quyù sö, quyù thaày, quyù coâ vaø quyù cö só nam, nöõ sao khoâng haân hoan, sao khoâng thoaûi maùi, deã chòu, troâng coù veû khaéc khoå laém vaäy.*

*Cho neân caùc con caàn phaûi xaùc ñònh cho roõ raøng: Tu chöùng laø chöùng caùi gì?*

*Nhö treân ñaõ noùi, ñaâu phaûi tu heát voïng töôûng laø chöùng ñaïo nhö Thieàn Toâng daïy:* ***“Chaúng nieäm thieäm nieäm aùc baûn lai dieän muïc hieän tieàn****”. Tu heát voïng töôûng ñeå laøm gì caùc con? Noù khoâng coù giaûi thoaùt bò sanh, bò giaø, bò beänh vaø bò cheát ñöôïc, heát nieäm ñeå chaïy theo duïc töôûng hyû laïc.*

*Ñaâu phaûi tænh giaùc laø chöùng ñaïo? Tænh giaùc chæ laø giai ñoaïn ñaàu môùi tu taäp tænh thöùc ñeå phaù taâm si meâ, môø mòt, vì voâ minh, vì hoân traàm, thuøy mieân, voâ kyù, ngoan khoâng.*

*Ñaâu phaûi tu coù thaàn thoâng laø chöùng ñaïo? Thaàn thoâng chæ laø moät troø aûo thuaät cuûa töôûng thöùc ñeå löøa ñaûo nhöõng ngöôøi nheï daï deã tin.*

*Tu ñaâu phaûi ngoài thieàn nhieàu laø chöùng ñaïo? Ngoài thieàn nhieàu nhaäp ñònh töôûng. Ñònh töôûng laø moät loaïi thieàn ñònh voâ saéc do töôûng uaån taïo ra. Tu maø nhaäp vaøo thieàn töôûng ñeå laøm gì? Coù ích lôïi gì cho mình, cho ngöôøi. Xöa ñöùc Phaät nhaäp vaøo caùc ñònh töôûng: Khoâng Voâ Bieân Xöù Töôûng vaø Phi Töôûng Phi Phi Töôûng Xöù, khi tu xong Ngaøi neùm boû nhö neùm boû chieác giaøy raùch. Coù ñuùng nhö vaäy khoâng caùc con?*

*Chöùng ñaïo laø chöùng ôû traïng thaùi taâm ñònh tónh, nhu nhuyeán, deã söû duïng, khi yù thöùc muoán sai baûo thaân taâm laøm moät vieäc gì thì thaân taâm laøm theo ñuùng nhö yù.*

*Chöùng ñaïo laø chöùng moät ñaïo löïc coù Boán Thaàn Tuùc ñeå thöïc hieän Tam Minh, laøm chuû sanh, giaø, beänh, cheát vaø chaám döùt taùi sinh luaân hoài.*

*Cho neân, tröôùc khi chöa chöùng ñaïo, nhöõng ngöôøi muoán tu taäp chöùng ñaïo phaûi bieát roõ treân ñöôøng ñi ñeán chöùng ñaïo. Vaø coøn phaûi bieát roõ söï chöùng ñaïo lôïi ích cho mình cho ngöôøi nhö theá naøo? Neáu chöa hieåu bieát roõ söï lôïi ích nhö treân ñaõ noùi thì ñöøng neân tu taäp, vì coù tu taäp cuõng chaúng lôïi ích gì cho ai caû, coøn phí söùc, phí tieàn cuûa voâ ích.*

*Ñöôøng ñi ñeán chöùng ñaïo laø con ñöôøng Töù Nieäm Xöù. Neáu khoâng treân phaùp moân Töù Nieäm Xöù tu taäp thì khoâng bao giôø chöùng ñaïo, nhöng treân Töù Nieäm Xöù tu taäp thì phaûi tænh giaùc, neáu thieáu tænh giaùc thì khoâng tu taäp ñöôïc. Vaäy tænh giaùc nhö theá naøo?*

*Khi taâm ham muoán moät ñieàu gì thì bieát ngay taâm ham muoán ñieàu ñoù, ñoù laø taâm tænh giaùc. Khi bieát taâm tænh giaùc ñöôïc nhö vaäy thì yù thöùc baûo:* ***“Taâm khoâng ñöôïc ham muoán, ham muoán ñoù laø aùc phaùp, laø phaùp khoå ñau”.*** *YÙ thöùc leänh baûo nhö vaäy thì taâm chaám döùt ham muoán.*

*Khi taâm ñang saân giaän, yù thöùc baûo:* ***“Taâm phaûi chaám döùt ngay saân giaän, saân giaän laø phaùp aùc, laø phaùp ñau khoå”*** *khi taùc yù nhö vaäy laø taâm khoâng coøn saân giaän.*

*Khi thaân giaø yeáu, yù thöùc baûo:* ***“Thaân voâ thöôøng, nhöng khoâng ñöôïc yeáu ñuoái run raåy phaûi quaéc thöôùc”****; khi taùc yù nhö vaäy thì thaân laàn laàn khoâng coøn yeáu ñuoái vaø run raåy, luoân luoân quaéc thöôùc.*

*Khi thaân bò beänh, yù thöùc baûo:* ***“Thaân phaûi maïnh khoûe, taát caû beänh taät ñeàu phaûi lui ra khoûi thaân”.*** *Leänh cuûa yù thöùc nhö vaäy thì beänh laàn laàn lui ra saïch. Khi thaân saép cheát, thôû khoâng ñöôïc thì yù thöùc baûo:* ***“Thaân phaûi thôû laïi bình thöôøng, khoâng ñöôïc cheát”.*** *YÙ thöùc leänh nhö vaäy thì thaân maïnh khoeû vaø thôû laïi bình thöôøng.*

*Khi thaân ñang maïnh khoeû bình thöôøng maø muoán cheát, muoán boû thaân naøy thì yù thöùc ra leänh****: “Hôi thôû phaûi tònh chæ, töø boû thaân töù ñaïi naøy”.*** *Leänh nhö vaäy thì hôi thôû laàn laàn ngöng hoaït ñoäng, taâm nhaäp vaøo choã baát ñoäng Töù Thieàn Thieân vaø xuaát Töù Thieàn Thieân nhaäp vaøo traïng thaùi thanh thaûn, an laïc, voâ söï cuûa Nieát Baøn. Luùc baáy giôø töù ñaïi tan raû.*

*Treân ñaây laø naêng löïc cuûa nhöõng ngöôøi tu chöùng ñaïo, yù thöùc cuûa hoï hoaøn toaøn chuû ñoäng ñieàu khieån söï soáng cheát cuûa cô theå hoï. Cho neân ngöôøi tu chöùng ñaïo laøm chuû söï soáng cheát, khoâng coù khoù khaên, khoâng coù meät nhoïc. Do laøm chuû söï soáng cheát töï taïi nhö vaäy, neân moïi ngöôøi ai cuõng quyeát taâm tu cho baèng ñöôïc, nhöng laïi tu sai, rôi vaøo choã öùc cheá taâm.*

*Theo Phaät giaùo tu chöùng ñaïo khoâng coù khoù khaên, nhöng vì khoâng hieåu bieát roõ raøng phaùp tu haønh neân trôû thaønh khoù khaên nhö treân ñaõ noùi.*

*Tu khoù sao ñöùc Phaät tu taäp chæ coù 49 ngaøy chöùng ñaïo? Tu khoù sao Thaày tu coù saùu thaùng röôõi chöùng ñaïo? Tu khoù sao naêm anh em Kieàu Traàn Nhö nghe baøi phaùp Töù Dieäu Ñeá vaø baøi phaùp voâ ngaõ lieàn chöùng phaùp nhaõn thanh tònh vaø tu taäp khoâng bao laâu chöùng quaû A La Haùn.*

*Phaät phaùp ñaâu phaûi khoù tu, chæ vì chuùng ta nhaän laàm phaùp haønh neân tu sai. Cho neân muoán tu taäp theo Phaät giaùo thì nhöõng gì caàn thoâng hieåu phaûi thoâng hieåu cho roõ raøng (giaùc ngoä) veà caùc phaùp haønh vaø nhaän ra cho ñöôïc traïng thaùi chaân lyù, ñoù laø ñieàu caàn thieát maø moïi ngöôøi tu haønh neân löu yù. Vì theá, ñöùc Phaät daïy:* ***“Neân thaân caän thieän höõu tri thöùc”.*** *Nhôø coù thaân caän thieän höõu tri thöùc chuùng ta môùi hieåu roõ caùc phaùp haønh vaø chaân lyù. Khi hieåu roõ caùc phaùp haønh laø chuùng ta bieát caùch thöùc soáng ñeå hoä trì chaân lyù. Soáng ñeå hoä trì chaân lyù thì ñaâu coù caùi gì ñeå tu. Khoâng coù caùi gì ñeå tu thì coù caùi gì khoù. Phaûi khoâng caùc con? Noùi tu taäp laø noùi theo toân giaùo, chöù Phaät giaùo noùi tu taäp laø noùi soáng khoâng laøm khoå mình, khoå ngöôøi. Soáng khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi laø hoä trì vaø giöõ gìn baûo veä chaân lyù. Ngöôøi naøo bieát soáng hoä trì vaø giöõ gìn baûo veä chaân lyù laø khoâng hieåu sai Phaät phaùp. Coøn ngöôïc laïi tu khaùc soáng khaùc laø khoâng hieåu Phaät phaùp, neân tu taäp gaàn cheát maø khoâng chöùng ñaïo. Ngöôøi hieåu ñuùng chæ caàn soáng bieát xaû caùc chöôùng ngaïi phaùp laø chöùng ñaïo.*

*Trong thôøi ñöùc Phaät coøn taïi theá, khi ngöôøi ta nghe Phaät thuyeát phaùp xong laø chöùng phaùp nhaõn thanh tònh. Chöùng phaùp nhaõn thanh tònh roài töø ñoù hoï bieát caùch soáng, luoân luoân xaû nhöõng chöôùng ngaïi phaùp ñeå giöõ gìn vaø baûo veä chaân lyù, nhôø ñoù chaúng bao laâu hoï chöùng ñaïo.*

*Döôùi ñaây Thaày seõ trích daãn ra nhöõng ñoaïn kinh Phaät thuyeát maø ngöôøi nghe xong lieàn chöùng caùc quaû A La Haùn.*

# PHUÏ LUÏC 1

## ÑÖÙC PHAÄT THÍCH CA VEÀ THAÊM GIA ÑÌNH

***“Thaân phuï ñöùc Phaät, vua Suddhodana (Tònh Phaïn) baây giôø ñaõ giaø yeáu, nghe tin ñöùc Phaät ñaõ thaønh ñaïo vaø ñang thuyeát phaùp ôû thaønh Rajagaha (Vöông Xaù). Vua raát noùng loøng ñöôïc gaëp laïi con. Vua lieàn phaùi söù giaû Rajagaha (Vöông Xaù), thænh caàu ñöùc Phaät trôû veà thaêm coá ñoâ vaø gia ñình. Nhöng caùc söù giaû cuûa Vua ñeán Vöông Xaù, ñöôïc nghe Phaät thuyeát phaùp, ñeàu xin xuaát gia laøm Tyø kheo vaø chöùng quaû A La Haùn. Vò söù giaû thöù 10 laø Kaludaøyi, voán laø ngöôøi baïn thaân cuûa ñöùc Phaät, luùc Ngaøi coøn laø Thaùi töû. OÂâng naøy ñeán Vöông Xaù, nghe Phaät thuyeát phaùp cuõng xin xuaát gia vaø khoâng bao laâu* *chöùng quaû A La Haùn nhö chín vò söù giaû tröôùc. Kaludaøyi khoâng* *queân chuyeån tôùi ñöùc Phaät lôøi phuï vöông môøi ñöùc Phaät veà thaêm gia ñình. Ñöùc Phaät nhaän lôøi, leân ñöôøng cuøng vôùi ñoâng ñaûo ñeä töû”.*** (Lòch Söû Ñöùc Phaät Thích Ca Maâu Ni, trang 35 do HT Minh Chaâu bieân soaïn)

Ñoïc ñoaïn kinh treân ñaây chuùng ta thaáy raát roõ raøng chæ caàn nghe Phaät thuyeát giaûng xong laø caùc vò quan trong trieàu vua lieàn boû xuoáng heát danh, lôïi, cha meï, gia ñình, vôï con, cuûa caûi, taøi saûn, quan chöùc v.v… ñeå ñöôïc theo Phaät xin xuaát gia. Chöùng toû giaùo phaùp cuûa Phaät raát thöïc teá veà ñôøi soáng con ngöôøi, noùi veà khoå vaø nguyeân nhaân sinh ra khoå cuûa kieáp ngöôøi, ñoù laø moät söï thaät khoâng coøn ai phuû nhaän ñöôïc, ñuùng laø 100/100, neân khi nghe Phaät thuyeát phaùp xong thì caùc quan lieàn buoâng xuoáng heát, theo Phaät tu haønh vaø chaúng bao laâu ñeàu chöùng quaû A La Haùn.

Treân ñaây laø caùc quan chöù khoâng phaûi laø tu só Baø La Moân ñaõ coù tu. Vaäy khi nghe phaùp vaø chöùng ñaïo chæ coù moät thôøi gian raát ngaén. Nhö vaäy phaùp Phaät tu haønh ñaâu coù khoù khaên gì. Phaûi khoâng caùc con?

Chæ moät baøi kinh naøy cuõng ñuû xaùc ñònh: Chöùng ñaïo ñaâu phaûi khoù khaên vaø thôøi gian chöùng ñaïo ñaâu coù laâu daøi. Coù ñuùng nhö vaäy khoâng caùc con?



# PHUÏ LUÏC 2

# ÑÖÙC PHAÄT VAØ PHUÏ VÖÔNG SUDDHODANA

***“Ñöùc Phaät vaø caùc ñeä töû cuûa Ngaøi ñöôïc vua Tònh Phaïn, quaàn thaàn vaø daân chuùng ñoùn tieáp long troïng. Ñöôïc nghe ñöùc Phaät thuyeát phaùp. Vua chöng ngay Sô quaû (Tu Ñaø Hoaøn). Khi nghe baøi thuyeát phaùp thöù hai, nhaø vua chöùng quaû Thaùnh thöù hai (Tö Ñaø Haøm) , coøn baø dì Pajapati Gotami thì chöùng Sô quaû. Laàn thöù ba ñöùc Phaät giaûng kinh Dhammapala Jataka cho vua cha vaø vua cha chöùng Thaùnh quaû thöù ba (A Na Haøm. Saùch keå raèng: sau naøy treân giöôøng beänh vua cha ñöôïc ñöùc Phaät veà thaêm vaø giaûng phaùp, Laàn nghe phaùp cuoái cuøng naøy, vua chöùng quaû A La Haùn. Vaø sau baûy ngaøy taän höôûng laïc thuù giaûi thoaùt, vua qua ñôøi*** ***vaøo naêm ñöùc Phaät troøn 40 tuoåi.”*** (Lòch Söû Ñöùc Phaät Thích Ca Maâu Ni, trang 36 do HT Minh Chaâu bieân soaïn)

Ñoïc ñoaïn kinh treân ñaây chuùng ta thaáy moät ngöôøi giaø nhö vua Tònh Phaïn khi nghe Phaät thuyeát phaùp xong soáng bieát buoâng xaû ly duïc ly aùc phaùp lieàn chöùng Sô Quaû; khi nghe baøi phaùp thöù hai lieàn chöùng Nhò Quaû; khi nghe baøi phaùp thöù ba lieàn chöùng Tam Quaû vaø laàn nghe phaùp cuoái cuõng ñöùc Vua lieàn chöùng quaû A La Haùn vaø nhaäp Nieát Baøn. Nhö vaäy Phaät phaùp ñaâu phaûi khoù tu. Tu khoù laø do caùc con chòu aûnh höôûng cuûa Ñaïi thöøa vaø Thieàn Toâng, cöù lo tu taäp öùc cheá yù thöùc cho heát voïng töôûng, neân tu khoù vaø tu maõi chaúng ñi ñeán ñaâu.

Thaáy ngöôøi xöa buoâng xaû quaù deã daøng, coøn ngaøy nay Thaày khoâ coå giaûng daïy saùch taán khích leä caùc con buoâng xaû:

***“Buoâng xuoáng ñi! Haõy buoâng xuoáng ñi!***

***Chôù giöõ laøm chi coù ích gì?***

***Thôû ra chaúng laïi coøn chi nöõa.***

***Vaïn söï voâ thöôøng buoâng xuoáng ñi!”***

Caùc con khoâng daùm buoâng xaû neân töø naêm naøy ñeán naêm khaùc tu cöù giaäm chaân taïi choã. Nhaát laø caùc con laïi hieàu sai söï chöùng ñaïo cuûa Phaät, neân coù gaéng öùc cheá taâm cho heát voïng töôûng nhö treân ñaõ noùi. Thaønh ra tu taäp cho tôùi baây giôø maø chöa coù ngöôøi naøo chöùng quaû A La Haùn. Quaû A La Haùn, tu taäp ñaâu coù khoù khaên nhö caùc ñoaïn kinh treân ñaõ daïy. Thaày seõ chöùng minh theâm moät phuï baûn nöõa ñeå caùc con thaáy söï chöùng ñaïo cuûa ñaïo Phaät khoâng coù khoù khaên.

# PHUÏ LUÏC 3

## ÑÖÙC PHAÄT VAØ RAHULA (LA HAÀU LA)

***“Rahula*** *(Haùn dòch La Haàu La)* ***laø ngöôøi con trai ñoäc nhaát cuûa ñöùc Phaät, khi ñöùc Phaät coøn laø Thaùi töû. Laàn ñaàu tieân ñöùc Phaät trôû veà thaêm coá ñoâ vaø gia ñình, sau ngaøy thaønh ñaïo, Rahula leân 7 tuoåi, ñöôïc meï vaø dì Gotami tröïc tieáp nuoâi döôõng, saên soùc. Maëc duø coøn nhoû tuoåi, nhöng Rahala ñöôïc chaáp nhaän vaøo taêng ñoaøn, vaø ñöôïc ñöùc Phaät giao cho ngaøi Xaù Lôïi Phaát tröïc tieáp daïy doã.***

***Moät trong nhöõng baøi kinh noåi tieáng, ñöùc Phaät ñích thaân giaûng cho La Haàu La sau khi La Haàu La xuaát gia, laø kinh Ambalatthika Raluhovada sutta, trong ñoù ñöùc Phaät nhaán maïnh taàm quan troïng cuûa taùnh trung thöïc, cuûa söï phaûn tænh ñeå tröø dieät moïi yù nieäm, lôøi noùi vaø haønh vi baát thieän, baát chaùnh..***

***Nhôø luyeän taäp phaùp tu ñònh nieäm hôi thôû, theo lôøi chæ daãn cuûa ñöùc Phaät, vaø sau khi nghe giaûng kinh Cula Rahulovada, Ngaøi La haàu La chöùng quaû A La Haùn. Ngaøi qua ñôøi tröôùc Phaät vaø Xaù Lôïi Phaát. Trong “Tröôûng Laõo Taêng Keä”. Sau khi Ngaøi chöùng quaû A La Haùn, Ngaøi coù hai baøi keä nhö sau:***

***Nhôø ta ñöôïc ñaày ñuû***

***Hai ñöùc tình toát ñeïp Ñöôïc baïn coù trí goïi***

***La Haàu La may maén***

***Ta laø con ñöùc Phaät***

***Ta laïi ñöôïc phaùp nhaõn***

***Caùc laäu hoaëc ñoaïn taän***

***Khoâng coøn coù taùi sanh***

***Ba minh ta ñaït ñöôïc***

***Thaáy ñöôïc giôùi baát töû”***

Ñoái vôùi La Haàu La qua ñoaïn kinh treân chuùng ta thaáy La Haàu La coù nghe phaùp, coù tu taäp, roài coù chöùng ñaïo, nhöng chöùng ñaïo cuõng khoâng coù khoù khaên, thôøi gian cuõng khoâng laâu.

Nhö vaäy trong thôøi ñöùc Phaät ngöôøi naøo ñöôïc nghe Phaät thuyeát phaùp roài quyeát taâm töø boû ly duïc ly aùc phaùp vaø cuoái cuøng ngöôøi naøo cuõng chöùng quaû A La Haùn heát chæ coù nhöõng ngöôøi nghe phaùp roài boû qua khoâng chaáp nhaän vaø khoâng thieát tha xaû boû tham, saân, si, maïn, nghi thì khoâng bao giôø chöùng ñaïo ñöôïc.

Muoán tu chöùng ñaïo maø ñôøi khoâng daùm boû thì tu laøm sao chöùng ñöôïc. Trong boä saùch Vaên Hoùa Phaät Giaùo Truyeàn Thoáng taäp II Phaät daïy: ***“Caïo boû raâu toùc ñaép aùo caø sa soáng khoâng nhaø cöûa khoâng gia ñình”.*** Ñaây laø nhöõng giôùi luaät ñaàu tieân cho ngöôøi môùi xuaát gia theo Phaät giaùo. Ngöôøi môùi xuaát gia laø ngöôøi phaûi buoâng xaû saïch ñôøi soáng theá gian. Cho neân nhöõng ngöôøi nghe phaùp xong lieàn xin Phaät xuaát gia thì khoâng bao laâu hoï seõ chöùng quaû A la Haùn, chính laø do hoï buoâng xaû saïch ñôøi soáng theá tuïc.

Möôøi vò söù giaû cuûa vua Tònh Phaïn sai ñeán môøi Phaät veà thaêm coá ñoâ, nhöng khi gaëp Phaät nghe phaùp lieàn xin xuaát gia theo Phaät tu haønh khoâng caàn ñeán danh lôïi, tieàn cuûa, vaät chaát, gia ñình, vôï con, quan cao chöùc lôùn. Coù xaû taâm nhö vaäy môùi coù chöùng quaû A La Haùn moät caùch deã daøng vaø chæ trong moät thôøi gian ngaén maø thoâi

Ñeå keát luaät nhöõng lôøi taâm huyeát naøy Thaày xin nhaéc caùc con, haõy neân löu yù phaùp tu Töù Nieäm Xöù “***Treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu; treân thoï quaùn thoï...; treân taâm quaùn taâm...; treân phaùp quaùn phaùp ñeå nhieáp phuïc tham öu”.*** Baøi kinh daïy nhö vaäy nhöng raát nhieàu ngöôøi hieåu sai thaønh thöû chia phaùp moân Töù Nieäm Xöù thaønh ra boán phaùp tu taäp. Cho neân coù tröôøng thieàn chuyeân tu ***QUAÙN THAÂN***; coù tröôøng thieàn chuyeân tu ***QUAÙN THOÏ***; coù tröôøng thieàn chuyeân tu ***QUAÙN TAÂM***; coù tröôøng thieän chuyeân tu ***QUAÙN PHAÙP***. Ñaây laø moät caùi sai cuûa caùc nhaø hoïc giaû tu haønh chöa tôùi nôi maø daùm chia phaùp moân Töù Nieäm Xöù, roài ñem daïy ngöôøi tu taäp thaät laø toäi nghieäp.

Phaùp moân Töù Nieäm Xöù laø phaùp moân xaû moïi chöôùng ngaïi treân thaân taâm, cho neân noù môùi ñöôïc goïi laø nhieáp phuïc tham öu. Nhöng khi quaùn thaân laø ñaõ coù quaùn taâm, quaùn thoï vaø quaùn phaùp.

Khi ngoài tu Töù Nieäm Xöù laø khoâng tu gì caû, chæ ngoài chôi nhö ngöôøi voâ söï. Ngöôøi voâ söï thì taâm hoï ôû ñaâu? Ñaõ voâ söï thì yù thöùc quaùn thaân noù, chöù noù ôû ñaâu? Quaùn thaân khoâng coù nghóa laø noù ñang tö duy suy nghó, quaùn ôû ñaây coù nghóa laø noù tænh giaùc caûm nhaän toaøn thaân töùc laø noù ñang quan saùt thaân. Cho neân thaân noù coù chöôùng ngaïi gì thì noù lieàn bieát; taâm noù coù chöôùng ngaïi gì thì noù lieàn bieát; thoï noù coù chöôùng ngaïi gì thì noù lieàn bieát; phaùp coù chöôùng ngaïi gì thì noù lieàn bieát. Nhôø bieát ñoù maø noù duøng phaùp nhö lyù taùc yù ñuoåi ñi caùc chöôùng ngaïi ra khoûi boán choã thaân, thoï,ï taâm, phaùp. Khi caùc chöôùng ngaïi ra khoûi thaân, thoï, taâm, phaùp thì yù thöùc luùc bieát thaân, luùc bieát thoï, luùc bieát taâm, luùc bieát phaùp. Khi noù ñang quaùn nhö vaäy thì caùc con ñöøng taùc yù khôûi nieäm, neáu khôûi nieäm laø taâm caùc con ñang phoùng daät. Muïc ñích tu taäp cuûa TÖÙ NIEÄM XÖÙ laø taâm khoâng phoùng daät. Chæ khi naøo treân thaân, thoï, taâm vaø phaùp coù chöôùng ngaïi phaùp thì môùi taùc yù xaû, coøn khoâng chöôùng ngaïi thì khoâng taùc yù. Caùc con ñöøng hieåu laàm xaû töøng nieäm trong taâm, ñoù laø caùc con tu sai phaùp

Caùc con neân löu yù caùch thöùc QUAÙN TÖÙ NIEÄM XÖÙ, neáu khoâng löu yù caùc con seõ quaùn sai thaønh ra quaùn öùc cheá taâm, chöù khoâng phaûi quaùn Töù Nieäm Xöù. Phaùp moân naøy ñöùc Phaät tu taäp 49 ngaøy ñeâm laø chöùng ñaïo. Thaày saùu thaùng röôõi chöùng ñaïo. OÂng Chaâu Lôïi Baøn Ñaëc cuõng do tu taäp phaùp moân naøy maø chöùng ñaïo. Vì theá, tröôùc khi nhaäp Nieát Baøn ñöùc Phaät ñaõ di chuùc laïi cho ngöôøi ñôøi sau: ***“Haõy laáy giôùi luaät vaø giaùo phaùp cuûa Ta laøm Thaày, ñöøng laáy ai laøm thaày; laøm ngoïn ñuoác soi ñöôøng, laøm choã nöông töïa vöõng chaéc”.***

Coøn naêm thaùng nöõa chuùc caùc con chöùng quaû A La Haùn ñeå khoâng phuï loøng Thaày mong ñôïi.

Thaân thöông chaøo caùc con Kính ghi,

Thaày cuûa caùc con

### BAÄC BA MINH DAÏY TU CHAÙNH NIEÄM TÆNH GIAÙC

**(Giai ñoaïn tieáp Töù Chaùnh Caàn)**

# BAØI THÖÙ NHAÁT :

# DAÏY TU SINH NAM NÖÕ CHUNG

Hoâm nay ôû ñaây lôùp chuùng ta Thaày ñaõ choïn ñöôïc 10 ngöôøi, coøn nhöõng ngöôøi môùi vaøo sau ñeàu laø döï khuyeát. Nhöng trong soá 10 ngöôøi Thaày ñaõ choïn khoâng thaät tin lôøi Thaày. Thaày xin nhaéc laïi lôøi ñöùc Phaät, khoâng tin Thaày töùc laø khoâng tin ñöùc Phaät, bôûi Thaày daïy hoaøn toaøn trong kinh saùch cuûa Phaät, Thaày khoâng ñaët ra moät ñieàu gì môùi cuûa Thaày, maø ñöùc Phaät ñaõ xaùc ñònh ñieàu ñoù raát roõ raøng ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”***. Thaáy caùi gì? – Thaáy söï giaûi thoaùt. Thaáy söï giaûi thoaùt laø chöùng ñaïo. Giaûi thoaùt laø chöùng ñaïo. Theá maø chuùng ta khoâng chòu chöùng ñaïo, cöù chaïy loanh quanh trong aùc phaùp maø khoâng chòu boû xuoáng. Vaäy laøm sao chöùng ñaïo? Khi ñöùc Phaät tuyeân boá ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”*** nghóa laø khoâng phaûi ñôïi moät, hai, ba, naêm... ngaøy ñeå chöùng ñaïo maø thaáy caùi gì? – thaáy söï giaûi thoaùt. Maø thaáy söï giaûi thoaùt laø chöùng ñaïo. Quyù vò cöù nghó coi ñöùc Phaät noùi ñuùng khoâng hay ñöùc Phaät noùi laùo?

Khi Thaày tuyeân boá lôùp naøy seõ tu chöùng quaû A-la-haùn, theá maø quyù vò khoâng tin Thaày ñaâu, cöù cho laø tu raát khoù. Khoù laø taïi quyù vò tu khoù, chöù thaät söï khoâng khoù. Ñöùc Phaät noùi nguõ trieàn caùi theá naøo? – tham, saân, si, maïn, nghi. Moïi con ngöôøi ñeàu ñuû 5 trieàn caùi naøy heát, khoâng coù ngöôøi naøo thieáu 5 trieàn caùi naøy. Cho neân ñöùc Phaät xaùc ñònh ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”***, thaáy söï giaûi thoaùt thì ñöùc Phaät xaùc ñònh nhö theá naøo? ***Taâm toâi coù tham toâi bieát taâm toâi coù tham. Taâm toâi khoâng tham toâi bieát taâm toâi khoâng tham***. Ñoù laø phaùp ñeå maø thaáy. ***Taâm toâi coù saân toâi bieát taâm toâi coù saân***. Toâi bieát toâi chöù ai bieát toâi hôn. Quyù vò nghó coi coù ñuùng khoâng. ***Taâm toâi khoâng saân toâi bieát taâm toâi khoâng saân.*** Nhö baây giôø taâm toâi coù saân ñaâu. Quyù vò bieát raát roõ raøng, khoâng ai maø khoâng bieát. ***Taâm toâi coù si toâi bieát taâm toâi coù si.*** Baây giôø coù ai buoàn nguû khoâng. Khoâng coù buoàn nguû thì coù si choã naøo. ***Taâm toâi coù maïn toâi bieát taâm toâi coù maïn.*** Baây giôø quyù vò bieát quyù vò coù maïn hay khoâng maïn. ***Taâm toâi coù nghi toâi bieát taâm toâi coù nghi.*** Mình nghi ngöôøi naøy, nghi ngöôøi kia, nghi ngöôøi noï nhö vaät roõ raøng mình bieát chöù ai ñaâu bieát ñöôïc, nhöng nghi laø aùc phaùp. Nghi ñem ñeán khoå mình khoå ngöôøi maø sao laïi nghi? Taïi vì mình muoán aùc phaùp. Ñaïo Phaät xaùc ñònh roõ raøng ai cuõng bieát. Taâm mình luùc naøo coù thì mình bieát, nhöng coù thì mình ngaên, mình dieät, ñöøng ñeå aùc phaùp ñoù, ñöøng ñeå taâm ñoù thì laøm sao khoâng giaûi thoaùt. Mình ñaõ bieát thì ngay ñoù buoâng xaû lieàn.

Theá maø Thaày noùi thì ai cuõng nghó tu chöùng quaû A-la-haùn khoù. Quyù vò ngoài ñaây nhieáp trong hôi thôû, ngoài ñaây ñeå nhieáp taâm öùc cheá taâm baèng caùch naøy caùch khaùc, ngoài ñaây giöõ taâm thanh thaûn an laïc voâ söï, quyù vò ñieân ñaûo nhö vaäy. Ñöùc Phaät ñaâu daïy chuùng ta liaø con ngöôøi cuûa chuùng ta ñeå chöùng ñaïo. Chuùng ta laø con ngöôøi bình thöôøng, ñaâu caàn tu gì ñaâu. Thaày noùi ngoài chôi ñeå laøm gì? - Ñeå thaáy ñöôïc 5 trieàn caùi luùc ñoù chuùng ta coù hay khoâng. Khoâng coù thì maëc noù chöù mình caàn gì phaûi tu taäp. Vaäy thì trong khi khoâng coù nguõ trieàn caùi thì coù chöùng khoâng? Coù giaûi thoaùt khoâng hay chuùng ta phaûi tu môùi coù giaûi thoaùt, hay phaûi vaøo moät traïng thaùi naøo ñoù môùi laø giaûi thoaùt. Ñöùc Phaät khoâng daïy chuùng ta ñieàu ñoù. Trong caùi chöùng chuùng ta tu taäp ôû ñaây quaù cuï theå roõ raøng, nhöng quyù vò muoán giaûi thoaùt hay khoâng muoán. Muoán giaûi thoaùt môùi veà ñaây tu taäp vôùi Thaày. Boû heát cuoäc ñôøi cuûa mình roài, khoâng coøn ham thích gì nöõa heát, chæ coøn 3 y moät baùt. Caùi gì cuõng boû heát maø nguõ trieàn caùi khoâng chòu boû. Naêm maøn ngaên che khoâng chòu boû. Bieát trieàn caùi roõ raøng. Nghi thì bieát nghi, saân thì bieát saân theá thi sao khoâng chòu boû.

Ñöùc Phaät noùi ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”***, töùc laø ñeán ñeå maø chöùng söï giaûi thoaùt raát roõ raøng. Nhöng quyù vò coù tha thieát nhieät taâm xaû nhöõng trieàn caùi naøy khoâng hay laø nuoâi noù. Quyù vò töï bieát. Quyù vò nghó phaûi nhieáp taâm trong hôi thôû, trong thaân haønh naøy kia, roài quyù vò ñi kinh haønh, ñi thaân haønh nieäm. Ñoù laø luùc ñaàu cuûa ngöôøi môùi vaøo tu chöù khoâng phaûi luùc baây giôø quyù vò ngoài tu caùi ñoù ñaâu. Baây giôø coøn oâm phaùp tænh thöùc chaùnh nieäm ñi kinh haønh naøy kia, laøm caùi ñoù laø laøm sai.

ÔÛ ñaây ngöôøi naøo tin Thaày thì Thaày bieát, ngöôøi naøo khoâng tin Thaày cuõng bieát, baùn tin baùn nghi Thaày cuõng bieát. Caùc con neân nhôù Thaày choïn ngöôøi ñeå ñaøo taïo hoï chöùng quaû Alahaùn ñeå noùi leân tieáng noùi cuûa Phaät phaùp laø phaùp cuûa Phaät thöïc teá, tu raát deã daøng, khoâng laâu chöùng ñaéc. Chín naêm trôøi giam mình trong thaát Thaày tu chaúng ích lôïi maø chæ 6 thaùng ngoài töïa cöûa laïi thaáy ñöôïc mình giaûi thoaùt. Taâm laøm gì mình thaáy raát roõ, taâm mình 5 trieàn caùi hieän ra caùi naøo mình cuõng bieát heát, khoâng caùi naøo khoâng bieát. Maø bieát nhö theá roài mình theo noù sao, nuoâi döôõng noù sao? Trong khi mình boû heát cuoäâc ñôøi naøy maø khoâng boû tham saân si maïn nghi sao? Noù xaåy ra caùi gì cuõng bieát heát. Tham caùi gì? Tham ñi chôi, tham noùi chuyeän... roõ raøng mình bieát mình heát chöù. Roài tham danh, tham lôïi, tham naøy kia ñuû loaïi. Ai cuõng bieát 5 trieàn caùi, nhöng taïi sao mình bieát caùi ñoù laø aùc phaùp, laïi khoâng döøng? Phaùp Thaày tu daïy sai sao? Thaày coù daïy ngoaøi lôøi Phaät daïy ñaâu? Ñöùc Phaät ñaõ xaùc ñònh phaùp moät caùch raát roõ raøng.

Söùc cuûa Thaày chæ daïy 20 ngöôøi, khoâng theå hôn 20 ngöôøi bôûi vì phaùp Phaät cuï theå roõ raøng nhö vaäy maø caùc con tu taäp khoâng ñuùng. Giôùi luaät thì vi phaïm phaù haïnh ñoäc cö. Trong maáy ngöôøi Thaày choïn, caùc con muoán döï lôùp naøy thì leû ra töø ngaøy Thaày choïn voâ lôùp cho ñeán nay, caùc con phaûi khoâng ñi noùi chuyeän vôùi ai heát. Nghóa laø Thaày tuyeân boá thôøi gian cuûa maáy con laø 7 thaùng chöùng ñaïo theá maø caùc con ñôïi cho tôùi ngaøy khai haï Thaày giaûng cho caùc con thì chöøng ñoù caùc con môùi coá gaéng. Leû ñaùng ra, ngay töø luùc ñaàu tieân Thaày saép lôùp cho caùc con roài, caùc con phaûi giöõ haïnh thì may ra môùi thaáy keát quaû caùc con tu taäp chöù; ñaèng naøy caùc con cöù chaïy tôùi, chaïy lui, chuyeän naøy chuyeän noï ñuû heát.

Caùc con boû cuoäc ñôøi voâ ñaây ñeå laøm gì, ñeå tìm söï giaûi thoaùt hay ñeå laøm gì ñaây? Thaày cöïc, caùc con cöïc, ñaøn na thí chuû cöïc, ngöôøi ta boû tieàn baïc, haït côm cuùng döôøng, moïi ngöôøi trong nhaø beáp cöïc. Ngöôøi ta lo böõa aên cho mình theá maø phaùp Phaät thöïc teá nhö vaäy taïi sao chuùng ta tu nhö vaày? Chuùng ta laøm sai, hay Phaät daïy sai, hay Thaày daïy sai? Ai cuõng laø con ngöôøi cho neân treân trôøi döôùi trôøi con ngöôøi laø duy nhaàt laøm chuû sanh giaø bònh cheát. Chæ coù con ngöôøi bieát. Chæ coù con ngöôøi hieåu. Chuùng ta hieåu ñaây laø tham, chuùng ta bieát roõ nhö thaät nhöng taïi sao chuùng ta khoâng chòu xaû. Chuùng ta bieát taâm toâi coù tham toâi bieát taâm toâi coù tham taïi sao khoâng boû caùi tham? Taïi sao boû heát cuoäc ñôøi ñöôïc maø tham laïi khoâng chòu boû?

Hoâm nay Thaày nhaéc laïi cho caùc con thaáy muoán tu thì phaûi tu cho ñaøng hoaøng ngöôøi naøo nghi ngôø thì cöù ra khoûi Tu Vieän; Thaày khoâng môøi, khoâng goïi caùc con veà ñaây tu ñaâu. Caùc con ñeán vôùi Thaày thì Thaày theâm cöïc maø caùc con ñi thì Thaày khoûi cöïc. Ngöôøi naøo khoâng muoán tu thì cöù ñi veà. Tin thì quyeát taâm tu thaät, laøm thaät, aên chaéc noùi chaéc, laøm cho thaät söï giaûi thoaùt, coøn nghi ngôø thì chöa ñöôïc. Thaày khoâng eùp caùc con ôû laïi theo Thaày tu. Caùc con tu, caùc con giaûi thoaùt chöù khoâng phaûi Thaày. Thaày chæ cöïc khoå vôùi caùc con thoâi chöù khoâng coù gì lôïi ích cho Thaày. Danh Thaày khoâng maøng, lôïi Thaày khoâng ham. Vôùi muïc ñích döïng laïi neàn ñaïo ñöùc cho loaøi ngöôøi soáng khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi maø Thaày môû caùc lôùp hoïc, Thaày vieát kinh saùch töø bao laâu nay. Nhöõng ngöôøi tu thaät tu thì Thaày seõ höôùng daãn hoï chöùng ñaéc quaû Alahan. Caùc con haõy noùi cho Thaày nghe ngöôøi chöùng quaû Alahan laø nhö theá naøo, traïng thaùi chöùng quaû Alahan ra sao. Caùc con coù bieát khoâng maø ñaâm nghi lôøi Thaày.

Moät caùi gì Thaày tuyeân boá ra ñeàu coù baèng chöùng trong kinh saùch cuûa Phaät haún hoøi. Coù lôøi daïy cuûa ñöùc Phaät haún hoøi. Thaày xin nhaéc laïi ñöùc Phaät noùi ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”***, töùc laø ñeán vôùi phaùp Phaät maø chuùng ta quyeát taâm tu, nhieät taâm tu thì chuùng ta coù giaûi thoaùt, ñöôïc chöùng ñaïo ngay thôøi ñieåm ñoù töùc khaéc; khoâng phaûi ñôïi 3 thaùng, 5 thaùng, 7 thaùng môùi chöùng ñaïo maø chöùng ñaïo ngay töø giôø phuùt ñoù. Neáu moät ngöôøi quyeát taâm suoát 7 naêm soáng nhö vaäy, xaû 5 trieàn caùi nhö vaäy, ngaøy naøo cuõng noã löïc xaû taâm nhö vaäy, thì ñaâu caàn ñeán 7 naêm, ñaâu caàn ñeán 7 thaùng, ñaâu phaûi 7 ngaøy maø chæ Nhaát Daï Hieàn. Nhö vaäy tu taäp ñaâu phaûi khoù, ñeán laø chöùng ñaïo roài vì ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”***. Caùc con thaáy chöùng caùi gì? Chöùng taâm toâi coù tham toâi bieát taâm toâi coù tham, taâm toâi khoâng tham toâi bieát taâm toâi khoâng tham.

Baây giôø toâi bieát taâm toâi khoâng tham, taâm toâi khoâng saân, taâm toâi khoâng si, taâm toâi khoâng maïn, taâm toâi khoâng nghi. Choã ñoù khoâng phaûi laø choã Phaät sao, khoâng phaûi laø choã Alahan sao. Caùc con xeùt coi trong taâm caùc con caùc con coù 5 trieàn caùi khoâng? Ngay baây giôø thoâi. Khoâng tham saân si maïn nghi laø quaû Alahan ôû choã ñoù chöù ñaâu phaûi ôû choã 3 Minh. Ñöùc Phaät ñaâu caàn thöù 3 Minh ñoù. Nhöng taâm khoâng coù 5 trieàn caùi thì 3 Minh laø caùi chaúng giaù trò gì. Ñaâu phaûi tu ñeå caàu 3 Minh, ñaâu phaûi tu ñeå caàu nhaäp ñònh; nhöng tu nhaém ôû choã baát ñoäng ñeå giaûi thoaùt, ôû choã 5 trieàn caùi khoâng taùc ñoäng ñöôïc thaân taâm chuùng ta. Choã ñoù laø choã giaûi thoaùt. Taïi sao caùc con cöù chaïy loøng voøng ñi tìm. Caùc con cho giaûi thoaùt laø ñôïi cho caùc con nhaäp ñöôcï 4 thieàn, ñôïi cho caùc con coù ñöôïc 3 Minh, trong khi moät phuùt moät giaây cuûa taâm khoâng coù 5 trieàn caùi naøy laïi khoâng giöõ. Luùc thì chaïy ñi noùi chuyeän ñaàu naøy, luùc thì ñi noùi chuyeän ñaàu kia. Caùi ñoù laø caùi gì? Ñoù khoâng phaûi tham sao? Taïi sao caùc con khoâng thaáy. Boû heát cuoäâc ñôøi vaøo ñaây tu ñeå caàâu giaûi thoaùt maø caùc con haønh ñoäng nhö vaäy, tu nhö vaäy thì caàu giaûi thoaùt caùi gì? Caùc con traû lôøi cho Thaày nghe caùc con ñuùng ôû choã naøo.

Lôøi ñöùc Phaät daïy ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”,*** roài keá ñoù giaûi thích “taâm toâi coù tham toâi bieát taâm toâi coù tham; taâm toâi khoâng tham toâi bieát taâm toâi khoâng tham. Taâm toâi coù saân toâi bieát taâm toâi coù saân; taâm toâi khoâng saân toâi bieát taâm toâi khoâng saân. Taâm toâi coù si toâi bieát taâm toâi coù si; taâm toâi khoâng si toâi bieát taâm toâi khoâng si. Taâm toâi coù maïn toâi bieát taâm toâi coù maïn; taâm toâi khoâng maïn toâi bieát taâm toâi khoâng maïn. Taâm toâi coù nghi toâi bieát taâm toâi coù nghi; taâm toâi khoâng nghi toâi bieát taâm toâi khoâng nghi. Ñöùc Phaät giaûi thích phaùp roõ raøng, Ngaøi daïy baøi ñoù treân 5 trieàn caùi.

Vaäy thì hoâm nay chuùng ta ñeán ñaây tu thì cuõng ngay treân ñieåm 5 trieàn caùi nhöõng lôøi Phaät daïy maø tu thì coù gì ñaâu khoù khaên. Caùc con cöù ñoå thöøa nghieäp naëng neân hoân traàm nhieàu; nguû trieàn caùi tham saân si maïn nghi laø taïi nghieäp naëng. Vaäy ai treân ñôøi naøy khoâng nghieäp. Khoâng nghieäp laøm sao coù thaân naøy. Thaân naøy laø thaân nghieäp chöù laø gì. Ngöôøi naøo cuõng coù thaân, Phaät cuõng coù, Thaày cuõng coù, ñi maø vaáp cuïc ñaù thì ngöôøi naøo cuõng ñau chöù coù ai khoâng ñau?

Hoâm nay Thaày ñoïc laïi danh saùch trong soá Thaày ñaõ choïn löïa: coâ Hueä AÂn, coâ Töø Ñöùc, Myõ Thieän, Höông Töø, Nguyeân Thanh, Töø Haïnh, Myû Linh, Haûi Taâm, Dieäu Quang, Lieåu Chaâu. Maëc duø Lieãu Chaâu khoâng coù maët ôû ñaây nhöng coù ghi danh trong naøy. Coøn beân nam thì Chôn Thaønh, Minh Nhaân, Töø Quang, Thanh Quang, Phaùp Chaâu, Thieän Thaûo, Chí Thieän, Minh Nghóa, Maät Haïnh, Thanh Trí. Trong 20 ngöôøi naøy ai khoâng troïn nieàm tin vôùi phaùp cuûa Phaät ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”,*** quyù vò nghi vaø nghó raèng nghieäp mình naëng khoâng theå tu ñöôïc thì quyù vò töï ruùt lui, Thaày khoâng eùp Ñöøng laøm quyù vò khoå maø Thaày cuõng khoå, khoå coâng trong nhöõng ngaøy tu taäp. Coù tu cuõng chaúng keát quaû gì ñöôïc vì quyù vò ñang nghi nghieäp mình naëng.

ÔÛ ñaây khoâng coù tu thöû. Phaät phaùp khoâng daïy chuùng ta tu thöû maø daïy chuùng ta tin thì laøm khoâng tin thì thoâi. Tín löïc laø haøng ñaàu. Khoâng bao giôø chôø coù moät ngöôøi tu ñöôïc thì quyù vò môùi tu, coøn khoâng coù ngöôøi tu ñöôïc thì quyù vò nghæ vì quyù vò ñaõ boû taát caû nhaø cöûa, saûn nghieäp, coâng aên vieäc laøm, thaäâm chí caû thaân maïng cuõng khoâng nghó ñeán. Chuùng ta aên ngaøy moät böõa coøn gì nöõa maø nghó ñeán thaân maïng; aên khoâng caàn ngon, khoâng caàn maäp, khoâng caàn beùo. Coù moät vò sö ñeán ñaây moät thôøi gian nhöng sau khi veà laïi chæ maáy böõa maø maët maäp troøn thì bieát raèng ngöôøi naøy tu nhö theá naøo. Chaéc caùc con cuõng thaáy vò ñoù. Thaày raát ñau loøng, soáng ôû ñaây bao thaùng trôøi maø sau khi trôû veà duïc vaãn caùm doã loâi vaøo ñöôøng aên uoáng ñöôïc. Ñaïo Phaät xaùc ñònh raát roõ muïc ñích giaûi thoaùt; moät ngöôøi tu maø coøn chaïy theo duïc aên uoáng thì muïc ñích giaûi thoaùt choã naøo. Ngöôøi ta gaày coøn baèng que taêm maø coøn chöa xaû ñöôïc caùi ngaõ cuûa mình huoáng hoà mình maäp uù leân thì maáy ngöôøi ñoù laøm sao tu ñöôïc. Cho neân ôû ñaây tu thaät, laøm thaät. Coù tin thì tu khoâng tin thì thoâi.

Nhöõng lôøi Thaày daïy laø hoaøn toaøn cuûa Phaät, Thaày khoâng ñaët ra moät phaùp moân naøo môùi heát, maø Thaày caên cöù vaøo nhöõng gì ñöùc Phaät ñaõ xaùc ñònh töøng chuùt roõ raøng. Chuùng ta laø nhöõng ngöôøi boû ñôøi ñeå vaøo ñaïo chöù khoâng phaûi ñeán ñaây ñeå tu caàm chöøng, ñeå tu laáy coù, ñeå tu thöû. Phaät phaùp töø xöa ñaõ coù ngöôøi tu laøm chuû vaø hieän giôø cuõng coù ngöôøi tu laøm chuû ñöôïc, chöù khoâng phaûi noùi chôi, noùi suoâng.

Ñöùng tröôùc caûnh duïc thì laøm sao khoâng bieát taâm mình coù duïc hay khoâng coù duïc. Coù duïc thì ngaên dieät chöù ñaâu ñöôïc ñeå. Phaät ñaõ daïy ñieàu ñoù. Taâm mình coù saân bieát taâm mình coù saân, ñaâu ñieân khuøng gì maø ñeå taâm mình saân, khoâng ngaên, khoâng dieät? Coøn thaáy mình khoâng ñuû khaû naêng ngaên dieät, mình khoâng ñuû nhieät taâm, coøn thöông yeâu tham saân si maïn nghi, coøn nuoâi döôõng noù, khoâng nôû dieät noù thì tu laøm gì? Thaày thöôøng keâu goïi caùc con khi moät ngöôøi laàm laïc thì thöông ngöôøi ñoù vì hoï chöa bieát caùch xaû taâm, chöa bieát caùch tu cho neân hoï coøn laàm laïc. Baây giôø chuùng ta ñaõ bieát caùch roài maø chuùng ta coøn laàm laïc sao. Tröôùc maët chuùng ta ai cuõng laø con ngöôøi thì ñeàu laø ñaùng thöông, khoâng ñaùng gheùt. Taïi sao chuùng ta muoán dìm ngöôøi naøy xuoáng, dìm ngöôøi kia xuoáng, muoán noùi naëng ngöôøi naøy, muoán chöõi maéng ngöôøi kia. Laø con ngöôøi vôùi nhau caàn phaûi thöông nhau chöù. Moät con vaät nhoû tí ti chuùng ta coøn thöông xoùt, moät caây coû chuùng ta coøn thöông xoùt thì nôû loøng naøo chuùng ta maït saùt nhau töøng chuùt! Vì danh ö ? vì lôïi ö ? Moät ngöôøi tu theo Phaät bieát thöông chöù khoâng bieát gheùt.

Chuùng ta bieát loãi mình maø khoâng bieát loãi ngöôøi. Ñoù môùi laø tu theo ñaïo Phaät. Coøn ñaèng naøy caùc con thaáy loãi ngöôøi, luùc naøo cuõng thaáy ngöôøi coù loãi, maø chaúng töï thaáy mình. Thaáy ngöôøi coù loãi laø mình coù loãi roài.

Hoâm nay Thaày nhaéc nhôû ñeå caùc con thaáy treân con ñöôøng tu taäp cuûa chuùng ta khoâng phaûi khoù, noù khoâng coù khoù chuùt naøo heát. Moät ngöôøi nhieät taâm, quyeát taâm thì chæ caàn trong moät tuaàn leã laø hoï chöùng ñaïo. Taïi caùc con chöa bieát quyeát taâm neân chöa chöùng ñaïo. Neáu caùc con bieát töø ngaøy thöù nhaát ñeán ngaøy thöù 7 giöõ khoâng cho coù maët tham saân si maïn nghi naøo leùn vaøo trong ñaàu chuùng ta ñöôïc, khoâng coù taùc ñoäng vaøo thaân taâm caùc con ñöôïc thì caùc con ñaõ giaûi thoaùt roài. Ñaâu caàn gì phaûi tu laâu. ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”,*** trong suoát 7 ngaøy caùc con hoä trì vaø baûo veä traïng thaùi baát ñoäng ñoù. Chuùng ta ñaâu duøng traïng thaùi ñoù ñeå giöõ gìn noù maø chuùng ta hoä trì baûo veä baèng caùch khoâng cho 5 trieàn caùi xaâm chieám noù. Coøn caùc con thì nhaéc taâm thanh thaûn an laïc voâ söï roài coá gaéng giöõ taâm thanh thaûn an laïc voâ söï. Caùi ñoù caùc con tu ñuùng hay sai. Hôû moät chuùt lieàn coù tham saân si, nhö vaäy ñuùng hay sai? Ñi kinh haønh coá gaéng taäp trung trong böôùc ñi raát kó löôõng, raát tænh thöùc hoaøn toaøn khoâng nieäm, caùi ñoù ñuùng hay sai? Caùi ñoù laø ñeå cho ngöôøi sô cô môùi vaøo tu taäp, chöù khoâng phaûi ngöôøi ñaõ nhaän phaùp treân 4 nieäm xöù ñeå xaû taâm mình ñeå ngaên dieät 5 trieàn caùi.

Caùc con thaáy khoù nöõa khoâng? Ai thaáy khoù thì cöù ra khoûi Tu Vieän. Ñieàu ñoù cho thaáy caùc con bieát mình raát roõ. *“Tuy Phaät noùi vaäy nhöng toâi tu khoâng noåi”.* Thaày möøng vì thaáy caùc con bieát caùc con raát roõ. Caùc con bieát caùc con coøn thöông tham saân si maïn nghi; coøn thöông noù, coøn nuoâi döôõng noù, coøn thích cuoäc soáng cuûa theá gian aên uoáng nguû nghæ, vui chôi thoaû thích, ñi ñaây ñi ñoù, thì khoâng neân ôû trong lôùp cuûa Phaät. Taïi sao vaäy? Ñöùc Phaät lìa xa taát caû nhöõng caùi ñoù, bôûi nhöõng caùi thích ñoù laø nhöõng caùi ñau khoå maø caùc con khoâng chaám döùt ñöôïc thì caùc con neân veà ñeå thoaû thích. Chöøng naøo ñeán möùc ñoä quaù khoå roài thì haõy ñeán tu taäp. Baây giôø coøn ham thích thì haõy vui chôi vôùi noù ñi, chaïy theo noù ñi. Ngöôøi naøo coøn thích noù, khoâng daùm boû noù, khoâng daùm buoâng noù thì haõy soáng theo noù ñi; roài moät thôøi gian khoâng coøn thích noù nöõa thì haõy theo Phaät maø tu, theo phaùp Thaày daïy maø tu. Coøn ñang thích thì thoâi, ñöøng nöûa ñôøi nöûa ñaïo khoâng ích gì, ñöøng baét caù hai tay: ñôøi khoâng muoán boû maø ñaïo muoán oâm voâ thì khoâng ñöôïc. Ñaây laø hai con ñöôøng nghòch. Boû caùi naøy môùi ñöôïc caùi kia, boû caùi kia môùi ñöôïc caùi naøy. Khoâng theå ñi moät löôït caû hai caùi ñöôïc. Muoán giaûi thoaùt thì phaûi ñi ñuùng con ñöôøng giaûi thoaùt chöù khoâng theå ñi haøng hai ñöôïc.

Nhöõng ngöôøi quyeát taâm tu thì thöû hoûi mình ñöôïc daïy chung nhö theá naøy khoâng hay phaûi ñöôïc daïy töøng ngöôøi. Ñuùng vaäy, daïy chung chaúng ai tu ñöôïc. Muoán ñaøo taïo hoï ñeå hoï chöùng ñaït chôn lí, ñöôïc giaûi thoaùt hoaøn toaøn thì chæ coù thaày troø truyeàn nhau caùch thöùc ñeå xaû taâm. Coøn noùi chung chung caùc con nghe roài caùc con chæ bieát noùi nhö con chim hoïc noùi. Ñi ñeán ñaâu cuõng noùi tu nhö vaäy, laøm nhö vaäy seõ ñöôïc giaûi thoaùt. Nhöng caùc con chöa ñöôïc gì heát taïi vì caùc con hoïc noùi. Cho neân Thaày töï nghó lôùp naøy ñaõ 20 ngöôøi thì mình phaûi keâu töøng ngöôøi ñeå mình daïy. Neáu Thaày daïy coâng khai chung nhö vaày, ai cuõng nghe heát thì hoï coù tin töôûng mình ñaâu. Bôûi vì trong soá ngöôøi tröôùc maët Thaày coù tin Thaày heát ñaâu thì Thaày daïy hoï chæ maát coâng thoâi chöù ích gì. Thaày coù noùi thì hoï cuõng khoâng tu ñöôïc.

Coøn ngöôøi naøo tin Thaày, khi Thaày noùi baây giôø tu nhö vaäy vaäy, phaûi laøm nhö vaäy vaäy thì ngöôøi ñoù nhieät taâm tu. Hoï nghe lôøi Thaày, tin Thaày khoâng moät chuùt nghi ngôø Thaày. Cuõng nhö hieän giôø ngöôøi ta tin Phaät nhöng ngöôøi ta khoâng laøm theo Phaät daïy giaûi thoaùt cho neân caùi tin ñoù chöa haún laø tin. Coøn caùc con tin theo Thaày, lôøi Thaày noùi caùc con laøm ñuùng theo thì giaûi hoaùt seõ coù chöù sao. Coøn baùn tin baùn nghi, cöù tu theo kieåu mình nghó, laøm theo kieåu mình öa, do ñoù Thaày coù daïy gì ñi nöõa cuõng chaúng ñi tôùi ñaâu. Bôûi vì caùc con ñaõ hôn Thaày thì caùc con seõ thích laøm theo kieåu cuûa caùc con. Neáu caùc con nghó mình hôn Thaày thì caùc con ñaõ laøm chuû söï soáng cheát chöa, caùc con coù baát ñoäng tröôùc caùc aùc phaùp chöa. Khi caùc con bò noùi nhöõng ñieàu maø caùc con khoâng coù thì caùc con coù baát ñoäng khoâng hay böïc töùc, phieàn naõo; ngöôøi ta maït saùt caùc con baèng caùch naøy, baèng caùch khaùc thì coù böïc töùc khoâng. Neâuù caùc con coøn böïc töùc thì chöa xaû ñöôïc taâm. Coøn khoâng thaáy böïc töùc maø thaáy noù laø sai, thaáy noù laø aùc phaùp thì caùc con caàn gì phaûi saân. Cho neân moät ngöôøi tu chöùng thaáy quaù roõ raøng. ÔÛ ñaây coù nhieàu ngöôøi maéng Thaày, chöûi Thaày raát nhieàu nhöng Thaày ñaâu phieàn giaän hoï maø Thaày raát thöông hoï, khoâng bao giôø gheùt. Thaáy hoï raát toäi. Thaày noùi thaúng noùi thaät hoï ñaõ hieåu. Qua nhöõng ñieàu kieän trong Tu Vieän caùc con thaáy Thaày khoâng bao giôø noùi moät chuyeän gì. Thaày bieát taát caû ñeàu do nhaân quaû. Thaày ñaõ daïy caùc con hoïc nhaân quaû.

Thaày nhaéc laïi, 5 trieàn caùi raát quan troïng, haàu heát caùc con ñeàu bò löôùi vaây trong 5 trieàn caùi. Bieát raát roõ nhöng khoâng chòu xaû, khoâng chòu buoâng maø ñoå thöøa taïi nghieäp cuûa mình.

Thaày tuyeân boáù cho caùc con nghe moät laàn nöõa: ÔÛ ñaây khoâng neân thu hình, khoâng neân quaûng caùo lôùp hoïc chuùng ta bôûi lôùp hoïc naøy laø lôùp chöùng quaû Alahaùn. Baây giôø chuùng ta quaûng caùo ôû lôùp naøy tu chöùng Alahan maø cuoái cuøng khoâng ai chöùng thì mình noùi laùo vôùi ngöôøi khaùc, cho neân Thaày khoâng cho. Chöøng naøo chuùng ta coù ngöôøi tu chöùng haún hoøi thì chöøng ñoù caùc con ñöa leân maïng hay ñöa leân ñaâu cuõng ñöôïc, cho moïi ngöôøi bieát bôûi vì mình noùi vaø mình ñaõ laøm ñöôïc. Coøn chöa coù ngöôøi tu chöùng thì khoan ñaõ, haõy chôø ñôïi. Caùc con haõy chôø ñôïi, khoâng laâu ñaâu.

Trong lôùp chuùng ta hieän giôø, 20 ngöôøi cuûa lôùp haõy giöõ haïnh ñi xin aên. Theo Thaày thieát nghó coâ Lieân Chaâu trôï giuùp cho mình moät thôøi gian. Thaày xin 20 khaåu phaàn cho 20 ngöôøi cho ñeán khi naøo cô sôû cuûa coâ thaønh laäp xong thì coâ seõ ruùt veà ngoaøi ñoù nuoâi döôõng soá tu só ngoaøi ñoù. Coøn ôû ñaây mình seõ toå chöùc söï soáng cuûa tu sinh. Thaày khoâng muoán trong Tu Vieän coù toå chöùc nhaø beáp. Khi Thaày voâ beáp thaáy Phaät töû cuùng döôøng rau caûi töôi quaù nhieàu. Thaày raát lo vaán ñeà ñoù. Neáu coù nôi naøo beân ngoaøi naáu thì chuùng ta ñöa cho hoï, möôùn moät ngöôøi lo ñôøi soáng cho caùc tu sinh ñeå coâ UÙt Dieäu Quang ñöôïc raûnh rang. Thaày mong coâ Dieäu Quang döï lôùp naøy coá gaéng tu taäp ñem laïi keát quaû. Coâ cuõng quyeát taâm. Nhöng quyeát taâm khoâng phaûi ngay baây giôø laø giaûi thoaùt maø phaûi coù thôøi gian ñeå chuùng ta dieät 5 trieàn caùi. Ñieàu kieän baét ñaàu töø ngaøy khai haï cho deán ngaøy chuùng ta hoaøn thaønh ñöôïc taâm baát ñoäng thì khoâng giôø phuùt naøo chuùng ta khoâng ngaên dieät 5 trieàn caùi, nghóa laø khoâng cho chuùng xaâm chieám thì thôøi ñieåm ñoù ñoái vôùi chuùng ta seõ khoâng laâu, bôûi vì ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”*** thaáy söï giaûi thoaùt hoaøn toaøn vaø keùo daøi söï giaûi thoaùt ñoù thì noù khoâng laâu. Neáu ai gan daï thì seõ laøm ñöôïc, vaø Thaày tin raèng ai cuõng muoán ñöôïc giaûi thoaùt, ai cuõng muoán ñöôïc an vui chaéc chaén moïi ngöôøi tröôùc maët Thaày ngöôøi naøo cuõng laøm ñöôïc, ngöôøi naøo cuõng ñuû khaû naêng laøm.

ÔÛ ñaây khoâng hoïc, khoâng cheùp, khoâng ghi, khoâng laøm baøi nöõa maø chæ caàn caùc con yù thöùc ñöôïc 5 trieàn caùi ñeå xaû. Laøm baøi laø chæ ôû lôùp Chaùnh Tö Duy, taäp xaû theo tröôøng lôùp ñaøo taïo vaø giaùo duïc cuûa chuùng ta ñeå ñi ñeán chöùng quaû Alahan. Coøn ôû ñaây laø lôùp caáp toác, khoâng chôø ñôïi vì chuùng ta ñaõ tu nhieàu naêm thaùng ôû ñaây roài, ngöôøi naøo cuõng ñaõ töøng traûi neám muøi cay ñaéng ôû ñaây roài, ngöôøi naøo cuõng bieát roõ tham saân si maïn nghi cuûa mình nhieàu roài. Phaùp cuûa Phaät töø 4 loaïi ñònh: Ñònh Nieäm Hôi Thôû, Ñònh Saùng Suoát, Ñònh Chaùnh Nieäm Tænh

Giaùc, Ñònh Voâ Laäu, taát caû caùc thaày ôû ñaây ñeàu roõ heát, ñeàu coù taäp luyeän qua heát roài, tröø nhöõng ngöôøi môùi vaøo chöa bieát thì maáy ngöôøi ñoù coøn thoï Baùt Quan Trai, coøn taäp theo kieåu Baùt Quan Trai. Coøn nhöõng ngöôøi Thaày ñaõ ghi teân ñeàu ñaõ bieát heát roài, chæ caàn noã löïc tu, chæ caàn soáng ñuùng caùch, chæ caàn quyeát taâm nhieät taâm xaû boû 5 trieàn caùi thì ngaøy thaønh töïu vieân maõn cuûa caùc con khoâng xa. Ngay töø luùc ñaàu caùc con ñaõ giaûi thoaùt thì tôùi ngaøy cuoái cuøng 7 ngaøy, 7 thaùng cuõng y nhö vaäy thì laøm gì maø caùc con khoâng giaûi thoaùt.

Ñoù laø quyeát ñònh cuûa Thaày ngaøy hoâm nay neáu khi vaøo lôùp naøy roài maø ngöôøi naøo ñi tôùi ñi lui noùi chuyeän thì bò cho ra khoûi lôùp. Nhöõng ngöôøi naøo coù ghi teân thì oâm bình baùt ñi xin aên nhö ñöùc Phaät ngaøy xöa ñeå Thaày ñaøo taïo hoï chöùng quaû Alahan. Trong 20 khaåu phaàn naøy coù khaåu phaàn cuûa coâ Dieäu Quang, coâ vaãn ñi xin aên nhö moïi ngöôøi, maëc duø coâ lo cho khaùch tham quan vaø nhöõng ngöôøi ôû tu trong tu vieän khoâng naèm trong danh saùch 20 ngöôøi maø Thaày ñaõ xin coâ Lieân Chaâu, coù khaåu phaàn aên haèng ngaøy ñaày ñuû.

Trong soá 20 ngöôøi naøy neáu coù ngöôøi naøo tu khoâng ñöôïc, xin Thaày rôøi khoûi Tu Vieän thì Thaày cho hoï veà. Khi ngöôøi ñoù veà thì khaåu phaàn cuûa ngöôøi naøy seõ ñöôïc traû laïi coâ Lieân Chaâu chöù Thaày khoâng ñeå phaàn ñoù cho khaùch tham quan hay ngöôøi môùi vaøo sau. Thaày ñaõ xin cho ngöôøi tu thì Thaày laøm ñuùng chöù khoâng laøm sai. Neáu chæ coøn 10 ngöôøi thì Thaày chæ giöõ laïi 10 khaåu phaàn vaø traû laïi coâ Lieân Chaâu 10 khaåu phaàn cuûa nhöõng ngöôøi ñaõ rôøi Tu Vieän. Neáu quaû chaêng chæ coøn moät ngöôøi trong lôùp naøy thì Thaày traû laïi 19 khaåu phaàn vaø tieäm côm chay cuõng saún saøng mang moät khaåu phaàn ñoù vaøo, nhöng ngöôøi ñoù phaûi quyeát taâm tu, Thaày muoán laäp haïnh cho ñuùng. Coøn phaàn nhöõng khaùch tham quan ñeán ñaây, döï thính, döï khuyeát thì hieän giôø Thaày khoâng xin cho caùc con vì Thaày khoâng ghi caùc con vaøo danh saùch khoaù tu naøy. Caùc con chæ ñöôïc nghe, ñöôïc hieåu, ñöôïc bieát, ñöôïc hoïc ñeå maø tu. Neáu coù dòp môû nhöõng khoaù khaùc chöøng ñoù caùc con ñöôïc döï vaøo. Baây giôø chæ 20 ngöôøi vaø Thaày tin töôûng raèng Thaày seõ ñaøo taïo hoï chöùng quaû Alahan. Chæ caàn moät ngöôøi ñöôïc Thaày ñaøo taïo chöùng quaû cuõng laø tieáng noùi cuûa Phaät giaùo. Caøng ít, Thaày caøng khoeû, Thaày chaêm soùc caøng kó, ñeä töû cuûa Thaày seõ chöùng ñaïo khoâng khoù khaên.

Thaày tuyeân boá cho caùc con hieåu raèng phaùp cuûa Phaät khoâng phaûi tu laâu maø Thaày töøng noùi nhö ñöùc Phaät ñaõ noùi 7 ngaøy, 7 thaùng, 7 naêm. Nhöng söï thaät khoâng phaûi 7 naêm maø 7 thaùng, neáu moät ngöôøi quyeát taâm nhieät tình thaâït söï thì 7 thaùng chöùng ñaïo khoâng heà khoù, qua kinh nghieäm 6 thaùng cuûa Thaày. Nhöõng caùi gì tu sai boû xuoáng heát, khoâng duøng ñöôïc chuùt naøo heát. Ñöøng noùi Thaày tu theo thieàn Ñoâng Ñoä, roài tu theo Ñaïi Thöøa nhieáp taâm loït vaøo ñònh töôûng theá naøy theá khaùc nhôø ñoù tu xaû taâm môùi deã. Khoâng phaûi ñaâu. Thaày ñaõ chieâm nghieäm ñieàu ñoù cho neân Thaày bieát con ñöôøng tu cuûa Phaät. Moät ngöôøi bình thöôøng chöù khoâng phaûi moät ngöôøi coù tu bò vaáp teù nhieàu laàn, maø noã löïc nghe lôøi Thaày daïy, tin töôûng lôøi Thaày daïy hoï cuõng chæ 7 thaùng thoâi chöù khoâng phaûi 7 naêm.

Caùc con tu theo Phaät maø baùn nghi baùn tin thì Thaày khoâng bieát laøm sao. Nhöõng lôøi cuûa Phaät daïy, nhöõng gì Thaày ñaõ ghi cheùp ra, roõ raøng laø lôøi cuûa Phaät daïy, khoâng coù gì môùi meû cuûa Thaày. Choã Thaày baûo caùc con seõ chöùng quaû Alahaùn laø Phaät ñaõ baûo ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”.*** Chaéc caùc con baûo ñeán ñeå maø thaáy chuùt thoâi roài ñaâu cuõng vaøo ñaáy chöù gì? Nhö vaäy laøm sao goïi laø Nhaát Daï Hieàn, laøm sao noùi laø 7 ngaøy, laøm sao noùi laø 7 thaùng, laøm sao noùi laø 7 naêm. Caùc con ñöøng hieåu ñôn giaûn quaù vaäy. Baây giôø chuùng toâi yeân oån nhöng laùt nöõa chuùng toâi giaän aàm aàm chuùng toâi ñaùnh loän thì nhö vaäy coù nghóa lí gì goïi laø tu theo Phaät. Ñaõ hieåu Phaät roài, ñaõ thaáy söï giaûi thoaùt roài, thì luoân töø ngaøy caùc con thaáy giaûi thoaùt cho ñeán khi chuùng ta hoaøn taát ñöôïc söï thaáy naøy, chöù ñaâu phaûi luùc thaáy vaày, luùc thaáy khaùc. Caùc con ñaõ hoïc roài maø caùc con coù laøm ñuùng lôøi Phaät daïy khoâng? Vaäy töø laâu nay caùc con tu caùi gì, noùi xaû laø xaû caùi gì? Baây giôø caùc con ñaõ hieåu chöa? Thaày noùi raát meät nhoïc, nhöng khoâng bieát caùc con coù thöïc söï tieáp thu lôøi Thaày noùi khoâng? Neáu khoâng tieáp thu thöïc söï thì caùc con tu theo Thaày laøm gì? Thaày noùi raát roõ, thaäm chí Thaày coøn ñaët caâu hoûi ***“chöùng Alahaùn laø chöùng caùi gì?”.***  Ngöôøi naøo nghó chöùng Alahan nhö theá naøy theá khaùc, noùi leân cho Thaày nghe, coi caùc con ñuùng hay sai, roài caùc con daãn chöùng caùi naøo maø Phaät daïy caùi ñoù cho Thaày thaáy.

ÔÛ ñôøi ngöôøi ta tu thì coù caùi baét ñaàu vaø coù caùi sau cuøng, chöù ñaâu chæ tu ôû böôùc ñaàu hoaøi, nghóa laø baét ñaàu chuùng ta tu nhö theá naøo vaø cuoái cuøng tu nhö theá naøo. Caùc con laáy quaû Alahan sau cuøng maø noùi ngöôøi chöùng Alahaùn phaûi coù 3 Minh, phaûi coù thaàn thoâng, phaûi coù luïc thoâng, phaûi nhaäp ñònh, phaûi ngoài thieàn 7, 8 ngaøy; moät thaùng, hai thaùng... Caùc con chæ laáy caùi ñuoâi maø khoâng bieát caùi ñaàu thì caùc con tu caùi gì ñaây? Ñaàu ra sao, ñuoâi ra sao; phaûi hieåu caùch thöùc ñaàu mình tu nhö theá naøo, ñuoâi tu nhö theá naøo. ÔÛ ñaây ñaàu ñuoâi phaûi y nhö nhau, khoâng phaûi ñaàu khaùc ñuoâi khaùc. Nhöng caùi duïng cuûa caùi ñaàu vaø caùi duïng cuûa caùi ñuoâi khaùc nhau. Luïc thoâng, tam minh ñeàu laø caùi duïng cuûa taâm baát ñoäng, chöù ñaâu phaûi laø caùi chöùng. Chöùng ñaïo khoâng phaûi vaäy. Chôn lí chöùng ñaïo laø traïng thaùi Dieät Ñeá cuûa taâm baát ñoäng chöù ñaâu phaûi laø tam minh, luïc thoâng. Caùc con laáy caùi duïng laøm keát quaû thì hoaøn toaøn sai maát. Caùc con hieåu Phaät theo kieåu cuûa caùc con, hieåu caùi duïng maø khoâng hieåu muïc ñích giaûi thoaùt, cho neân caùc con noùi khoù quaù. Baây giôø caùc con khoâng caàn coù thanà thoâng thì ñaâu khoù, coù nghó ñeán ñieàu ñoù ñaâu maø chæ nghó ñeán taâm mình baát ñoäng khoâng aùc phaùp, khoâng coù tham saân si maïn nghi, khoâng coù duïc vaøo ñoù thì ñoù laø giaûi thoaùt. Cho neân caùi hieåu cuûa caùc con bò leäch laïc. Caùc con noùi Phaät coù daïy ngöôøi chöùng quaû coù tam Minh, luïc Thoâng, bieát töø kieáp naøy tôùi kieáp naøy... Caùc con noùi toaøn duïng thoâi maø khoâng bieát choã giaûi thoaùt laø gì. Khoâng leû ngöôøi ñoù tu xong roài toái ngaøy cöù ôû treân trôøi bay qua bay laïi laøm nhö chim keân keân, chim quaï vaäy sao, hay taøng hình bieán hình thaønh coùc nhaùi sao, hay laø phoùng haøo quang leân laøm gì ñaây. Caùi duïng ñoù ñeå laøm gì, ngöôøi tu ñoù trôû thaønh boùng ñeøn hay sao, toái ngaøy baät leân cho saùng. Hieåu nhö vaäy thì hieåu tu chöùng ñeå laøm caùi gì?

Thaày noùi ñeå caùc con hieåu ñöøng laáy caùi duïng maø noùi ñoù laø keát quaû giaûi thoaùt cuûa caùc con. Ñoù laø caùi duïng cuûa taâm baát ñoâïng chöù khoâng phaûi laø keát quaû cuûa quaû Alahan ôû choã ñoù. Ñöùc Phaät xaùc ñònh raát roõ: muïc ñích cuûa ñaïo Phaät laø choã baát ñoäng taâm tröôùc aùc phaùp vaø caùc caûm thoï. Maø ngay töø luùc ñaàu chuùng ta ñaõ baát ñoäng roài, aùc phaùp taùc ñoäng chuùng ta coù ñöôïc ñaâu. Chuùng ta baét ñaàu roài : ***“Phaùp ta khoâng coù thôøi gian, ñeán ñeå maø thaáy”,*** Thaày nhaéc ñi nhaéc laïi nhieàu laàn caâu Phaät noùi ñoù.

Hoâm nay lôùp hoïc ñöôïc khôûi söï cho chuùng ta vaø ñoàng thôøi lôùp naøy Thaày giöõ nguyeân soá 20 ngöôøi naøy. Ai tin thì theo Thaày tu, ai khoâng tin thì Thaày cho caùc con ruùt teân ra. Ngöôøi naøo döï khuyeát maø Thaày thaáy nhieät taâm Thaày seõ cho voâ thay theá. ÔÛ ñaây Thaày cho khai haï muøa naêm nay vaø khoâng bieát muøa haï naøo chöùng ñaïo thì môùi ra thaát, coøn chöa chöùng ñaïo thì quyeát ôû trong ñoù. Ngöôøi naøo cuõng tha thieát muoán laøm chuû söï soáng cheát cuûa mình thì phaûi coù quyeát taâm. Ngöôøi naøo thaáy khoâng ñöôïc thì xuaát thaát ra. Trong 20 ngöôøi naøy Thaày seõ höôùng daãn hoï ñaày ñuû, hoï seõ chöùng ñaïo. Vaø chöùng ñaïo ñeå tieáng noùi cuûa Phaät giaùo trong thôøi ñaïi cuûa chuùng ta ôû lôùp chuùng ta coù 20 ngöôøi ñeàu tu chöùng.

Caùc con khoâng vì moät taâm nhoû moïn naøo maø caùc con phaûi thöông yeâu nhau, giuùp ñôû nhau treân söï tu chöùng. Caùc con coù taâm ganh tò thì ngay ñoù caùc con rôøi khoûi lôùp tu naøy vì taâm caùc con khoâng toát. Coøn caùc con bieát thöông nhau, bieát söï tu taäp keùo daøi thôøi gian naøy, soáng trong thôøi gian naøy khoâng phaûi laø chuyeän deã, caùc con giuùp ñôû thöông yeâu ñeå naâng ñôû nhau ñoàng leân ñeå caùc con cuøng nhau coù moät tieáng noùi chung laø Phaät phaùp coù ngöôøi tu chöùng. Ñaây laø lôøi noùi thaät. 20 ngöôøi naøy chöùng minh cho söï noùi thaät cuûa chuùng ta.

ÔÛ ñaây chuùng ta noùi taâm baát ñoäng cuûa chuùng ta, chuùng ta khoâng caàn noùi caùi duïng bôûi taâm chuùng ta troøn ñaày thì caùi duïng seõ töï coù ñaày ñuû taát caû. ÔÛ ñaây caùc con phaûi bieát ñeå caùc con tu taäp, caùc con bieát thöông nhau treân con ñöôøng tu. Caùc con boû heát ñaâu, coù aên phi thôøi; caùc con boû heát, ñaâu coù vui chôi noùi chuyeän; thaäm chí nhö caû quaàn aùo caùc con ñang coù, caùc con cuõng khoâng caàn thay ñoåi boä naøo. Töø ñaây cho ñeán khi chöùng ñaïo khoâng caàn thay ñoåi aùo quaàn naøo caû. Coù baáy nhieâu caùc con thaáy ñuû, chöù khoâng caàn coù nhieàu boä quaàn aùo. Chæ moät boä ñang maëc trong ngöôøi laø ñuû 3 y moät baùt cho ñeán ngaøy caùc con chöùng ñaïo, khoâng caàn theâm.

Ñoù laø quyeát ñònh cuûa caùc con Thaày chæ laø ngöôøi khích leä, saùch taán höôùng daãn cho caùc con tu. Thaày laø ngöôøi höôùng ñaïo, Thaày laø ngöôøi caàm ñuoác soi ñöôøng cho caùc con ñi. Coøn ñi hay khoâng laø quyeàn cuûa caùc con. ÔÛ ñaây phaùp cuûa Phaät nhö thaät, nghóa laø taâm caùc con nhö theá naøo thì bieát nhö thaät, khoâng coøn ai che ñaäy ñöôïc nöõa ñoái vôùi caùc con.

Caùc con nhôù raèng lôùp cuûa caùc con laø lôpù quyeát ñònh phaûi ñaït ñöôïc keát quaû cuûa söï tu taäp. Ít ra cuõng phaûi ñöôïc moät hai ngöôøi, khoâng döôùi. Caùc con töï löôïng söùc cuûa caùc con. Thaày coá gaéng heát mình giuùp caùc con tu taäp. Ngöôøi naøo Thaày cuõng thöông. Maëc duø caùc con coù noùi Thaày nhö theá naøo ñi nöõa Thaày vaãn thöông. Ñoái vôùi Thaày khoâng coù ngöôøi naøo Thaày gheùt. Caùc con noùi Thaày sao luùc noùi qua, luùc noùi laïi, Thaày chaúng thaønh vaán ñeà. Hoâm nay Thaày noùi nhö theá naøy, ngaøy mai Thaày noùi nhö theá khaùc chöa haún Thaày noùi traät vôùi muïc ñích cuûa noù. Caùc con cöù nghieäm xeùt lôøi cuûa Thaày. Khoâng bao giôø Thaày noùi traät, nhöng Thaày coù thay ñoåi bieán chuyeån töøng keá hoaïch, töøng nhaân quaû ñang dieãn bieán, nhöng muïc ñích chính cuûa noù khoâng bao giôø Thaày traät. Lôøi noùi cuûa Thaày bao giôø cuõng giöõ ñuùng coát loõi cuûa noù nhöng thay ñoåi cho phuø hôïp theo nhaân quaû ñang dieãn bieán.

Hieän giôø thì thôøi ñieåm noù nhö vaày nhöng ngaøy mai hay choác nöõa nhaân quaû dieãn bieán, Thaày phaûi laøm sao kheùo leùo linh ñoäng ñeå giöõ caùi lôùp naøy cho ñöôïc xaây döïng ñeå tieáng noùi cuûa neàn ñaïo ñöùc soáng khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi ñöôïc döïng laïi. Khoâng chöùng minh ñöôïc neàn ñaïo ñöùc thì coøn gì nöõa. Luùc naøo cuõng hôøn giaän, cuõng phieàn naõo theá naøy, theá kia, laøm khoå mình laøm khoå ngöôøi thì neàn ñaïo ñöùc ñoù ích lôïi gì cho ai, ñeå laøm gì trong khi nhöõng ngöôøi ñaïi dieän cho loaøi ngöôøi luùc naøo cuõng khích baùc choáng ñoái nhau, coù ñuùng khoâng? Khoâng ñuùng thì deïp ñi chöù ñeå laøm gì, coù tu ñöôïc khoâng. Caùc con laø ñaïi dieän cho con ngöôøi treân haønh tinh naøy maø caùc con laøm khoâng ñöôïc thì nhöõng ngöôøi kia coù laøm ñöôïc khoâng? Chaéc cuõng khoâng ñöôïc. Cho neân deïp lôùp naøy ñi cho roài, Thaày coøn khoeû hôn, soáng thanh thaûn an laïc moät mình coù phaûi söôùng hôn khoâng. Thaày töï taïi, muoán cheát muoán soáng luùc naøo cuõng ñöôïc, bònh ñau ñaâu coù laøm gì Thaày ñöôïc. Rieâng Thaày thì ñöôïc an laïc roài, coøn caùc con chöa thoaùt khoûi thì coù aên nhaèm gì Thaày ñaâu. Thaày thöông Thaày döïng, mong caùc con thöïc hieän ñöôïc maø caùc con khoâng laøm ñöôïc, caùc con coøn mang taâm tham saân si trong loøng, ganh tò tò hieàm naøy noï ñuû thöù thì ñoù laø loãi cuûa caùc con chöù ñaâu phaûi loãi Thaày. Thaày daïy caùc con phaûi xaû boû, töø boû, ngaên chaën, dieät; caùc con khoâng nghe, caùc con muoán nuoâi döôõng noù thì caùc con chòu laáy haäu quaû ñau khoå chöù Thaày coù traät luùc naøo ñaâu. Neáu caùc con coøn mang moät taâm tham saân si aùc phaùp nhö vaäy thì Thaày ñaøo taïo khoâng ñöôïc, Thaày deïp lôùp, kinh saùch Thaày cuõng deïp, ñaïo ñöùc Thaày boû, khoâng bao giôø phoå bieán ñaïo ñöùc naøy, maëc duø saùch Thaày vieát thöïc teá cuï theå. Đôøi khoå laø do nghieäp cuûa ngöôøi ta, Thaày coá gaéng keâ vai chuyeån nghieäp cho hoï maø chuyeån khoâng noåi laø taïi hoï. Moïi nguôøi cuøng ñi vôùi Thaày chöù ñaâu phaûi moät mình Thaày ñi maø cho caùc con ñöôïc bình an. Caû bao nhieâu ngöôøi treân haønh tinh naøy cuøng ñi vôùi Thaày thì moïi ngöôøi môùi ñöôïc bình an, chöù baây giôø coù moät mình Thaày ñi maø moïi ngöôøi khoâng chòu ñi thì Thaày ñi cho ai ñaây.

Toát hôn Thaày ñi vaøo nôi an bình.

Caùc con nghe roài suy ngaåm xem mình tu noåi hay khoâng, ngöôøi naøo tu khoâng noåi thì xin ruùt lui, coøn ngöôøi naøo quyeát moät laø cheát hai laø chöùng ñaïo thì ôû laïi vôùi Thaày. Moät laø Thaày troø ñoàng ñoäc cö, hai laø caùc con seõ chöùng ñaïo nhö Thaày. Ñöøng töï ti maëc caûm mình khoâng tu noåi. Nhöõng ngöôøi ngoài tröôùc maët Thaày ai cuõng tu ñöôïc, bôûi phaùp Phaät deã chöù khoâng khoù, daïy cho chung ta cuï theå roõ raøng. Tham thì mình bieát taâm mình tham, chöù noù loä töôùng tham mình khoâng bieát sao. Saân laø töùc giaän trong loøng mình laøm sao khoâng bieát. Töôùng si laø buoàn nguû hoân traàm thuøy mieân mình bieát chöù sao khoâng vaø caùch thöùc phaù mình cuõng bieát roài, ñaâu coù ngöôøi naøo khoâng bieát, roài ngaõ maïn cuûa mình mình cuõng bieát, ai ñoäng tôùi mình thì mình saân, roài mình theøm aên caùi naøy caùi kia, ñoù laø caùi taø maïng chöù chaùnh maïng mình ñaâu coù. Caùi maïng ñeàu hieän qua caùc töôùng tham duïc naøy kia mình thaáy quaù roõ. Coøn nghi, caùc con thaáy roõ raøng khoâng nghi caùi naøy thì cuõng nghi caùi kia, nghi ngöôøi naøy nghi ngöôøi kia. Huynh ñeä cuûa mình maø mình nghi caùi gì. Töø caùi nghi ñoù maø ñöa ñeán caùi thieáu ñoaøn keát caùi chia lìa. Cho neân trong cuoäc ñôøi chuùng ta tu ñöôïc hay khoâng ñöôïc gì, thieáu ñoaøn keát thì neàn ñaïo Phaät laøm sao döïng laïi ñöôïc. caùi nghi laø caùi quan troïng, noù laøm chuùng ta li giaùn, noù laøm chuùng ta töùc giaän nhau, noù laøm chuùng ta chia lìa nhau.

Ñoù laø ñieàu chuùng ta caàn xaû thaät saïch chöù khoâng phaûi ngoài thieàn nhaäp ñònh, khoâng phaûi Ñònh Nieäm Hôi Thôû gì caû nhöng nhöõng phöông phaùp ñoù ñeàu trôï giuùp chuùng ta ñeå chuùng ta xaû nhöõng aùc phaùp. Noù trôï giuùp chuùng ta chöù khoâng phaûi phaùp ñoù ñöa chuùng ta ñi ñeán cöùu caùnh. Trôï giuùp chuùng ta ñeå ñem laïi söï baát ñoäng.

Trong giai ñoaïn naøy caùc con coøn gaëp caùc huynh ñeä töø xa ñeán chöù khi khai haï quyeát töû tu thì khoâng coøn gaëp ai nöõa, moät laø cheát, hai laø chöùng ñaïo, khoâng coøn gaëp, khoâng coøn noùi chuyeän vôùi ai. Neáu coù ai ñeán ñaây xin gaëp thì Thaày baûo hoï ñi veà, ôû ñaây khoâng cho tieáp khaùch. Ôû ñaây kheùp mình voâ khoaù tu roài. Toùm laïi khi Thaày ñaõ khai haï, caùc con baét ñaàu vaøo thaát tu roài thì keå töø ngaøy ñoù saép leân khoâng coøn tieáp khaùch nöõa. Cho du khaùch laø ai cuõng khoâng tieáp nöõa. Noã löïc ñeå cöùu mình tröôùc ñaõ roài sau ñoù môùi cöùu nhöõng baïn be, nhöõng ngöôøi thaân cuûa mình. Baây giôø ñaây laø quyeát ñònh chöù khoâng coøn keùo daøi chuyeän naøy ñeán chuyeän kia nöõa.

# BAØI THÖÙ HAI :

# DAÏY BOÁN TU SINH NAM

(Ngaøy 23-2-2006)

## Höôùng daãn caên baûn

## NGOÀI QUAÙN THAÂN TREÂN THAÂN THEO TÖÙ NIEÄM XÖÙ

Muoán ngoài tu Töù Nieäm Xöù, caùc con phaûi nhôù kó caâu ñöùc Phaät daïy trong Ñònh Nieäm Hôi Thôû: ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ, caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,*** nghóa laø caùc con hít voâ thôû ra nhöng caûm nhaän caûm giaùc toaøn thaân. Ñoù laø giai ñoaïn ñaàu, coøn baây giôø caùc con ñaõ raønh roài thì caùc con taùc yù nhö theá naøy ***“Taâm quay voâ nhìn thaân, quan saùt thaân cuûa mình”,*** roài baét ñaàu caùc con laéng, yeân laëng thì caùc con thaáy noù quay voâ, töùc laø noù quay voâ. Caùc con ñaõ laøm nhö vaäy chöa?

* Daï chöa.
* Baét ñaàu tu taäp thì caùc con nhaéc caâu theo Ñònh Nieäm Hôi Thôû: ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ, caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,*** töùc laø mình caûm nhaän toaøn thaân trong khi nöông vaøo hôi thôû. Caùi naøy caùc con ñaõ taäp chöa?
* Daï ñang taäp.
* Vaäy ñöôïc roài. Baây giôø caùc con chæ taùc yù ***“Taâm quay voâ nhìn boán choã thaân, thoï, taâm, phaùp”.*** Taùc yù xong caùc con ngoài yeân laëng thì thaáy noù nhìn, noù caûm nhaän lieàn, töùc taâm quay voâ; noù quay voâ töùc laø noù khoâng coøn phoùng daät nöõa. Mình **chæ truyeàn leänh** chöù mình khoâng noùi caâu nhö ngöôøi môùi tu trong Ñònh Nieäm Hôi Thôû. Caùc con cöù nhaéc thì thaáy caùi taâm mình quay voâ. **Khi noù quay voâ thì noù tænh thöùc treân thaân lieàn.** Nhöng caùc con caàn kheùo leùo khi nhaéc ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ, caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,*** neáu thaáy buïng cuûa mình co, phình xoïp thì caùc con ñöøng taäp trung ôû ñoù. Caùc con caàn caûm nhaän thaân mình maø laïi taäp trung vaøo choã ñoù thì seõ bò keït. Cho neân neáu chæ sai moät chuùt xíu thì seõ ñi vaøo choã öùc cheá taâm. Vaäy caàn phaûi traùnh caùi sai naøy.

Baây giôø caùc con ñaõ nhôù thì caùc con haõy ngoài xuoáng heát. Ñaàu tieân voâ caùc con ngoài xuoáng, taùc yù ***“caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ, caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,*** xong nhaéc tieáp caâu ***“Taâm quay voâ nhìn boán choã thaân, thoï, taâm, phaùp”,*** roài ngoài yeân laëng ñeå thaáy taâm quay voâ nhìn thaân. Neáu queân thì nhaéc laïi laàn nöõa ***“Taâm quay voâ nhìn boán choã thaân, thoï, taâm, phaùp”***. Trong thôøi gian ñoù con nöông vaøo hôi thôû maø caûm nhaän treân toaøn thaân.

Ngoài phaûi giöõ tö theá ngoài cho ñuùng. Chaân kieát giaø; löng thaúng, khoâng khoøm, khoâng nghieâng; ñaàu thaúng, khoâng cuùi; maét môû moät phaàn ba, nhìn xuoáng tröôùc maët caùch khoaûng ñoä 5, 7 taác, ñöøng nhaém maét; tay ñeå töï nhieân treân goái, tröôùc hai chaân hay treân goùt chaân saùt buïng. Caùc con kieåm soaùt laïi xem ñaõ ñuùng chöa, thoaûi maùi khoâng? Ñoan trang chaùnh haïnh chöa? Caùc con giöõ yeân laëng vaø kieåm soaùt thaân trong 3-5 phuùt. Caùc con coù thaáy ñöôïc thaân caùc con töø ñaàu coå xuoáng hai vai vaø löng, ngöïc, buïng, hai veá, caúng chaân, baøn chaân ñang kieát giaø; nghóa laø caùc con caûm nhaän vaø thaáy toaøn boä thaân cuûa caùc con. Baây giôø caùc con laøm sao giöõ cho hình aûnh thaân caùc con qua caûm nhaän vaø thaáy ñoù ñöôïc cuï theå roõ raøng trong taâm ñuùng vôùi thöïc teá, ñoù laø caùc con thaáy thaân nhö thaät. Giöõ thaân baát ñoäng, khoâng nhuùc nhích ñoäng ñaäy choã naøo heát trong vaøi phuùt nöõa, caùc con caûm nhaän vaø thaáy theâm nhöõng gì? Toaøn thaân caùc con töø moâng leân ngöïc buïng ñaàu ñeàu coù rung ñoäng ñaåy leân nôû ra khi hít vaøo vaø khi thôû ra thì thu trôû veà, xeïp xuoáng laïi. Caùc chuyeån ñoäng rung ñoäng ñoù lan truyeàn nheø nheï xuoáng hai chaân kieát giaø. Noùi chung toaøn boä thaân ñeàu coù rung ñoäng theo hôi thôû. Caùc con caûm nhaän thaáy thaân, caûm nhaän thaáy söï rung ñoäng cuûa thaân. Taát caû ñeàu roõ raøng, cuï theå. Ñoù laø caùc con ñaõ “Quaùn thaân treân thaân”, nöông vaøo hôi thôû ñeå thaáy söï rung ñoäng cuûa thaân treân thaân.

Khi tu Ñònh Nieäm Hôi Thôû, caùc con nöông theo hôi thôû voâ hôi thôû ra ñeå caûm nhaän söï rung ñoäng naøy cuûa thaân. Baây giôø tu quaùn thaân treân thaân theo Töù Nieäm Xöù, caùc con laáy taâm ñeå quan saùt thaân trong taùc ñoäng cuûa hôi thôû; taâm coù nieäm hay khoâng coù nieäm khoâng quan troïng; **ñöøng queân caûm nhaän toaøn thaân cuûa mình.** Neáu queân thì nhaéc laïi caâu phaùp höôùng laàn nöõa. **(*“Taâm quay voâ nhìn boán choã thaân, thoï, taâm, phaùp”)***

Coù baáy nhieâu ñoù thoâi. Ñeán chöøng vaøo lôùp, Thaày seõ kieåm laïi moät laàn nöõa.

Caùc con löu yù ñöøng queân quan saùt caûm nhaän thaân nöông vaøo hôi thôû. Ñaây laø mình taäp quan saùt thaân thoï taâm phaùp cuûa mình. Vöøa bieát thaân vöøa bieát caûm nhaän hôi thôû, ñöøng maát bieát thaân, ñöøng maát caûm nhaän hôi thôû, duø mình bieát coù nieäm, bieát khoâng nieäm. Ñaây laø luùc mình taäp quaùn thaân treân thaân, chöù chöa dieät nieäm khaéc phuïc tham öu. Chöa quaùn ñöôïc thaân maø lo dieät nieäm nöõa thì khoâng ñöôïc.

Nöông theo ñeà muïc 4 cuûa Ñònh Nieäm Hôi Thôû ñeå taäp cho taâm quay voâ ñeå quaùn. Taäp caùi naøy trong voøng moät tuaàn cho quen. Taâm quay voâ noù quaùn töùc quan saùt. **Taâm tænh thöùc treân thaân haønh cuûa noù**. Khi quay voâ quen roài thì mình chæ vöøa taùc yù, noù lieàn quay voâ. Khi quay voâ thaønh thuïc roài thì chöøng ñoù mình môùi xöõ duïng ñeå xaû caùc nieäm. Chöù môùi ñaàu maø mình xaû caùc nieäm lia lòa thì noù ñoäng, maø ñoäng thì söùc caûm nhaän, söùc tænh cuûa mình bò maát roài khoâng caûm nhaän thaân haønh ñöôïc. Môùi voâ chöa caûm nhaän cuï theå thaân cuûa mình, môùi tu chæ 2, 3 phuùt, coù khi coøn queân, maø thaáy coù nieäm lo xaû nieäm, thaáy coù caûm thoï lo xaû caûm thoï, khoâng chòu ñeå cho taâm cuûa mình quen caûm nhaän laø voäi quaù, khoâng ñuùng.

Ñöùc Phaät noùi ***“Treân thaân quaùn thaân”, “Treân taâm quaùn taâm”, “Treân thoï quaùn thoï”, “Treân phaùp quaùn phaùp”***. Taäp quaùn tröôùc ñaõ. Chöa quaùn ñöôïc thì chöa duøng noù ñeå xaû caùi gì heát, chöa khaéc phuïc tham öu ñaâu. Phaûi quaùn ñöôïc roài môùi taäp khaéc phuïc tham öu. Mình phaûi tu töøng böôùc, chöù môùi nhaøo voâ maø nghe noùi ***“Treân thaân quaùn thaân ñeå khaéc phuïc tham öu”*** roài khaéc phuïc tham öu lieàn thì ñaâu ñöôïc. Phaûi qua nhieàu böôùc. Tu töøng böôùc thì môùi vöõng vaøng, môùi oån ñònh. Vöøa quaùn vöøa nhieáp thì caùi quaùn cuûa mình chöa thuaàn, ñang coøn luùc ra luùc voâ, luùc ñöôïc luùc maát, chöa chuû ñoäng ñöôïc, roài mình phaûi coá gaéng ñeå nhieáp thaønh ra bò öùc cheá.

Ñaây laø taäp tænh thöùc treân caùi quaùn. Tu Töù Nieäm Xöù laø taäïp quaùn thaân, thoï, taâm, phaùp. Quaùn laø ngaàm tænh thöùc treân ñoù. Sau ñoù duøng phaùp taùc yù cho taâm quay voâ, vöøa quay voâ laø noù quaùn lieàn ñeå tænh thöùc treân ñeà muïc quaùn thaân. Roài môùi tôùi giai ñoaïn xaû, töùc laø giai ñoaïn nhieáp phuïc tham öu. Nghe caâu kinh thì coù veû ñôn giaûn: ***“Treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu”.*** Nghe döôøng nhö laøm moät löôït vöøa quaùn vöøa nhieáp phuïc, nhöng mình phaûi ngaét laøm hai böôùc, tu taäp töøng böôùc cho noù deã. Böôùc ñaàu mình phaûi taäp quaùn saùt treân phaùp tænh thöùc; sau khi thaáy tænh ñöôïc roài thì tôùi böôùc thöù hai môùi baét ñaàu nhieáp phuïc tham öu, töùc laø giai ñoaïn tænh thöùc ñöôïc roài thì môùi tôùi giai ñoaïn nhieáp. Phaûi tu töøng giai ñoaïn.

Hoâm nay Thaày daïy cho caùc con phaàn caên baûn ñeå thôøi gian tu ñöôïc thu ngaén laïi, khoâng coøn daøi nöõa. Khi quaùn ñöôïc roài, tôùi caùch thöùc nhieáp phuïc thì Thaày seõ trao phaùp tieáp. Tham öu tôùi thì mình nhieáp. Khi caùc con tænh thöùc quaùn ñöôïc roài thì ít bò chöôùng ngaïi, töùc ít bò traïng thaùi tham öu, maø neáu coù thì mình nhieáp. Quaùn chöa ñöôïc, quaùn maø khoâng tænh thì bò chöôùng ngaïi, bò hoân traàm, thuøy mieân. Ñoù laø nhöõng traïng thaùi tham öu, chöôùng ngaïi. Khi khoâng tænh thì queân, quaùn khoâng ñöôïc, do vaäy voïng nieäm môùi xen voâ. Söùc tænh chöa coù maø ñaùnh lung tung thì phaûi daäm chaân taïi choã thoâi.

Baây giôø nhaän ra ñuùng phaùp roài, vaäy caùc con veà thaát tu taäp. Caùc con thaáy töø laâu caùc con ñaõ coù khaû naêng quaùn thaáy taâm quay voâ. Khi caûm giaùc toaøn thaân thì caùi taâm quay voâ cho neân noù thaáy caùi buïng phình leân xeïp xuoáng. Nhöng baây giôø caùc con ñöøng coù taäp trung vaøo choã buïng ñoù nöõa maø phaûi thaáy töø chaân leân ñaàu. Ñi qua buïng cuõng thaáy phình leân xeïp xuoáng nhö theá nhöng caùc con ñöøng coù ñöùng laïi ôû choã buïng; ñöùng laïi ôû ñoù caùc con gom taâm tôùi ñoù roài cöù thaáy buïng phình leân xeïp xuoáng, caùc con seõ bò sanh töôûng. Maø neáu ñöùng haún ôû hôi thôû thì bò töôûng hôi thôû, laïi cuõng sai. Caùc con cöù thaáy hôi thôû khaép toaøn thaân; hít thôû, hít thôû... Hôi thôû cöù leân xuoáng, leân xuoáng. Phaûi kheùo nhö vaäy ñoù.

Caûm nhaän töùc laø caùi taâm cuûa mình gom laïi, quay voâ quan saùt töø treân xuoáng döôùi, töø döôùi leân treân. Noù khoâng ñöùng ôû choã naøo caû. Neáu noù ñöùng laïi ôû buïng thì thaáy buïng phình leân xeïp xuoáng. Thaày sôï caùc con sai laém. Sôï caùc con ñöùng ôû buïng. Phaûi nhôù heã tænh thöùc treân thaân cuûa mình thì khoâng nhöõng thaáy hôi thôû ôû choã buïng phình leân xeïp xuoáng, maø coøn thaáy noù chaïy xuoáng tôùi döôùi chaân nöõa. Cöù ñi leân ñi xuoáng nhö theá, khoâng ñöùng laïi ôû ñieåm naøo maø phaûi thaáy khaép toaøn thaân. Ñaáy, phaûi nhaäïn xeùt cho kyû ôû ñieåm naøy ñeå tu taäp chöù khoâng kheùo traät moät chuùt laø traät hoaøn toaøn lieàn.

Neáu coù nieäm naøo hay neáu taâm taäp trung treân moät nôi ôû ñaâu thì phaûi ñem taâm trôû veà quaùn toaøn thaân, **ñöøng cho taâm truï ôû moät ñieåm naøo**, coù nieäm khôûi hay khoâng coù nieäm khôûi thì cuõng ñöôïc, khoâng sao. Baây giôø chæ môùi taäp cho tænh thöùc treân thaân chöù chöa phaûi tôùi giai ñoaïn xaû nieäm, hay nhieáp phuïc tham öu neân khoâng quan troïng coù nieäm hay khoâng nieäm; cuõng khoâng tìm caùch khaéc phuïc cho khoâng nieäm. Taäp sao ñeå khi vöøa thaáy coù nieäm thì taâm quay laïi caûm nhaän thaân ñeå tænh thöùc treân thaân. Maø khi quay laïi quan saùt thaân kó löôõng, nieäm khoâng coù, chæ nöông theo bieát hôi thôû, nhôø söï ñoäng duïng cuûa hôi thôû voâ ra ñoù maø noù thaáy töø treân ñaàu xuoáng tôùi döôùi chaân hay töø döôùi chaân leân ñaàu, nghóa laø **caûm nhaän toaøn thaân cuøng luùc**, toaøn boä töø treân xuoáng töø döôùi leân. Taäp laøm sao cho taâm caûm nhaän ñöôïc caùi thaân, khoâng truï ôû hôi thôû cuõng khoâng truï ôû buïng hay ôû muõi hay ôû moãi haønh ñoäng cuûa thaân thì ñoù laø mình ñaït ñöôïc roài. Luoân luoân coù söï nheï nhaøng quan saùt töø döôùi chaân leân ñaàu töø ñaàu xuoáng chaân, töùc noù ñang quaùn, ñang taäp quaùn. Laøm sao thaáy noù quan saùt caùi rung ñoäng, chuyeån ñoäng cuûa toaøn thaân chöù khoâng phaûi chaïy theo hôi thôû leân xuoáng, cuõng khoâng phaûi daãn hôi thôû chaïy leân xuoáng, khoâng phaûi daãn hôi thôû ñi choã naøy choã khaùc, maø noù quan saùt toaøn thaân theo nhòp cuûa hôi thôû.

Baây giôø chæ taäp **ngoài quan saùt thaân, thoï, taâm cuûa mình theo hôi thôû**. Khi ñaõ thaønh thuïc thì môùi ñoåi oai nghi nhö **ñi quan saùt thaân, thoï, taâm cuûa mình; ñöùng quan saùt thaân, thoï, taâm cuûa mình; naèm quan saùt thaân, thoï, taâm cuûa mình.** Taäp töøng oai nghi ñeå roài raùp laïi, chöù mình khoâng theå naøo gioõi maø taäp cuøng luùc taát caû 4 oai nghi ñöôïc. Taäp töøng haønh ñoäng cho ñeán khi quen. Taäp tænh thöùc trong moãi haønh ñoäng ñoù cho ñöôïc, roài môùi baét ñaàu môû cuoäc chieán ñaáu ñeå deïp giaëc sanh töû cuûa mình.

Baây giôø caùc con chöa ñaùnh maø chæ taäp quan saùt maët traän. Quan saùt cho quen maët traän ñeå bieát caùch giaëc ñi nhö theá naøo, ôû choã naøo cho hoaøn chænh. Bieát cho hoaøn chænh treân maët traän Töù Nieäm Xöù, töùc laø con **laøm sao ñeå bieát toaøn thaân haønh trong suoát thôøi gian moät hay hai giôø**. Quan saùt töùc quaùn trong khi raát tænh, roài sau ñoù môùi tôùi dieät tham öu, töùc laø laøm cho öu phieàn heát. Khoâng öu phieàn thì nhieáp thaân voâ trong hôi thôû.

Taäp quaùn thaân maø caùc con cöù nhieáp vaøo hôi thôû laø do caùc con taäp nhieáp vaøo hôi thôû thaønh thoùi quen. Vaäy thì caùc con taäp buoâng hôi thôû ra, chæ taäp trung quan saùt treân thaân nhö Thaày môùi chæ daãn. Khi quan saùt thaân thì noù nheï nhaøng, khoâng coøn nhieáp ôû hôi thôû hay ôû ñaâu khaùc nöõa. Thí duï neáu nhieáp vaøo buïng thì noù chæ coøn bieát caùi buïng phình leân xeïp xuoáng maø noù queân caùi chaân, queân caùi ñaàu. Neáu nhieáp vaøo hôi thôû thì noù queân caùi thaân, queân caùi buïng, chæ coøn bieát hôi thôû ra voâ. Coøn neáu nhieáp phuïc tham öu laø noù nhieáp phuïc nhöõng caùi gì laøm cho thaân taâm cuûa mình bò chöôùng ngaïi. Nhieáp laø laøm cho noù heát.

Ñoù laø caùc con nhieáp ñeå taâïp trung gom taâm laø khoâng ñuùng vôùi quan saùt caûm giaùc, caûm nhaän toaøn thaân. Khoâng ñuùng “**quaùn thaân treân thaân”.**

Vaäy thì caùc con laøm sao ñeå caûm nhaän lieân tuïc treân thaân haønh cuûa caùc con, chöù ñöøng coù luùc voâ luùc ra. Caùc con coá gaéng taäp ñöøng nhieáp vaøo hôi thôû hoaëc nôi buïng thì seõ caûm nhaän toaøn thaân lieàn. **Nhieáp vaøo toaøn thaân laø ñuùng, quay veà toaøn thaân laø ñuùng, ñoù chính laø quaùn thaân.** Neáu noù ñi ra khoûi thaân maø töï ñoäng noù nhôù, noù quay veà, töï ñoäng noù keùo trôû veà laïi thaân thì ñeå nhö theá. Quay veà bieát toaøn thaân laø ñuùng roài.

**Phaûi môû maét maø taäp quaùn, ñöøng nhaém maét.** Nhaém maét thì ñeán khi nhieáp taâm vaø an truù vöøa ñöôïc noù laïi sanh töôûng, phaûi maát coâng ñuoåi, maø ñuoåi thì ta bò maát nieäm cuûa bieát thaân, maát söï quan saùt thaân. Quaùn thaân laø taäp tænh thöùc treân thaân, sau naøy keùo daøi caùi bieát thaân ñeå ñöôïc ñònh tænh treân thaân. Nghóa laø töø quaùn thaân ñi ñeán tænh thöùc; töø tænh thöùc môùi ñi ñeán ñònh tænh. Phaûi ñi maáy giai ñoaïn môùi ñònh tænh. Ñònh tænh thì taâm nhu nhuyeán deã xöõ duïng. Töùc laø mình ñi ñöôøng Töù Nieäm Xöù, khoûi ñi qua goùc ñoä cuûa Moät Phaùp Ñoäc Nhaát.

Caùc con taäp caûm nhaän söï rung ñoäng nhö trong phaùp Thaân Haønh Nieäm ***“Caûm giaùc thaân haønh, toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc thaân haønh, toâi bieát toâi thôû ra”*** maø ñöùc Phaät ñaõ daïy. Nghóa laø khi hít voâ ta thaáy coù söï rung ñoäng nheï nhaøng. Ñoù laø haønh trong toaøn thaân theo hôi thôû. Trong baøi Thaân Haønh Nieäm daïy veà hôi thôû ñöùc Phaät xaùc ñònh roõ **caûm giaùc thaân haønh** **toaøn thaân**. Khi mình hít voâ hay thôû ra caûm thaáy coù söï rung ñoäng laø caûm nhaän treân haønh ñoäng cuûa toaøn thaân chöù khoâng phaûi laø caûm nhaän moät khoái toaøn thaân. Neáu caûm thaáy toaøn thaân nhö moät khoái cöùng maø thieáu söï rung ñoäng cuûa caùi khoái thì sau naøy coù theå bò töôûng thaønh moät khoái naëng, roài caûm giaùc naëng.

Coøn beân Ñònh Nieäm Hôi Thôû thì noùi: ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân, toâi bieát toâi thôû ra”,*** neáu caûm nhaän ñöôïc caû moät khoái coù söï rung ñoäng nheï nhaøng theo hôi thôû voâ ra, roài moät luùc sau seõ coù caûm giaùc nheï nhaøng caû toaøn thaân thì cuõng ñöôïc.

Cuõng treân phaùp Töù Nieäm Xöù maø moãi ngöôøi coù ñaëc töôùng rieâng coù nhöõng caùch thöùc quaùn khaùc nhau. Cho neân tuøy theo ñaëc töôùng maø quan saùt thaân ñuùng vôùi phaùp Töù Nieäm Xöù. Ñöøng quaùn sai sau naøy khi nhieáp taâm seõ bò töôûng, do ñoù seõ bò daäm chaân taïi choã. Phaùp Töù Nieäm Xöù laø phaùp tuyeät vôøi. Ñuùng theo Töù Nieäm Xöù maø tu thì ñöùc Phaät noùi thôøi gian mình tu khoâng coù laâu ñaâu.

Hoâm nay caùc con qua giai ñoaïn tu quaùn Töù Nieäm Xöù thì ñaây laø giai ñoaïn quan troïng, phaûi tu taäp caån thaän vaø coá gaéng sieâng naêng tinh taán. Phaùp Töù Nieäm Xöù luùc ñaàu coøn taùc yù caûm giaùc toaøn thaân, nhöng sau thì khoâng duøng phaùp taùc yù nöõa maø duøng **phaùp höôùng taâm ra leänh:** ***“Taâm khoâng phoùng daät, quay voâ nhìn thaân! Quan saùt thaân!”.*** Ra leänh xong roài taùc yù ***“Taâm thanh thaûn, an laïc, voâ söï”.*** Laéng nghe thì thaáy taâm thanh thaûn an laïc voâ söï. Laéng laø mình thaáy noù quan saùt. Höôùng taâm thì nhanh laém, khoâng caàn xöõ duïng taùc yù.

Caùc con neân taäp ra leänh höôùng taâm cho quen, sau naøy seõ deã. Vöøa höôùng taâm laø taâm quay voâ lieàn. Ngay töø ñaàu maø taäp cho nhanh ñöôïc thì seõ deã cho mình sau naøy. Thöù nhaát laø duøng phöông phaùp cuûa Phaät daïy ñeå mình nöông vaøo hôi thôû maø quan saùt thaân; caùi thöù hai laø duøng phaùp taùc yù baûo noù quay voâ, khoâng phoùng daät.

Mình bieát muïc ñích maø ñöùc Phaät noùi ***“Ta thaønh Chaùnh giaùc laø nhôø taâm khoâng phoùng daät”***, giôø mình nhaéc baûo noù ***“Taâm khoâng phoùng daät, quay voâ, quan saùt thaân theo Töù Nieäm Xöù”*** thì noù quay voâ. Taäp nhö theá keát quaû mau laém. Leänh truyeàn thì mau keát quaû. Töùc laø mình taäp Töù Thaàn Tuùc ñoù.

Baây giôø caùc con ñaõ bieát ñöôïc caùch thöùc taäp roài thì taäp theo vaäy cho nhanh. Hoài naøo giôø caùc con taäp moãi ngöôøi moãi khaùc; nhöng baây giôø khoâng neân vaäy nöõa, caùc con ñaõ bieát caùch roài thì phaûi taäp cho nhanh. Caùc con ra leänh thì ñöôïc thöïc hieän ngay lieàn.

Vöøa môùi ngoài xong laø caùc con baûo taâm quay voâ: ***“Taâm thanh thaûn an laïc voâ söï, quan saùt treân thaân, thoï, taâm, phaùp.”*** Ra leänh nhö vaäy, roài ngoài laëng yeân thì thaáy taâm quay voâ. Baûo noù quay voâ thì thaáy taâm quay voâ nhìn thaân; roài baét ñaàu thaáy toaøn thaân rung ñoäng aên nhòp vôùi hôi thôû voâ ra, voâ ra.

**Sau ñoù khoâng caàn hôi thôû nöõa**, maø noù vaãn tænh thöùc quan saùt treân toaøn thaân cuûa noù; khoâng coù gì laøm maát söï quan saùt ñoù ñöôïc. Maø noù quan saùt nheï nhaøng laém. Chaúng haïn nhö baây giôø Thaày baûo ***“Taâm khoâng phoùng daät nghe!”*** roài Thaày baét ñaàu ngoài im, choáng tay ngoài, Thaày thaáy roõ raøng laø noù nhìn thaân cuûa Thaày, nhö laø thaân cuûa Thaày ñang nguû maø taâm cuûa Thaày ñang coi thaân cuûa Thaày. Ñoù laø taâm Thaày ñang quan saùt. Coù hai phaàn thaät söï: thaân ñang ngoài vaø taâm cuûa Thaày ñöùng ôû ngoaøi nhìn thaân Thaày. Luoân luoân nhìn thaân Thaày chöù noù khoâng nhìn choã khaùc ñaâu. Noù chuù yù nhìn caùi thaân ñang ôû ñoù. Noù yeân laëng. Ñoù laø caùch thöùc **quan saùt Töù Nieäm Xöù** ñaõ ñöôïc ñònh tænh. Taâm ñaõ ñònh treân thaân maø quan saùt caùi thaân. **Taâm ñònh tænh.**

Caùc con baây giôø taäp ñeå ñònh treân thaân haønh, ñeå tænh thöùc treân thaân haønh, sau ñoù môùi tôùi giai ñoaïn ñònh tænh. Luùc ñaàu taäp caûm nhaän thaân cuûa mình roài sau ñoù môùi tænh thöùc; tænh thöùc roài môùi tôùi ñònh tænh.

Ñoù, caùch thöùc höôùng taâm nhö vaäy, khoâng qua phaùp taùc yù, chæ höôùng taâm thoâi. Mình muoán laø noù laøm y nhö vaäy; muoán laø noù quay voâ nhö vaäy. Caùi taâm quay voâ, töùc laø khoâng phoùng daät.

Choã quan troïng cuûa Töù nieäm Xöù laø taäp cho taâm khoâng phoùng daät. Vaäy khi khoâng phoùng daät thì taâm seõ ôû choã naøo? Phaät noùi ***“Ta thaønh Chaùnh giaùc laø nhôø taâm khoâng phoùng daät”*** thì taâm ôû ñaâu? – Thì noù phaûi ôû treân töù nieäm xöù cuûa noùchöù ôû ñaâu! Giôø mình xöõ duïng phaùp Töù Nieäm Xöù cho noù khoâng phoùng daät thì noù phaûi “phoùng” treân töù nieäm xöù chöù ñaâu; noù phaûi tænh thöùc treân töù nieäm xöù môùi thaønh töïu. Ñoù, caùc con thaáy mình thaønh töïu laø nhôø taâm khoâng phoùng daät laø nhö theá. Ai laøm gì thì laøm noù khoâng caàn löu yù ñaâu, noù chæ bieát ôû ñaây thoâi, noù bieát treân thaân cuûa noù thoâi, thì roõ raøng noù khoâng phoùng daät. Noù khoâng phoùng daät thì noù phaûi ôû treân thaân chöù khoâng leû khoâng phoùng daät roài noù khoâng coù choã naøo naèm. Noù ñaâu coù chun vaøo choã naøo ñöôïc!

Ñoù, caùc con ñaõ hieåu roài thì baây giôø caùc con chæ taäp cho caùi taâm khoâng phoùng daät chöù khoâng coù gì heát. Nhöng ñöùc Phaät hay thieät, chæ coù Töù Nieäm Xöù môùi giuùp cho taâm khoâng phoùng daät; chính Töù Nieäm Xöù laø choã cho noù naèm neân noù khoâng phoùng ñi ñaâu ñöôïc. Mình khoâng caàn phaûi bieát taâm ñang ôû ñaâu maø chæ bieát taâm ñang quan saùt thaân cuûa mình, vì theá môùi noùi ***“Taâm ñònh treân thaân”***. Khoâng phoùng daät laø ñònh treân thaân.

Khi caùc con ngoài trong moät tö theá naøo laâu maø bò chöôùng ngaïi ñau nhöùc gì thì coù theå thay ñoåi theá ngoài nhöng trong luùc ñoù khoâng rôøi, khoâng ngaét ñoaïn, khoâng giaùn ñoaïn söï quan saùt thaân. Trong khi thay ñoåi boán oai nghi vaãn quan saùt thaân, töùc laø khoâng phoùng daät ñoù. Trong kinh saùch noùi ***“Taâm ñònh treân thaân”*** chính laø khoâng phoùng daät. Giôø mình taäp Töù Nieäm Xöù laø taäp cho noù khoâng phoùng daät.

Baây giôø caùc con chæ taäp trong moät oai nghi thoâi, taäp lung tung thì khoâng ñöôïc ñaâu, coi chöøng taäp “ba lam nham” thì khoâng ñöôïc. Caùc con khôûi taäp trong theá ngoài cho ñeán khi thuaàn thuïc roài môùi qua taäp trong theá ñi. Trong khi ngoài, neáu coù bò caùc chöôùng ngaïi nhö bò hoân traàm thì duøng phaùp ñi kinh haønh maø phaù. Neáu khoâng bò chöôùng ngaïi gì thì caùc con taäp trong theá ngoài. Moãi laàn ngoài ñoä 30 phuùt vaø quan saùt thaân nöông theo hôi thôû. Neáu bò hoân traàm thì ñöùng daäy ñi kinh haønh cho heát hoân traàm, cho tænh laïi.

Ñích chính cuûa mình laø taäp cho taâm khoâng phoùng daät theo phaùp Töù Nieäm Xöù. Phaùp baây giôø Thaày daïy cho caùc con ôû lôùp Chaùnh Tö Duy naøy laø **taäp tænh thöùc treân thaân** cuûa caùc con tröôùc. Heã luùc naøo caùc con tænh taùo thì caùc con ôû trong Töù Nieäm Xöù. Neáu bò hoân traàm buoàn nguû thì caùc con ñi kinh haønh phaù hoân traàm, chöù luùc naøy chöa phaûi luùc caùc con chieán ñaáu vôùi hoân traàm thuøy mieân ñaâu. ÔÛ ñaây coøn ñang taäp tænh thöùc, taäp cho caùi taâm quay voâ ñaõ.

Khi taäp tænh thöùc ôû theá ngoài roài thì seõ taäp tænh thöùc trong theá ñi; tænh thöùc trong theá ñi roài thì taäp tænh thöùc trong theá naèm; coøn theá ñöùng thì cuõng gioáng nhö theá ngoài thoâi. Roài khi ñaõ tænh thöùc trong caû 4 oai nghi xong thì seõ keát hôïp taát caû boán oai nghi laïi.

Theá naèm khoù laø raát deã vaøo hoân traàm cho neân phaûi taâïp moät thôøi gian cho nhuaàn nhuyeån trong theá naèm. **Naèm thì phaûi naèm kieát töôøng, cuõng nhö ngoài thì phaûi ngoài kieát giaø.**

Khi taäp Töù Nieäm Xöù thì phaûi söûa soaïn tö theá cho ñuùng, cho nghieâm chænh, môùi coù theå ngoài laâu. Khoâng neân ngoài eïo, guïc vì raát deã moõi meät. Ngoài trong theá kieát giaø hay baùn giaø thì toát. Ñöøng noùi toâi tu Töù Nieäm Xöù chæ caàn tu taäp caùi taâm, khoâng caàn caùi thaân. Ngoài maø thaân khoâng ñuùng, khoâng ñoan chaùnh, khoâng chaùnh maïng seõ bò taø maïng; maø taø maïng seõ aûnh höôûng ñeán phaùp moân tu. Khi ngoài cuùi ñaàu seõ bò gom vaøo töôûng. Ngoài guïc xuoáng bò gom voâ töôûng maø laïi thaáy an laïc. Ngöôøi ta thaáy töôùng cuûa mình ngöôøi ta bieát. Coøn töôùng ngoài nhieáp taâm maø chaân caúng ñoäng ñòa, quaït leân quaït xuoáng hoaëc caùi ñaàu luùc laéc thì cuõng bieát ngöôøi ñoù ñang ôû trong traïng thaùi töôûng. Vì vaäy phaûi giöõ tö theá cho ngay ngaén, ñuùng caùch thöùc, cho nghieâm chænh roài môùi baét ñaàu nhieáp. Phaûi taäp ngay töø giaây phuùt ñaàu luùc môùi ngoài. Thaân vaø taâm cuûa caùc con aûnh höôûng trong söï nhieáp taâm raát chaët cheû laém. Caùc con phaûi hieåu bieát ñieàu naøy ñeå sau naøy khoûi maát coâng söûa vaø traùnh tu traät töø baây giôø.

Caùch ñuùng laø ngoài khoâng cuùi ñaàu, cuõng khoâng ngöõa löng, maét khoâng nhaém, nhìn tôùi tröôùc moät khoaûng caùch vöøa taàm, chaân kieát giaø, tay ñeå treân ñuøi hay ñeå sao cho thoaûi maùi cuõng ñöôïc. Trong khi ñang ngoài maø bò kieán ñoát, muoãi chaâm bò ngöùa thì coù theå gaûi nhöng ñöøng phaân taâm ra khoûi söï quan saùt thaân. Giai ñoaïn naøy chæ môùi taäp tænh thöùc chöù chöa phaûi giai ñoaïn khaéc phuïc tham öu.

Moãi khi taâm phoùng khôûi nieäm hay bò phoùng daät thì taùc yù ***“Taâm thanh thaûn an laïc voâ söï, khoâng phoùng daät, haõy quay voâ nhìn thaân!”;*** hoaëc ***“Taâm khoâng phoùng daät, nhìn thaân! Taâm thanh thaûn, an laïc, voâ söï”***

**Giai ñoaïn naøy chæ môùi taäp tænh thöùc thoâi**. Thaày daïy caùc con töøng böôùc, chöù khoâng doàn daäp. Caùc con chæ nhö ngöôøi lính môùi baét ñaàu taäp luyeän cho quen vôùi chieán thuaät, chieán löôïc, caùch xöõ duïng vuõ khí, cho quen vôùi maët traän Töù Nieäm Xöù thoâi. Luùc naøy baét ñaàu caùc con taäp tænh thöùc treân thaân, taäp khoâng phoùng daät treân thaân, khoâng phoùng daät ra ngoaøi ñeå luoân luoân bieát tænh thöùc treân thaân cuûa caùc con. Chæ coù nhö vaäy thoâi, caùc con haõy nhôù kó nhö theá maø taäp luyeän.

Ñeán luùc nhieáp taâm an truù taâm duøng ñaåy lui chöôùng ngaïi phaùp treân thaân thì khaùc. Tôùi khi Thaày daïy nhieáp phuïc tham öu thì môùi xöõ duïng caùi ñoù, baây giôø khoâng ñöôïc aùp duïng ñaåy lui chöôùng ngaïi phaùp. Chæ aùp duïng quan saùt thaân trong khi ngoài tröôùc cho thuaàn thuïc ñaõ. Chöøng naøo ñöôïc thuaàn thuïc, ngöôøi ñoù trình cho Thaày bieát ñaõ caûm nhaän ñöôïc thaân mình trong khi ngoài luùc naøo cuõng 30 phuùt hay moät giôø khoâng coù thay ñoåi, khoâng maát caûm nhaän ñoù thì môùi tôùi giai ñoaïn khaùc. Trong giai ñoaïn naøy thì chæ 30 phuùt thoâi. Sau khi ngoài trong suoát 30 phuùt hay moät giôø ñaõ oån ñònh ñöôïc roài, khoâng maát caûm nhaän thaân thì Thaày baét ñaàu cho caùc con taäp caûm nhaän trong khi ñi. Ñi maø quan saùt treân thaân. Quan saùt treân thaân trong khi ñi ñöôïc keát quaû oån ñònh thì Thaày cho taäp quan saùt trong khi naèm.

Vaøo giôø baét ñaàu tu lôùp Chaùnh Tö Duy naøy, thí duï luùc 7 giôø, Thaày seõ coù maët ñeå theo doõi xem caùc con ñaõ tu chöa hay coøn naèm nguû, naèm chôi. Heã ñuùng 7 giôø laø voâ tu. Caùc con ngoài nghieâm chænh ñaøng hoaøng thì moät luùc sau ñoù seõ coù maët tröïc tieáp cuûa Thaày taïi thaát caùc con, xem xeùt caùc con tu haønh nhö theá naøo.

Neáu trong thôøi gian ngoài tu maø coù nhöõng taâm nieäm chöôùng ngaïi gì thì chæ taùc yù cho taâm quay veà tænh thöùc quan saùt thaân thoâi, chöù khoâng phaûi duøng caùch tu naøy ñeå öùc cheá ñaâu. Thí duï coù nieäm gì thì mình baûo ***“Taâm khoâng ñöôïc phoùng daät, quay voâ quan saùt thaân, thoï, taâm, phaùp; khoâng ñöôïc chaïy theo nieäm!”.*** Chæ coù vaäy thoâi, chöù khoâng duøng quaùn thaân naøy ñeå öùc cheá nieäm. Sau naøy taùc chieán vôùi nieäm thì mình moùc caùi nieäm naøy ra. Baây giôø chæ lo taäp tænh thöùc treân thaân thoâi.

Neáu nieäm hieän ñeán laøm cho caùc con khoâng tænh thöùc treân thaân thì caùc con nhaéc taâm cho noù quay trôû laïi, boû caùi nieäm ñoù ñi, nhaõ caùi nieäm ñoù ra ñaëng taâm quay voâ treân thaân. Taäp cho quen caùi naøy tröôùc ñaõ. Laøm sao cho luùc naøo cuõng phaûi quen quan saùt thaân, khoâng rôøi thaân. Khoâng kheùo maát thì giôø luùc naøo cuõng quaùn cuõng xaû caùc nieäm ñoù nhöng chöa phaûi luùc laø bò xem nhö thaát nieäm, caùc con khoâng coøn ôû trong söï tænh thöùc nöõa roài. Caùc con phaûi tu caùi naøo cho ra caùi naáy ñeå thôøi gian coù giaù trò lôùn cho söï tu. Maëc duø nieäm ñeán nhöng taâm coøn quan saùt treân thaân thì nieäm ñoù döøng lieàn. Noù ñang quan saùt tænh thöùc treân thaân maø caùi nieäm naøy hieän ra thì nieäm ñoù phaûi döøng laïi, khoâng theå ñaùnh voâ ñöôïc, khoâng theå khoâng döøng. Chæ khi caùc con meâ noù môùi ñaùnh voâ ñöôïc.

Luùc naøy caùc con chæ môùi tu taäp tænh thöùc thoâi neân ñoâi luùc caùc con phaûi öùc cheá cho nieäm khoâng voâ ñöôïc baèng caùch taùc yù cho taâm quay voâ. Caùc con cheá ngöï baét buoäc noù phaûi tænh thöùc thoâi. Taäp cho quen tænh thöùc tröôùc ñaõ, chöa ñeán luùc xaû ñaâu; khoâng kheùo caùc con ñi saâu nöõa thì seõ öùc cheá, seõ bò töôûng. Giôø chæ taäp tænh thöùc thoâi. Phaûi hieåu töøng böôùc tu taäp, töøng giai ñoaïn, töøng thôøi gian tu cuûa phaùp Töù Nieäm Xöù. Baây giôø chöa phaûi laø luùc tu taäp xaû maø chæ tu taäp tænh thöùc thoâi. Noùi nhö vaâïy caùc con hieåu heát chöù?

Caùc con caàn ñöôïc Thaày theo doõi söûa chöûa töøng chuùt chöù khoâng kheùo khi ñaõ sai leäch caùc con tu chæ daãm chaân taïi choã maø cöù nghó laø mình tu ñuùng. Traät moät chuùt chöù roài khoâng theå ñeán quaû ñöôïc. Coøn khi Thaày kieåm tra, saên soùc, söûa cho caùc con ñuùng, vaø khi caùc con ñaõ tu ñuùng roài thì ñeán giai ñoaïn naøo, caùc con hieåu giai ñoaïn ñoù caùc con seõ xaû raát nhanh.

Nhö sau khi Thaày ñaõ daïy cho caùc con lôùp Chaùnh Tri Kieán, töï trong taâm caùc con coù hieåu bieát chaùnh kieán thì noù ñaõ xaû raát nhieàu caùc duïc, caùc aùc phaùp. Tuy caùc con khoâng thaáy, nhöng giaû nhö baây giôø coù aùc phaùp taùc ñoäng tôùi thì nhöõng hieåu bieát ñoù seõ giuùp caùc con xaû raát nhieàu. Taïi caùi hieåu bieát chaùnh kieán naøy laø nhö theá, noù xaû caùc aùc phaùp.

Baây giôø nhôø tænh thöùc quan saùt boán choã thaân, thoï, taâm, phaùp naøy maø caùc nieäm ít voâ ñöôïc nöõa, caûm thoï cuõng khoâng ñaùnh caùc con ñöôïc, chöù khoâng thì caùc con coù nhöõng keõ hôõ nhö vaäy noù seõ voâ ñoát caùc con naùt heát. Töï caùc phaùp tu tænh thöùc khoâng phoùng daät maø tu ñöôïc keát quaû roài thì noù xaû raát nhieàu aùc phaùp, nhieàu chöôùng ngaïi treân thaân vaø taâm caùc con. Chæ khi caùc con thieáu tænh thöùc noù môùi ñaùnh voâ töø nieäm naøy ñeán nieäm khaùc, vì vaäy caùc con tu daäm chaân taïi choã, tu hoaøi khoâng chöùng.

Caùc con neân bieát trong boán thaùng Thaày daïy Chaùnh Kieán, caùc con ñaõ xaû nhieàu roài. Maëc duø caùc con hoïc, caùc con tö duy trieån khai tri kieán nhöng taâm caùc con vaãn li duïc li aùc phaùp, khoâng nhöõng theá noù coøn xaây döïng cho caùc con loøng töø loøng bi raát nhieàu. Nhö khi caùc con nghe nhöõng tieáng keâu ñau xoùt, loøng caùc con xuùc ñoäng; ñoù laø noù gôïi cho caùc con loøng bi loøng töø lôùn.

Caùc con neân hieåu raèng khi caùc con hoïc qua caùc lôùp seõ ñem laïi söï lôïi ích raát lôùn cho taâm caùc con. Baây giôø caùc con hoïc lôùp Chaùnh Nieäm Tænh Thöùc naøy caùi chaùnh laø giuùp cho caùc con quan saùt ñöôïc thaân caùc con nhöng noù cuõng giuùp caùc con xaû vaø li aùc phaùp raát nhieàu, vì mình hoïc ñuùng thì noù phaûi xaû thoâi. Cho tôùi giai ñoaïn cuoái cuøng khi caùc con nhieáp phuïc tham öu thì caùc tham öu khoâng coøn bao nhieâu nöõa, noù gaàn heát roài.

Thaày bieát caùc con hoïc lôùp Chaùnh Kieán thì töï noù coù caùi tri kieán. Baây giôø caùc con hoïc tôùi lôùp Tænh Thöùc naøy töùc laø quan saùt, tænh thöùc treân thaân. Coù tænh thöùc laø ñaõ xaû, maø phaûi xaû ít nhaát moät phaàn nöûa. Cho neân maëc duø caùc con chöa nhieáp phuïc tham öu ñeå xaû theá maø do phaùp mình hoïc noù töï xaû. Roài tôùi khi caùc con ñònh tænh treân thaân thì noù coøn xaû nhieàu nöõa. Taïi caùi phaùp tu ñuùng, mình tu ñuùng thì noù phaûi xaû.

Nhö caùc con thaáy caùc con hoïc lôùp Chaùnh Kieán xong, khi caùc con tö duy vôùi hieåu bieát chaùnh kieán thì noù ñaõ xaû roài. Baây giôø tôùi lôùp Chaùnh Tö Duy seõ daïy cho caùc con ñònh tænh. Töø söùc ñònh tænh noù coøn xaû nhieàu nöõa. Ñònh tænh thì noù seõ xaû nhöõng caùi vi teá. Tri kieán thì xaû phaàn thoâ. Ñònh tænh maø khoâng bò öùc cheá, caùi ñoù môùi laø quan troïng.

Laàn löôït caùc con seõ duøng choã naøy tu taäïp. Taâm caùc con khoâng bò öùc cheá trong ñoái töôïng naøo heát cho neân caùc con seõ thaáy noù xaû. Khi ñaõ ñònh tænh roài, khoâng phoùng daät roài thì khoâng coù nieäm naøo phoùng ra heát. Lôùp Chaùnh Tri Kieán xaây döïng toaøn boä söï hieåu bieát cho caùc con vaø baây giôø coù theâm söùc ñònh tænh nöõa thì coøn maët naøo aùc phaùp voâ taùc ñoäng caùc con ñöôïc nöõa. Khoâng coù aùc phaùp voâ ñöôïc nöõa thì ñaâu coù gì caàn phaûi ñuoåi.

Duïc tham bò chaän, bò giaûm, khoâng cho taùc ñoäng vaøo thaân nhôø söï hieåu bieát chaùnh kieán cuûa mình. Thaønh ra nhôø söï hieåu bieát chaùnh tri kieán maø noù chaän ñöôøng heát, baûo veä khoâng cho taâm duïc cuûa mình khôûi. Nhö con thaáy, khi thaáy khoâng coù nöôùc töông aên thì noù chaïy ra ñoùn lieàn, khoâng cho mình khôûi yù naøy kia, khoâng cho mình bò phaïm caùi loãi nhoû nhaët tham duïc aên ñoù ñaâu. Nhöõng caùi caùc con hieåu bieát ñoù chính laø tri kieán giaûi thoaùt maø Thaày ñaõ huaân cho caùc con trong lôùp Chaùnh Tri Kieán. Roài baây giôø caùc con hoïc lôùp quan saùt thaân caùc con. Khi söï quan saùt ñöôïc ñònh tænh, taâm khoâng coøn phoùng daät thì nhöõng duïc tham ñoù khoâng coøn phoùng ra nöõa! Ñoù laø noù lìa tham heát roài, khoâng coøn taùc ñoäng voâ caùc con. Nhöõng yù nghó duïc tham vi teá ñoù, nhöõng duïc vaø aùc phaùp nhö theá nhôø phaùp tu ñuùng maø noù khoâng coøn, heát nghó tôùi, noù khoâng sinh khôûi ra nöõa. Neáu mình coøn nghó naøy kia laø coøn phoùng daät. Noù ñaõ ñònh tænh thì khoâng phoùng daät.

Toùm laïi, caùc con ñaõ ñöôïc höôùng daãn daàn töø caùi taâm quay voâ, caùi tænh thöùc, roài caùi ñònh tænh. Ñònh tænh roài thì hoaøn toaøn khoâng coù moät aùc phaùp naøo taùc ñoäâng voâ ñöôïc ñaâu. Ñeán chöøng ñoù caùc con seõ ngoài tu Töù Nieäm Xöù, taâm töï noù thanh thaûn töø 12 tieáng ñeán 24 tieáng ñoàng hoà raát deã.

Baây giôø taâm caùc con khoâng ñònh tænh. Tuy caùc con ngoài nhöng cöù laùt coù chuyeän naøy, laùt chuyeän kia, chuyeän noï ñuoåi khoâng heát. Tu Töù Nieäm Xöù maø nhö theá thì khoâng bao giôø thaéng giaëc sanh töû ñöôïc. Thaày noùi nhö theá, caùc con cöù nghieäm xeùt qua thôøi gian caùc con ñaõ tu Töù Nieäm Xöù khoâng ñöôïc Thaày höôùng daãn, caùc con thaáy khoâng theå naøo deïp heát caùc nieäm khôûi naøy ñöôïc. Coøn neáu caùc con tu kó ñaøng hoaøng theo Thaày daïy thì chaéc chaén caùc con seõ deïp ñöôïc giaëc naøy treân Töù Nieäm Xöù, aùc phaùp khoâng taùc ñoäng vaøo thaân caùc con ñöôïc; nghóa laø hoaøn toaøn töï noù xaû chöù ta khoâng caàn phaûi laøm gì khaùc.

Noùi ***Quaùn thaân treân thaân khaéc phuïc tham öu*** chöù thaät ra khi ñònh tænh ñöôïc thì noù töï khaéc phuïc tham öu trong phaùp ñònh tænh ñoù nhieàu laém. Baây giôø neáu taâm caùc con tænh giaùc, khoâng phoùng daät, quay voâ laø noù ñaõ xaû roài, khoâng xaû thì khoâng ñònh tænh ñöôïc; noù ñaõ li nöõa thì tham öu ñaâu coù voâ ñöôïc. AÙc phaùp ñaâu deã voâ khi ngöôøi naøy ñaõ tænh giaùc, ñaõ ñònh tænh treân thaân cuûa ngöôøi ta. Ngöôøi ta luoân luoân quan saùt thaân thì tham öu ñaâu coù theå deã voâ ñöôïc choã ngöôøi ta ñang quan saùt, ñang canh chöøng caån maät.

Taïi vì caùc con chöa bieát caùch taäp ñeå ñònh tænh, chöa bieát caùch taäp ñeå quan saùt; caùc con maát söï quan saùt hoaøn toaøn cho neân tham öu môùi voâ. Tham öu voâ thì caùc con phaûi nhieáp phuïc, phaûi ñuoåi; ñuoåi hoaøi maø khoâng heát.

Ñaáy, Thaày nhaéc ñeå caùc con thaáy nhôø lôùp Chaùnh Kieán caùc con coù söï hieåu bieát chaùnh tri kieán thì caùc con ñaõ xaû taâm. Tham öu khoâng laøm ñoäng caùc con thì caùc con môùi baát ñoäng taâm ñöôïc. Baây giôø tôùi lôùp Chaùnh Tö Duy, khi taâm ñònh tænh roài, chaùnh nieäm tænh giaùc ñöôïc roài thì coù caùi gì taùc ñoäng voâ ñöôïc noù. Noù baûo veä ñöôïc chôn lyù. Caùi lyù ñöôïc baûo veä, ñöôïc hoä trì; hoä trì baèng söùc ñònh tænh cuûa caùc con. Ñaáy, caùc con thaáy noù ñôn giaûn, deã daøng nhö theá ñaáy.

Caùc con ñònh tænh ñöôïc thì caùc con chöùng ñaïo; keùo daøi thôøi gian ñònh tænh laâu khoâng phoùng daät laø thaønh töïu: ***“Ta thaønh chaùnh giaùc laø nhôø taâm khoâng phoùng daät”.*** Neáu troïn thôøi gian noã löïc tu khoâng coù keõ hôõ, mieân maät khoâng coù nghæ giaây phuùt naøo, luùc naøo cuõng ñònh tænh treân thaân cuûa mình thì coù giaëc naøo voâ xaâm chieám ñöôïc, nhö vaäy maø mình khoâng chöùng ñaïo sao?

Ñoù laø söï thaät, khoâng phaûi giaû doái ñaâu. Caùc con bieát caùch tu thì ñaâu coù gì maø laøm khoâng ñöôïc. Ñaâu coù khoù. Neáu coù ngöôøi naøo do ngöôøi ñoù thaät söï tìm ra caùch tu ñuùng roài daïy cho caùc con thì tu theo ñaïo Phaät khoâng coøn khoù nöõa, vieäc chöùng quaû khoâng coøn xa vôøi nöõa.

Sau khi thaáy söï ñònh tænh cuûa mình treân thaân, thoï, taâm, phaùp, cuï theå roài thì taát caû nhöõng phaùp maø caùc con ñaõ tu taäp maáy laâu nay ñeàu deïp heát, khoâng coøn trôû lui tu chuùng nöõa, maø chæ coøn oâm Töù Nieäm Xöù thoâi. Hieän giôø neáu caùc con chöa coù söùc ñònh tænh ñoù thì caùc con coù theå trôû lui tu taäp caùc phaùp ñoù cho theâm sung maõn. Nhöng khi ñaõ voâ chính phaùp Töù Nieäm Xöù tu taäp roài thì phaûi oâm phao Töù Nieäm Xöù maø tu taäp cho ñònh tænh, ñaït cho ñöôïc ñònh tænh, phaûi duøng Töù Nieäm Xöù ñeå chieán ñaáu, chieán thaéng giaëc hoân traàm thuøy mieân.

Nhö vaäy laø caùc con thoâng suoát heát roài, khoâng ai maø khoâng bieát, coù phaûi theá khoâng? Baây giôø caùc con ai veà thaát naáy baét ñaàu tu taäp nhö Thaày ñaõ daïy.



# BAØI THÖÙ BA:

# DAÏY MOÄT TU SINH NAM

Khi ngoài laâu sinh nhöõng caûm thoï naøy kia thì haõy xaû ra, ñöùng daäy ñi, ñöøng ngoài nöõa. Mình ñang taäp quaùn thaân thì ñi maø vaãn quan saùt thaân. Khi môùi ngoài tu Töù Nieäm Xöù thì ñöøng ñeå thoï nieäm xöù cuõng nhö taâm nieäm xöù xen vaøo luùc ñang quan saùt thaân nieäm xöù.

Caùc con ngoài, baét ñaàu hít voâ thôû ra taùc yù, chuù yù caûm nhaän thaân mình roõ raøng. Khi naøo caùc con nghe chöøng nhö coù caûm giaùc thì caùc con ñöùng daäy ñi, chöù khoâng phaûi ñôïi ñeán khi coù caûm thoï. Ñi ñeå xaû thoï ra, vì mình ñang tu quaùn thaân chöù khoâng phaûi quaùn thoï. Khi ñi caùc con vaãn quaùn thaân, nhöng khaùc vôùi luùc ngoài; luùc ngoài thì quaùn thaân nöông vaøo hôi thôû, baây giôø ñi thì quaùn thaân nöông vaøo böôùc ñi, chöù khoâng nöông vaøo hôi thôû. Caùc con cuõng caûm bieát toaøn boä thaân töø treân ñaàu xuoáng tôùi chaân, töø chaân leân tôùi treân ñaàu trong luùc chaân böôùc ñi, khoâng löu taâm tôùi böôùc ñi, taäp trung taâm vaøo treân toaøn thaân, vì vaäy coù theå phaûi ñi chaäm hôn luùc ñi kinh haønh tænh giaùc.

Khi ñi cuõng quaùn ñöôïc treân thaân, ngoài cuõng quaùn ñöôïc treân thaân thì baét ñaàu taäp quaùn thaân trong tö theá naèm. Khi quaùn ñöôïc thaân troïn veïn trong caû 4 oai nghi thì hoân traàm khoâng voâ nöõa, nieäm cuõng khoâng voâ, thoï cuõng khoâng voâ. Caùc con haõy ñoïc caâu “treân thaân quaùn thaân nhieáp phuïc tham öu”. Quaùn thaân thì nhieáp phuïc caùc öu phieàn heát, khoâng ñeå chuùng voâ. Mình tu caùi thaân, maø treân thaân thì coù thoï, taâm, phaùp; quaùn thaân töùc laø quaùn thoï, quaùn taâm, quaùn phaùp ñuû heát, vì thaân laø caùi khoái cuûa töù nieäm xöù. Nhöng hieän giôø ta tu quaùn thaân neân khoâng cho thoï tôùi, cuõng khoâng cho taâm tôùi, phaùp tôùi. Chæ quaùn thaân thoâi. Ñi chaäm thì môùi quan saùt kæ, môùi caûm nhaän ñeå nhieáp phuïc tham öu.

Quaùn thaân nhieáp phuïc tham öu laø quaùn thaân thì khoâng coù nieäm naøo khôûi leân xen voâ ñöôïc. Coù vaäy môùi goïi laø nhieáp phuïc tham öu. Quaùn thaân laø nhieáp phuïc heát, khoâng coù nieäm naøo maø khoâng nhieáp phuïc. Quaùn thaân ñeán khi khoâng coù nhöõng caùi tham öu gì khaùc thì chæ coøn quaùn thaân thoâi. Nhö vaäy môùi ñi ñeán ñònh tænh, taâm ñònh treân thaân.

Ñi Kinh Haønh Töù Nieäm Xöù caàn chaäm ñeå quan saùt thaân cho kó. Ñoäng taùc ñi laøm thaân maùy ñoäng, rung ñoäng theo nhòp böôùc ñi. Nöông vaøo ñoù ñeå quan saùt thaân, khoâng cho maát nieäm quan saùt thaân. Khi quan saùt kó nhö theá thì noù nhieáp phuïc tham öu, khoâng coù moät nieäm öu phieàn gì, khoâng coù caûm thoï gì xen voâ luùc ñoù ñöôïc, khoâng coù phaùp naøo taùc ñoäng trong ñoù ñöôïc. Khi mình quaùn thaân thì taâm quay voâ, khoâng phoùng daät. Heã quay voâ khoâng phoùng daät thì noù quaùn, maø quaùn khoâng heà queân. Quaùn hoaøi thì caøng ngaøy caøng ñònh tænh, maø ñaõ ñònh tænh thì nhieáp phuïc tham öu heát. Nhieáp phuïc heát taát caû nhöõng chöôùng ngaïi phaùp treân boán choã thaân, thoï, taâm, phaùp cho neân môùi noùi “Treân thaân quaùn thaân nhieáp phuïc tham öu”.

Khi ñaõ tu ñuùng roài thì ta khoâng caàn phaûi taùc yù ñuoåi nieäm naøo ñi nöõa. Tu khoâng ñuùng, cöù ñeå caùc nieäm xen voâ thì laøm sao khoâng coù caûm thoï caùc thöù, roài cöù quaùn naøy quaùn kia ñöa taâm mình ñi choã naøy choã kia laøm traät heát. Nhaát laø cöù baûo ta phaûi ghi nhaän, ghi nhaän. Tieâu heát. ÔÛ ñaây kinh baûo “Quaùn thaân treân thaân ñeå khaéc phuïc tham öu”, khaéc phuïc roài thì ñaâu coøn öu phieàn nöõa ñaâu maø baûo ghi nhaän. Laïi coù phaùp moân “Nieäm Thoï”. Thoï thì luùc coù luùc khoâng, laøm sao “Nieäm Thoï” ñöôïc. Coù ñau thì nieäm thoï ñöôïc coøn khoâng ñau thì laáy gì maø nieäm? Coù chaêng thì chæ “Quaùn Thoï” thoâi.

Baây giôø con laøm sao taäp quan saùt cho ñöôïc thaân. Caùi ñoù laø caùi thöù nhaát. Ñöøng ham taäp nhieàu, chæ taäp ít, taäp cho kó löôõng ñeå noù nhieáp phuïc tham öu, chöù taäp loûng leûo thì noù nhieâáp phuïc khoâng ñöôïc ñaâu. Coù nghóa laø tu taäp ñuùng vôùi ñaëc töôùng, ñuùng vôùi söùc cuûa mình. Caùi thöù hai laø Chaùnh Kieán, tö duy khoâng ñuû thaâm saâu thì leân lôùp naøy seõ rôùt xuoáng heát. Khi trieån khai tri kieán roài thì töï noù xaû li nhieàu laém. Cho neân ôû lôùp Chaùnh Kieán laøm baøi vôû ñaày ñuû roài thì leân lôùp Chaùnh Tö Duy naøy ngoài nhieáp taâm quan saùt quaùn thaân thì noù im re, khoâng coù nieäm naøo voâ ñöôïc ñaâu, taïi vì caùi löïc tri kieán xaû ôû lôùp Chaùnh Kieán maïnh.

Nhö khi caùc con ñaõ quaùn thaâm saâu veà thöïc phaåm baát tònh thì taâm ñaõ nhaøm, khoâng theøm, khoâng muoán aên roài, noù li duïc aên roài. Sau ñoù quaùn caùc phaùp voâ thöôøng thì noù xaû ngaõ. Taïi quaùn khoâng saâu neân coøn ngaõ, chöù quaùn saâu thaáy thaät söï voâ thöôøng thì khoâng chaáp nhaän ngaõ, khoâng chaáp nhaän thöôøng. Rieâng hoïc nhaân quaû maø saâu roài thì coù caùi gì maø khoâng ôû trong nhaân quaû. Neáu lôùp Chaùnh Kieán ñöôïc hoïc trong moät naêm, caùc baøi ñöôïc laøm ñi laøm laïi tö duy cho saâu, khoâng coøn soùt moät vaán ñeà naøo trong soá caùc vaán ñeà ñaõ hoïc, thì noù seõ thaám nhuaàn, thì seõ xaû voâ cuøng nhieàu, khoâng coøn tham ñaém gì nöõa, noù seõ li duïc li aùc phaùp raát nhieàu; chöøng tôùi lôùp Chaùnh Tö Duy noù nhieáp phuïc tham öu heát.

Lôùp döôùi coù caên baûn thì leân lôùp treân seõ deã tu hôn. Cho neân ai tu ôû lôùp Chaùnh Kieán maø laøm baøi quaùn chöa ñuû thaâm saâu thì leân lôùp naøy seõ bò rôùt xuoáng laïi heát. Chöù laøm sao khoâng rôùt ñöôïc khi ngoài laïi thì cöù nieäm naøy nieäm kia doàn daäp tôùi, laøm sao tu ñöôïc.

Con tu ôû lôùp Chaùnh Tö Duy naøy maø ñuùng thì con seõ thaáy noù nhieáp gheâ laém, ñeán khi sung maõn Töù Nieäm Xöù con seõ thaáy traïng thaùi nhieáp cuûa noù. Con cöù taäp töø töø, ñöøng coù voäi, taäp cho nhuaàn nhuyeãn.

Quaùn thaân khoâng phaûi deã ñaâu. Phaûi quan saùt thaân ñöøng ñeå luùc queân luùc nhôù. Khi con taäp quan saùt toaøn thaân ñaày ñuû, khoâng coù soùt moät choã naøo, khoâng coù nieäm, quaùn troïn veïn lieân tuïc suoát thôøi gian töø phuùt ñaàu ñeán phuùt cuoái ñeàu y nhö vaäy thì môùi xem laø ñöôïc.

Khi ngoài, con haõy quaùn thaân nöông vaøo hôi thôû hít voâ thôû ra. Ñoù laø coâng thöùc. Taäp quaùn thaân cho kó ñi, khoan rôøi hôi thôû. Nhöng ñöøng rôi vaøo hôi thôû maø queân quaùn thaân. Phaûi caûm nhaän söï rung ñoäng cuûa thaân nheø nheï töø ñaàu xuoáng tôùi chaân theo hôi thôû voâ ra. Khoan rôøi hôi thôû. Ñöøng caûm nhaän duy nhaát hôi thôû. Taäp quaùn thaân kó nhö vaäy.

Phaûi taäp luyeän quaùn thaân trong traïng thaùi ñaày ñuû yù thöùc, ñöøng ñeå yù thöùc coù moät chuùt naøo meâ môø. Khi yù thöùc coù moät khoaûnh khaéc meâ môø thì ngay luùc ñoù töôûng thöùc coù cô hoäi chen vaøo vaø höôùng daãn caùi bieát cuûa ta ñi vaøo töôûng. Caùc con tænh nhöng tænh trong töôûng, saùng suoát trong töôûng. Bôûi vaäy khi loït vaøo phaùp töôûng thì lí luaän raát hay. Phaûi tu yù thöùc töøng hôi thôû, ñöøng ñeå bò maát yù thöùc hay yù thöùc bò chìm laéng ñi. Do vaäy, khoâng neân tu laâu trong moät oai nghi baèng khoâng thì seõ ñi ñeán choã öùc cheá taâm, maø öùc cheá taâm thì töôûng thöùc môùi coù cô hoäi xen vaøo ñaåy luøi yù thöùc ñi ñeå töôûng thöùc thay choã.

Ñaïo Phaät tu baèng yù chöù khoâng tu baèng töôûng. Khi hít voâ, thôû ra ñeàu coù söï rung ñoäng baønh tröôùng giaûn nôõ. Ñoù laø caûm nhaän thaân haønh.

Ñöùng, ngoài vaø naèm ñeàu coù caûm nhaän gioáng nhau, caûm giaùc gioáng nhau. Caû ba oai nghi naøy ñeàu coù traïng thaùi nhieáp taâm gioáng nhau. Thay ñoåi caùc oai nghi naøy ñeå khoâng cho nieäm thoï xaåy ra, neân khi ngoài laâu muoán traùnh khoâng ñeå xaåy ra caûm thoï thì ta neân thay ñoåi baèng ñöùng hay naèm, hoaëc ñi. Ñi thì caûm nhaän khaùc hôn, noù tuøy theo hai haønh ñoäng: haønh ñoäng ñi vaø haønh ñoäng hôi thôû, vaäy mình phaûi nöông haønh ñoäng naøo?. Moãi böôùc ñi ñeàu laøm chuyeån ñoäng toaøn cô theå, coøn hôi thôû nheï hôn.



# BAØI THÖÙ TÖ:

# DAÏY MOÄT TU SINH NAM

(Ngaøy 14-3-2006)

## QUAÙN THAÂN TREÂN THAÂN

## THEO OAI NGHI ÑI, ÑÖÙNG, NAÈM.

*Kính thöa Thaày, sau möôøi ngaøy tu taäp quaùn thaân treân thaân theo phaùp 4 Nieäm Xöù, baûn thaân con gaëp trôû ngaïi vì* ***thieáu caên baûn nhieáp taâm vaø an truù taâm treân hôi thôû*** *trong thôøi gian toái thieåu 10 phuùt theo lôøi Thaày daïy, neân ngoài tu 4 Nieäm Xöù khoâng ñaït keát quaû ñuùng yeâu caàu. Vì vaäy, con kính xin Thaày cho con trôû lui tu taäp ñeå nhieáp taâm cho ñöôïc treân hôi thôû vaø tieán leân an truù taâm treân thaân haønh. Sau khi hoaøn toaøn laøm chuû hai coâng haïnh naøy, con seõ xin tu 4 Nieäm Xöù trôû laïi.*

ÔÛ ñaây mình môùi taäïp quaùn thaân, coi quaùn ñöôïc hay khoâng. Noù quan troïng laø ôû choã **QUAÙN THAÂN**. Quaùn thaân laø **caûm giaùc toaøn thaân** chöù khoâng phaûi laø ñöùng ôû moät ñieåm naøo treân thaân, maø phaûi ôû toaøn thaân. Ñoù laø ñieàu quan troïng cuûa söï tu taäp Töù Nieäm Xöù, ***“Quaùn thaân treân thaân ñeå khaéc phuïc tham öu”*.** Khi quaùn ñöôïc thì noù nhieáp phuïc ñöôïc nieäm, khoâng coøn moäït nieäm gì heát, bôûi vì phaùp Töù Nieäm Xöù ñaëc bieät voâ cuøng.

Môùi ñaàu voâ tu Töù Chaùnh Caàn, ngaên aùc dieät aùc thì goàm boán phaùp ñuû trong ñoù: Ñònh Nieäm Hôi Thôû, Ñònh Saùng Suoát, Ñònh Chaùnh Nieäm Tænh Giaùc vaø Ñònh Voâ Laäu. Khi tôùi Töù Nieäm Xöù thì ñaõ li duïc li aùc phaùp raát nhieàu, chæ coøn aùc phaùp vi teá thoâi, vì vaäy khi treân thaân quaùn thaân thì chæ caàn nhìn toång quaùt caùi thaân laø ñaõ nhieáp phuïc heát taát caû moïi aùc phaùp.

Quaùn thaân quan troïng nhö vaäy cho neân caàn taäp quaùn cho ñöôïc. Quaùn thaân laø Chaùnh Nieäm, noù ôû lôùp thöù 7. Phaûi quaùn cho ñöôïc, neáu quaùn khoâng ñöôïc thì coi nhö khoâng tu Töù Nieäm Xöù ñöôïc. Maø phaûi tu Töù Nieäm Xöù trong 4 oai nghi, bôûi töù nieäm xöù coù ñuû trong 4 oai nghi: ñi, ñöùng, naèm, ngoài; chöù khoâng theå chæ tu trong moät oai nghi ñöôïc. Moãi oai nghi ñeàu quaùn **quaùn toaøn thaân** ñöôïc heát.

Con phaûi nhaâïn ra cho ñöôïc, quaùn cho ñöôïc vì **quaùn toaøn thaân** raát quan troïng.

Baây giôø **con taäp ngoài con caûm giaùc heát toaøn thaân** cuûa con maø khoâng bò töôûng. Thí duï con nöông vaøo hôi thôû maø neáu con thaáy hôi thôû luoàng trong thaân, theá laø khoâng ñöôïc. Phaûi nhö con duøng ñoâi maét nhìn ngoùn tay, con thaáy töø ñaàu ngoùn tay tôùi chaân ngoùn tay. Ñoù laø quaùn toaøn ngoùn tay cuûa con. Quaùn thaân cuõng vaäy, nhöng **khoâng cuùi xuoáng nhìn thaân**. Quaùn maø cöù cuùi xuoáng nhìn thaân thì khoâng ñuùng, vì khi nhìn xuoáng thì chæ maét con thaáy caùi thaân. Coøn khi **caûm nhaän caùi thaân** thì taâm quay voâ, coù daïng taâm cuûa taâm quay voâ, do ñoù **taâm mình khoâng phoùng daät,** quay voâ thì khoâng phoùng daät. Taâm quay voâ quan saùt treân thaân khoâng ngöng nghæ suoát trong thôøi gian tu thì noù nhieáp phuïc ñöôïc tham öu. Cho neân taâm khoâng phoùng daät laø taâm ñaõ nhieáp phuïc ñöôïc tham öu, vì vaäy ñöùc Phaät noùi ***“Ta thaønh Chaùnh Giaùc laø nhôø taâm khoâng phoùng daät”***. Con thaáy caâu noùi naøy vaø khi con quan saùt thaân thì thaáy ñuùng nhö theá, caùi taâm quay voâ thaät, noù nhìn caùi thaân cuûa noù, khoâng phaûi nhìn baèng maét. Con ngoài bình thöôøng maø caûm nhaän caùi thaân töùc laø **yù thöùc cuûa con nhaän ra toaøn boä thaân cuûa con.**

Thaày noùi **nöông vaøo böôùc ñi** laø khi ñi, caùi thaân coù nhieàu chuyeån ñoäng theo chuyeån ñoäng cuûa chaân neân caûm giaùc toaøn thaân raát deã. Cho neân khi ta oâm phaùp Töù Nieäm Xöù tu 1, 2, 3 giôø lieân tuïc, khoâng coù moät nieäm naøo xaåy ra. Noù an oån voâ cuøng.

Coøn khi Thaày noùi **nöông vaøo hôi thôû** laø khi ngoài con caûm nhaän toaøn boä thaân cuûa con rung ñoäng theo hôi thôû voâ ra. Luùc ñoù laøm nhö coù hai phaàn: phaàn thaân con ñang ngoài vaø phaàn khaùc ñang nhìn, ñang theo doõi khoâng rôøi toaøn boä thaân con ñang ngoài, ñang hít thôû, ñang rung ñoäng theo hôi thôû.

Khi quaùn ñöôïc thì nhieáp vaøo thaân raát laø nhanh choùng. Nhöng khi quaùn khoâng ñöôïc thì nay traät caùi naøy, mai traät caùi kia; roài khoå noåi thay vì laáy thaân haønh ñeå quaùn söï rung ñoäng cuûa thaân, nhö lôøi ñöùc Phaät daïy ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”***, hoaëc laø ***“Caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”***; töùc laø ñöùc Phaät ñaõ gôïi yù cho mình bieát treân thaân quaùn thaân, thì mình laïi cheá ra caùch naøy kia.

Nhö beân nöõ, theo caùc thö gôûi cho Thaày, thì phaàn nhieàu laø hoï tu theo loái Chuyeån Phaùp Luaân cuûa ngoaïi ñaïo, cöù daãn yù chaïy leân treân ñaàu, thôû ra; roài chaïy xuoáng choã naøy choã kia, voøng voøng, nhieàu khi laïi coøn taùc yù nöõa, taùc yù theo töôûng luoàng hôi ñi tôùi ñaàu, chaân, ñaàu goái... ñaëng cho noù nhôù. Caùch thöùc ñoù laø caùch thöùc Chuyeån Phaùp Luaân cuûa ngoaïi ñaïo, khoâng phaûi laø phaùp cuûa ñöùc Phaät. Khoâng ñöôïc. Taäp nhö vaäy ñaâu ñuùng. Thaày baûo taäp phaûi caûm nhaän cho ñöôïc toaøn thaân, khoâng phaûi ñieåm naøy, ñieåm kia, cuõng khoâng phaûi phaàn naøy phaàn khaùc.

Taäp ñöôïc nhö vaäy thì môùi tu Töù Nieäm Xöù ñöôïc. Neáu khoâng ñöôïc thì trôû veà tu taâm xaû.

**Tu taâm xaû** thì ngoài chôi maø coù nieäm gì, coù chöôùng ngaïi gì thì ñuoåi nhö laø tu Töù Nieäm Xöù treân 4 Chaùnh Caàn cho chaéc aên. Nhöng khi taâm yeân laëng thì noù quay voâ quan saùt thaân noù. Ñaàu tieân khi mình ngoài thì noù thaáy hôi thôû, nhöng ñöøng coù baùm vaøo hôi thôû, **thaáy hôi thôû thì maëc noù, chæ quan saùt treân thaân maø thoâi.** Theá thì cuõng gioáng nhö Töù Nieäm Xöù.

**Tu taâm xaû** thì phaûi bieát caùch ñeå ñöøng baùm vaøo hôi thôû, chöù cöù baùm vaøo hôi thôû laø bò öùc cheá, laø traät. Trong khi ñöôïc taâm yeân laëng thì taâm laïi bò öùc cheá, thì laïi sai; bôûi leû trong khi coù nieäm hôi thôû laø nieäm ñoäng, noù ñoäng maø mình luùc naøo cuõng ñoäng ñeå ñuoåi nieäm, ñuoåi caùi ñoäng ñoù thì cuõng sai, khoâng ñuùng. Ñuoåi caùi ñoäng ñeå cho taâm ñi vaøo caùi tònh thanh thaûn, an laïc voâ söï. Nhöng khi noù thanh thaûn, an laïc voâ söï roài thì noù ôû ñaâu? – Noù phaûi ôû treân thaân, gioáng nhö trôû veà tu Töù Nieäm Xöù, nhöng neáu khoâng bieát, thì caùc con öùc cheá taâm trong hôi thôû thì raát laø nguy hieåm.

Vaäy thì con tu Töù Nieäm Xöù nhö theá naøo trình laïi cho Thaày bieát, roài con ngoài, Thaày laéng nghe caùch con tu ñuùng hay khoâng. Bôûi vì khi ngoài quaùn ñuùng thì noù khoâng nieäm, maø quaùn traät thì coù nieäm, quaùn traät môùi coù nieäm. Quaùn traät laø con bieát ngay lieàn.

Thí duï con ngoài 30 phuùt thì khoâng nieäm, nhöng neáu con raùng hôn nöõa thì söùc cuûa con bò yeáu, khi quaùn yeáu thì seõ coù nieäm voâ. Hoaëc laø con ngoài 2, 3 tieáng ñoàng hoà maø con thaáy coù hoân traàm thuøy mieân töùc laø tu quaù söùc cuûa con neân khoâng theå naøo con traùnh hoân traàm thuøy mieân ñöôïc. Do ñoù taäp quaùn cuõng phaûi taêng leân daàn töø töø. **Quaùn ñöôïc laâu tôùi ñaâu thì phaûi chuû ñoäng tôùi ñoù, töùc laø chuû ñoäng nhieáp phuïc tham öu tôùi ñoù.**  Cho neân neáu con bieát tu thay ñoåi theo 4 oai nghi thì khoâng bao giôø coù söï moõi meät, khoâng bao giôø coù söï teâ chaân hoaëc laø chöôùng ngaïi naøo do caûm thoï khoå. Caùc caûm thoï khoå khoâng coù, chæ coù caûm thoï laïc thoâi.

Ñoù, treân Töù Nieäm Xöù laø phaûi tu taäp nhö vaäy. Cho neân khi tu tôùi ñaâu thì caùc con bieát tôùi ñoù, tu ñöôïc hay khoâng laø bieát lieàn. Voâ Töù Nieäm Xöù quaùn thaân treân thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu, khoâng bao giôø coøn tham öu, maø chæ coù laïc, nhöng caùc con cuõng khoâng chaáp nhaän caùi laïc maø queân caùi quaùn thaân, cho neân **luùc naøo cuõng ôû treân thaân, thaân luùc naøo cuõng hieän tieàn.** Vaø nhanh choùng laém, noù laø moät phaùp duy nhaát maø ñi ñeán cöùu caùnh, chæ trong 7 ngaøy, 7 thaùng, 7 naêm.

Kinh noùi 7 naêm nhöng thaät ra khoâng tôùi 7 naêm ñaâu. Khi con nhieáp ñöôïc ñuùng 7 ngaøy taâm thanh thaûn, an laïc voâ söï trong boán oai nghi ñi, ñöùng, naèm, ngoài khoâng bò buoàn nguû, luoân luoân tænh taùo maø thaáy an laïc, naèm xuoáng noù cuõng khoâng nguû ñaâu, noù raát tænh maø taâm luùc naøo cuõng ôû yeân treân thaân, thaáy töø treân ñaàu tôùi chaân raát roõ, raát tænh, maø thaáy nhanh chöù khoâng phaûi thaáy töø töø nhö khi mình ñi.

Noù quan saùt thaân y nhö moät ngoïn ñeøn töø xa roïi chieáu vaøo thaân, **thaáy roõ raøng toaøn thaân** maø khi ñònh tænh caøng cao thì noù thaáy thaân noù caøng roõ raøng hôn. Ñoù laø ñònh tænh. Maø ñaõ ñöôïc ñònh tænh thì taâm nhu nhuyeán deã söû duïng, nghóa laø noù baùm chaët treân toaøn thaân ñeå quaùn thì ñöông nhieân laø noù ñònh tænh roài. Taâm ñaõ ñònh tænh thì phaûi nhu nhuyeán deã söû duïng, chöù khoâng coøn khoù, vì vaäy maø con coù ñuû 4 Thaàn Tuùc.

Baây giôø mình taäp quaùn. Quaùn ñöôïc roài thì mình môùi noái tieáp töø oai nghi naøy tôùi oai nghi khaùc. Noái tieáp caùc oai nghi ñöôïc trong moät giôø, ñeán hai giôø roài keùo daøi theâm, taêng thôøi gian leân. Neáu chöa ñuû söùc noái tieáp caùc oai nghi nhö theá maø taêng thôøi gian leân thì coi chöøng.

Con quaùn thaân trong oai nghi ngoài khoâng giaùn ñoaïn khoâng nieäm khôûi trong thôøi gian 30 phuùt ñöôïc roài, thì con baét ñaàu taäp quaùn thaân trong oai nghi ñi; roài trong oai nghi ñöùng; trong oai nghi naèm, oai nghi naøo cuõng quaùn ñöôïc 30 phuùt heát. Sau ñoù con tu thay ñoåi töø oai nghi naøy sang oai nghi khaùc. Cöù ngoài 5 phuùt thì con ñöùng daäy ñi 5 phuùt; ñöùng laïi 5 phuùt; naèm xuoáng 5 phuùt. Luùc naøo cuõng giöõ taâm treân thaân ñöôïc nhö vaäy vaø cöù giöõ tieáp tuïc ñeå cho noù quaùn thaân treân thaân lieân tuïc khoâng giaùn ñoaïn moãi khi thay ñoåi oai nghi, khoâng nhaát thieát theo moät thöù töï naøo. Naèm, ngoài, ñi, ñöùng, oai nghi naøo cuõng ñeàu quaùn thaân treân thaân ñöôïc khoâng thay ñoåi, khoâng maát nieäm thaân.

Sau khi quaùn ñöôïc ñuû caû 4 oai nghi roài, noái keát lieàn laïc ñöôïc ñuû caû 4 oai nghi roài thì luùc ñoù môùi baét ñaàu taêng giôø, chöù chöa noái keát ñöôïc maø taêng giôø laø sai. Khoâng ñöôïc. Noù seõ loït vaøo trong phaùp; traät ñi.

Ñieàu chaùnh yeáu laø con phaûi bieát quaùn vaø quaùn thaân cho ñöôïc, chöù khoâng theå khoâng quaùn thaân ñöôïc. Phaûi quaùn thaân cho roõ raøng.

Baây giôø con trình baøy cho Thaày caùch thöùc quaùn nhö theá naøo, nhö khi con ñi thì con caûm nhaän toaøn thaân cuûa con töø treân ñaàu xuoáng tôùi chaân nhö theá naøo, thaân rung ñoäng nhö theá naøo.

Khi con ñi muoán cho taâm chæ bieát thaân rung ñoäng thoâi thì con ñeå hai tay sau löng hoaëc khoanh tay tröôùc buïng roài con ñi con seõ thaáy söï rung ñoäng cuûa noù cuï theå. Khi ñaõ quaùn thaân ñi thaønh thuïc roài thì con coù theå buoâng thoûng hai tay doïc theo hoâng cho thoaûi maùi. Maét con nhìn xuoáng tôùi tröôùc moät ñoaïn ñoä vaøi thöôùc.

Tröôùc khi ñi con neân ñöùng yeân laëng moät luùc ñeå caûm nhaän toaøn thaân töø treân ñaàu xuoáng chaân vaø töø chaân leân ñaàu. Con thaáy toaøn boä thaân con ñang ñöùng. Con thaáy thaân con rung ñoäng theo hôi thôû voâ ra, cuõng töông töï nhö khi con ngoài tu 4ù Nieäm Xöù. Con giöõ caûm nhaän ñoù roõ raøng khoâng thay ñoåi trong taâm. Con thaáy bieát thaân con nhö thaät, ñuùng y nhö noù ñang ñöùng ñoù, khoâng coù gì töôûng töôïng.

Taát caû nhöõng ñieåm chuaån bò ñeå ñi naøy laø ñieàu kieän con quaùn thaân trong luùc ñöùng, **trong oai nghi ñöùng**. Coù nhieàu ngöôøi ñöùng laâu khoâng ñöôïc, hoï thöôøng bò chao ñaûo ngaõ nghieâng. Nhöõng ngöôøi naøy coù theå töïa nheï ngöôøi vaøo vaùch töôøng hay vaät oån ñònh ñeå giöõ thaân yeân trong luùc ñöùng.

Sau khi thaáy bieát thaân con trong khi ñöùng roõ raøng cuï theå nhö theá roài con môùi baét ñaàu ñi ñeå **quaùn thaân trong oai nghi ñi.** Con phaûi ñi chaäm, khaù chaäm thì con môùi quaùn thaân kó löôõng, khoâng boû soùt. Con thaáy söï chuyeån ñoäng cuûa thaân lieân tuïc khoâng giaùn ñoaïn khi chaân traùi böôùc roài chaân phaûi böôùc.

Khi con töø töø dôû goùt chaân traùi leân thì ñoàng thôøi thaân con cuõng ñöôïc ñaåy qua phaûi ñeå toaøn thaân thaúng ñöùng treân chaân phaûi. Khi goùt chaân traùi vöøa ñaët xuoáng thì goùt chaân phaûi cuõng baét ñaàu dôû leân vaø toaøn thaân töø töø ñöôïc chuyeån tôùi sang traùi ñeå ñöùng thaúng treân chaân traùi, trong luùc baøn chaân traùi töø töø ñöùng oån ñònh thì baøn chaân phaûi dôû khoûi maët ñaát ñang chuaån bò ñeå ñöa chaân phaûi tôùi, chaân phaûi böôùc tôùi. Caùc chuyeån ñoäng cuûa thaân trong khi chaân phaûi böôùc tôùi thì cuõng töông töï vôùi chuyeån ñoäng cuûa thaân khi chaân traùi böôùc tôùi. Vaø cöù nhö theá, toaøn thaân di chuyeån tôùi lieân tuïc vôùi daïng chuyeån ñoäng khi xaøng qua phaûi (chaân traùi böôùc), khi xaøng qua traùi (chaân phaûi böôùc) nhòp nhaøng, nhòp nhaøng trong khi ñi.

Neáu kinh haønh tænh giaùc thì con chæ chuù yù vaøo söï chuyeån ñoäng cuûa hai chaân, nhöng ôû ñaây con quaùn thaân trong khi ñi vaäy thì con **phaûi thaáy toaøn boä thaân** con trong suoát tieán trình böôùc tôùi cuûa moãi chaân, cuûa hai chaân. Con phaûi thaáy bieát thaân con töø ñaàu xuoáng chaân trong baát kyø giaây phuùt naøo cuûa böôùc ñi, chaân naøy roài chaân kia lieân tuïc chuyeån ñoäng böôùc tôùi. Coù theå phaân moãi böôùc thaønh hai phaàn ñeå deã taùc yù theo doõi chuyeån ñoäng cuûa toaøn thaân: Phaàn ñaàu **Ñaåy Thaân** khi goùt chaân naâng leân ñaåy thaân chuyeån ñoäng tôùi tröôùc ñeå toaøn boä söùc naëng chuyeån qua chaân ñang ñöùng truï, vaø phaàn keá **chaân böôùc** khi toaøn boä söùc naëng thaân ñaõ ôû treân chaân ñang ñöùng thì chaân kia dôû leân vaø böôùc chaân ñöa tôùi.

Trong khi ñi con khoâng neân cuùi ñaàu nhìn böôùc chaân, phaûi nhìn tôùi tröôùc maø vaãn thaáy bieát toaøn thaân cuï theå nhö thaät vaø con chæ neân taäp laâu nhaát laø nöûa giôø thoâi, ñöøng laâu hôn. Trong nöûa giôø ñi ñoù maø thaáy luùc naøo cuõng quaùn thaân ñöôïc, töùc laø ñi thaáy thaân maø khoâng coù moät nieäm naøo khaùc xen voâ, noù nhieáp phuïc tham öu treân thaân trong khi ñi, khoâng bò hoân traàm thuøy mieân, khoâng phoùng nieäm, khoâng phoùng daät, noù coù moät traïng thaùi baát ñoäng yeân laëng, chæ caûm nhaän roõ raøng söï rung ñoäng treân thaân thoâi, thì con ñaõ thaønh töïu ñöôïc quaùn thaân trong oai nghi ñi.

Naèm tu Töù Nieäm Xöù thì phaûi naèm kieát töôøng nghóa laø naèm nghieâng treân hoâng beân phaûi, baøn tay phaûi loùt ñaàu, tay traùi xuoâi theo thaân, hai chaân thaúng choàng leân nhau. Trong khi naèm thì con quaùn thaân nöông vaøo hôi thôû. Hôi thôû laøm thaân con rung ñoäng maùy ñoäng ñeå con nhaän thaáy bieát toaøn thaân theo söï rung ñoäng naøy. Con giöõ hình aûnh toaøn thaân con trong taâm maø khoâng maát nieäm hôi thôû, khoâng bò hoân traàm thuyø mieân, khoâng phoùng nieäm. Con ôû trong moät traïng thaùi baát ñoäng yeân laëng maø caûm nhaän roõ raøng cuï theå söï rung ñoäng cuûa thaân, thaáy bieát toaøn thaân. Ñoù laø con ñaõ thaønh töïu quaùn thaân trong oai nghi naèm. Tu trong oai nghi naèm raát khoù vì deã bò hoân traàm taán coâng neân con phaûi choïn giôø naøo maø con raát tænh taùo ñeå tu naèm vaø con phaûi tu töø 5 phuùt roài taêng daàn leân cho ñeán nöûa giôø.

Khi quaùn thaân trong oai nghi ñi ñaõ thaønh töïu ñöôïc roài thì con môùi thay ñoåi qua oai nghi ngoài, roài oai nghi ñöùng, roài oai nghi naèm. Vaø **trong caû 4 oai nghi ñoù ñeàu y trang moät caùi quaùn thaân nhö vaäy heát** thì luùc ñoù môùi baét ñaàu taêng giôø leân.

Thaày cho caùc con tu quaùn chæ trong 30 phuùt thoâi, ñöøng quaùn quaù laâu. Neáu quaùn quaù laâu trong moät tö theá, sau ñoù khi caùc con thay ñoåi oai nghi, caùc con laïi quaùn caùch khaùc, **nhieàu caùch quaùn quaù laø traät**. **Phaûi choïn laáy duy nhaát moät caùchï quaùn cho ñuùng,** chöù khoâng phaûi khi ñi thì quaùn nhö vaày, khi ngoài thì quaùn khaùc. Laøm nhö vaäy laø khoâng ñöôïc. Phaûi y trang moät caùi quaùn thoâi thì noù môùi laø moät phaùp ñoäc nhaát, chöù moät laùt quaùn caùch naøy, laùt quaùn caùch khaùc thì khoâng ñöôïc. Thaày nhaéc nhôû nhö vaäy ñeå bieát, nhôù vaø thöïc haønh cho ñuùng.

Ñuùng ra thì Thaày phaûi kieåm tra caùc con tu, nhöng vì Thaày khoâng coù nhieàu thì giôø, vì muoán kieåm tra thì Thaày phaûi maát ít nhaát moãi ngöôøi moät tieáng ñeå taâm Thaày cuõng phaûi yeân laëng laéng ñoïng môùi nghe, môùi theo doõi töøng taâm nieäm cuûa caùc con. Thaày baây giôø phaûi vöøa traû lôøi thô, vöøa traû lôøi caùc thaéc maéc cuûa caùc coâ. Beân nam thì ít thaéc maéc chöù beân nöõ quaù nhieàu. Khoâng bieát quyù thaày tu ra sao, Thaày nghó chaéc cuõng sai chöù chöa ñuùng.

Nhieáp taâm ñaâu phaûi laø deã, vì khi nhieáp phuïc ñöôïc thì phaûi khaéc phuïc ñöôïc tham öu. Caùc con tu maø quaùn thaân ñöôïc roài thì nhieáp phuïc tham öu ñöôïc, quaùn traät thì nhieáp phuïc khoâng ñöôïc, noù coù nieäm xeït ra. Khi thaáy coù nieäm khôûi thì coi chöøng quaùn sai, hoaëc laø caùc con tu taäp quaù söùc, hoaëc laø tu taäp chöa ñöôïc nhuaàn nhuyeãn maø ñaõ muoán daøi neân ngoài cho laâu. Ña soá caùc con vöøa thaáy ñöôïc an moät chuùt thì ñaõ taêng giôø leân laø caùc con ñaõ quaù tham roài. Khoâng ñuùng. Thí duï Thaày cho 30 phuùt thì caùc con cöù tu 30 phuùt xong xaû nghæ, roài chuùt nöõa caùc con tu tieáp 30 phuùt khaùc, suy nghieäm xem caùch quaùn coù gioáng nhau hay khaùc nhau. Ñöøng tu 30 phuùt naøy quaùn nhö vaày maø 30 phuùt sau laïi quaùn caùch khaùc. Neáu trong taát caû caùc thôøi tu, caùc con quaùn thaân ñeàu gioáng nhau nhö vaäy heát thì Thaày seõ ñaëc caùch cho leân lôùp tu cao hôn.

Vaäy con trình cho Thaày nghe caùch con quaùn nhö theá naøo. Thaày chaáp nhaän choã naøo thì con veà thaát cöù duy nhaát nhö choã ñoù maø tu taäp vaø chæ tu taäp trong 30 phuùt thoâi. Sau khi tu 30 phuùt maø con tu ñöôïc roài thì Thaày seõ chòu khoù ñeå ra 30 phuùt kieåm tra. Neáu thaáy con tu ñuùng nhö theá roài thì Thaày seõ cho con thay ñoåi oai nghi. Chöù ñöøng voäi. Nhieàu khi töï con thay ñoåi oai nghi Thaày khoâng bieát con ñaõ nhieáp nhö theá naøo. Thaày caàn bieát roõ taâm cuûa con trong khi ñi roài môùi chaáp nhaän cho con thay ñoåi oai nghi maø tu taäp.

Baét ñaàu con ngoài, Thaày theo doõi taâm cuûa con xem con quaùn thaân coù gioáng y nhö khi con quaùn thaân trong khi con ñi khoâng. Gioáng thì Thaày chaáp nhaän maø khoâng gioáng thì Thaày khoâng chaáp nhaän. Coù nhö vaäy thì con seõ nhieáp phuïc ñöôïc.

Thaày tin trong 30 phuùt caùc con seõ quaùn bieát roõ thaân cuûa mình maø khoâng coù moät nieäm naøo. Mình khoâng öùc cheá noù maø quaùn saùt thaân cuûa mình thoâi; quaùn saùt ñöôïc vaø quaùn saùt ñuùng thì khoâng coù nieäm khôûi ra xen voâ. Mình cöù theo hôi thôû ñi ra, hôi thôû ñi voâ, bieát roõ töø treân ñaàu tôùi chaân, töø chaân leân treân ñaàu maø khoâng phaûi laø Chuyeån Phaùp Luaân. Chuyeån Phaùp Luaân nhôø nhieáp taâm maø khoâng voïng nieäm nhöng laïi sanh ra töôûng, cho neân noù sai.

Mình quaùn nhö caùi ñeøn pha chieáu soi vaøo thaân. YÙ thöùc cuûa mình soi vaøo thaáy toaøn thaân. Mình khoâng duøng con maét ñeå nhìn nhöng mình duøng caûm nhaän, caûm nhaän chæ coù söï rung ñoäng. Con hieåu choã Thaày muoán noùi khoâng?

Tuy Thaày nhìn xuoáng nhö vaày nhöng Thaày thaáy caû töø treân ñaàu xuoáng tôùi chaân. Con maét Thaày nhìn nhö vaày nhöng khoâng phaûi Thaày thaáy baèng maét maø **caùi yù cuûa Thaày thaáy xuoáng tôùi döôùi chaân**, Thaày thaáy maët cuûa Thaày nöõa. Caùi thaáy maø Thaày nhìn vaày nhö ñeøn pha soi xuoáng. Neáu maét mình cöù nhìn xuoáng hoaøi nhö vaày thì seõ hö thò löïc, moõi maét, bôûi nhìn baèng maét thì phaûi cöù nhìn chaêm chaêm vaøo thaân ñeå coù caùi thaáy lieân tuïc toaøn thaân, chöù neáu nhaùy maét thì trong khi nhaùy noù laøm mình maát ñi moät khoaûng thôøi gian khoâng thaáy thaân. Coøn ñaèng naøy mình caûm nhaän. Caùi caûm nhaän luoân luoân coù, khoâng bò caùi gì laøm cho söï caûm nhaän giaùn ñoaïn, tröø khi mình khoâng ñaït söï nhieáp taâm vaø an truù taâm.

Khi ñi thì haønh töôùng ñi raát thoâ, rung ñoäng lôùn hôn, deã nhaän ra caùc rung ñoäng ñoù. Quaùn thaân khi ñi ñaõ nhaän ra ñöôïc roài thì sau ñoù ñi tôùi caùi vi teá hôn, ñoù laø quaùn thaân rung ñoäng nheï trong hít thôû luùc mình ngoài seõ deã nhaän ra. Quan saùt thaân khi ñi chöa nhaän ñöôïc thì quan saùt thaân khi ngoài vôùi rung ñoäng nheï khoù nhaän ra, roài seõ bò töôûng. Töôûng luoàng ñi trong cô theå cuûa mình chöù chöa thaáy söï rung ñoäng nheï cuûa thaân. Phaûi kinh nghieäm moïi tröôøng hôïp nhö theá ñeå bieát caùi khoù, caùi deã.

Cho neân neáu ai môùi voâ maø muoán ngoài ñeå quaùn thaân treân thaân thì ngöôøi ñoù deã sanh töôûng theo nhöõng phaùp moân cuûa ngoaïi ñaïo. Thaày cuõng bieát khi cho ñeà taøi quaùn thaân treân thaân trong oai nghi ngoài thì seõ deã bò töôûng. Chæ ngöôøi sieâng ñi kinh haønh thì ngöôøi ñoù khoù bò töôûng, khoâng bò töôûng, bôûi caùi thaân khi ñi rung ñoäng deã daøng caûm nhaän hôn.

Neáu khi ñi theo caùch bình thöôøng maø khoâng nhaän ñöôïc thaân haønh thì ngöôøi ta coøn coù caùch ñi chaäm vaø maïnh ñeå cho thaân ñoäng cuï theå hôn, thaáy roõ hôn ñeå caûm nhaän ñöôïc söï rung ñoäng toaøn thaân töø treân ñaàu cho tôùi döôùi chaân. Caûm nhaän ñoä nghieâng cuûa thaân khi chaân dôû leân, böôùc chaân tôùi, ñaët chaân xuoáng. Thaân cuûa mình cöù bò luùc laéc, xaøng qua laïi beân phaûi beân traùi. Roài thaân nghieâng tôùi tröôùc khi ñaåy mình ñi tôùi. Khi chaân böôùc tôùi thì thaân ñöôïc ñöa leân cao roài chuyeån xuoáng thaáp theo böôùc chaân. Noùi chung toaøn thaân mình töø treân ñaàu coå, xuoáng tôùi thaân mình tay chaân ñeàu coù söï chuyeån ñoäng rung chuyeån lieân tuïc trong moãi böôùc ñi. Quaùn thaân khi ñi kinh haønh phaûi thaáy bieát ñöôïc thaân chuyeån ñoäng lieân tuïc, khoâng giaùn ñoaïn theo böôùc chaân trong moïi giaây phuùt.

Neáu muoán nhieáp taâm trong khi ñi kinh haønh, thì caùc con chæ quaùn duy nhaát nhö vaäy vaø caùc con thuaàn thuïc noù. Chæ caàn tinh taán taäp moät tuaàn leã thì chaéc chaén caùc con seõ thuaàn thuïc. Sau ñoù khi ngoài quaùn thaân vôùi hôi thôû nheï nhaøng, tuy khoâng taäp trung maø mình vaãn thaáy ñoä rung cuûa cô theå bôûi khi ñi kinh haønh mình ñaõ bieát caùch taäp trung, ñaõ taäp trung ñöôïc vaø taâm ñaõ ñònh tænh töùc laø taâm ñaõ quaùn thaân quay voâ khoâng coøn phoùng daät. Luùc naøo cuõng quaùn thaân ñöôïc thì taâm ñaõ ñònh tænh treân thaân, cho neân khi tu taäp trong oai nghi ngoài cuõng nhö oai nghi khaùc keát quaû seõ ñeán nhanh. Ñöùc Phaät noùi 7 ngaøy, 7 thaùng, 7 naêm. Ngöôøi naøo taäp ñuùng, sieâng naêng ñuùng laø mau keát quaû laém. Cuõng nhö noùi chæ caàn tu Nhaát Daï Hieàn. Coù nghóa laø mình tu moät ngaøy maø noã löïc tu cho keát quaû nhö vaäy, vaø ngaøy naøo tu cuõng ñaït keát quaû nhö vaäy, khoâng chuùt gì khaùc, thì 7 ngaøy khoâng chöùng ñaïo sao ñöôïc; ñoù laø tinh taán maø! Tinh taán, sieâng naêng treân phaùp tu. Maø phaûi tu ñuùng chöù tu sai thì laøm sao chöùng ñaïo ñöôïc?

Ñaáy, con cöù taäp daàn theo ñuùng nhö lôøi Thaày daïy cho ñuû 4 oai nghi. Caùi naøo con cuõng quaùn thaân cho ñuùng nhau thì thôøi gian con tu seõ nhanh laém. Caùc con seõ coù ñuû thaàn löïc, khoâng theå naøo khoâng ñaït, nghóa laø trong taâm nhu nhuyeán deã söû duïng chöù khoâng theå khoâng. Maø tröôùc khi taâm ñaït nhu nhuyeán thì taâm ñaït söï ñònh tænh; khi taâm ñònh tænh thì taâm phaûi ôû ñaâu? – Noù phaûi ñònh tænh treân thaân cuûa noù, maø treân thaân thì quaùn thaân chöù ñaâu quaùn gì khaùc. Nhö vaäy laø hôïp vôùi Töù Nieäm Xöù roài. ***“Treân thaân quaùn thaân ñeå khaéc phuïc tham öu”*** thì tham öu ñaâu coøn treân ñoù nöõa. Noù nhieáp phuïc roài thì tham öu khoâng coøn. Cho neân töø choã naøy suy ra nhöõng lôøi Phaät daïy hôïp nhau ôû treân Töù Nieäm Xöù raát cuï theå. Baây giôø ñaây caùi mình phaûi taäp laø taäp quaùn. Quaùn ñöôïc roài thì töø töø noù seõ ñi ñeán ñònh tænh. Taâm ñònh tænh thì taâm khoâng phoùng daät, taâm phaûi nhu nhuyeán deã söû duïng.

Nghe thì thaáy nhö khoù tu nhöng mình sieâng naêng taäp, taäp ñuùng thì khoâng khoù ñaâu.

Theo Thaày thieát nghó nhö vaày: Caùi caên baûn cuûa caùc con laø phaûi tu nhieáp taâm cho an truù taâm vaøo hôi thôû hay böôùc ñi kinh haønh cho ñöôïc trong moät phuùt, roài nghæ 3, 4 phuùt, roài tu laïi moät phuùt khaùc. Chöøng naøo nhuaàn nhuyeån ñeå voâ moät phuùt laø voâ ngay, khoâng coøn traät vuoät, voâ thaät deã daøng, töï nhieân, nhanh choùng, ñuùng y. Nghóa laø caùch thöùc nhieáp taâm trong hôi thôû thì phaûi laø hôi thôû gioáng nhau, khoâng phaûi moät phuùt thì hôi thôû daøi, moät phuùt khaùc thì hôi thôû ngaén, phuùt naøo cuõng cho laø moät phuùt maø moät phuùt luùc vaày luùc khaùc thì khoâng ñuùng.

Ñöùc Phaät ñaõ daïy ***“Hít voâ daøi toâi bieát toâi hít voâ daøi; thôû ra daøi toâi bieát toâi thôû ra daøi”***hay***“Hít voâ ngaén toâi bieát toâi hít voâ ngaén; thôû ra ngaén toâi bieát toâi thôû ra ngaén”***, ñoù laø truï trong hôi thôû ñeå an truù trong moät phuùt. Heã hôi thôû daøi thì luùc naøo cuõng daøi, maø hôi thôû ngaén thì luùc naøo cuõng ngaén, chöù khoâng theå luùc vaày luùc khaùc ñöôïc; khoâng theå loän xoän ñöôïc. Ngöôøi naøo hôi thôû an truù cuõng phaûi nhaát ñònh chæ coù moät hôi thôû ñoù thoâi, hoaëc daøi, hoaëc ngaén maø thoâi; luùc naøo cuõng laø hôi thôû ñoù toâi thôû voâ toâi nhieáp cho ñöôïc. Ñöøng coù thay ñoåi hôi thôû ñoù. Do ñoù phaûi choïn laáy moät hôi thôû cho ñöôïc coá ñònh, khoâng coøn thay ñoåi nöõa, sau ñoù môùi tôùi ñeà muïc khaùc. Theo Ñònh Nieäm Hôi Thôû thì tôùi ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,*** ñoù laø ñeà muïc ñeå höôùng daãn cho caùc con ñi vaøo quaùn Töù Nieäm Xöù.

Vaán ñeà quan troïng laø ôû choã tu. Tu laøm sao ñeå phaûi nhieáp taâm vaø an truù taâm cho ñöôïc hoaëc laø trong böôùc ñi hoaëc laø trong hôi thôû roài ñi vaøo caùi thaân haønh nieäm maø tu taäp. Thaân haønh nieäm, caùi nieäm chaân chaùnh cuûa thaân, maø mình tu taäp ñöôïc nhieáp taâm an truù taâm ñöôïc thì laàn löôït nhöõng caùi khaùc mình deã daøng tu laém, nhöng neáu mình tham cöù thaáy hôi ñöôïc laø mình taêng leân. Khoâng ñöôïc taêng nhö vaäy. Mình phaûi tu taäp chæ moâït phuùt thoâi trong caùi phaùp ñoù moät hoaëc hai tuaàn leã, tu cho nhuaàn nhuyeãn moät phuùt cho ñaït ñöôïc, luùc naøo cuõng chæ moät phuùt thoâi chöù ñöøng coù theâm, ñöøng coù taêng leân hai ba phuùt.

Caùc con coù caùi sai laø cöù thaáy noù khoâng nieäm, hôi ñöôïc moät hai laàn laø caùc con töï taêng leân ba boán phuùt lieân tuïc. Trong khi ñuùng ra phaûi tu moät thôøi gian cho noù nhuaàn nhuyeãn, thieät nhuaàn nhuyeãn. Trong moät phuùt ñoù mình thaáy luùc naøo cuõng tu laø ñöôïc, nhieáp voâ laø ñöôïc khoâng coù traät vuoät. Vaø khi tu ñöôïc moät tuaàn leã roài, baát kyø luùc naøo thaáy coù hôi hoân traàm thì mình ngoài laïi hít thôû moät caùi laø tænh bô lieàn töùc laø mình ñaõ nhieáp ñöôïc, an truù ñöôïc roài, taâm khoâng coøn môø mòt. Neáu mình nhieáp maø khoâng phaù ñöôïc hoân traàm thì mình coøn bò môø. Mình chæ tu moät phuùt thoâi maø moät phuùt noù muoán hoân traàm löø ñöø, muoán buoàn nguû thì mình nhieáp taâm voâ, laø an truù voâ lieàn bôûi vì mình taäp nhieáp taâm vaø an truù. Khi nhieáp taâm vaø an truù ñöôïc roài thì Thaày noùi quaù hay, noù seõ phaù hoân traàm lieàn töùc khaéc.

Khi treân Töù Nieäm Xöù tu taäp coù caên baûn nhö vaäy thì chæ nhìn thaân cuûa noù moät caùi thì taát caû caùc aùc phaùp khaùc ñeàu bò nhieáp phuïc heát, noù khoâng coøn tôùi lui ñöôïc caùi taâm cuûa con nöõa, cho neân noù saùng nhö ngoïn ñeøn soi, ñoù laø chaùnh nieäm tænh giaùc. Noù quaù tænh roài, noù khoâng coøn meâ môø. Coøn mình tu luùc tænh luùc meâ nhö caùc con hieän giôø thì roõ raøng laø coøn daãm chaân taïi choã roài, mình khoâng laøm chuû. Tu taäp caùi phaùp maø mình vaãn coøn bò caùc löïc cuûa si meâ, hay löïc cuûa tham, saân, si ñeàu aäp voâ cho neân mình môùi coù voïng nieäm, töùc laø mình thieáu tænh, bò môø mòt cho neân môùi bò aùc phaùp xaâm chieám voâ ñöôïc. Coøn ñaèng naøy mình nhieáp taâm roài an truù taâm, noù quaù tænh môùi ñöôïc vaäy chöù.

Ngöôøi ta ñaâu daïy mình tu nhieàu, tu nhieàu laø tu quaù söùc, tu khoâng coù noåi.

Thaày daïy tu moät phuùt thì taäp moät phuùt, moät phuùt taäp cho thuaàn thuïc ñi. Ñaèng naøy cöù thaáy vöøa ñöôïc thì taêng leân. Söùc mình ñaâu phaûi söùc thaàn maø taêng leân nhieàu vaäy.

Baây giôø caùc con phaûi boû thoùi quen luùc naøo cuõng muoán taêng giôø tu leân trong khi chöa tu ñöôïc nhuaàn nhuyeån. Phaûi tu caên baûn laïi, moät phuùt laø moät phuùt nhuaàn nhuyeån, hai phuùt laø hai phuùt nhuaàn nhuyeãn cho ñeán möôøi phuùt laø möôøi phuùt nhuaàn nhuyeãn. Baây giôø caùc con ñang böôùc qua giai ñoaïn Töù Nieäm Xöù roài thì caùc con phaûi coù caên baûn chöù khoâng coù caên baûn thì khoâng ñöôïc. Maø caên baûn thì baây giôø mình nhìn laïi mình ñang ôû treân ñeà muïc thöù ba vaø ñeà muïc thöù tö cuûa Ñònh Nieäm Hôi Thôû ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”*** töùc laø quaùn thaân chöù coù khaùc gì. Maø muoán quaùn ñöôïc thì mình ***“Hít voâ toâi bieát toâi hít voâ; thôû ra toâi bieát toâi thôû ra”*** moät phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm cho ñöôïc. Maø khi ñaõ nhieáp taâm vaø an truù taâm ñöôïc thì gioáng nhö ñieàu Thaày noùi **“Ñöùng ôû treân loâ coát maø nhìn xuoáng”** töùc laø thaáy toaøn dieän thaân vaø hôi thôû cuûa noù chöù, nhö vaäy mình nöông vaøo hôi thôû chöù mình ñaâu truï noù. Mình an truù trong hôi thôû roài mình baét ñaàu quaùn soi vaøo trong thaân theå mình coi caùi thaân theå cuûa mình, chöù mình ñaâu keït vaøo trong hôi thôû ñaâu maø bò öùc cheá. Con thaáy chöa, chæ moät phuùt ñöôïc roài thì chæ caàn soi laïi quaùn thaân, chæ quaùn thaân thoâi, thì Thaày thaáy seõ toaøn dieän coù keát quaû, maø khoâng bò öùc cheá chuùt naøo heát.

Thaät söï ñaây laø caùi lôùp ñaøo taïo, caùc con chæ caàn laøm ñuùng theo söï chæ daïy thì chaéc chaén caùc con seõ ñaït ñöôïc keát quaû lieàn, khoâng theå sai traät ñöôïc vì chöông trình cuûa ñaïo Phaät laø Ñaïo Ñeá, ñoù laø chôn lí, khoâng coù theå daïy cho ngöôøi thì ñöôïc ngöôøi thì khoâng. Khi ngöôøi ñoù chòu sieâng naêng tinh caàn, chòu tu thoâi thì ngöôøi ñoù phaûi ñöôïc. Cho neân ñöùc Phaät môùi tuyeân boá ***“Treân trôøi döôùi trôøi, con ngöôøi laø duy nhaát laøm chuû sanh, giaø, beänh, cheát.”*** Chæ coù con ngöôøi môùi laøm ñöôïc nhöng phaûi laø ngöôøi laøm ñuùng, chöù laøm sai thì laøm sao maø ñöôïc. Maø laøm ñuùng thì chôn lí naøy daïy thöïc teá chöù ñaâu daïy mô hoà, noù raát roõ raøng. Khi Thaày trieån khai roài thì noù raát roõ, maø Thaày ñöa vaøo ñaâu thì ñöùc Phaät daïy y nhö vaäy.

Con thaáy nhö ***“Quaùn thaân treân thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu”,*** caû moät caâu nhö vaäy maø töø laâu nay hoï nghó sai chöù Thaày hieåu mình quaùn thaân ñöôïc thì mình nhieáp phuïc ñöôïc tham öu thì ñaâu phaûi laø ngoài ñoù maø quaùn naøy kia nöõa ñaâu, chæ caàn quan saùt ñöôïc caùi thaân cuûa mình laø nhieáp phuïc ñöôïc tham öu. Caùi ñoù quaù roõ raøng roài. Maø **muoán quaùn ñöôïc thaân naøy thì phaûi ôû treân Ñònh Nieäm Hôi Thôû maø quan saùt.** Con thaáy ñuùng nhö vaäy khoâng, con thaáy ñöùc Phaät quaù hôïp lyù phaûi khoâng, caùi phaùp naøy lyù leû quaù chaët cheû khoâng sai traät, khoâng keõ hôõ, noù laø moät heä thoáng ñi vaøo thì caùc con ñaït ñöôïc keát quaû cuûa noù moät caùch cuï theå. Theá maø caùc con cöù tu töøng phaùp rôøi raïc thì thöû hoûi lôïi ích gì, phaùp ñoù daãn mình tôùi ñaâu. Noù coù chaân rít ñeå noái lieàn caùc phaùp laïi. Nhö con thaáy Töù Nieäm Xöù noái lieàn vôùi Thaát Giaùc Chi; Thaát Giaùc Chi noái lieàn vôùi Tam Minh. Noù noái lieàn chaân rít nhau trong ñoù, chöù ñaâu phaûi noù rôøi raïc ra.

Caùi lyù leû roõ raøng nhö vaäy ñoù maø daïy thì caùc con coù caùi thoùi quen cöù töï mình taêng leân taêng leân; caùi naøy chöa coù thuaàn, moät phuùt chöa nhieáp taâm, chöa an truù ñöôïc, noù môùi ñöôïc coù chuùt chuùt thoâi thì ñaõ lo taêng leân; noù hoûng chaân roài, noù chöa coù nhuaàn nhuyeãn. Tu thì phaûi nhuaàn nhuyeãn chöù, noù phaûi nhu nhuyeán môùi ñöôïc chöù, coøn ñaây chöa coù ñöôïc nhuaàn nhuyeãn maø cöù muoán mau cho mau, cöù muoán cho 30 phuùt, moät giôø, hai giôø; ngoài cuõng vaäy, ñi cuõng vaäy. Khoâng ñöôïc laøm theá. Tu laø phaûi thaáy chaát löôïng cuûa söï nhieáp taâm ñoù.

Caùc con phaûi trôû veà caên baûn laïi, moâït phuùt phaûi laø moät phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm cho ñöôïc. Ñoù laø caên baûn nhaát cuûa giai ñoaïn caùc con baét ñaàu sau naøy, vaø ñoàng thôøi nhöõng Ñònh Voâ Laäu caàn phaûi thoâng suoát **“Nhöõng gì caàn thoâng suoát phaûi thoâng suoát”**, chöa thoâng suoát thì laøm sao maø xaû. Trong khi mình chæ coù nhieáp taâm vaø an truù ñöôïc trong coù moät phuùt thoâi thì coøn bieát bao nhieâu caùi voïng nieäm, cho duø caùc con ngoài chôi thoâi thì voïng nieäm cuõng ñeán vôùi caùc con roài, caùc con khoâng nhieáp khoâng an truù maø ñaõ coù voïng nieäm roài, maø nhöõng voïng nieäm ñoù thì chæ Ñònh Voâ Laäu môùi queùt noù, trong khi caùc con caàn taäp cho an truù ñeå sau ñoù caùc con chuyeån noù qua treân Töù Nieäm Xöù maø quaùn, thì luùc baáy giôø töï caùi quaùn ñoù seõ nhieáp phuïc tham öu. Coøn baây giôø caùc con ñaâu coù ñöôïc nhôø Ñònh Voâ Laäu, laø caùi tri kieán cuûa caùc con ñeå xaû taát caû caùc tham öu, chöù khoâng thì caùc con chaïy theo duïc laïc, phaïm giôùi heát. Cho neân caùi Chaùnh Kieán nhôø caùi tri kieán ñoù maø noù xaû taâm caùc con raát nhieàu ñeå taâm caùc con thanh tònh. Khi taâm thanh tònh thì choã nhieáp taâm, an truù naøy môùi vöõng chaéc. Hai caùi chaân rít noù hôïp nhau ñeå noù an truù cho ñöôïc, coøn neáu mình khoâng xaû taâm thì caùi an truù naøy khoâng ñöôïc.

Thaày daïy caùc con xaû taâm ñöôïc thì an truù ñöôïc, an truù ñöôïc thì xaû taâm ñöôïc, noù nhö hai caùi chaân rít quaán chaët nhau. Caùi naøy ñöôïc thuaàn thuïc roài mình baét ñaàu quaùn thaân thì raát toát. Cho neân khi noù ñöôïc roài thì caùc con seõ nhaâïn ra ñöôïc hôi thôû daøi hay hôi thôû ngaén ôû treân choã nhieáp taâm an truù taâm quaù cuï theå. Bôûi vì trong khi con nhieáp taâm an truù taâm, con thaáy roõ hôi thôû naøo thì con seõ nhieáp taâm an truù luùc naøo cuõng ñöôïc, ñoù laø hôi thôû daøi hay hôi thôû ngaén nhö theá naøo. Khi con nhieáp taâm vaø an truù ñöôïc thuaàn thuïc thì con nhaän ra ñöôïc hôi thôû ñoù cuûa con lieàn. Heã con voâ hôi thôû ñoù thì con nhieáp taâm an truù lieàn. Ñoù laø caùch thöùc con chuû ñoäng. Caùi hôi thôû noù lôïi ích raát lôùn bôûi vì noù laø caùi ñöôøng daây hôi thôû ñeå mình naém voâ an truù laø voâ lieàn.

Baây giôø con chöa bieát caùi hôi thôû naøo seõ nhieáp taâm vaø an truù ñöôïc thì nhö theá con maát caên baûn roài. Caùi ñoù quaù roõ raøng cuï theå, mình khoâng bieát caùi hôi thôû naøo mình nhieáp taâm an truù ñöôïc, cho neân voâ ñoù cöù laùt thôû daøi laùt thôû ngaén, laùt thôû vaày, laùt thôû khaùc, ñuû caùc hôi thôû heát thì laøm sao ñöôïc, laøm sao maø goïi laø nhieáp taâm an truù? Mình phaûi choïn laáy moät hôi thôû maø khi mình tu taäp nhieáp taâm an truù thì thaáy hôi thôû naøy voâ ñöôïc mau maén maø deã nhieáp taâm an truù trong moät phuùt. Moät phuùt noù coù ñuû thôøi gian ñeå caùc con nhaän ñöôïc caùi hôi thôû ñoù, nghóa laø cöù thôû hôi thôû ñoù thì baét ñaàu nhieáp taâm an truù lieàn. Nhö theá hôi thôû ñoù chính laø ñöôøng daây cho mình vaøo nhieáp taâm. Cho neân con chæ caàn nhìn hôi thôû vaø caùi thaân cuûa con, con quaùn ñöôïc lieàn thì luùc baáy giôø seõ deã cho con, coøn baây giôø thì con phaûi taäp quaùn baèng caùch naøy hay caùch khaùc.

**Caên baûn an truù:** Thaáy ñöôïc hôi thôû ñöôøng daây, bieát hôi thôû ñoù daøi hoaëc laø hôi thôû ñoù ngaén nhö theá naøo, hoaëc hôi thôû ñoù nheï caùi taàm voùc ra sao, **sau ñoù baát kyø luùc naøo con voâ con cuõng thôû ngay lieàn caùi hôi thôû ñoù, taäp ngay lieàn caùi hôi thôû ñoù.**  Caên baûn moät phuùt nhieáp taâm an truù cho ñöôïc trong hôi thôû naøy.

### 

# BAØI THÖÙ NAÊM:

# DAÏY MOÄT TU SINH NAM

Trong caùc caâu taùc yù cuûa quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì coù ba giai ñoaïn. Giai ñoaïn 1 vaø giai ñoaïn 2 con haõy coøn trong phaùp quaùn thaân, chöøng qua ñeán giai ñoaïn 3 con môùi hoaøn toaøn voâ söï. Nhöng con phaûi tu qua caùc giai ñoaïn ñaàu, chöøng taâm con traûi qua nhöõng traïng thaùi keá tieáp tieán boä con môùi vaøo giai ñoaïn voâ söï naøy bôûi vì con coøn can döï vaøo caùc traïng thaùi cuûa hôi thôû, caùc traïng thaùi ñoù giuùp cho con deã voâ söï chôù neáu khoâng thì con bò höõu söï thoâi, khoâng voâ söï ñöôïc. Con phaûi tu moät thôøi gian thì con môùi qua ñöôïc giai ñoaïn 3 naøy chöù khoâng thì con chæ ôû giai ñoaïn moät vaø hai thoâi. Cuõng quaùn thaân nhöng chæ ôû giai ñoaïn 1 vaø 2 chöù khoâng qua giai ñoaïn hoaøn toaøn voâ söï ñöôïc. Tôùi choã voâ söï roài thì thaáy nhö mình khoâng coù tu taäp gì caû. Con phaûi qua giai ñoaïn giaûm laàn söï vaän duïng môùi tôùi voâ söï chöù khoâng kheùo.

Con phaûi theo hôi thôû thaáy noù taùc ñoäng leân thaân con nhö theá naøo thì cöù ñeå töï nhieân nhö vaäy, khoâng can thieäp thay ñoåi. Noù nheï, noù chaäm nhö theá naøo thì cöù ñeå cho noù nhö theá aáy, khoâng laøm gì leân noù heát. Con chæ ngoài ghi nhaän noù thoâi, ghi nhaän söï taùc ñoäng cuûa hôi thôû leân thaân con thoâi ñeå thaáy thaân con döôùi taùc ñoäng cuûa hôi thôû maø khoâng coù söï can thieäp thay ñoåi naøo cuûa con. Noù laøm gì thì cöù ñeå noù laøm, mình chæ coù boån phaän nhìn noù thoâi, bôûi vì thaân yeân thì noù laøm theo kieåu yeân cuûa noù. Khi noù chöa yeân thì noù laøm theo kieåu chöa yeân. Mình chæ coù moät boån phaän nhìn noù thoâi töùc laø quaùn thaân thoâi. Ñoù laø quaùn. Ñöøng coù söûa soaïn gì trong ñoù heát, ñöøng coù höôùng daãn gì heát, chæ coù boån phaän quaùn trong ñoù thoâi.

Ñaàu tieân con nhìn coi hôi thôû. Ñöøng vaän duïng gì heát, ñöøng can thieäp gì heát chæ nhìn xem hôi thôû töï nhieân cuûa noù, con seõ thaáy hôi thôû coù nhieàu toác ñoä nhanh, chaäm, nheï, maïnh, daøi, ngaén ñuû heát trong ñoù. Con laéng nghe con seõ thaáy. Ñoâi luùc con caûm giaùc nhöõng caûm thoï hieän ra treân thaân con. Neáu con thaáy thaân con phaùt nhieät thì trong thaân ñang coù beänh gì ñoù neân noù phaùt nhieät ñeå giaûi tröø. Neáu thaân con khoâng coù gì heát, ñang khoeû maïnh thì noù khoâng coù gì, chæ caûm nghe maùt meû thoâi. Khi con nghe coù choã naøo hieän ra ñau nhöùc gì thì con giöõ taâm yeân tònh vaø ñöa töôûng veà ñoù ñeå chöûa trò, duøng töôûng vaø taùc yù chöûa nhöõng caûm thoï laøm thaân khonâ g an. Phaûi ñaåy lui caûm thoï môùi trôû veà quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù tu môùi ñöôïc. Con duøng caâu taùc yù cuûa Ñònh Nieäm Hôi Thôû, neáu caûm thoï treân thaân thì ***“An tònh thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ an tònh thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”;*** neáu caûm thoï thuoäc veà taâm nhö thöông nhôù aân haän hoái tieác,... thì con duøng caâu taùc yù ***“An tònh taâm haønh toâi bieát toâi hít voâ; an tònh taâm haønh toâi bieát toâi thôû ra”,*** roài con duøng töôûng ñaåy caùc chöôùng phaùp lui khoûi thaân con, xong ñaâu ñaáy môùi trôû veà tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù.

Khi mình tu, taâm mình yeân tònh thì caùc thaân nghieäp cuûa mình caøng ngaøy caøng hieän ra, vì noù laø thaân nghieäp thì laøm sao khoâng hieän ra ñöôïc. Khi noù hieän ra thì mình ñaåy lui, mình tu mình ñaåy lui thì caùi löïc ñaåy lui cuûa mình ñoù trôû thaønh 4Thaàyuùc. Cho neân mình tu coù nghieäp chöøng naøo maø mình ñaåy lui chuùng heát thì löïc mình mau thaønh töïu. Nhöng bònh cuõng phaûi vöøa vôùi söùc ñaåy lui cuûa mình chöù neáu khoâng thì mình söû duïng naêng löôïng nhieàu hao quaù söùc chòu ñöïng, mình môùi tu an truù môùi chuùt xíu maø ñaåy lui bònh naëng thì sao ñöôïc. Mình phaûi tu cho ñeán khi coù ñuû löïc roài thì coù bònh naøo maø ñaåy lui khoâng ñöôïc. Cuõng nhö söùc mình nhoû maø taûng ñaù lôùn thì laøm sao di chuyeån noù ñöôïc.

Baây giôø con ngoài tu 4 Nieäm Xöù quaùn thaân treân thaân maø ñuùng vôùi giai ñoaïn 3 thaân taâm ñeàu an tònh thì traïng thaùi taâm thanh thaûn phaûi hieän ra, khi con keùo daøi traïng thaùi an tònh ñuû moät thôøi gian caàn thieát thì buoäc noù phaûi hieän ra, khoâng caùch naøo khoâng hieän ra. Taâm thanh thaûn hieän ra chính laø 7 naêng löïc giaùc chi chöù khoâng phaûi caùi gì khaùc. Ñoù laø Khinh an giaùc chi, Hæ giaùc chi, Nieäm giaùc chi,.... mình keùo daøi ñöôïc thì noù phaûi hieän ra. Treân 4 Nieäm Xöù maø mình baûo veä chôn lí ñoù daøi laâu khoâng bò giaùn ñoaïn thì 7 naêng löïc giaùc chi phaûi hieän ra.

Neáu thaân taâm con coøn nhöõng chöôùng ngaïi phaùp thì 7 naêng löïc giaùc chi khoâng hieän ra ñaâu, con phaõi trôû veà giai ñoaïn 1, 2 maø chieán ñaáu vôùi caùc caûm thoï ñoù chöù ôû giai ñoaïn 3 khoâng theå thaéng noù ñöôïc ñaâu. Con phaûi trôû veà caùc taùc yù cuûa Ñònh Nieäm Hôi Thôû ñuùng vôùi caûm thoï con ñang coù ñeå ñaåy ra. Neáu xaû taâm maø chöa thaønh töïu thì con cuõng phaûi tu taäp theâm xaû taâm ñeå noù li heát caùc taâm tham saân si môùi vaøo giai ñoaïn 3 giöõ taâm mình baát ñoäng môùi ñöôïc. Con ñang ôû treân 4 Nieäm Xöù nhieáp phuïc tham öu thì laøm sao coøn chöôùng ngaïi ñöôïc. Maø neáu coøn chöôùng ngaïi thì baét buoäc con phaûi trôû veá Ñònh Nieäm Hôi Thôû, cuõng nhö söùc con chöa tôùi maø con treøo cao quaù thì ñaâu ñöôïc. Vaäy khi coù chöôùng ngaïi phaùp thì buoäc con phaûi trôû lui Ñònh Nieäm Hôi Thôû ñeå taùc yù khaéc phuïc, xong con môùi trôû veà quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù giöõ taâm baát ñoäng thanh thaûn. Cöù moãi khi coù chöôùng ngaïi thì con laïi trôû lui Ñònh Nieäm Hôi Thôû, xong laïi trôû veà quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù. Chöøng caùc chöôùng ngaïi khoâng coøn thì con chæ coøn taâm baát ñoäng thanh thaûn an laïc voâ söï thoâi. Con baûo veä taâm naøy keùo daøi “nhaát daï hieàn” ñöôïc 7 ngaøy laø con chöùng ñaïo.

### 

# BAØI THÖÙ SAÙU:

# DAÏY LÔÙP TU SINH NÖÕ

(Ngaøy13.3.2006)

Trong söï tu taäp, khi caùc con vaøo lôùp Chaùnh Tö Duy thì coù hai ngaõ ñeå xaû taâm. **Ngaõ thöù nhaát** laø tu taâm xaû, ngoài chôi maø xaû heát nhöõng nieäm, nhöõng chöôùng ngaïi gì ñeán trong thaân taâm cuûa caùc con baèng phaùp xaû. Veà phaùp xaû, trong lôùp Chaùnh Kieán caùc con ñaõ bieát caùch xaû nieäm **baèng phaùp taùc y**ù khi caùc con bieát nieäm ñoù, baèng khoâng thì phaûi tö duy quaùn xeùt theo caùch ñaõ hoïc ôû lôùp Chaùnh Kieán, xaû **baèng tri kieán giaûi thoaùt** cuûa caùc con.

**Ngaõ thöù hai** thuoäc lôùp quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì cao hôn neân khoù khaên hôn vì vaäy maø sau moät thôøi gian Thaày kieåm laïi thì thaáy lôùp Chaùnh Tö Duy, ñi vaøo treân thaân quaùn thaân, haàu nhö taát caû caùc con quaùn sai neân khoâng nhieáâp phuïc ñöôïc tham öu treân thaân thoï taâm phaùp cuûa caùc con. Vì vaäy hoâm nay Thaày gôûi cho caùc con baøi Caên baûn Quaùn Thaân Treân Thaân tu theo 4 Nieäm Xöù vaø ñoàng thôøi baûng Ñöôøng loái tu taäp theo Phaät Giaùo Nguyeân Thuûy toùm löôïc töø quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù cho ñeán Thaân Haønh Nieäm vaø taát caû nhöõng gì ôû trong ñöôøng loái tu taäp ñeå caùc con khoâng bò sai leäch. Neáu caùc con tu taäp ñuùng thì chæ trong moät thôøi gian ngaén laø thaønh töïu, coøn tu taäp sai thì nay coù nieäm, mai thì coù hæ laïc baèng caùch naøy hay caùch khaùc do caùc con khoâng giöõ moät möïc quaùn ñuùng. Thí duï nhö treân thaân quaùn thaân thì caùc con giöõ caùch quaùn nhö theá naøo ñeå trong khi ñi, khi ñöùng, khi naèm hay khi ngoài cuõng ñeàu coù cuøng moät caùch quaùn gioáng y nhau, chöù khoâng phaûi khi thì caùc con chuyeån phaùp luaân baèng caùch chaïy töøng chuùt töøng chuùt, hoaëc coù khi caùc con chæ quaùn coù moät phaàn thaân, hoaëc caùc con nöông vaøo hôi thôû hoaëc nöông vaøo nhòp tim hay cô buïng. Taát caû nhöõng caùch ñoù ñeàu sai.

Trong baøi Caên baûn quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù, Thaày nhaéc nhôû caùi bieát thaân cuûa caùc con nhö moät ngoïn ñeøn pha soi vaøo thaân caùc con **qua söï caûm nhaän, qua caùi thaáy**. Thí duï tröôùc tieân caùc con duøng maét ñeå thaáy thì thaät söï thaáy töø ñaàu tôùi chaân moät löôït nhö ñeøn soi vaøo moät vaät. Trong söï tu taäp giai ñoaïn quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù, treân thaân quaùn thaân, neáu caùc con soi ñöôïc nhö vaäy thì khoâng theå coù moät chöôùng ngaïi naøo coù theå taùc ñoäng vaøo vì vaäy ñöùc Phaät noùi ***“Treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu”*** töùc laø nhieáp phuïc taát caû moïi chöôùng ngaïi treân ñoù heát khi quaùn ñöôïc thaân, chöù khoâng phaûi quaùn thaân theo kieåu 4 Chaùnh Caàn. Treân 4 Chaùnh Caàn thì caùc con quaùn treân thaân coù chöôùng ngaïi nhö vaày, taâm coù nieäm theá kia, khi ñoù caùc con duøng moät trong 4 loaïi ñònh ñeå quaùn xeùt xaû nhö Ñònh Voâ Laäu, Ñònh Nieäm Hôi Thôû. Ñoù laø caùc con tu 4 Chaùnh Caàn treân 4 Nieäm Xöù chöù chöa phaûi 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù. Khi caùc con tu treân thaân quaùn thaân caùc con thaáy nhöõng chöôùng ngaïi treân ñoù caùc con duøng nhöõng phöông phaùp khaùc ñeå ngaên aùc dieät aùc sanh thieän taêng tröôûng thieän, ñem laïi söï bình an cho thaân töùc laø caùc con tu 4 Chaùnh Caàn. Phaân bieät roõ nhö vaäy ñeå bieát caùc con ñang tu ôû giai ñoaïn naøo. Caùc con coù hieåu roõ, tu môùi keát quaû chöù khoâng thì tu seõ sai. Trong khi tu 4

Chaùnh Caàn treân 4 Nieäm Xöù laø ñeå khaéc phuïc nhöõng phaàn thoâ cuûa tham saân si coøn phaàn vi teá cuûa tham saân si ôû treân thaân taâm cuûa caùc con seõ duøng 4 Nieäm Xöù ñeå gaïn loïc. Ôû giai ñoaïn naøy nhôø söï tænh thöùc treân thaân cuûa caùc con töùc laø quaùn thaân treân thaân thì noù seõ nhieáp phuïc taát caû nhöõng vi teá chöôùng ngaïi ôû treân thaân cho neân goïi laø nhieáp phuïc tham öu. Töï noù nhieáp phuïc chöù caùc con khoâng duøng phaùp naøo khaùc nöõa heát, chæ duøng quaùn thaân treân thaân maø thoâi.

Vaäy caùc con haõy ñoïc taäp caên baûn nhaát cuûa quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù, ngöôøi naøo treân thaân quaùn ñöôïc thaân thì neân tu 4 Nieäm Xöù. Coøn ngöôøi naøo khoâng quaùn thaân treân thaân ñöôïc coù nghóa laø giôø thì quaùn nhö theá naøy, laùt nöõa thì quaùn khaùc, nhö vaäy laø khoâng quaùn thaân ñöôïc, thì haõy trôû veà tu xaû taâm voâ löôïng. Nghóa laø baây giôø caùc con khoâng trôû veà lôùp 4 Chaùnh Caàn ngaên aùc dieät aùc nöõa maø caùc con phaûi ôû treân xaû taâm voâ löôïng bôûi vì traûi qua moät thôøi gian raát daøi caùc con ñaõ tu ngaên aùc dieâït aùc treân 4 Chaùnh Caàn roài. Hieän giôø vaãn coøn nhieàu phaàn thoâ hay phaàn vi teá maø caùc con quaùn thaân khoâng ñöôïc laø bôûi caùc con chuyeån phaùp luaân treân thaân cuûa caùc con. Töùc laø caùc con quaùn maø thaáy töøng phaàn ñaàu, ngöïc, buïng, chaân... ñi töøng phaàn roài chaïy leân chaïy xuoáng, nhö vaäy laø chuyeån phaùp luaân. Ñoù laø sai, khoâng ñuùng.

Neáu caùc con ñi maø thaáy söï rung ñoäng toaøn thaân raát deã, coù ai trong caùc con bieát caùch thöùc ñi ñeå nhaän ra toaøn thaân cuûa mình khoâng? Thaät ra khoâng coù gì khoù khaên bôûi ñöùc Phaät ñaõ trang bò cho chuùng ta nhöõng ñeà muïc ñeå chuùng ta quaùn thaân. Nhö trong nhöõng ñeà muïc Ñònh Nieäm Hôi Thôû thì ñöùc Phaät ñaõ daïy ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”.*** Ñoù laø ñeà muïc ñeå chuùng ta nhaän ra cho ñöôïc caûm giaùc toaøn thaân cuûa chuùng ta. Ñöùc Phaät muoán cho chuùng ta tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù neân treân Ñònh Nieäm Hôi Thôû ñaõ chuaån bò ñeà muïc thöù 1 ñeán ñeà muïc thöù 5, chuùng ta thaáy raát roõ. Ñeà muïc thöù nhaát ***“hít voâ toâi bieát toâi hít voâ; thôû ra toâi bieát toâi thôû ra”*** maø Thaày ñaõ daïy cho caùc con caên baûn moät phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm. Thaày ñaâu daïy caùc con tu laâu, chæ moät phuùt thoâi, nhöng phaûi nhieáp taâm vaø an truù taâm cho ñöôïc. Nhieáp taâm vaø an truù taâm moät phuùt ñöôïc laø caùc con seõ caûm giaùc toaøn thaân cuûa caùc con raát deãõ, maø Thaày noùi nhö theå caùc con ñöùng treân choøi canh, thaùp canh cao nhìn xuoáng toaøn dieän thì caùc con thaáy raát roõ. Khoâng phaûi truï trong hôi thôû maø nhieáp trong hôi thôû. Caùc con ôû treân hôi thôû maø nhìn thaân cuûa caùc con neân caùc con khoâng bò keït trong hôi thôû. Tröôùc khi chuùng ta tu 4 Nieäm Xöù, ñöùc Phaät ñaõ trang bò cho chuùng ta tröôùc nhöõng ñeà muïc ñoù. Treân Ñònh Nieäm Hôi Thôû coù nhöõng phöông phaùp, nhöõng caùch thöùc ñeå khi trôû veà vôùi 4 Nieäm Xöù thì chuùng ta bieát caùch maø quaùn thaân treân thaân.

Thöôøng thöôøng nhöõng phöông phaùp cuûa ñöùc Phaät keát noái raát chaët cheõ, noù nhö chaân rít, phaùp naøy lieân heä vôùi phaùp khaùc, cho neân ñöùc Phaät noùi phaùp naøy laø thöïc phaåm cho phaùp kia. Haèng ngaøy mình soáng tu taäp phaùp naøy cuõng gioáng nhö aên thöïc phaåm thì mình môùi coù phaùp kia. Noù keát noái chaët cheõ, noù nhö chaân rít cho neân raát cuï theå vaø roõ raøng. Khi chuùng ta tu Ñònh Nieäm Hôi Thôû thì ñaâu coù nghóa hôi thôû ñöa chuùng ta ñi ñeán cöùu caùnh, nhöng nhöõng ñeà muïc hôi thôû ñoù chuaån bò giuùp cho chuùng ta tu treân 4 Nieäm Xöù töùc laø quaùn thaân treân thaân. Ñoù laø nhöõng ñeà muïc ñaàu tieân, coøn nhöõng ñeà muïc nhö ***“An tònh thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; an tònh thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”; “An tònh taâm haønh toâi bieát toâi hít voâ; an tònh taâm haønh toâi bieát toâi thôû ra”*** hay ***quaùn li tham, quaùn li saân, quaùn li si***... laø ñeå giuùp cho chuùng ta phaàn ngaên aùc dieät aùc, sanh thieän taêng tröôûng thieän. Noù roõ raøng quaù chöù!

Cho neân Ñònh Nieäm Hôi Thôû daïy chuùng ta hai phöông phaùp, moät phöông phaùp giuùp cho chuùng ta ôû treân 4 Chaùnh Caàn maø tu taäp vaø moät phöông phaùp giuùp chuùng ta ôû treân 4 Nieäm Xöù maø treân thaân quaùn thaân. Cho neân ngöôøi naøo tu maø nghe lôøi Thaày, tu caên baûn nhaát thì ñeán khi trôû veà vôùi 4 Nieäm Xöù thì raát deã vì caùc con ñaõ töøng nhieáp taâm vaø an truù taâm trong moät phuùt, chæ moät phuùt thoâi, caùc con nghæ 3, 4 phuùt roài caùc con tu laïi moät phuùt. Cöù tu nhö vaäy vaø phuùt naøo nhieáp voâ caùc con cuõng thaáy gioáng y nhö vaäy, chöù khoâng phaûi moät phuùt maø luùc naøy thì thôû hôi thôû naøy laùt nöõa moät phuùt khaùc laïi thôû hôi thôû khaùc, nghóa laø hôi thôû daøi thì luùc naøo cuõng daøiø daøi maø hôi thôû ngaén thì luùc naøo cuõng ngaén cho neân ñöùc Phaät noùi ***“Hít voâ daøi toâi bieát toâi hít voâ daøi; thôû ra daøi toâi bieát toâi thôû ra daøi”*** hay ***“Hít voâ ngaén toâi bieát toâi hít voâ ngaén; thôû ra ngaén toâi bieát toâi thôû ra ngaén”.*** Neáu caùc con thaáy caùc con nhieáp ñöôïc trong hôi thôû daøi vaø an truù trong hôi thôû daøi thì luùc naøo cuõng laø hôi thôû daøi. Coøn neáu caùc con thaáy caùc con nhieáp taâm vaø an truù taâm ñöôïc trong hôi thôû ngaén thì caùc con nhieáp taâm vaø an truù taâm trong hôi thôû ngaén; ñöøng coù luùc daøi luùc ngaén, maø luùc naøo caùc con cuõng nhaän thaáy hôi thôû caùc con nhieáp ñöôïc chæ moät loaïi thoâi thì caùc con ñaõ chuû ñoäng ñöôïc söï tu taäp cuûa mình vaø khi böôùc qua quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì caùc con quaùn thaân raát deã daøng.

Hoâm nay Thaày seõ ñi kinh haønh ñeå caùc con nhìn thaáy söï quaùn thaân treân thaân moät caùch cuï theå roõ raøng. Noù coù nhöõng caùch thöùc cuûa noù. Ñeå ñi kinh haønh maø quaùn thaân thì thaân chuùng ta coù söï rung ñoäng ñeàu ñaën nghieâng qua nghieâng laïi, nghieâng tôùi ñeå böôùc ñi. Böôùc ñi cuûa caùc con môùi ñaàu ñi nhanh, nhöng khoâng coù nghóa laø quaù nhanh ñeå caùc con kòp caûm nhaän toaøn thaân cuûa caùc con theo nhòp böôùc ñi, roài keá ñoù caùc con ñi chaäm daàn ñeå khi ñi chaäm vaäy caùc con môùi coù söï caûm nhaän thaân ñöôïc lieân tuïc töø choã di chuyeån qua choã ñöùng laïi roài ngoài xuoáng deã daøng maø khoâng bò maát, khoâng bò giaùn ñoaïn caùi quaùn thaân. Neáu ñi nhanh roài caùc con phaûi ñöùng laïi roài caùc con ngoài thì caùi quaùn thaân seõ bò giaùn ñoaïn choã ñöùng laøm cho caùc con bò maát ñi choã quaùn thaân cuûa caùc con.

Phaùp quaùn thaân coù nghóa laø taâm khoâng phoùng daät maø caùc con thöôøng nghe trong kinh Phaät noùi ***“Ta thaønh chaùnh giaùc laø nhôø taâm khoâng phoùng daät”.*** Nghóa laø taâm chuùng ta luoân luoân quaùn treân thaân noù töùc laø noù khoâng phoùng ra ngoaøi, ñoù laø khoâng phoùng daät. Noù khoâng phoùng daät caùi quaùn thaân ñöôïc moät thôøi gian thì noù seõ ñònh tænh, noù baùm chaët treân thaân noù, khoâng coøn rôøi ra, cho neân noù ñònh tænh. Ñònh tænh nhö noù coù reã moïc treân ñoù. Noù ñònh tænh thì nhu nhuyeán deã xöõ duïng, nhôø theá 7 naêng löïc giaùc chi xuaát hieän. Taâm coù 7 naêng löïc Giaùc Chi cho neân noù nhu nhuyeán deã söû duïng, muoán laøm gì thì coù naáy, ñoù laø noù coù ñuû 4 Thaàn Tuùc. Cho neân ñöùc Phaät môùi daùm xaùc ñònh tu 4 Nieäm Xöù 7 ngaøy, 7 thaùng, 7 naêm. Nhöng chuùng ta tu ñuùng thì chæ trong 7 ngaøy hoaëc 7 thaùng laø cao chöù ñaâu tôùi 7 naêm.

Ñoù laø noùi phoøng ngöøa thoâi chöù söï thaät ra khi taâm chuùng ta khoâng phoùng daät, ñònh tænh treân thaân cuûa chuùng ta ñöôïc thì luùc baáy giôø noù coù ñuû thaàn löïc. Khi coù ñuû thaàn löïc thì chuùng ta ñaâu caàn gì phaûi tu nöõa, chuùng ta laøm chuû ñöôïc sanh giaø beänh cheát roài, nhö vaäy chuùng ta ñaõ tu xong ñaâu coù gì caàn tu nöõa. Töùc laø khi taâm ñònh tænh treân thaân cuûa noù thì ñöông nhieân luùc naøo noù cuõng nhieáp phuïc nhöõng öu phieàn treân thaân vaø taâm cuûa noù roài. Do ñoù noù seõ nhö theá naøo? Noù seõ thanh thaûn an laïc voâ söï. Maø traïng thaùi thanh thaûn an laïc voâ söï laø chôn lí cuûa ñaïo Phaät, nhö vaäy chuùng ta ñaõ chöùng ñaït chôn lí roài.

Noù cuï theå roõ raøng chöù ñaâu phaûi khoù khaên gì. Coøn baây giôø caùc con cöù tu luùc thì vaày, luùc thì khaùc, luùc thì buoàn nguû. Ñaõ quaùn thaân thì laøm sao caùc con coøn buoàn nguû ñöôïc? Treân thaân quaùn thaân noù tænh taùo nhö vaäy thì laøm sao buoàn nguû ñöôïc! Caùc con nhieáp taâm vaø an truù ñöôïc trong hôi thôû moät phuùt thoâi, thì caùi buoàn nguû seõ chaïy maát töùc khaéc. Baây giôø Thaày buoàn nguõ naøy, Thaày noùi nhaát ñònh phaûi nhieáp taâm trong moät phuùt, roài Thaày nhieáp taâm vaø an truù taâm trong moät phuùt thì caùi buoàn nguû seõ chaïy maát töùc khaéc. Phöông phaùp nhö theá maø caùc con tu khoâng ñaït ñöôïc cho neân cöù guïc tôùi guïc lui, chæ coøn raùng ñi kinh haønh ñeå choáng buoàn nguû. Coøn nguû tôùi nguû lui thì caùc con thaáy nhö theá naøo? Nhö vaäy laø khoâng caên baûn, thieáu caên baûn trong söï tu taäp. Thieáu caên baûn trong söï tu taäp thì khoâng bieát chöøng naøo caùc con môùi ñaït ñöôïc cöùu caùnh, duø caùc con tu trong thôøi gian daøi.

Thaät söï ra Thaày thaáy trong söï tu taäp, caùc con coù gaéng coâng nhöng tham tu cho nhieàu giôø maø queân caên baûn laø caùc con tu taäp caùi gì cuõng phaûi ñaït cho ñöôïc chaát löôïng caên baûn cuûa caùi ñoù, nhôø vaäy maø tín löïc caøng ngaøy caøng taêng leân bôûi coù keát quaû. Coøn caùc con tu cöù daäm chaân taïi choã maõi sanh ra caùc loaïi töôûng laøm caûn trôû ñöôøng ñi cuûa caùc con laøm caùc con thoái chuyeån. Caùi khoù khaên cuûa Thaày trong vieäc höôùng daãn cho caùc con tu laø caùc con khoâng thaáy ñöôïc caùch caên baûn quaùn thaân treân thaân.

Ñöùc Phaät ñaõ trang bò ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,***  hoaëc laø ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi ñang ñi kinh haønh”***, nghóa laø ñang ñi kinh haønh thì phaûi caûm nhaän cho ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân. Baây giôø caùc con löu yù nhaän xeùt trong khi Thaày thöïc haønh baèng khoâng thì khoâng theå naøo bieát caùch thöùc tu taäp. Khi ñi coù theå ñeå tay sau löng hay baét tay tröôùc buïng. Khi böôùc ñi caûm nhaän cho ñöôïc caùi thaân; khi dôû chaân leân, ñöa chaân tôùi cuõng theá. Caùi chaân naøy ñöa tôùi thì noù rung ñoäng, caùc con caûm nhaän söï rung ñoäng cuûa noù: dôû leân, ñöa tôùi, ñeå xuoáng. Caùi thaân phaûi nghieâng, khi chaân beân nay dôû leân thì chaân kia phaûi laøm truï ñôû thaân. Thaân rung ñoäng chöù. Ñeán khi chaân kia dôû leân ñöa tôùi thì thaân nghieâng qua chaân naøy vaø khi ñaåy thaân tôùi thì chaân naøy dôû leân. Thaân ñöa tôùi thì noù ñoäng ñeán treân vai treân ñaàu. Moãi böôùc chaân ñeàu coù nhieàu rung ñoäng ôû nhieàu phaàn thaân. Thaân cöù laéc qua laéc laïi. Ñoù laø caùch thöùc ñeå caùc con quaùn thaân. Neáu luùc naøo caùc con cuõng taäp ñeå chuù yù quaùn thaân haønh cuûa caùc con nhö vaäy thì laøm sao maø caùc con tu taäp khoâng ñöôïc. Noù coù phöông phaùp noù khoâng truï vaøo choã naøo treân thaân caùc con. Noù töông töï phaùp thaân haønh nieäm nhöng khoâng taùc yù töøng haønh ñoäng thoâi. Cho neân töø phaùp 4 Nieäm Xöù naøy noù cuõng ñöôïc ñuû cho caùc con coù thaàn löïc vì noù gaàn nhö thaân haønh nieäm. Baây giôø caùc con ngoài treân gheá nhö vaày roài ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”.*** Caùc con thaáy söï rung ñoäng cuûa thaân chöù khoâng phaûi thaáy hôi ruoàng voâ trong thaân. Khi ngoài nhö vaäy ñeå quaùn thaân töø treân ñaàu xuoáng tôùi chaân thì raát laø tænh taùo chöù khoâng bò môø mòt choã naøo heát.

Baây giôø noùi ñeán thôøi gian. Caùc con söùc tu 10 phuùt thì tu 10 phuùt ñöøng tu ñeán 20 phuùt vì khi taêng leân 20 phuùt caùc con seõ thaáy coù nieäm vaøo töùc khaéc. Söùc caùc con chöøng naøo thì tu nhö vaäy ñeå taäp taâm quay vaøo cho ñöôïc. Khi caùc con noùi ***“Treân thaân quaùn thaân. Taâm phaûi quay voâ quaùn thaân”*** thì luùc ñoù thaáy nhö noù töø treân ñaàu nhìn xuoáng. Noù coù daïng nhö ôû ngoaøi noù ngoù voâ, nhöng caùc con nhìn ra ngoaøi chöù caùc con khoâng ngoù voâ bôûi caùc con duøng maét nhìn thì deã nhöng seõ aûnh höôûng ñeán caùc cô con maét, noù laøm cho moõi maét. Coøn caùc con caûm nhaän thì khoâng moõi maét cho neân ñöùc Phaät khoâng daïy chuùng ta nhìn maø daïy chuùng ta caûm nhaän caûm giaùc ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”.*** Ñöùc Phaät coù kinh nghieäm quaùn. Nhö baây giôø Thaày quaùn Thaày nhìn töø treân maët nhìn xuoáng, nhö ngoïn ñeøn noù chieáu treân thaân cuûa Thaày. Caùi nhìn bieát cuûa Thaày nhö ngoïn ñeøn chieáu saùng nhö vaäy. Noù ngoài im nhö vaày noù nhìn. Noù khoâng caàn phaûi chaïy tôùi chaïy lui maø noù vaãn thaáy töø ñaàu xuoáng chaân. Neáu chuùng ta nhìn baèng maét thì khi nhaùy maét coù moät khoaûng quaùn cuûa chuùng ta bò ñöùt ñoaïn.

Caùc con coá gaéng noã löïc taäïp luyeän quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì quaùn seõ nhanh laém. Coøn neáu caùc con quaùn sai, quaùn luùc vaày luùc khaùc thì caùc con neân deïp tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù maø trôû veà tu taâm xaû, xaû taâm voâ löôïng. Nhö Maät Haïnh duø khoâng bieát vieát baøi hay nhöng khi ngoài laïi thì taát caû nhöõng taâm nieäm khôûi leân trong taâm nhö nhôù chuyeän ñi chôi choã naøy choã noï, tieáp duyeân ngöôøi naøy ngöôøi kia thì bieát ñaây laø duïc, ñaây laø aùc phaùp, ñaây laø khoå ñau, ñem ñeán söï ñau khoå thì khoâng chaáp nhaän. ÔÛ ñaây chæ thanh thaûn an laïc voâ söï thoâi, chæ taùc yù ñuoåi ñi roài ngoài im laëng thì luùc baáy giôø caûm nhaän thaáy ñöôïc thaân cuûa noù, caûm nhaän moät caùch töï nhieân thaáy ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân maø khoâng truï nôi hôi thôû. Moãi luùc coù nieäm ñeán thì noù ñuoåi. Cöù taäp nhö vaäy chöù khoâng taäp gì khaùc. Thaày mong raèng caùc con neáu quaùn thaân khoâng döôïc thì caùc con trôû veà tu taâm xaû trong töù voâ löôïng taâm nhö vaäy.

Coøn ngöôøi naøo coù taâm töø taâm bi thì khôûi loøng töø bi. Neáu tu taâm töø thì phaûi tænh thöùc, nghóa laø tu trong taát caû moïi haønh ñoäng cuûa mình. Laøm moät haønh ñoäng gì ñeàu khôûi leân loøng thöông yeâu coá gaéng traùnh khoâng laøm ñau khoå chuùng sanh töø trong moïi vieäc nhö luùc aên, luùc röûa baùt... Moïi luùc ñeàu tænh thöùc treân ñoù môùi goïi laø tu taâm töø traùnh gaây ñau khoå chuùng sanh. Chuùng ta voâ tình khoâng coù tænh thöùc treân nhöõng haønh ñoäng ñoù neân thöôøng laøm ñau khoå chuùng sanh. Khi ñaõ tænh thöùc roài thì trong khi ngoài im khoâng laøm gì heát ngöôøi ñoù cuõng trôû veà thaáy thaân cuûa ngöôøi ñoù chöù khoâng thaáy gì khaùc. Maø trong khi thaáy ñöôïc thaân thì cuõng thaáy ñöôïc thaân rung ñoäng theo hôi thôû thoâi. Nhö vaäy cuõng trôû veà quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù roài. Thaønh töïu laø ôû treân taâm khoâng phoùng daät, maø khoâng phoùng daät thì phaûi ôû treân thaân noù thoâi.

Tu taâm xaû cuõng trôû veà ñoù, tu taâm töø cuõng trôû veà ñoù, bôûi vì khi haønh ñoäng thì phaûi taäp raát tænh treân haønh ñoäng ñoù. Cho neân sau khi voâ söï, khoâng laøm gì heát, ngoài chôi kieát giaø thì taâm tænh taùo ôû treân thaân, treân haønh ñoäng. Noù tænh taùo treân thaân laø phaûi qua söï rung ñoäng thaân baèng hôi thôû. Noù khoâng baùm vaøo hôi thôû cho neân noù khoâng laáy hôi thôû laøm ñoái töôïng ñeå taäp trung. Tu taâm töø ñaâu laáy hôi thôû laøm ñoái töôïng vaäy maø giôø noù laáy hôi thôû laøm ñoái töôïng ñeå nhieáp taâm thì khoâng ñuùng. Cho neân noù phaûi truï treân thaân thaáy söï rung ñoäng cuûa thaân, noù khoâng chaïy ñi ñaâu khaùc. Duø tu taâm töø thì cuõng thaáy thaân maø tu taâm xaû cuõng trôû veà thaân maø thoâi, khoâng coù gì khaùc.

Thaân laø nôi taäp hôïp 4 Nieäm Xöù. Lôùp cuoái cuøng cuûa Baùt Chaùnh Ñaïo laø Chaùnh Nieäm; Chaùnh Nieäm laø 4 Nieäm Xöù cho neân moïi caùi ñeàu veà Chaùnh Nieäm laø nieäm thaân cuûa noù thoâi hay coù theå goïi laø nieäm Thaân Haønh, laáy caùi rung ñoäng cuûa thaân laøm nieäm cho neân goïi laø thaân haønh nieäm. Phaùp thaân haønh nieäm kieân coá nhö caên cöù ñòa, nhö coã xe. Noù luoân luoân bieát thaân nhö vaäy thì noù coù ñuû 10 Nhö Lai Löïc töùc laø noù coù ñuû 7 naêng löïc cuûa Giaùc Chi vaø 4 Thaàn Tuùc xuaát hieän treân taâm khoâng phoùng daät, taâm ôû treân thaân noù. Roõ raøng phaùp Phaät naøo cuõng trôû veà vò trí ñoù ñeå ñöôïc giaûi thoaùt, khoâng theå ñi sai choã tu taäp cuûa noù ñöôïc. Vaäy chuùng ta bieát ñöôïc hieåu ñöôïc roõ raøng thì laøm sao chuùng ta tu taäp sai ñöôïc, phaûi theá khoâng?

Baây giôø Thaày ñi kinh haønh ñeå caùc con thaáy bieát. Neáu ñöôøng tu thaân haønh noäi laø hôi thôû maø caùc con thaáy khoù, thì caùc con haõy trôû veà vôùi thaân haønh khi ñi seõ deã daøng nhaän ra caùi thaân nghieâng qua nghieâng laïi, nghieâng tôùi ngaõ lui vaø caùi chaân cuûa con ñoäng thì caùc con thaáy toaøn boä thaân caùc con. Caùc con tu taäp quaùn thaân ñi kinh haønh trong moät thôøi gian 5 ngaøy, 3 ngaøy roài caùc con tu taäp trong khi ngoài cuõng nhaän ra ñöôïc thaân rung ñoäng nhö vaäy; caùc con naèm cuõng thaáy hôi thôû rung ñoäng thaân phaàn treân raát chaët chòa, raát roõ raøng vaø khi ñöùng laïi caùc con tu taäp cuõng caûm thaáy ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân qua hôi thôû caùc con.

Ñi kinh haønh laø thaân haønh ngoaïi thoâ laøm cho caùc con deã caûm nhaän caûm giaùc caùi thaân nghieâng qua nghieâng laïi toaøn thaân. Khi ñi thì nghieâng qua nghieâng laïi chöù khoâng bao giôø ñi thaúng ñaâu. Mình nhìn thì thaáy döôøng nhö thaúng nhöng khoâng bao giôø thaúng ñöôïc vì khi chaân naøy dôû böôùc tôùi thì chaân kia laøm truï chòu söùc naëng, noù phaûi nghieâng qua ñeå noù giöõ thaêng baèng, roài baét ñaàu chaân kia dôû leân thì noù phaûi nghieâng qua phaàn chaân naøy cho noù chòu söùc naëng, do ñoù caùc con caûm nhaän ñöôïc söï nghieâng qua nghieâng laïi cuûa thaân roõ raøng. Caùc con veà taäp seõ thaáy ñuùng nhö vaäy, khoâng sai.

Hoâm nay Thaày noùi nhö vaäy ñeå caùc con bieát sau hai tuaàn leã caùc con thaáy caùc con tu ñaõ ñuùng chöa hay coøn sai. Hôi thôû cuõng coù söï lieân keát trong böôùc ñi nhöng khi ñi mình chæ laáy haønh ñoäng ñi thoâi maëc duø caùc con ñang hít thôû. Khi quaùn thaân ñöôïc ñeán möùc yeân laëng thì mình caûm thaáy ñöôïc caû hôi thôû vaø böôùc ñi khi chaân dôû leân böôùc. Mình tu taäp thì taâm thanh tònh luùc baáy giôø mình laéng nghe ñöôïc söï rung ñoäng treân thaân thaáy hôi thôû vaø luoân caû böôùc ñi cuûa mình. Caùi ñoù laø ñuùng chöù khoâng sai.

Caùc con taäp quaùn thaân ñi ñöôïc roài thì caùc con taäp quaùn thaân ngoài. Ngoài treân gheá cuõng ñöôïc. Taát caû moïi tö theá naøo caùc con cuõng quaùn ñöôïc, nhieáp ñöôïc treân thaân, maø khi quaùn ñöôïc treân thaân nhö theá thì thôøi gian chöùng ñaïo khoâng coøn laâu nöõa. Coi nhö khi maø buoåi hoïc hoâm nay maø caùc con naém ñöôïc vöõng treân thaân quaùn thaân roài thì baát kyø caùc con ô û choã naøo caùc con tu cuõng chöùng ñaïo ñöôïc heát. Caùc con naém vöõng ñöôïc treân thaân quaùn thaân roài thì caùc con khoâng caàn gaëp Thaày nöõa, caùc con vaãn tu chöùng ñöôïc ñaïo löïc, caùc con laøm chuû ñöôïc söï soáng cheát cuûa caùc con, khoûi caàn hoûi Thaày caùi gì khaùc nöõa. Treân thaân quaùn thaân maø quaùn ñuùng seõ nhieáp phuïc ñöôïc tham öu. Maø noù nhieáp phuïc ñöôïc heát tham öu, hoaøn toaøn töø giôø naøy ñeán giôø khaùc khoâng coøn coù chöôùng ngaïi gì treân thaân caùc con thì ñoù laø giaûi thoaùt chöù gì nöõa.

Caùc con quaùn thaân treân thaân thì töï noù nhieáp phuïc roài. Khi caùc con quaùn ñuùng thì khoâng coøn moät nieäm naøo khôûi xen voâ ñöôïc, khoâng coøn hoân traàm thuøy mieân nöõa, khoâng coøn caûm thoï naøy khaùc nöõa. Caùc con tu trong 4 oai nghi chöù ñaâu phaûi chæ trong moät oai nghi ñaâu maø bò caûm thoï. Thí duï nhö baây giôø caùc con tu cöù 5 phuùt ñi, 5 phuùt ngoài, 5 phuùt naèm. Chæ tu trong 5 phuùt thì ñaâu coù laâu ñeå bò nguû. Caùc con cöù tu moãi oai nghi chæ 5 phuùt thoâi, lieân tuïc caùc oai nghi keá tieáp thay nhau thì laøm gì caùc con moõi meät, ñau nhöùc, hoân traàm ñöôïc. Maø khi nhieáp phuïc ñöôïc thì noù an truù, noù coù traïng thaùi hæ laïc. Ñi noù laïi thích. Noù thaáy an oån voâ cuøng, taâm roång rang maø yeân oån. Taâm hoaøn toaøn ôû treân thaân, noù quan saùt roõ raøng maø tænh taùo voâ cuøng, khoâng coù moät chuùt naøo hoân traàm thuøy mieân, maø noù laïi tinh taán bôûi caùi tinh taán giaùc chi hieän ra raát roõ raøng. Khi naøo coù Hæ Giaùc Chi thì coù Tinh Taán Giaùc Chi, Khinh An Giaùc Chi, Nieäm Giaùc Chi, Ñònh Giaùc Chi, coù ñuû caû 7 Giaùc Chi lieân tuïc nhöng coøn yeáu thoâi bôûi 4 Nieäm Xöù laø thöïc phaåm cuûa 7 Giaùc Chi. Caùc con nghe noù roõ raøng laém, bôûi vì mình tu 4 Nieäm Xöù laø thöùc aên cuûa 7 Giaùc Chi thì 7 Giaùc Chi phaûi coù. Cho neân caùc con tu treân thaân quaùn thaân maø ñuùng roài thì 7 Giaùc Chi phaûi hieän ra vì quaùn treân thaân laø ñuùng 4 Nieäm Xöù roài, maø 4 Nieäm Xöù laø thöùc aên, laø thöïc phaåm cuûa 7 Giaùc Chi, cho neân khi mình aên ñuùng moùn aên cuûa 7 Giaùc Chi roài thì 7 Giaùc Chi phaûi hieän ra. Maø noù hieän ra keùo daøi ñöôïc 12 tieáng hoaëc laø 24 tieáng ñoàng hoà thì 7 Giaùc Chi ñuû löïc heát, caùc naêng löïc ñuû heát.

Coøn baây giôø duø môùi tu trong voøng 5 phuùt hay 10 phuùt thì 7 Giaùc Chi cuõng hieän ra roài nhöng naêng löïc chöa ñuû troïn veïn, nhöng noù vaãn hieän ra, coù hieän ra. Caùc con phaûi tu ñuùng chöù tu sai thì khoâng coù. Noù hieän ra vôùi Tinh Taán Giaùc Chi thì caùc con thaáy thích thuù tu laém, khoâng bao giôø coøn löôøi bieáng nöõa, töï noù thích tu nhö vaäïy. Cöù 5 phuùt con ñi, 5 phuùt thì ngoài, 5 phuùt thì naèm, 5 phuùt thì ñöùng. Cöù 4 oai nghi ñoù thay ñoåi tu suoát ñeâm nhö vaäy ñaâu coù moõi meät chuùt naøo ñaâu Taát caû nhöõng nieäm khaùc noù ñeàu nhieáp phuïc heát laø taâm khoâng phoùng daät; maø taâm khoâng phoùng daäït thì noù phaûi thaønh töïu chöù laøm sao khoâng thaønh töïu ñöôïc.

Thaày noùi baây giôø caùc con veà tu chöa chöøng ngaøy mai caùc con chöùng ñaïo heát. Thaät maø. Nhöng phaûi nhieáp ñuùng chöù nhieáp sai thì chöa chaéc aø! Thaày baûo caùc con treân thaân quaùn thaân, chæ quaùn thaân thoâi, chöù Thaày ñaâu baûo caùc con tu phaûi deïp cho heát caùc voïng töôûng. Baây giôø caùc con tu taäp töøng oai nghi thoâi nghóa laø caùc con taäp ñi quaùn ñöôïc treân thaân, taäp ngoài quaùn ñöôïc treân thaân, taäp naèm quaùn ñöôïc treân thaân, taäp töøng phaàn roài sau ñoù raùp laïi. Khi maáy oai nghi naøy raùp laïi ñöôïc roài vaø caùc con keùo daøi quaùn ñöôïc thì chöøng ñoù môùi thaät tu 4 Nieäm Xöù.

Hieän giôø caùc con ñang taäp quaùn chöù chöa nhieáp phuïc tham öu ñaâu. Söùc caùc con taäp quaùn thoâi. Ñang taäp quaùn maø baûo taäp suoát ñeâm nay toâi chöùng ñaïo thì khoâng coù ñaâu. Nhöng Thaày muoán noùi caùc con quaùn trong 4 oai nghi ñi ñöùng naèm ngoài ñeàu giöõ ñöôïc quaùn treân söï rung ñoäng cuûa thaân ñuùng vaäy. Thaày noùi noäi ñeâm nay caùc con thaønh töïu ñoù laø khi caùc con quaùn ñöôïc, chöù chöa quaùn ñöôïc thì laøm sao moät ñeâm maø laøm ñöôïc. Vì vaäy hoâm nay caùc con taäp quaùn, coi quaùn ñöôïc hay chöa. Quaùn ñöôïc môùi ñöôïc.

Ngöôøi naøo môùi voâ quaùn lieàn coù töôûng thì thoâi ñöøng tu 4 Nieäm Xöù, haõy tu xaû giuøm Thaày, coù töôûng voâ thì tu taâm xaû chöù khoâng kheùo thì khoâng ñöôïc. Ngöôøi naøo tu maø ñaõ coù nhieàu töôûng roài thì coi chöøng quaùn thaân treân thaân seõ bò töôûng, bôûi vì taâm mình truï voâ yeân laëng laø töôûng hieän ra. Thay vì ngöôøi ta quaùn thaân sanh ra 7 Giaùc Chi thì noù laïi sanh ra nhöõng loaïi töôûng kyø laï theá naøy theá khaùc thì luùc baáy giôø chæ coøn döøng laïi maø thoâi, phaûi taùc yù xaû thoâi chöù khoâng coù caùch gì khaùc, coi nhö toaøn boä thôøi gian ngoài chôi ñeå cho noù coù nhöõng chöôùng ngaïi, nhöõng nieäm ñeán ñeå taùc yù xaû thoâi. Xaû roài laàn laàn ñeán khi taâm quay voâ vaø khi noù ñònh tænh treân thaân noù quaùn thaân, noù töï quaùn chöù mình khoâng coù taäp luyeän treân ñoù, mình khoâng töï taäp maø töï taâm quay voâ noù quaùn thaân noù nhö vaäy thoâi thì môùi baûo ñaûm, chöù khoâng kheùo caùc con tu khoâng tôùi nôi tôùi choán.

Caùc con nhôù kæ, caùc con tu taäp quaùn thaân ñöôïc thì deã roài, neáu caùc con tu maø coù chöôùng ngaïi thì caùc con neân tu taâm xaû thoâi. Vaäy laø coù hai ñöôøng ñi môû loái cho caùc con tu, ngöôøi naøo cuõng coù theå tu ñöôïc. Ñuùng ra khi caùc con baét ñaàu leân lôùp Chaùnh Tö Duy naøy, Thaày daïy aùp duïng vaøo lôùp Chaùnh Kieán laø caùc con coøn tieáp tuïc laøm baøi chöù chöa phaûi heát, nghóa laø caùc con ngoài tu coi nhö tu 4 Nieäm Xöù giöõ taâm thanh thaûn an laïc voâ söï nhöng thöïc ra coøn ôû treân 4 Chaùnh Caàn, do ñoù coù moät nieäm naøo ñeán thì nieäm ñoù thaønh ñeà taøi quaùn xeùt cuûa caùc con. Caùc con laáy nieäm ñoù ra, nhö Quaûng Kính coù nieäm lo laéng do ñoù vieát thaønh baøi ñeå xaû söï lo laéng trong taâm, ñoù laø chaùnh tö duy treân lôùp Chaùnh Tö Duy, nghóa laø ñem moã xeû caùi nieäm cuûa mình ñeå xaû nieäm ñoù. Laøm ñöôïc vaäïy thì coù caên baûn laém.

Nhöng Thaày khoâng coù ñuû thì giôø ñeå daïy caùc con theo nhöõng lôùp ñoù, cho neân Thaày cho caùc con nhaûy voït leân lôùp naøy lieàn ngay sau lôùp Chaùnh Kieán. Lôùp naøy laø lôùp thöù baûy laø lôùp Chaùnh Nieäm. Ñoù laø caùc con nhaûy lôùp. Nhaûy lôùp thì theá naøo cuõng phaûi coù ngöôøi hoïc ñöôïc, coù ngöôøi hoïc khoâng ñöôïc, bôûi vì nhaûy quaù nhieàu lôùp chöù ñaâu phaûi nhaûy moät lôùp. Caùc con thaáy töø lôùp Chaùnh kieán, caùc con boû caùc lôùp Chaùnh Tö Duy, lôùp Chaùnh Ngöõ, Chaùnh Nghieäp, Chaùnh Maïng, Chaùnh Tinh Taán. Caùc con vaøo hoïc lôùp Chaùnh Nieäm laø boû boán naêm lôùp chöù ñaâu ít. Nhaûy lôùp nhö vaäy thì söùc ngöôøi naøo ñaït ñöôïc thì seõ quaùn ñöôïc treân thaân, ngöôøi ñoù hoïc ñöôïc lôùp Chaùnh Nieäm. Töø lôùp Chaùnh Nieäm qua Chaùnh Ñònh chæ moät chuùt xíu thoâi laø thaønh töïu roài. Nhaõy lôùp cao ñeå caùc con mau chöùng vì vaäy maø ñoøi hoûi caùc con khaû naêng raát lôùn.

Chaúng haïn nhö ngaøy xöa Thaày chöa bieát tu thieàn gì heát theá maø ngoài xuoáng nhieáp taâm trong phaùp Tri Voïng Lieàn Buoâng Thaày giöõ taâm 30 phuùt khoâng nieäm. Coøn caùc con moät phuùt coù nieäm maø nhaûy lôùp kieåu naøy thì coù leû laø hoûng chaân roài, coøn Thaày nhaûy lôùp ñöôïc taïi vì söùc nhieáp taâm cuûa Thaày ñeán möùc ñoä nhö vaäy. Vì vaäy maø Thaày nhaûy leân lôùp Chaùnh Nieäm deã laém. ÔÛ treân thaân maø Thaày quaùn thì ñaâu coù nieäm voâ, söùc cuûa Thaày khaùc vôùi caùc con.

Baây giôø caùc con tu moät phuùt thoâi maø nhieàu khi coøn coù nieäm voâ thì thöû hoûi laøm sao nhaûy lôùp noåi cho neân caùc con phaûi ôû treân lôùp Chaùnh Tö Duy naøy maø tu taäp vaø ñoàng thôøi coøn coù cöûa môû ra ñeå caùc con ñöôïc tu ñoù laø taâm xaû. Xaû taâm voâ löôïng cuõng laø phaùp ñoäc nhaát cho chuùng ta khôûi böôùc vaøo tu xaû cho ñeán cuoái cuøng thaønh töïu chöù ñaâu khoâng. Vì vaäy maø Thaày bieát trong ñaïo Phaät coù 8 con ñöôøng ñoäc nhaát ñeåâ tu chöùng ñaïo. Phaùp 4 Nieäm Xöù raát laø tuyeät vôøi maø ngöôøi tu ñöôïc phaûi coù caên baûn, thieáu caên baûn thì khoâng voâ ñöôïc. Ngöôøi khoâng ñuû caên baûn tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì tu taâm xaû. Thaày cuõng ñaõ trang bò cho caùc con ñuû tri kieán baèng Ñònh Voâ Laäu ñeå ñuû söùc xaû, maø neáu chöa ñuû söùc thì caùc con söû duïng theâm phaùp Nhö Lí Taùc YÙ, nhöng phaûi taùc yù ñuùng, khoâng theå sai ñöôïc, vì caùc phaùp hieän leân trong ñaàu caùc con ñeàu hoaøn toaøn laø aùc phaùp, thuoäc veà tham saân si heát. Nhöõng nieäm naøo khôûi ra trong taâm ñeàu thuoäc veà tham saân si maø tham saân si thì caùc con caàn phaûi dieät, phaûi li, khoâng chaáp nhaän, khoâng laøm theo noù thì caùc con phaûi xaû noù.

Hoâm nay Thaày noùi nhö vaäy ñeå caùc con bieát caùch thöùc tu taäp vaø ñoàng thôøi caùc con phaûi ñoïc hai taäp vöøa gôûi cho caùc con. Ruùt tæa nhöõng ñieàu cuûa moïi tu só thöa hoûi, Thaày bieát ñöôïc trong nhöõng ngaøy caùc con noã löïc tu quaùn thaân 4 Nieäm Xöù, caùc con coù nhieàu caùi sai trong caùch quaùn. Trong hai tuaàn nay coù nhieàu ngöôøi trình baøy vôùi Thaày caùch thöùc tu quaùn thaân 4 Nieäm Xöù nhö theá naøy theá khaùc, cuõng nhö caùc con vieát trong thô hoûi Thaày. Do ñoù Thaày bieát ñöôïc caùi sai cuûa caùc con cho neân taäp saùch naøy ra ñôøi ñeå caùc con bieát caùc con tu caùi naøo ñuùng caùi naøo sai nhö theá naøo, ñaùp öùng giuùp caùc con tu thaät ñuùng, khoâng coøn sai nöõa. Caùc con neân ñoïc kæ. Cuoái thaùng naøy caùc con seõ gaëp laïi Thaày, Thaày mong raèng trong caùc con coù ngöôøi tu chöùng.

Thaày noùi thaät ñaáy. Caùc con tu ñuùng, ñaït taâm thanh thaûn an laïc voâ söï thì caùc con seõ chöùng. Coøn caùc con quaùn sai thì neân nghieân cöùu kó laïi hai taäp höôùng daãn naøy. Caùc con ñaâu coù nghó laø caùc con seõ taøng hình bieán hoaù gì ñaâu, maø caùc con chæ muoán chöùng ñöôïc chôn lí. Coù nghóa laø suoát thôøi gian 12 tieáng caùc con soáng trong traïng thaùi taâm thanh thaûn an laïc voâ söï thì ñoù laø caùc con chöùng ñaït chôn lí roài.

Suoát trong 12 tieáng ñoàng hoà, caùc con thaáy taâm luoân luoân quaùn treân thaân, coù ñaày ñuû söï hæ laïc thì caùc con ñaâu coøn ham nguû, ñaâu coøn voïng töôûng gì nhö vaäy caùc con chöùng ñöôïc chôn lí roài. Trong hai tuaàn tôùi ngöôøi naøo tích cöïc tu ñuùng trong hai laàn 7 ngaøy, ñöùc Phaät noùi trong 7 ngaøy maø nay caùc con coù ñeán nhöõng hai laàn 7 ngaøy, nhö vaäy quaù nhieàu, quaù ñuû thôøi gian, thì ít ra trong soá caùc con ñaây cuõng phaûi coù moät ngöôøi chöùng chöù leû naøo khoâng. Thaày nghó raèng caùc con tu caøng sôùm chöùng ñöôïc chôn lí chöøng naøo caøng toát chöøng naáy. Ngöôøi chöùng xong seõ giuùp Thaày laøm bieát bao coâng vieäc ñang caàn laøm, vöøa ôû trong nöôùc cuõng nhö ôû ngoaøi nöôùc, nghóa laø toå chöùc cuûa chuùng ta laø ñeå döïng laïi Chaùnh Phaùp cuûa Phaät.

Chuùng ta tu ñeå döïng laïi Chaùnh Phaùp, döïng laïi neàn ñaïo ñöùc nhaân baûn nhaân quaû cuûa ñaïo Phaät. Vieäc laøm cuûa chuùng ta coù muïc ñích raát lôùn laø ñem laïi lôïi ích cho moïi ngöôøi, cho neân chuùng ta phaûi coù toå chöùc haún hoøi ñeå ñaùp öùng nhu caàu caøng ngaøy caøng ñöôïc môû roäng. Chaúng haïn nhö lôùp hoïc cuûa caùc con hoâm nay chæ coù 62 ngöôøi maø neáu coù ñöôïc 2 hay 3, hay 5 ngöôøi chöùng quaû Alahan thì caùc con nghó soá löôïng ngöôøi saép tham döï nhöõng lôùp sau naøy seõ leân ñeán con soá haøng ngaøn chöù khoâng ít. Ñôøi quaù khoå, coù ngöôøi tu ñöôïc giaûi thoaùt thì ai maø khoâng thích, ai maø khoâng ham tu, phaûi khoâng? Neáu khoâng coù ngöôøi thì laøm sao caùc con ñaùp öùng ñöôïc vieäc höôùng daãn cho soá löôïng ngöôøi lôùn nhö vaäy tu hoïc giaûi thoaùt. Baây giôø chaúng haïn duø caùc con coù ñöôïc 5, 3 ngöôøi thì cuõng khoâng ñuû ñeå ñaûm traùch taát caû caùc lôùp ñaâu. Soá löôïng ngöôøi quaù ñoâng, ai cuõng muoán tu heát mình ñaâu theå boû hoï ñöôïc, nhöng ñoâng quaù thì laøm sao mình kham noåi. Nhö caùc con thaáy lôùp Chaùnh Kieán chæ hôn 60 ngöôøi maø baøi vôû nhö vaäy thì khi soá ngöôøi ñoâng laøm sao caùc con kham noåi. Nhöng khi lôùp caùc con ñaït ñuôïc nhieàu ngöôøi thì caùc con laøm coâng vieäc lôïi ích raát lôùn cho loaøi ngöôøi. Chöông trình cuûa

Thaày khoâng ñôn giaûn, khoâng nhoû maø raát lôùn. Chöông trình cuûa Thaày seõ khoâng coøn chuøa chieàn, tu vieän,... maø chæ coù nhöõng lôùp hoïc cho moïi ngöôøi hoïc ñeå ñem laïi haïnh phuùc laøm chuû 4 noåi khoå ñau cuûa kieáp soáng.

Chöông trình cuûa Thaày khoâng coøn laø toân giaùo nöõa ñaâu maø noù laø neàn ñaïo ñöùc, nghóa laø khi Thaày döïng laïi thì khoâng coøn hình thöùc toân giaùo Phaät giaùo nöõa maø noù laø neàn ñaïo ñöùc chaân thaäït cuûa cuoäc soáng. Ngöôøi maø chuùng ta phaûi nhôù ôn chính laø ñöùc Phaät chöù khoâng phaûi laø Phaät giaùo. Phaät giaùo seõ khoâng coù nöõa maø chæ coù ñaïo ñöùc cuûa loaøi ngöôøi. Nghóa laø baây giôø neáu caùc con laøm chuû söï soáng cheát cuûa caùc con roài thì ñoù laø ñaïo ñöùc cuûa caùc con ñoù. Ñaïo ñöùc khoâng laøm khoå caùc con. Vì neáu caùc con bò khoå thì caùc con laøm cho noù heát khoå. Ñoù laø haønh ñoäng ñaïo ñöùc.

Khi caùc con tu hoïc ñöôïc 4 Nieäm Xöù, Thaày nghó raèng nhöõng ñieàu chuùng ta tu taäp laø ñuùng, bôûi quaù roõ, quaù cuï theå: treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc, khaéc phuïc tham öu. Mình quaùn treân thaân quaùn thaân thì noù phaûi khaéc phuïc tham öu chöù coù gì nöõa. Noù ñaâu ñoøi hoûi phaùp gì khaùc nöõa ñaâu. Maø phaûi quaùn cho ñöôïc chöù quaùn khoâng ñöôïc thì noù khoâng nhieáp phuïc ñöôïc caùi gì. Taïi sao chuùng ta bieát roõ raøng nhö vaäy? Taïi vì neáu chuùng ta quaùn khoâng ñöôïc thì coù nieäm, coù hoân traàm thuøy mieân. Coøn chuùng ta quaùn ñöôïc laø chuùng ta nhieáp phuïc ñöôïc thì khoâng coù hoân traàm thuøy mieân. Maø khoâng hoân traàm thuøy mieân keùo daøi töø giôø naøy ñeán giôø khaùc thì ñoù laø chöùng ñaït chôn líù chöù coøn gì nöõa.

Caùc con tu cöù coù töôûng naøy, töôûng khaùc thì laøm sao chöùng ñaït ñöôïc. Luùc thì thaáy thaân rung ñoäng, luùc thì thaáy caùi khaùc. Caùi khaùc, ñoù laø sai. Sai thì laøm sao nhieáp phuïc tham öu ñöôïc? Coøn luùc naøo caùc con ñi cuõng thaáy ñoä rung ñoäng cuûa thaân caùc con nhö vaäy, ngoài xuoáng thì thaáy hôi thôû caùc con rung ñoäng caùi thaân caùc con nhö vaäy. Ñuùng y vôùi caùi quaùn thaân cuûa caùc con. Khoâng sai phaùp. Luùc naøo cuõng ñöôïc y nhö vaäy thì thôøi gian chöùng ñaït nhanh voâ cuøng. Cho neân taäp ñuùng thì caùc con ñaït ñöôïc, maø taäp sai thì khoâng ñaït.

Töø laâu nay ngöôøi ta trieån khai 4 Nieäm Xöù khoâng ñuùng caùch cho neân ngöôøi ta khoâng laøm chuû ñöôïc. Coøn chuùng ta trieån khai ñuùng. Hieän giôø ngöôøi naøo trong caùc con thích tu 4 Nieäm Xöù, caùc con haõy taäp quaùn treân thaân cuûa caùc con cho ñuùng caùch. Thaày muoán noùi baây giôø caùc con taäp sai nhöng laùt nöõa caùc con taäp ñuùng. Neáu laùt nöõa caùc con taäp coøn sai thì taäp laïi cho ñuùng. Taäp hoaøi, taäp cho ñeán luùc naøo taäp cuõng ñuùng caû. Caùc con beàn chí thì rieát roài taäp phaûi ñuùng thoâi. Nhö ngaøy ñaàu Thaày voâ hoïc voõ ñöôïc daïy phaûi ñöùng trung bình taán. Luùc ñaàu Thaày ñöùng khoâng ñöôïc, khoâng ñuùng, nhöng nhôø söûa ñi söûa laïi, söûa rieát roài phaûi ñuùng. Caùc con thaáy ñoù, caùi gì cuõng phaûi taäp, taäp rieát thì phaûi ñöôïc chöù. Ñoù laø caùch thöùc taäp luyeän coù beàn chí.

ÔÛ ñaây cuõng vaäy, chuùng ta taäp treân thaân quaùn thaân, vaäy thì quaùn nhö theá naøo? Ñöùc Phaät ñaõ daïy cho chuùng ta caùch thöùc ñoù thì haõy nöông vaøo caùch thöùc ñoù maø quaùn ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”.*** Caùc con taäp roài trình cho Thaày bieát caùc con quaùn thaân nhö vaäy caùc con thaáy hôi thôû ra sao ra sao, vaäy ñuùng hay sai. Neáu Thaày baûo sai thì taäp laïi chöù ñöøng nghe noùi sai roài baát maõn quaù cuoân goùi veà. Chuyeän nhö vaäy thì heát noùi roài. Sai thì söûa chöûa sao sai laïi boû ñi veà, coù ai töï nhieân maø gioõi ñaâu. Cuõng nhö moät ñöùa beù laøm sao töï ñi ñöôïc, baø meï môùi naém tay noù, noù nöông vaøo tay meï môùi böôùc tôùi. Luùc ñaàu noù ñaâu coù ñi ñöôïc, chöa ñieàu khieån chaân co laïi ñeå ñi maø cöù thaúng chaân. Baø meï môùi loâi noù. Noù teù saáp teù nghieâng cho ñeán luùc noù bieát co chaân, bieát böôùc ñi. Caùc con cuõng vaäy thoâi. Caùc con cuõng phaûi taäp qua nhöõng giai ñoaïn nhö ñöùa beù. Töø boø roài môùi ñöùng, roài môùi chaäp chöûng, roài môùi ñi chöù. Taäp quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù cuõng vaäy thoâi. Luùc ñaàu thì phaûi traät, phaûi söûa, roài phaûi ñuùng chöù coù gì khoù. Khoâng coù gì khoù heát. Khoâng bieát, khoâng laøm ñöôïc thì phaûi taäp. Taäp rieát thì phaûi ñöôïc. Taäp ñöôïc roài thì môùi chaïy, cuõng nhö ñöùa con nít. Caùc con chaïy suoát moät ñeâm thì chöùng ñaïo chöù coù gì nöõa ñaâu. Caên baûn laø choã caùc con böôùc ñi coù ñöôïc hay khoâng thoâi. Khi ñi ñöôïc roài thì taäp daàn cho cöùng chaân cöùng caúng roài baét ñaàu chaïy chöù chöa cöùng maø chaïy thì seõ bò teù. Chaïy ñöôïc roài thì chaïy moät ñeâm saùng ra ngöôøi naøo cuõng chöùng quaû Alahan heát. Treân ñaàu hieän haøo quang saùng tröng! Thöïc söï laø nhö vaäy. Phaùp cuûa Phaät raát thöïc teá chöù ñaâu phaûi mô hoà gì. Caùc con ñöøng nghó tuôûng Thaày noùi ñuøa. Caùc con laøm ñuùng thì seõ ñöôïc nhö vaäy thaät söï.

Trong taäp saùch moûng naøy, caùc con ñoïc kó seõ thaáy roõ. Töø laâu nay caùc con tu sai nhieàu quaù cho neân noù sanh ra töôûng naøy töôûng kia vaø cuoái cuøng Thaày ñuùc keát nhöõng caùi sai cuûa caùc con môùi coù taäp saùch moûng naøy. Caùc con khoâng sai thì khoâng coù taäp saùch naøy. Thaày cöù ngôõ ai cuõng tu ñuùng heát nhöng khoâng ngôø khi kieåm tra môùi bieát. Nhôø vaäy môùi vaïch ra ñöôïc caùi caàn laøm ñuùng, chöù neáu cöù theo caùi ñuùng cuûa Thaày maø daïy thì caùc con ñaâu laøm theo Thaày ñöôïc. Ñaàu tieân môùi voâ maø Thaày nhieáp 30 phuùt thì caùc con coù laøm ñöôïc vaäy khoâng. Caùc con thua Thaày roài phaûi khoâng? Nhö vaäy caùc con muoán laøm ñöôïc nhö Thaày thì phaûi taäp luyeän trong 5, 7 naêm môùi coù khaû naêng nhieáp moät hôi 30 phuùt khoâng voïng töôûng, coù phaûi khoâng? Baây giôø Thaày chæ ñoøi hoûi ôû caùc con moät phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm thoâi. Coøn hoài tröôùc Thaày chöa bieát tu laø gì maø 30 phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm, baây giôø so saùnh thì caùc con bieát ñöôïc caùc con ôû möùc ñoä nhö theá naøo. Moät phuùt ñoái vôùi ngöôøi môùi tu nhö caùc con thì quaû laø laâu gheâ laém chöù coøn ñoái vôùi Thaày thì ñaâu thaáy coù thôøi gian. Caùc con moät phuùt coøn chöa xong thì laøm sao 30 phuùt maø laøm ñöôïc. Cho neân neáu caùc con nhieáp taâm vaø an truù taâm moät phuùt ñöôïc thì ôû treân thaân quaùn thaân ñöôïc. Bôûi vì moät phuùt an truù trong hôi thôû ñöôïc thì cuõng gioáng nhö luùc ñoù caùc con ngoài treân choøi canh thaùp canh maø nhìn khaép trong caên cöù ñòa canh chöøng ngaên caûn keû laï xaâm nhaäp, khoâng cho giaëc vaøo. Khi quaùn ñöôïc roài thì ñaâu coù gì sanh chöôùng ngaïi ñöôïc vì vaäy maø noù nhieáp phuïc tham öu heát. Ñoù laø ñieàu kieän caàn thieát cho söï tu taäp cuûa caùc con.

Hoâm nay Thaày ñaõ trang bò cho caùc con ñuû heát roài. Caùch thöùc ñi thì hoài naõy caùc con ñaõ thaáy. Coøn ngoài thì caùc con khoù nhaän quaù vì Thaày ngoài thôû thì laøm sao caùc con nhaän ra hôi thôû laøm thaân Thaày rung ñoäng ñöôïc. Vaäy baây giôø caùc con muoán tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì caùc con veà taäp theo caùch ñi tröôùc tieân. Khi ñi quaùn ñöôïc roài môùi ngoài. Khi ngoài hít thôû thì thaân rung ñoäng. Neáu Thaày muoán kieåm tra xem caùc con tu quaùn thaân theo hôi thôû coù ñöôïc khoâng thì ít ra Thaày phaûi maát 30 phuùt ñeå kieåm tra moät ngöôøi vì Thaày phaûi giöõ taâm Thaày baát ñoäng ñeå quan saùt söï nhieáp taâm quaùn treân thaân cuûa caùc con töø phuùt ñaàu ñeán phuùt thöù 30, coi trong thôøi gian ñoù caùc con coù nhöõng nieäm gì xaåy ra trong taâm caùc con khoâng. Nhö theá thì maát thôøi giôø cuûa Thaày nhieàu quaù vì soá löôïng caùc con ñoâng.

Caùc con ngoài tu quaùn thaân treân thaân, trong taâm caùc con coù nieäm hay khoâng thì caùc con töï bieát ñöôïc chôù coù leû naøo laïi khoâng. Neáu khoâng bieát töùc laø caùc con khoâng nhieáp phuïc ñöôïc, vaäy laø caùc con quaùn thaân sai hoaëc laø quaùn quaù söùc cuûa caùc con, coù nghóa laø söùc caùc con 5 phuùt maø caùc con tu ñeán 10 phuùt laø caùc con bò sai roài. Bò sai coù nghóa laø taâm caùc con luùc ñoù bò lôø môø, khoâng coù tænh. Cuõng nhö ngoïn ñeøn pha bò heát ñieän neân noù môø yeáu ñi, khoâng soi roõ ñöôïc. Khi söùc caùc con khoâng ñuû maø caùc con coá gaéng ngoài laâu ñeå quaùn thì söùc quaùn bò môø, maø bò môø khoâng ñuû söùc ñeå quaùn thì laøm sao nhieáp phuïc tham öu ñöôïc cho neân caùc öu phieàn taùc ñoäng voâ. Vaäy söùc caùc con chöa ñuû thì haõy tu ít, ñöøng tu nhieàu.

Baây giôø caùc con veà ñoïc laïi kó taäp naøy roài taäp luyeän ñuùng vôùi söùc caùc con. Coøn khi vieát thö hoûi thì ñöøng coù hoûi nhöõng vieäc khoâng lieân quan söï quaùn thaân treân thaân, chæ hoûi nhöõng gì trong söï tu taäp thoâi, ñöøng hoûi nhöõng chuyeän xa xöa nhö nhöõng caâu kinh caâu keä. Ñöøng hoûi nhöõng thöù ñoù. Chæ hoûi ngay phaùp tu laø ñieàu ñaùng hoûi, thí duï hoûi con tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù maø nhieáp nhö vaäy thì ñoù laø theá naøo... xin Thaày xaùc ñònh cho con ñuùng hay sai. Neáu Thaày noùi ñoù laø sai thì veà taäp laïi chöù ñöøng thoái chí. Ñoù, chæ coù vaäy thoâi thì thôøi gian moät thaùng, hai thaùng, khi ñaõ quaùn ñöôïc roài caùc con seõ töï thaáy keát quaû chöùng ñaïo cuûa caùc con bao xa.

Chæ khi quaùn ñöôïc thì môùi nhieáp phuïc ñöôïc tham öu chöù ñaâu phaûi ngoài ñoù maøy moø hoaøi ñaâu. Baây giô chæ taäp quaùn cho ñöôïc. Trong khi muoán quaùn ñöôïc nhö vaäy thì caùc con phaûi giöõ ñoäc cö. Khoâng giöõ ñoäc cö thì quaùn khoâng ñöôïc ñaâu, vì coù thanh tònh thì môùi laéng nghe ñöôïc noù vaø luoân luoân taäp trung vaøo thaân cuûa mình thì môùi thaáy thaân ñöôïc roõ raøng.

##### TRAÛ LÔØI CAÙC CAÂU HOÛI CUÛA LÔÙP TU SINH NÖÕ

Hoâm nay trong vaán ñeà tu taäp Thaày nhaéc nhôû nhö vaäy, roài caùc con veà ñoïc kó taäp saùch moûng naøy ñeå bieát ñöôïc ñieàu kieän caàn thieát cho söï tu taäp cuûa caùc con. Baây giôø caùc con coù ai muoán hoûi Thaày gì khoâng?

1.- ÔÛ caâu hoûi naøy, con ngoài chôø giaëc tôùi thì con neân tu taâm xaû. Tu taâm xaû thì saún saøng chieán ñaáu. Neáu con tu nhö vaäy thì cuoái cuøng cuõng seõ thaáy taâm quay voâ trong thaân con nhöng trong khi tu coù nhöõng chöôùng ngaïi phaùp. Coøn tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì khoâng coù giaëc tôùi. Giaëc khoâng tôùi ñöôïc vì khoâng coù moäït maët naøo giaëc xen voâ trong 4 Nieäm Xöù cuûa ta ñöôïc. Treân thaân quaùn thaân, phöông phaùp quaùn ñoù laø noù ngaên chaën khoâng coøn giaëc, cho neân noù nhieáp phuïc tham öu heát. Tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù laø con chuû ñoäng ñieàu khieån hoaøn toaøn, nghóa laø con quaùn thaân con thì taát caû nhöõng aùc phaùp ñeàu khoâng loït voâ ñöôïc. Tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì con taäp quaùn thoâi, taäp quaùn cho ñöôïc trong caû 4 oai nghi roài con môùi keát hôïp laïi trong moät ñeâm hay trong 24 giôø laø con thaønh töïu. Ñoù laø caùch thöùc tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù.

Ñieàu kieän cuûa con nhö vaäy tu taâm xaû raát toát. Con khoâng theå nhieáp taâm treân thaân cuûa con ñeå tu 4 Nieäm Xöù thì con neân tu taâm xaû laø hoaøn toaøn toát. Khi bò ñoäng thì phoøng hoä maét tai muõi mieäng thaân yù baûo noù quay voâ. Noù quay voâ thì noù giöõ ñöôïc söï thanh thaûn cuûa noù. Tu taâm xaû roài cuõng tôùi nôi tôùi choán.

1. - Con tu taäp troïn caû 4 oai nghi, moãi oai nghi tu 5 phuùt keát hôïp tu lieân tuïc ñeå khoâng coù moät chöôùng phaùp naøo loït voâ. Giôø giaác tu con phaûi giöõ cho nghieâm chænh, khoâng ñeå phi thôøi tu, nghæ. Cöù 11 giôø nguû, 2 giôø daäy laø 2 giôø daäy hay 10 giôø ñi nguû laø ñi nguû, 2 giôø daäy laø 2 giôø daäy. Con cöù tu nhö vaäy cho ñeán khi con keát hôïp ñöôïc 4 oai nghi ñi ñöùng naèm ngoài con ñeàu quaùn treân thaân con ñöôïc thì luùc baáy giôø con môùi taêng giôø tu ñaùnh roác luoân heát. Caùi quaùn thaân cuûa con seõ nhieáp phuïc ñöôïc heát caùc chöôùng ngaïi phaùp treân ñoù, chöøng ñoù con quyeát ñònh khoâng caàn nguû nöõa, bôûi khi con naèm laø con ñaõ nghæ treân söï tænh thöùc cuûa con roài neân cô theå con khoâng phaûi thieáu nguû ñaâu. Con naèm yeân thì ñoù laø luùc noù nghæ, vaø nhö vaäy noù phuïc hoài naêng löôïng cho cô theå con roài. Coøn taâm con hoaøn toaøn tænh khoâng khôûi nieäm gì heát, luùc naøo cuõng thaáy ñöôïc thaân con thì noù cuõng ñang nghæ ñoù cho neân noù khoeû, noù sung maõn. Khi tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù ñöôïc roài thì cô theå chuùng ta sung maõn voâ cuøng, noù khoâng duïng coâng gì nhieàu neân khoâng maát söùc. Vì theá khi 4 oai nghi naøy con keát hôïp ñöôïc roài thì con ñaùnh roác luoân, khoûi caàn nguû. Coøn baây giôø treân 4 Nieäm Xöù chöa troïn, oai nghi naøy ñöôïc maø oai nghi khaùc khoâng ñöôïc thì con phaûi giöõ giôø giaác nghieâm chænh ñeå taäp cho noù troïn veïn. Khi ñaõ ñöôïc caû 4 oai nghi roài thì ta keát hôïp laïi vôùi nhau ñeå thaønh coã xe 4 Nieäm Xöù cho noù chaïy, thì con seõ thaéng. Vaäy baây giôø con phaûi tu taäp nhö vaäy.

Trong khi con tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì khoâng coù nieäm, nhöng khi xaû nghæ thì coù. Coù nieäm maø con muoán xaû cho noù ñöôïc bình an thì con duøng Ñònh Voâ Laâu, quaùn tö duy hay taùc yù ***“An tònh thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; an tònh thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”*** ñeå ñaåy lui nhöõng moõi meät trong thaân con. Nhöng sau khi keáùt hôïp tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù trong 4 oai nghi roài thì khoâng ñöôïc ñeå caùc nieäm xen voâ, chæ duy nhaát coù 4 Nieäm Xöù maø thoâi.

Caùc con ai thích phaùp naøo thì phaûi noã löïc tu phaùp ñoù. Phaùp xaû cuõng raáThaày tuyeät vôøi. Khi noù trôû veà treân thaân, khi noù xaû ñöôïc taâm noù, ñöôïc bình an roài thì noù quay laïi thaáy thaân noù raát roõ raøng. Noù ôû treân thaân cuûa noù maø khoâng truï vaøo choã naøo heát. Ñeå töï nhieân noù ôû treân thaân thì noù ñöôïc bình an thanh thaûn. Noù ôû treân thaân nhöng chuùng ta khoâng phaûi quaùn thaân nhö cuûa 4 Nieäm Xöù. Töï noù quaùn thaân, töï noù ôû treân ñoù noù thaáy, bôûi taâm chuùng ta ôû ñaâu thì noù thaáy ôû ñoù. Cho neân noù nheï nhaøng laém maø heã coù maët nieäm naøo xuaát hieän ra thì noù ñuoåi maø khoâng coù thì noù ngoài ñoù chôi, noù chôi vôùi noù, noù nhìn noù chôi thoâi chöù khoâng chôi vôùi ai heát. Ñoù laø caùch thöùc noù soáng ñoäc cö, noù an truù thích thuù moät mình noù, noù khoâng thích noùi chuyeän vôùi ai heát. Ngöôøi tu taâm xaû khoâng thích noùi chuyeän. Khi coù ngöôøi naøo noùi chuyeän vôùi noù, noù bò loâi ñi thì noù nhoïc nhaèn moät vaøi böõa cuõng trôû veà vôùi caùi taâm xaû cuûa noù, chöù noù khoâng khoù khaên laém. Bôûi vì xaû voâ löôïng taâm cho neân gaëp khoù khaên gì noù cuõng coá gaéng xaû ra heát.

1. - Coøn Hueä AÂn, con neân giöõ taâm thanh thaûn an laïc voâ söï thoâi. Luùc naøo cuõng nhaéc taâm thanh thaûn an laïc voâ söï, roài con taäp daàn baûo hôi thôû tònh chæ, ngöng ñi. Roài con ñeå thanh thaûn, xem hôi thôû ngöng ñöôïc phuùt naøo hay phuùt naáy. Luùc naøo con cuõng xaû thoâi, coi nhö laø con tu xaû chöù khoâng tu treân thaân quaùn thaân ñaâu. Neáu thaân con coù ñau nhöùc choã naøo thì con duøng phaùp xaû caùc chöôùng ngaïi ñoù ra, coøn taâm con coù nieäm gì cuõng duøng phaùp xaû thoâi. Con chæ giöõ taâm thanh thaûn an laïc voâ söï, duy nhaát phaùp ñoù cuøng vôùi taäp tònh chæ hôi thôû daàn. Ñeán luùc ra ñi con chuû ñoäïng baûo hôi thôû döøng.
2. - Thaày nhaéc laïi khi caùc con tu 4 Nieäm Xöù quaùn ñöôïc thaân thì coù traïng thaùi hæ laïc. Caùc con bieát coù laïc nhöng ñöøng chuù yù noù maø chæ chuù yù treân thaân caùc con thoâi, chæ quaùn thaân thoâi, coù traïng thaùi hæ laïc thì keä noù chaúng quan taâm. Traïng thaùi hæ laïc theå hieän qua 7 giaùc chi neân caùc con ñöøng chaáp, ñöøng sai laàm truï taâm vaøo choã ñoù, caùc con chæ lo quaùn thaân thoâi. Muïc ñích caùc con quaùn thaân laø ñeå nhieáp phuïc nhöõng öu phieàn, coøn laïc laø hæ laïc trong 7 giaùc chi phaûi hieän töôùng ra, caùc con ñöøng chuù yù, neáu khoâng thì seõ bò töôûng, xuùc töôûng hæ laïc. Neáu chuù yù thì noù khoâng thaønh giaùc chi nöõa maø bò sai qua töôûng, bôûi caùc con chuù yù neân thích thuù maø coøn thích thuù laø coøn duïc. Neáu caùc con khoâng chuù yù maø chæ moät beà quaùn thaân, coù laïc hay khoâng, hoaëc coù traïng thaùi gì ñi nöõa caùc con cuõng chæ moät beà quaùn thaân thoâi thì caùc con seõ thaønh töïu quaùn thaân.

Tu ñeà muïc thöù 4 Ñònh Nieäm Hôi Thôû thì khi hít voâ thôû ra caûm nhaän ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân, coá gaéng caûm nhaän söï rung ñoäng, ñöøng thaáy hôi thôû chaïy leân ñaàu chaïy xuoáng chaân. Thaáy hôi thôû chaïy leân chaïy xuoáng thì coi chöøng bò töôûng, laø sai. Mình taäp quaùn thaân laø taäp caûm nhaän thaân. Phaät ñaõ daïy ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”*** caùc con phaûi laøm ñuùng lôøi daïy cuûa Phaät, ñöøng laøm sai. Caûm giaùc laø caûm nhaän caùi thaân cuûa mình, ñöøng thaáy hôi thôû, vì theá trong baøi kinh Thaân Haønh Nieäm, ñöùc Phaät daïy ***“Caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”*** ñoù laø xaùc ñònh cho chuùng ta thaáy söï rung ñoäng cuûa thaân chöù khoâng phaûi thaáy hôi thôû chaïy leân chaïy xuoáng thì caùc con tu môùi ñuùng. Coøn neáu caùc con quan saùt thaân töø treân ñaàu xuoáng chaân, töø chaân leân ñaàu laø ñuùng nhöng caàn löu yù laø thaáy bieát toaøn boä thaân chöù ñöøng chaïy theo hôi thôû leân xuoáng. Ñöøng thaáy hít voâ hôi thôû luoàng ñi trong thaân maø phaûi caûm nhaän söï rung ñoäng cuûa thaân theo hôi thôû môùi ñuùng. Thaày nghó caùc con neân taäp quaùn thaân theo haønh ñi tröôùc cho deã quaùn, vì quaùn theo hôi thôû thì caùc con thöôøng cöù thaáy hôi thôû chaïy luoàng trong thaân thì thaønh töôûng maát. Cho neân caùc con taäp thaáy ñoä ñaåy ñöa nghieâng qua laïi cuûa thaân trong khi ñi. Haønh ñi thoâ neân raát deã nhaän ra thaân ñeå quaùn. Khi quaùn thaân trong khi ñi ñöôïc roài thì caùc con ngoài seõ deã nhaän ra thaân, deã quaùn ñöôïc thaân.

1. - Neáu chaáp nhaän tu xaû taâm thì coá gaéng taäp xaû, taát caû nhöõng chöôùng ngaïi gì cuõng xaû, xaû heát thì töï nhieân cuõng trôû laïi thaân con. Tu taâm xaû thì deã hôn tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù. Xaû thì caùc con bieát ngaên aùc dieät aùc, sanh thieän taêng tröôûng thieän treân 4 Chaùnh Caàn. Tu xaû khoâng bò öùc cheá taâm, khoâng bò truï taâm vaøo choã naøo heát, neân deã hôn. Con thaáy mình ngoài chôi, khi coù chöôùng phaùp thì xaû, khoâng coù thì thoâi, ñaâu coù laøm gì. Neáu coù caûm thoï thì con taùc yù xaû. Con duøng caâu taùc yù ***“An tònh thaân haønh toâi bieát toâi ñöa tay ra; an tònh thaân haønh toâi bieát toâi ñöa tay voâ”*** hoaëc laø ***“An tònh thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; an tònh thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”*** ñoù laø caùch thöùc cuûa xaû taâm xaû caûm thoï, con duøng Ñònh nieäm Hôi thôû raát nhieàu treân taâm xaû. Hay con duøng nhöõng caâu taùc yù con traïch ra hay Thaày ñaõ daïy. Thí duï ñaàu nhöùc thì con taùc yù ***“Thoï laø voâ thöôøng, caùi ñaàu nhöùc naøy haõy ñi ñi”*** roài taùc yù theâm ***“An tònh thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; an tònh thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”.*** Ñoù laø caùch thöùc Thaày ñaõ daïy ñeå ñaåy lui beänh thì coù leû naøo ñeán luùc tu taâm xaû maø con boû noù ñi hay sao. Ñoù laø phöông phaùp, laø caùch thöùc xaû. Khi con xaû heát thì noù ôû ñaâu, Thaày ñaõ daïy roài. Neáu con khoâng bieát noù ôû ñaâu thì con ñaõ loït vaøo khoâng ngô roài, loït vaøo trong töôûng roài. Vaäy laø con ñaõ tu sai. Thaày ñaõ daïy khi xaû heát thì taâm phaûi ôû treân thaân thoâi, töï ñoäng noù phaûi ôû treân thaân ñeå noù thaáy coù nieäm gì, coù chöôùng ngaïi gì thì noù xaû. Baát kyø ôû ñaâu treân 4 Nieäm Xöù coù chöôùng ngaïi thì noù xaû. Neáu noù ôû trong khoâng thì laøm sao noù thaáy nhöõng caùi chöôùng ngaïi naøy. Khi noù ñaõ loït trong khoâng voâ bieân xöù roài thì laøm sao noù thaáy ñöôïc. Neáu khoâng phaûi khoâng thì noù loït voâ voâ kyù, hoân traàm thuøy mieân töùc laø noù nguû roài. Hoaëc noù ôû trong khoâng töôûng. Con xaû heát thì noù ñaâu theå ôû trong maáy choã ñoù ñöôïc. ÔÛ ñaây con xaû baèng yù thöùc thì yù thöùc cuûa con phaûi ôû treân thaân chöù coù choã naøo nöõa, noù phaûi quay voâ. Thaày ñaõ noùi roài, taïi con queân, con nghó töôûng. Caùi naøy laø con töôûng ra khoâng chöù khi con xaû baèng yù thöùc thì khoâng theå coù ñieàu ñoù, tröø ra khi con döøng yù thöùc cuûa con. Döøng khoâng cho nieäm. Coøn ôû ñaây con xaû nhöõng chöôùng ngaïi. Giôø coù nieäm tôùi, con xaû baèng caùch con hieåu noù, hoaëc caûm thoï ñeán con xaû baèng yù thöùc, baèng phöông phaùp ñaøng hoaøn. YÙ thöùc khoâng maát. YÙ thöùc khoâng maát thì laøm sao khoâng ñöôïc, cho neân noù phaûi ôû treân thaân con.
2. - Thaày gôïi yù cho con: con neân tu taâm xaû vì con hay bò töôûng, neáu con tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù truï taâm treân thaân con thì con hay bò töôûng. Cho neân toát nhaát laø con tu taâm xaû töï taâm con quaùn roài töï noù truï treân thaân con thì hay hôn vì vaäy maø noù khoâng bò caùc traïng thaùi töôûng. Con tu taâm xaû thì con ngoài chôi nhöng maø noù cuõng seõ tôùi nôi deã daøng khoâng khoù khaên gì. Nhö oâng Chaâu lôïi Baøn ñaëc tu taâm xaû töùc laø ngoài queùt taâm thoâi. Coøn tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thì phaûi tu thaät söï laø luoân luoân noù phaûi quaùn treân thaân noù, noù baùm chaët treân thaân noù, cho neân raát khoù. Ngöôøi ñaõ bò töôûng neáu truï voâ quaùn treân thaân thì sanh ra töôûng lieàn. Maëc duø hieän giôø con tu 4 Nieäm Xöù ñaët taâm treân thaân thì thaáy raát roõ nhöng khoâng ñöôïc ñaâu. Theo ñaëc töôùng thì con neân tu taâm xaû toát hôn. ÔÛ nôi coå con thaáy bò ngôïp thì ñoù laø moäït daïng töôûng ñoù. Con taùc yù ***“Dò töôûng haõy lui ñi. ÔÛ ñaây thaân phaûi bình thöôøng nhö moïi ngöôøi.”***

Sau ñoù con trôû veà tu taâm xaû thì dò töôûng ñoù seõ heát, taâm con khoâng coøn dò töôûng nöõa, noù seõ trôû veà ôû treân thaân con.

Con tu trong 4 oai nghi ñeå xaû taâm. Khoâng phaûi chæ quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù môùi tu trong 4 oai nghi ñaâu. Tu taâm xaû aùp duïng trong khi naèm cuõng bình thöôøng, ñi cuõng bình thöôøng, coi nhö khoâng tu gì heát. Xa û hoaøn toaøn trong caùc oai nghi. Coøn tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù ngöôøi ta taäp quaùn thaân treân thaân trong taát caû 4 oai nghi ñeå caáu keát laïi trôû thaønh moät chuoåi treân thaân ñeå ngöôøi ta tieán tôùi chöùng ñaït chôn lí. Coøn mình xaû heát thì cuõng chöùng ñaït chôn lí. Tu taâm xaû thì cuõng lieân tuïc xaû, coi nhö khoâng coøn thôøi gian nöõa, ngoài chôi khoâng taäp trung gì heát, khoâng meät nhoïc gì heát, coù nieäm thì xaû, khoâng coù thì thoâi. Ngoài chôi suoát töø saùng tôùi chieàu kheùp chaët mình trong xaû taâm, khoâng coù giôø nghæ. Tænh thöùc treân taâm ñeå xaû, thí duï ngoài aên maø khôûi nieäm thöùc aên böõa nay sao maø aên khoâng ñöôïc thì cuõng xaû luoân. Ñoù laø xaû taâm khen cheâ. Cho neân luùc naøo cuõng xaû. Xaû voâ löôïng taâm laø ñoù. Heã bình thöôøng thì thoâi maø coù nieäm laø xaû. Tu taâm xaû thì ñoùng cöûa thaát ngoài trong ñoù maø xaû chöù ra ngoaøi khoâng kheùo thì chaïy theo caùc nieäm khoâng xaû ñöôïc. Thaáy caùi naøy caùi kia thì ñaâu coù xaû, cöù huaân vaøo hoaøi thì ñaâu xaû ñöôïc. Cho neân coá gaéng xaû laø coá gaéng ngoài lì hoaøi moät choã naøo ñoù maø xaû. Cuõng coù theå ra ngoaøi nhöng chæ khi naøo khoâng bò ñoäng môùi ñöôïc. Khi ra ngoaøi thì phaûi phoøng hoä cho nghieâm maät chöù khoâng thì nhìn caây nhìn coû cuõng dính voâ. Cho neân ngöôøi tu taâm xaû noã löïc ít ñi ra, chæ soáng trong thaát ñi tôùi ñi lui. Ñi khaát thöïc, mang y röûa baùt ñeàu laéng taâm nghe taâm coù nieäm maø xaû. Tu taâm xaû khoâng coù chöôùng ngaïi gì loït vaøo trong ñaàu ñöôïc. Laâu laâu taùc yù ***taâm thanh thaûn an laïc voâ söï***. Neáu caûm nhaän thanh thaûn thì cöù ñeå noù töï caûm nhaän, giöõ taâm töï nhieân.

1. - Baây giôø con taäp quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù trong khi ñi thoâi, taäp rieâng phaàn ñi, chöù ñöøng taäp theâm caùi khaùc. Taäp phaàn ñi chöa ñöôïc maø taäp theâm phaàn ngoài thì chöa nhaän roõ, nhö theá seõ bò lôø môø, bò nieäm khaùc, bò chöôùng ngaïi phaùp taùc ñoäng vaøo laøm cho con tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù nhö vaäy seõ daäm chaân taïi choã, khoâng tieán boä. Khoâng tieán boä thì moät thôøi gian sau seõ bi öùc cheá, bò loït vaøo traïng thaùi töôûng raát nguy hieåm. Caùc con chæ tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù khi ñi thoâi. Ñi xong thì nghæ. Trong khi nghæ laø tu taâm xaû, coù nhöõng chöôùng ngaïi gì thì duøng taùc yù ñaåy lui, chöù khoâng phaûi nghæ laø buoâng thaû loûng. Mình cuõng tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù trong khi mình nghæ theo caùch nhö ngöôøi tu taâm xaû ngoài chôi. Tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù laø reøn luyeän treân thaân quaùn thaân. Mình taäp caùch thöùc quaùn trong khi ñi tröôùc. Quaùn trong khi ñi ñöôïc roài thì môùi quaùn tieáp trong khi ngoài. Khi quaùn trong khi ñi chöa ñöôïc thì khoan taäp quaùn trong oai nghi khaùc. Phaûi tu quaùn cho ñöôïc moät oai nghi thì ñoù môùi laø tu caên baûn. Tu ñuû heát caùc oai nghi cuøng luùc thì khoâng ra gì heát maø coi chöøng bò öùc cheá taâm.

Taäp quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù trong khi ñi thì haønh töôùng ñi thoâ deã caûm nhaän. Khi nhaän ñöôïc caùi thoâ cuûa noù, luùc naøo cuõng nhaän y trang moät haønh ñoäng caûm nhaän ñoù thì môùi thay ñoåài qua taäp trong khi ñöùng. Ñöùng xong môùi qua ngoài, vì ngoài nhaän qua hôi thôû thì nheï nhaøng, vi teá hôn trong thaân, nhöng mình seõ deã daøng nhaän ñöôïc vì mình ñaõ nhaän ñöôïc rung ñoäng cuûa thaân trong khi ñi vaø ñöùng ñöôïc nhuaàn nhuyeãn roài. Taäp quaùn khi ñi, roài khi ñöùng, khi ngoài, môùi qua taäp khi naèm. Trong taát caû caùc oai nghi ñeàu nhaän ñöôïc söï rung ñoäng qua hôi thôû töø ñaàu tôùi chaân. Thöôøng mình bò khoù vôùi hôi thôû laø vì mình thaáy ñöôïc hôi thôû laø ôû muõi thôû ra hít voâ, thöù hai nöõa laø ôû ngöïc, ôû buïng, maáy choã ñoù thaáy roõ chöù coøn ôû chaân tay thì khoâng thaáy roõ cho neân khoù cuûa hôi thôû laø vaäy. Coøn ñi kinh haønh thì rung ñoäng caû thaân, coù theå hôi thôû laøm rung ñoäng phaàn treân, coøn thaân nghieâng qua nghieâng laïi laøm caùc con caûm nhaän deã. Nhöng khi ñöùng thì khoù hôn. Neáu mình taäp nhuaàn nhuyeãn quaùn thaân ñi kinh haønh roài thì quaùn thaân treân hôi thôû deã, khoâng coøn khoù nöõa, cho duø hôi thôû vi teá ñeán möùc naøo nhö ôû ngöïc, ôû buïng phình leân xeïp xuoáng thì caùc con vaãn thaáy ñöôïc roõ, thaáy thaân caùc con töø chaân leân coù söï rung ñoäng nheï, caùc con caûm nhaän ñöôïc. Ñoù laø caùc con tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù. Coøn neáu thaáy tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù khoâng ñöôïc thì tu taâm xaû, coù vaäy thoâi. Tu taâm xaû thì khoâng haïn cuoäc trong thôøi gian luùc naøo cuõng tu ñöôïc heát.

1. - Neáu mình nhìn baèng maét thì mình thaáy baèng maét, nhöng ôû ñaây ñöùc Phaät daïy mình caûm nhaän töùc laø ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”*** cho neân vì sao khoâng duøng maét nhìn? Bôûi vì nhìn laâu thò giaùc caùc con bò moõi meät, maø caùi quaùn naøy ñoøi hoûi quaùn thôøi gian daøi vì vaäy khoâng ñeå caùc con bò moõi meät vì nhìn, baèng khoâng thì caùc con quaùn khoâng ñöôïc roõ raøng, quaùn bò môø mòt, ngay caû khi maét caùc con caàn nhaùy thì caùc con cuõng ñaõ bò giaùn ñoaïn caùi nhìn thaân baèng maét trong khi nhaùy. Cho neân phaùp quaùn baèng maét ñöùc Phaät khoâng daïy chuùng ta maø ñöùc Phaät daïy chuùng ta caûm nhaän. ÔÛ ñaây Thaày laáy nhöõng ñieàu Phaät daïy. Laáy thí duï nhö caùc con thaáy moät vaät ñöôïc ngoïn ñeøn soi vaøo thì caùc con thaáy vaät ñoù roõ, vaäy con duøng maét nhìn thaân con thì con thaáy ngay lieàn töø chaân leân ñaàu, neáu vaät cao hôn thì phaûi ñaûo maét môùi nhìn toaøn boä vaät ñoù. Cuõng khoâng phaûi nhö kieåu quaùn chaân dung ñeå bieát ñeïp xaáu maø chæ laøm sao ñeå caùc con bieát toaøn boä, bieát troïn thaân cuûa caùc con, caùc con caûm nhaän thaân thaáy thaân nhö vaäy thoâi, khoâng coù tö töôûng gì khaùc. Coøn neáu caùc con nhìn thì thaáy thaân maø khoâng qua caûm nhaän thaáy baèng söï rung ñoäng laø thieáu, nhöng neáu nhaém maét ñeå caûm nhaän qua thaân thöùc thì cuõng sai. Khoâng neân nhaém maét vì deã sanh töôûng.
2. - Con tu taâm thanh thaûn an laïc voâ söï laø con tu taâm xaû cho neân coù chöôùng ngaïi gì cuõng xaû ra heát. Tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù laø töï treân thaân nhieáp phuïc khoâng coøn moät chöôùng ngaïi gì. Söùc con lôùn tuoåi roài, khoâng nhieáp phuïc ñöôïc maø chæ neân tu taâm xaû thoâi. Thaân giaø coåi neân laùt thì ñau choã naøy, laùt ñau choã khaùc, töùc laø bò chöôùng ngaïi thaân maø con muoán quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù nhieáp phuïc cho ñöôïc nhöõng caùi ñoù thì söùc con khoâng ñuû, cho neân con chæ neân tu taâm xaû. Nhöng cuoái cuøng noù cuõng quaùn trôû laïi treân thaân con thaáy bình an.

Khi tu taâm xaû caùc con coù theå ñoïc kinh saùch, nghe baêng giaûng ñöôïc trong nhöõng giôø nghæ, cuõng nhö caùc con tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù ñeàu ñoïc kinh saùch nghe baêng trong giôø nghæ quaùn. Nhöng khi caáu keát caû 4 oai nghi thì khoâng ñöôïc nghe, ñoïc caùi gì heát. Nghóa laø 4 oai nghi ñi ñöùng naèm ngoài ñeàu quaùn. Quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù ñöôïc töø nöûa giôø trôû leân thì luùc baáy giôø deïp toaøn boä heát, khoâng nghe, khoâng ñoïc, khoâng nghæ. Caùc con hieän giôø chöa tôùi giai ñoaïn ñoù neân ñöôïc laøm taát caû moïi vieäc ñeå caùc con hieåu thaáu, naém vöõng caùc phaùp tu. Ñeán khi caùc con quaùn thaân ñöôïc trong khi ñi, khi ngoài thì caàn taäp cho nhuaàn nhuyeãn, cho sung maõn luùc ñoù chæ coøn oâm phaùp quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thoâi chöù khoâng coøn caàn nghieân cöùu caùi gì khaùc nöõa heát. Luùc ñoù maø caùc con coøn ñoïc thì chæ laøm loaõng taâm caùc con thoâi. Khoâng neân laøm vaäy.

Tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù laø con coù phaùp, coù phao; coøn tu taâm xaû thì khoâng coù phao, khoâng coù phaùp naøo heát ngoaïi tröø phaùp xaû baèng tri kieán, baèng yù thöùc cuûa caùc con thoâi. Vì vaäy maø hai phöông caùch tu, moät thì baét buoäc quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù, moät thì khoâng baét buoäc nhöng khi xaû heát thì taâm cuõng töï ñoäng trôû veà quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù, noù cuõng thaønh töïu treân quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù, cuõng sung maõn treân ñoù. Caùc con hieåu roõ nhö vaäy thì tu khoâng coøn sai nöõa, khoâng coøn traät ñöôøng nöõa.

1. - Con veà taäp, nhaän xeùt con caûm nhaän nhö theá naøo, caùi quaùn thaân trong khi ñi coù gioáng nhö khi ngoài, coù gioáng nhö khi naèm khoâng, roài trình Thaày bieát. Caùi caûm nhaän thaân ñi thì thoâ nhöng khi ngoài laïi hay naèm xuoáng con ñeàu caûm nhaän ñöôïc söï rung ñoäng, dao ñoäng cuûa thaân con, maëc duø noù vi teá, nhoû nhieäm hôn nhöng con vaãn thaáy raát roõ söï rung ñoäng ñoù. Ñoù laø con ñaõ tu nhuaàn nhuyeãn thì trình Thaày bieát nhö vaäy. Coøn neáu con tu taäp tôùi giai ñoaïn naèm hay ngoài maø nhaän khoâng ra ñöôïc söï rung ñoäng thì con cuõng trình ñeå Thaày daïy con bieát caùch thöùc laøm sao nhaän ra cho ñöôïc.

Khi caùc con quaùn ñuùng roài thì khoâng bao giôø khôûi ra moät nieäm naøo xen voâ trong khi caùc con quaùn, duø laø khi ñi hay ñöùng hay ngoài, naèm. Taâm caùc con luùc naøo cuõng im re chæ coøn caùi quaùn thaân thoâi. Raát tænh, hoaøn toaøn bieát töø ñaàu tôùi chaân raát roõ. Khoâng coù nieäm laø quaùn ñuùng, coù nieäm laø quaùn chöa ñuùng, quaùn traät. Caùc con bieát nhö vaäy roài hieåu roõ nhö vaäy roài thì khoâng coøn gì ñeå hoûi Thaày nöõa. ÔÛ baát kyø nôi naøo, caùc con cuõng tu chöùng ñaïo ñöôïc heát.

**Chaùnh nghieäp (oai nghi teá haïnh)**  - Oai nghi teá haïnh cuûa ngöôøi tu taäp thì ngoài chôi cuõng phaûi trong oai nghi thaúng löng ñuùng caùch. Sau naøy caùc con hoïc lôùp Chaùnh Nghieäp thì ñi ñöùng naèm ngoài phaûi ñuùng oai nghi. Ngoài khoâng ñöôïc thuïng löng, khoâng treùo chaân vaùch maûy, luùc naøo cuõng giöõ gìn thaân haønh nghieâm trang. Lôùp Chaùnh Ngöõ thì daïy lôøi noùi. Ngöôøi tu thì luùc naøo cuõng trong oai nghi nghieâm trang ñeïp ñeõ. Ngöôøi ñôøi khoâng hoïc oai nghi neân caùc thaân haønh cuûa hoï khoâng ñeïp laém. Ngoài thì thuïng löng, naèm thì co quaép hay naèm saáp chaúng khaùc gì caùch cuûa thuù vaät. Hoï cho laø töï taïi voâ ngaïi, ñoùi aên khaùt uoáng, meät thì nguû naèm kieåu naøo cuõng ñöôïc. Ñoù thieät ra khoâng phaûi laø con ngöôøi ñaâu. Con ngöôøi thì phaûi coù nhöõng oai nghi teá haïnh, mình phaûi hoïc. Töø cha meï sanh ra chöa bieát ñi maø giôø mình bieát thì do ai daïy mình. Coù phaûi do cha meï daïy khoâng? Vaäy thì töø lôøi noùi töø caùch thöùc ñi ñöùng naèm ngoài ñeàu phaûi ñöôïc daãn daïy. Con ngöôøi thì phaûi coù yù thöùc, phaûi ñöôïc hoïc. Neáu khoâng hoïc, thaû loûng thì chaúng khaùc loaøi thuù sinh hoaït theo baûn naêng töï nhieân cuûa noù. Con ngöôøi coù trí tueä thì phaûi coù caùch thöùc phöông phaùp daïy cho noù nhöõng oai nghi teá haïnh vöôït treân loaøi caàm thuù ñeå coù nhöõng haønh ñoäng ñeïp ñeõ cho neân goïi laø oai nghi teá haïnh maø ñaïo Phaät noùi tôùi. Caùc con coù thaáy coù toân giaùo naøo daïy oai nghi teá haïnh nhö ñaïo Phaät khoâng? Daïy chaùnh ngöõ, chaùnh nghieäp, taø nghieäp nhö theá naøo. Haønh ñoäng naèm saáp laø taø nghieäp, ngoài thuïng eïo laø taø nghieäp. Ngoài chôi thì ngoài thuïng, ngoài thieàn thì ngoài thaúng thì ñoù laø taø nghieäp vaø chaùnh nghieäp. Cho neân nhöõng oai nghi ñoù phaûi ñöôïc hoïc.

Thaày coù soaïn vieát ra caùc con môùi hoïc ñeå bieát, chöù caùc con ñaâu coù. Chöøng Thaày maát roài thì caùc con bieát hoûi ai. Do ñoù caùc con bò baát lôïi lôùn. Moät ngaøy naøo 4 taäp Giôùi Luaät Thaày tieáp tuïc vieát ra, trong ñoù daïy cho caùc con ñuû caùc oai nghi teá haïnh. Laø con ngöôøi thì caùc con phaûi soáng nhö vaäy chöù khoâng phaûi chæ tu só môùi soáng. Taát caû moïi ngöôøi phaûi soáng nhö vaäy môùi xöùng ñaùng laø con ngöôøi. Neáu khoâng coù nhöõng haønh ñoäng nhö vaäy laø khoâng khaùc loaøi thuù. Thaày xaùc ñònh nhö vaäy trong saùch. Chuùng ta laø con ngöôøi thì phaûi uoán naén haønh ñoäng tö töôûng sao cho thaät söï laø con ngöôøi.

Ñaïo Phaät daïy cho chunù g ta roõ raøng caùc oai nghi teá haïnh, neáu chuùng ta sô suaát thì seõ bò ngöôøi cheâ cöôøi. Chuùng ta tu thì phaûi hoïc taäp reøn luyeän ñeå coù haønh ñoäng ñuùng laø chaùnh nghieäp chöù khoâng phaûi laø taø nghieäp ñöôïc nöõa ñeåâ chuùng ta thaønh con ngöôøi thaät söï laø Ngöôøi. Caùc con coù phöôùc môùi ñöôïc hoïc lôùp Baùt chaùnh ñaïo, ñoù laø chôn lí cuûa con ngöôøi. Ñaïo Ñeá laø ñaïo cuûa con ngöôøi, daïy con ngöôøi trôû thaønh ñuùng laø Ngöôøi, khoâng coøn haønh ñoäng cuûa loaøi thuù. Muoán thoaùt khoûi loaøi thuù thì phaûi taäp luyeän. Neáu cha meï mình khoâng taäp luyeän cho mình ñi thì giôø naøy chaéc chuùng ta chæ bieát boø nhö caùc loaøi thuù thoâi. Ñöùc Phaät daïy cho chuùng ta chaùnh ngöõ, chaùnh nghieäp laø nhöõng ñieàu chôn chaùnh ñeå chuùng ta trôû thaønh con ngöôøi thaät söï, khoâng coøn dính aûnh höôûng gì cuûa loaøi ñoäng vaät. Taùm lôùp hoïc cuûa ñaïo Phaät ñöa chuùng ta ra khoûi loaøi ñoäng vaät, chuùng ta laøm chuû söï soáng cheát cuûa chuùng ta. Loaøi ñoäng vaät laøm sao laøm chuû ñöôïc caùi naøy. Chuùng ta tu ñaâu phaûi ñeå laøm Phaät, Thaùnh, Tieân gì maø chæ ñeå laøm moät con ngöôøi thaät söï laø ngöôøi.

Caùc con thaáy ngoân ngöõ con ngöôøi luùc sô khai ñaâu coù doài daøo nhö baây giôø.

Trong thôøi ñöùc Phaät, ngoân ngöõ ñaâu nhieàu nhö thôøi chuùng ta ngaøy nay. Moãi naêm ngoân ngöõ taêng leân nhieàu hôn. Caùc con thaáy trong caùc boä töï ñieån moãi naêm soá töø ñöôïc caäp nhaät theâm moät soá. Coù nöôùc ngoân ngöõ taêng nhieàu, coù nöôùc taêng ít. Cho neân chuùng ta dieãn taû lôøi noùi ngaøy caøng taêng.

Trong söï hoïc chuùng ta xaây döïng chuùng ta ngaøy caøng trôû neân con ngöôøi thaät söï laø Ngöôøi, maø Baùt Chaùnh ñaïo chính laø lôùp ñaøo taïo con ngöôøi thaät söï naøy. Töø con ngöôøi thuù trôû thaønh con ngöôøi thaät söï thì ñoù laø Thaùnh chöù coøn gì nöõa, ñaâu phaûi coù oâng Thaùnh töø ñaâu tôùi, khoâng ai phuø hoä chuùng ta ñaâu, khoâng coù oâng Phaät naøo heát. Khi chuùng ta cheát roài thì thaønh moät töø tröôøng thanh thaûn an laïc voâ söï, khoâng phaûi coøn con ngöôøi nhö chuùng ta nöõa ñaâu.

Con ngöôøi nhö chuùng ta phaûi khaùc xa caùc loaøi vaät ôû choã coù söï hieåu bieát, ôû choã coù söï reøn luyeän taäp luyeän, ôû choã coù haønh ñoäng soáng haèng ngaøy ñöôïc tö duy, chuùng ta môùi trôû thaønh con ngöôøi thaät söï. Chöù con ngöôøi gì maø môû mieäng ra noùi nhöõng lôøi hung aùc laøm cho ngöôøi khaùc khoå, laøm cho mình khoå. Ñoù laø con ngöôøi gì?

**CHÖÙNG ÑAÏO KHOÂNG CAÀN THAÀN THOÂNG:**

Cho neân hoâm nay quyeát taâm caùc con tu phaûi coù ngöôøi ñaït ñeå noùi leân tieáng noùi raèng ñaïo Phaät coù ngöôøi tu laøm chuû sanh töû ñöôïc nhö vaäy, chöù chuùng ta khoâng caàn thaàn thoâng, chuùng ta khoâng coù thaàn thoâng. Coù ngöôøi ñoøi xeùt laïi Thaày Thoâng Laïc coù tam Minh khoâng. Thaày traû lôøi chaúng coù tam Minh gì heát, maø chæ bieát Thaày laøm chuû sanh giaø beänh cheát. Thaày coù khaû naêng gì maø laøm chuû ñöôïc boán söï ñau khoå naøy thì caùc con ñuû bieát, khoûi caàn noùi tam Minh trong naøy. Ngöôøi khoâng ñuû 4 Thaàn Tuùc thì laøm sao laøm chuû ñöôïc söï soáng cheát cuûa hoï, laøm sao nhaäp ñònh ñöôïc? Cho neân ôû ñaây ñöøng coù hoûi xem thaày Thoâng Laïc coù taøng hình bieán hoaù ñöôïc khoâng. Thaày khoâng laøm nhöõng vieäc nhö vaäy cho caùc con coi ñaâu. Thaày Thoâng Laïc laø thaày Thoâng Laïc chöù khoâng phaûi laø ngöôøi coù ba ñaàu chín tay ñaâu. Thaày vaãn laø moät con ngöôøi bình thöôøng oám nhaét nhö que taêm thoâi, luøn nhoû thaáp chöù chaúng cao lôùn hôn ai. Hoài naøo nhö theá thì nay cuõng nhö theá maø chæ suy yeáu theâm thoâi, saép söõa ra ñi roài. Trong soá caùc con tröôùc maët Thaày ñaây maø coù ngöôøi tu chöùng thì thaày Thoâng Laïc yeân taâm ñi ñöôïc roài, chöù ôû laïi ñaây cöïc laém, Thaày khoâng ham ñaâu. Cuoäc ñôøi naøy khoâng coù chôn haïnh phuùc ñaâu maø vì noåi khoå ñau cuûa chuùng sanh neân Thaày coøn leâ goùt phong traàn chöù neáu khoâng thì thaày ñaõ boû ñi maát töø laâu roài. Thaày mong sao trong soá nöõ caùc con coù ngöôøi tu chöùng laø Thaày thích nhaát.

**TU TAÂM XA**Û:

Tu taâm xaû thì phaùp taùc yù laø ñeä nhaát phaùp: ***“Taùc yù moät töôùng khaùc töôùng kia thì töôùng kia bò dieät”***. Taâm xaû nhôø taùc yù nhieàu nhaát. Khi xaû roài thì noù trôû veà quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù, trôû veà treân thaân caùc con chöù khoâng chaïy ñi ñaâu heát, noù thaáy thaân rung ñoäng chöù khoâng maát ñieàu ñoù ñöôïc. Caùc con löu yù hai phaàn: phaàn xaû laø coù chöôùng ngaïi thì xaû, coøn phaàn yeân laëng thì noù ôû ñaâu? Ñoù laø hai phaàn roõ raøng cuûa phaùp tu taâm xaû. Vaäy phaàn yeân laëng khoâng chöôùng ngaïi thì noù phaûi ôû treân thaân noù. Luùc ñoù caùc con seõ thaáy noù raát tuyeät vôøi. Khoâng tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù maø noù laïi naèm treân 4 Nieäm Xöù. Noù thoi thoùp, thoi thoùp hoaøi ôû ñoù, roài khi coù ñoäng thì noù nhaõy ra taùc yù xaû. Taâm xaû hay laém. Khi coù ñoäng thì noù xaû. Baát kì ñoäng lôùn ñoäng nhoû gì noù cuõng tænh taùo vì noù ñang ôû treân thaân. Noù raát tænh nhöng noù khoâng nhieáp ôû treân thaân, khoâng quaùn treân thaân, maø töï noù ôû treân thaân. Bôûi vaäy noù laø phaùp ñoäc nhaát ñi ñeán cöùu caùnh. Ngöôøi tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù tôùi thì ngöôøi tu taâm xaû cuõng tôùi nhö thöôøng. Treân taâm xaû heát thì noù cuõng ôû 4 Nieäm Xöù noù tôùi. Dôõ hay hay cuoái cuøng ñeàu treân 4 Nieäm Xöù maø tôùi cöùu caùnh. Chæ coù 4 Nieäm Xöù môùi ñöa ta tôùi cöùu caùnh thoâi.

Phaùp xaû thì giaëc tôùi môùi ñaùnh, khoâng tôùi thì thoâi. Maø ñaùnh thì thaéng chöù khoâng bò baïi. Duøng tri kieán ñaõ ñöôïc trang bò maø ñaùnh thì laøm sao thua ñöôïc. Giaëc sanh töû laø hoân traàm, thuøy mieân, loaïn töôûng, caûm thoï khoå öu... Khi coù moät nieäm gì treân thaân thoï taâm cuûa caùc con thì caùc con ñeàu phaûi tu taâm xaû chöù khoâng tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù. Quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù khi ñaõ oâm phaùp thì khoâng coù moät nieäm naøo cuûa giaëc sanh töû xen voâ tröø ra khi caùc con xaû tu 4 Nieäm Xöù. Neáu caùc con ñang ôû treân 4 Nieäm Xöù maø coù caûm thoï naøy kia thì caùc con phaûi tu taâm xaû chöù khoâng tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù ñöôïc. Coù caûm thoï laø vì caùc con nhieáp taâm coù sai, töùc laø quaùn thaân coù caùi gì quaùn chöa ñuùng cho neân khoâng nhieáp phuïc ñöôïc tham öu. Nhieáp phuïc ñöôïc thì laøm sao coøn boùng daùng giaëc naøo ñöôïc. Chæ quaùn sai hay söùc quaùn khoâng ñuû maïnh; coù nghóa laø söùc con chæ quaùn trong nöûa giôø maø ngoài quaùn hôn 1 giôø thì soá giôø sau nöûa giôø ñaàu söùc quaùn caùc con khoâng ñuû, quaùn trong söùc tænh giaùc lôø môø, thieáu saùng suoát tænh thöùc môùi coù giaëc sanh töû xen voâ.

Ngöôøi tu quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù quaùn ñöôïc thì nhieáp phuïc tham öu, khoâng coøn chöôùng ngaïi. Nhieáp phuïc ñöôïc thì khoâng coù chöôùng ngaïi naøo laøm ñoäng taâm ngöôøi naøy ñöôïc, khoâng bao giôø coøn giaëc sanh töû treân thaân taâm ngöôøi naøy ñöôïc. Khi tu ñuùng thì khoâng bao giôø coù aùc phaùp taùc ñoäng voâ ñöôïc. Ñaõ nhieáp phuïc tham öu thì coù gì chöôùng ngaïi nöõa. Khi quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù thaønh thuïc thì löïc noù raát maïnh, laøm tan heát taát caû tham öu chöôùng ngaïi.

Hoâm nay Thaày giaûng roõ taát caû moïi ñieåm ñeå caùc con töï bieát mình phaûi tu phaùp naøo, tu taâm xaû hay tu quaùn thaân 4 Nieäm Xöù. Caùc con phaûi hieåu laø caû hai phaùp tu gioáng nhau khoâng caùi naøo cao hôn caùi naøo, nhöng taâm xaû thích hôïp vôùi ngöôøi bò töôûng. Tu taâm xaû ñeå xaû luoân caùi töôûng chöù ngoài tu quaùn thaân 4 Nieäm Xöù roài töôûng hieän ra phaûi trôû veà tu taâm xaû thì loän xoän phaùp tu. Ngöôøi khoâng bò töôûng tu quaùn thaân 4 Nieäm Xöù 1 phuùt laø moät phuùt nhieáp vaøo thaân thì khoâng coù moät tham öu naøo xen voâ, roài 2 phuùt laø 2 phuùt nhieáp thaân, troïn thôøi gian cuûa ngöôøi naøy nhieáp phuïc heát tham öu. Neáu caùc con khoâng laøm ñöôïc vaäy thì phaûi tu taâm xaû. 4 Nieäm Xöù laø lôùp thöù baûy trong 8 Chaùnh ñaïo, noù laø Chaùnh Nieäm. Noù phaûi ñaày ñuû löïc löôïng giaûi phoùng thaân taâm ñeå vaøo ñöôïc Ñònh, Chaùnh Ñònh.

##### ÑUÙC KEÁT

Hoâm nay caùc con ñaõ bieát ñöôïc heát roài thì caùc con baét ñaàu trôû veà taäp quaùn thaân theo 4 Nieäm Xöù laïi. Taäp saùch moûng naày laø phöông tieän giuùp caùc con reøn luyeän laøm chuû söï soáng cheát cuûa caùc con. Tuy moûng nhö vaày nhöng raát quyù. Caùc con muoán tu ñuùng thì nghieân cöùu kæ hai taäp naøy, chuùng coâ ñoïng laïi töø lôùp hoïc Chaùnh Kieán cho ñeán baây giôø ñeå cho caùc con bieát ñöôøng ñi cuûa chuùng ta. Chính vì nhöõng caùi sai cuûa caùc con maø coù hai taäp saùch naøy, chöù neáu caùc con ñeàu ñuùng heát thì khoâng laøm sao coù chuùng ñöôïc. Thaày daïy maø caùc con khoâng hieåu, caùc con taäp theo thoùi quen cuûa caùc con cho neân thaønh sai. Ñaõ sai thì buoäc loøng phaûi kieåm ñieåm cho neân môùi ñöôïc vieát thaønh taäp saùch naøy ñeå caùc con bieát maø taäp laïi cho ñuùng. Taäp laïi ñöôïc ñuùng thì phaûi möøng chöù sao laïi buoàn. Ñöøng nghó raèng töø hoài naøo ñeán giôø ra coâng tu taäp maø baây giôø theo hai taäp saùch naøy phaûi boû heát ñeå taäp theo caùi naøy. Sai thì sao laïi khoâng chòu boû? Ñi caø leát maø baûo ñi cho thaúng thì khoâng chòu, nhö vaäy coù ñuùng khoâng?

Vaäy hoâm nay Thaày daïy kó roài thì caùc con yeân taâm tu cho tôùi nôi tôùi choán. Thaät söï neáu khoâng kieåm ñieåm theá naøy thì caùc con seõ ñi sai heát, cuoái cuøng lôùp hoïc ñaøo taïo naøy chaúng coù ngöôøi tu chöùng; chaéc chaén laø khoâng coù ngöôøi tu chöùng.

### 

# BAØI THÖÙ BAÛY:

# DAÏY LÔÙP TU SINH NAM

14.3.2006

## ÑAÏO ÑÖÙC NHAÂN BAÛN NHAÂN QUAÛ

Trong Tu vieän naøy caùc heä phaùi ñeàu coù theå ñeán hoïc. ÔÛ ñaây moïi heä phaùi ñöôïc xem bình ñaúng, khoâng troïng heä phaùi naøy hay heä phaùi khaùc, chæ mong sao giuùp cho nhöõng tu só hoaøn toaøn theo Phaät Giaùo tu ñaït ñöôïc söï laøm chuû 4 choã sanh giaø beänh cheát maø thoâi. Muïc ñích cuûa tu vieän laø vaäy.

ÔÛ ñaây chuùng ta tu taäp nhaèm muïc ñích coá gaéng döïng laïi chaùnh phaùp cuûa Phaät; döïng laïi neàn ñaïo ñöùc khoâng laøm khoå mình, khoå ngöôøi cuûa ñaïo Phaät ñeå giuùp cho moïi ngöôøi treân haønh tinh naøy soáng ñöôïc haïnh phuùc, chöù khoâng rieâng gì daân toäc Vieät Nam chuùng ta. Ñoù laø muïc ñích cuûa tu vieän.

Cho neân chuùng ta khoâng phaân bieät heä phaùi naøo cuûa Phaät giaùo, cuõng nhö khoâng phaân bieät toân giaùo naøo, duø Thieân chuùa hay Cao ñaøi, hay moät heä toân giaùo naøo. Trong lôùp hoïc chuùng ta coù moät linh muïc vaø moät ngöôøi Cao ñaøi ñeán hoïc. Nhöng hoï theo chuùng ta khoâng noåi vì hoï bò hoân traàm thuøy mieân quaù nhieàu.

Beân Cao Ñaøi cuõng coù tri kieán veà Phaät giaùo raát saâu saéc, nhö chuù Taàn coù tri kieán veà taâm töø bi hæ xaû raát saâu saéc. Neáu ñöùng treân ñaïo Phaät, ngöôøi ñöôïc tri kieán nhö vaäy maø quyeát taâm tu taäp thì cuõng ñöôïc giaûi thoaùt, khoâng khoù. Taát caû moïi ngöôøi duø coù toân giaùo hay khoâng maø vaøo ñaây hoïc ñeàu ñem laïi lôïi ích cho moïi ngöôøi, chöù khoâng phaân bieät toân giaùo naøo. Nhö trong baûng thoáng keâ, chuùng ta thaáy ñaày ñuû caùc heä phaùi Phaät giaùo ñeàu coù maët trong lôùp hoïc. Thaày mong raèng ñaây laø nôi chuùng ta phoái hôïp ñoaøn keát thaät söï treân phöông phaùp tu giaûi thoaùt ñeå noùi leân tieáng noùi cuûa Phaät giaùo laø ñem laïi söï giaûi thoaùt thaät söï chöù khoâng phaûi thaønh laäp rieâng reõ ñeå coù yù kình choáng, ñoái khaùng heä thoáng naøy hay heä thoáng khaùc. Nhöng coù caùi sai thì noùi sai ñeå cuøng nhau söûa, chöù khoâng phaûi ñeå baèng caùch naøy khaùc choáng ñoái nhau, döïng rieâng cho mình coù heä phaùi khaùc.

Thaày khoâng muoán ñieàu ñoù maø chæ mong sao coù neàn ñaïo ñöùc cho con ngöôøi, döïng ñöôïc neàn ñaïo ñöùc maø thoâi, chöù khoâng ñöùng trong goùc ñoä toân giaùo naøy hay toân giaùo noï. Thaày cuõng khoâng muoán ngay caû caùi teân Phaät giaùo nöõa. Taïi sao vaäy? Chuùng ta bieát ôn ñöùc Phaät nhöng chuùng ta khoâng neân chia reõ con ngöôøi treân haønh tinh naøy ra nhieàu toân giaùo. Chuùng ta khoâng laøm ñieàu ñoù vì noù khoâng ñuùng tinh thaàn ñaïo ñöùc nhaân baûn nhaân quaû cuûa loaøi ngöôøi, bôûi vì caøng coù nhieàu toân giaùo, coù nhieàu heä phaùi khaùc nhau thì naïn chia reõ caøng traàm troïng. Chuùng ta chæ mong ñem laïi neàn ñaïo ñöùc chung cho loaøi ngöôøi. Neàn ñaïo ñöùc ñoù coù con ngöôøi ñeà xuaát ra caùch ñaây 2550, ñoù laø ñöùc Phaät Thích ca Maâu ni. Ngöôøi ñôøi sau toân xöng ngaøi laø ñöùc Phaät vaø thaønh laäp giaùo lí ñaïo ñöùc cuûa ngaøi thaønh giaùo lí toân giaùo Phaät giaùo. Thaät söï trong thôøi ñöùc Phaät ngaøi chæ töï xöng mình laø moät Baø la moân ñuùng, khaùc vôùi Baø la moân sai maø thoâi. Ñuùng laø ñuùng treân ñaïo ñöùc, sai laø thieáu ñaïo ñöùc. Ñoù laø muïc ñích cuûa ñaïo Phaät maø chuùng ta thaáy trong kinh Phaùp cuù, ñöùc Phaät ñaõ noùi raát nhieàu veà vaán ñeà naøy. Khoâng töï xöng mình laø Phaät, nhöng ngöôøi ñôøi sau gaùn cho ñöùc Phaät baèng 10 danh hieäu. Thaày mong raèng yù raát tuyeät vôøi naøy cuûa ñöùc Phaät ñöôïc ngöôøi ñôøi bieán boán chôn lí cuûa ñöùc Phaät thaønh ñaïo ñöùc cuûa loaøi ngöôøi. Chôn lí cuûa loaøi ngöôøi thì traû laïi cho loaøi ngöôøi. Chôn lí naøy coù saún ñoù chöù ñöùc Phaät khoâng taïo ra hay cheá bieán theâm, maø ñaây laø ñöùc Phaät thaáy ñöôïc, hieåu ñöôïc con ngöôøi laø phaûi coù ñaïo ñöùc ñoù. Ñaïo ñöùc ñoù coù saún nôi con ngöôøi chöù khoâng coù gì môùi meû caû. Vaø hoâm nay chuùng ta cuõng mong muoán neàn ñaïo ñöùc ñoù ñöôïc duy trì, ñöôïc phaùt trieån cho con ngöôøi ñeå ñem laïi haïnh phuùc chung trong xaõ hoäi treân haønh tinh naøy.

Vaø Thaày mong raèng khi Thaày ñaõ thò tòch ôû baát cöù nôi ñaâu, hoaëc trong röøng, trong nuùi trong hang hay khoâng bieát ôû ñaâu, neáu caùc con nhôù Thaày thì phaûi ñem phaùp tu hoïc cuûa mình, ñaïo ñöùc cuûa mình ñaït ñöôïc daïy laïi cho ngöôøi khaùc. Ñoù laø khoâng phuï loøng Thaày. Coøn neáu khi Thaày ñaõ ra ñi roài, caùc con thaáy ñôøi khoå quaù maø khoâng höôùng daãn hoï, caùc con boû cuoäc ñaàu haøng söï khoù khaên thì caùc con khoâng xöùng ñaùng, caùc con phuï loøng Thaày ñoù. Thaày chòu cöïc khoå döïng laïi ñöôøng tu hoïc cuûa Phaät giaùo ñeå soáng laïi ñaïo ñöùc cuûa Phaät giaùo maø caùc con laïi boû thì raát uoång. Duø gian khoå bao nhieâu maø neàn ñaïo ñöùc ñoù ñöôïc chaán chænh laïi cho con ngöôøi treân haønh tinh naøy coù ñöôøng loái tu taäp thì Thaày cuõng vui loøng. Nhöng neáu duyeân khoâng ñuû, Thaày phaûi ra ñi thì caùc con phaûi tieáp tuïc chaán chænh laïi con ñöôøng naøy cuûa Phaät giaùo, laøm saùng toû laïi neàn ñaïo ñöùc nhaân baûn nhaân quaû soáng khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi, thì môùi laø xöùng ñaùng theo Thaày, laøm ñeä töû cuûa Thaày, cuûa Phaät. Ñaïo Phaät laø chôn lí cuûa loaøi ngöôøi. Haõy laøm soáng laïi ñöôøng loái cuûa ñaïo Phaät, ñöøng neân ñeå ñaïo Phaät maát ñi. Ñaïo Phaät maát laø söï thieät thoøi lôùn cho loaøi ngöôøi, chuùng ta khoâng coù quyeàn boû noù. Cho neân khi tu taäp ñöôïc, Thaày thaáy raèng laø con ngöôøi, chuùng ta khoâng coù quyeàn boû giaùo lí naøy, chôn phaùp naøy, noù ñem laïi lôïi ích thieát thöïc.

Thaày mong raèng caùc con nhôù kó lôøi Thaày hoâm nay vaø hoâm nay Thaày trao cho caùc con nhöõng ñieàu caàn thieát cho söï tu taäp cuûa caùc con. Sau giôø phuùt naøy duø ôû baát cöù choã naøo caùc con cuõng tu ñöôïc heát. Khi caùc con tu thaønh coâng ñöôïc laø caùc con noái tieáp ngoïn ñuoác laøm saùng toû laïi ñaïo ñöùc cuûa Phaät giaùo. Ñöøng nghó raèng toâi laø ngöôøi naøy, toâi laø ngöôøi kia. Ñöøng nghó vaäy maø chæ nghó raèng toâi laø con ngöôøi, maø con ngöôøi thì phaûi soáng coù ñaïo ñöùc. Laø con ngöôøi coù hoïc 8 chaùnh ñaïo thì chuùng ta phaûi soáng cho xöùng ñanù g vôùi 8 chaùnh ñaïo, vôùi ñöùc Phaät laø ngöôøi cha ñaõ thöông caùc con ñaõ ñeå laïi caùch thöùc tu taäp, ñeå laïi ñöôøng loái ñeå caùc con cuûa mình soáng ñöôïc an oån, ñöôïc yeân vui, ñöôïc laøm chuû 4 söï ñau khoå cuûa kieáp ngöôøi. Coù laøm ñöôïc vaäy thì chuùng ta môùi khoâng phuï loøng ñöùc Phaät, ngöôøi ñaõ boû heát cuoäc ñôøi cuûa mình, boû heát duïc laïc theá gian ñem caû thaân maïng cuûa mình ñeå ñi tìm chôn lí cuûa loaøi ngöôøi.

Phaät ñaõ tìm ñöôïc vaø ñeå laïi cho chuùng ta nhöõng caùi thieát thöïc nhö qua baèng chöùng baûn thaân Thaày, Thaày thaáy Thaày ñaõ laøm ñöôïc gioáng nhö Phaät vaø ñöôïc giaûi thoaùt gioáng nhö Phaät. Thaày raát tieác neáu moät mai caùc con ñeå chôn lí maát ñi laø caùc con coù loãi vôùi con ngöôøi, vôùi caùc theá heä haäu sinh cuûa chuùng ta. Neáu caùc con khoâng laøm maát chôn lí thì caùc con ñaõ xöùng ñaùng khoâng phuï loøng ñöùc Phaät, cuõng nhö cuoäc ñôøi cuûa Thaày.

Thaày quyeát ñònh döïng laïi neàn ñaïo ñöùc chôn lí cuûa loaøi ngöôøi maø söùc khoeû cuûa Thaày ñaõ suy yeáu ñaønh phaûi ra ñi tröôùc khi hoaøn thaønh söù maïng naøy. Nhöng Thaày cuõng maõn nguyeän laø mình ñaõ ñem heát söùc löïc cuûa mình ra laøm ñeå döïng laïi neàn ñaïo ñöùc, chôn lí cuûa ñaïo Phaät, khoâng ñeå maát. Ñoù laø Thaày ñaõ heát boån phaän.

Caùc con cuõng vaäy, haõy noã löïc laøm cho taän cuøng thì môùi khoâng phuï loøng tin cuûa Thaày vaø Thaày nghó raèng moãi ngöôøi noái tieáp nhau ñeå cuøng nhau döïng laïi thì neàn ñaïo ñöùc naøy khoâng theå maát. Hoâm nay caùc con ñaõ hieåu roõ roài thì haõy coá gaéng treân böôùc ñöôøng tu taäp.

##### QUAN HEÄ THAÀY – TROØ

Töø choã Thaày gaàn guõi caùc ñeä töû cuûa mình môùi bieát hoï tu nhö theá naøo ñeå ñaøo taïo hoï trôû thaønh nhöõng ngöôøi tu chöùng. Neáu khoâng gaàn guõi laøm sao bieát hoï tu sai; khoâng gaàn guûi thì laøm sao laéng nghe hoï tu taäp caùch thöùc naøy caùch thöùc kia. Muoán ñaøo taïo hoï thì phaûi gaàn guõi.

Thaày nhôù trong thôøi ñöùc Phaät, khi oâng Muïc Kieàn Lieân xin ñöùc Phaät vaøo moät khu röøng vaéng ñeå tu taäp, ñöùc Phaät chaáp nhaän vaø ñoàng thôøi luùc naøo cuõng coù söï hieän dieän cuûa ñöùc Phaät, duø laø buoåi toái, buoåi khuya, giôø naøo cuõng coù ñöùc Phaät. Khi oâng Muïc Kieàn Lieân tu sai thì ngay ñoù ñöùc Phaät baûo haõy im laëng nhö Thaùnh, khoâng cho oâng khôûi nieäm veà ñieàu kieän oâng ñang tu.

Caùc con ñaõ ñoïc baøi kinh Khu Röøng Söøng Boø chöa? Ba vò toân giaû ôû tu, ñöùc Phaät tôùi thaêm, ba vò trình baøy cho ñöùc Phaät nghe söï tu taäp cuûa hoï. Hoï soáng ñoäc cö maø tuyø thuaän theo yù cuûa ngöôøi baïn, khoâng phaûi do yù cuûa mình. Caùc con thaáy thaám thía khoâng. ÔÛ trong kinh chæ noùi ñöùc Phaät tôùi thaêm moät laàn chöù ñaâu bieát thaät söï ñöùc Phaät ñaõ tôùi nhieàu laàn. Neáu caùc con coù 3 Minh môùi bieát loøng thöông cuûa ñöùc Phaät ñoái bôùi ñeä töû cuûa mình. Khi ba vò toân giaû naøy vaøo Khu Röøng Söøng Boø ñeå tu taäp, caùc con môùi thaáy thöong ñöùc Phaät voâ cuøng. Ngöôøi khoâng ñeå hoïc troø cuûa mình tu taäp moät mình vì sôï laïc ñöôøng, caùc con neân nhôù ñieàu ñoù. Cho neân khi chuùng ta ñoïc trong kinh ñoù chuùng ta ñöøng nghó ñöùc Phaät ñeán thaêm chæ moät laàn maø nhieàu laàn. Höôùng daãn cho ba vò naøy chöùng ñaïo khoâng phaûi laø chuyeän deã. Caû ba vò naøy ñeàu chöùng ñaït 3 Minh troïn veïn. Neáu ñöùc Phaät khoâng chaêm soùc ñeä töû cuûa mình thì ñeán Khu Röøng Söøng Boø ñeå laøm gì.

ÔÛ ñaây Thaày muoán nhaéc laïi ñeå caùc con thaáy khi gaëp moät baøi kinh nhö vaäy, neáu chöa thaáu roõ maø muoán thaáu roõ thì phaûi söû duïng trí 3 Minh trôû veà xem ñöùc Phaät ñaõ ñeán Khu Röøng Söøng Boø bao nhieâu laàn. Nhieàu laàn laém. Coøn oâng Muïc Kieàn Lieân vaøo khu röøng yeân tònh moät mình, luùc naøo oâng coù nhöõng nieäm gì khoâng hôïp thì ñöùc Phaät ñaõ ra lònh im laëng nhö thaùnh ngay lieàn, khoâng ñeå cho oâng bò laàm treân nieäm ñoù.

Thaày nghó ñöùc Phaät laø moät ngöôøi cha thöông yeâu caùc ñeä töû cuûa mình hôn laø con. Khi nhaän moät ngöôøi tu theo mình roài thì coù traùch nhieäm raát lôùn cho neân luoân luoân chaêm soùc. Khi coù ñeä töû ngoài tu thì ñöùc Phaät ñaâu coù ôû trong thaát cuûa ngaøi ñeå nghæ ngôi. Thöông ñeä töû cuûa mình, ngaøi chaêm soùc raát kó. Ngaøi ñaâu duøng thaàn thoâng maø luoân luoân tröïc tieáp, nhöng ngöôøi ta cöù nghó ngaøi duøng. Ngaøi cuõng coù theå duøng thaàn thoâng, nhöng luùc naøo ngaøi cuõng tröïc tieáp ñeán giup ñôû chöù khoâng phaûi quan saùt ñeå xem coi roài chæ ñeán khi ñeä töû gaëp khoù khaên maø thoâi.

Ñoù laø caùch thöùc cuûa ñöùc Phaät ngaøy xöa, coøn Thaày hoâm nay duø quaù nhieàu coâng vieäc nhöng Thaày cuõng khoâng boû caùc con. Caùc con tu khoâng nghe lôøi Thaày, tu theo yù rieâng. Cho neân töø nhöõng caùi tu sai ñoù maø laàn löôït coù nhöõng baøi Thaày giaûng ñeå caùc con tu ñuùng. Neáu caùc con tu khoâng sai thì chaéc khoâng coù nhöõng baøi naøy, vì tu sai neân môùi coù. Nhôø Thaày ñoïc laïi, noùi laïi nhöõng caùi sai cuûa caùc con, beân nöõ cuõng nhö beân nam, coù thaày TQ. thu baêng vaø ñaùnh vi tính ra chöù Thaày khoâng coù nhieàu thì giôø ñeå vieát ra. Khi Töø Quang ñeán gaëp Thaày thöa thænh vaán ñeà tu taäp sai ñuùng nhö theá naøo vaø ñoàng thôøi Thaày thaáy söï nhieáp taâm cuûa caùc con treân 4 Nieäm Xöù sai. Thaày ñaõ daïy raát cuï theå, roõ raøng vaø tröôùc ñoù Thaày ñaõ chuaån bò cho caùc con töøng chuùt tröôùc khi Thaày daïy tu 4 Nieäm Xöù. Theá maø caùc con khoâng hieåu, töôûng laø phaùp naøy tu nhö vaäy, phaùp kia tu nhö vaäy chöù khoâng ngôø ñoù laø kinh nghieäm cuûa Thaày ñem ra daïy cho caùc con ñeå caùc con tu thöïc teá vaø cuï theå hôn.

Hoâm nay neáu caùc con noã löïc tu taäp ñuùng vaø Thaày duyeät laïi thaáy caùc con tu ñuùng thì Thaày yeân buïng laém. Nhöõng ngöôøi naøy seõ chöùng ñaït, nghóa laø treân thaân quaùn thaân caùc con quaùn ñöôïc thì caùc con seõ laø ngöôøi chöùng ñaït, khoâng laøm sao khoâng chöùng, bôûi phaùp cuûa Phaät nhö thaät.

Coøn caùc con quaùn traät thì caùc con khoâng chöùng ñaïo ñaâu.

Caùc con naøo xaû taâm thì caàn bieát caùch ñeå xaû. Coù 4 phaùp duøng ñeå xaû taâm töùc laø Ñònh Voâ Laäu, Ñònh Saùng Suoát, Ñònh Chaùnh Nieäm Tænh Giaùc vaø Ñònh Nieäm Hôi Thôû. Caùc con vöõng vaøng trong 4 phaùp ñoù thì caùc con tu taâm xaû. Ngoài chôi maø xaû taâm. Nhöng phaûi raønh 4 phaùp ñoù. Neáu chöa raønh, chöa thuaàn thuïc thì phaûi taäp cho raønh, cho thuaàn thuïc môùi ñi vaøo taâm xaû. Coøn chöa raønh maø ñi vaøo taâm xaû thì khi gaëp chöôùng phaùp caùc con khoâng bieát phaûi duøng phaùp naøo ñeå xaû. Xaû khoâng ñuùng caùch thì caùc con seõ bò laïc trong töôûng caøng nguy hieåm. Ñoù laø nhöõng ñieàu caàn thieát maø Thaày muoán noùi.

##### PHAÙP 4 NIEÄM XÖÙ

Nhöõng ñieàu thaày laøm hoâm nay mong quyù thaày nghieân cöù kó vì chuùng ta coù söï hieåu bieát leäch laïc töø khi tu taäp. Buoäc loøng coù nhöõng baøi coâ ñoïng laïi nhö vaày ñöôïc phaùt ra cho quyù thaày hoâm nay. Phaùp Thaân Haønh Nieäm laø phaùp ñoäc nhaát cuûa ñaïo Phaät. Noù laø hoøn ñaûo, laø phao ñeå chuùng ta vöôït qua nhöõng khoå ñau cuûa kieáp ngöôøi. Cho neân ñöùc Phaät, tröôùc khi thò tòch, ñaõ di chuùc laïi cho chuùng ta haõy laáy giaùo phaùp Phaät ñeå laøm hoøn ñaûo nöông töïa vöõng chaéc ñeå tu haønh. Giaùo phaùp cuûa ñöùc Phaät töùc laø 4 Nieäm Xöù. Neáu hoâm nay chuùng ta tu taäp 4 Nieäm Xöù sai thì chaúng bao giôø chuùng ta chöùng ñaït ñöôïc. Ñaõ bao laàn beân Nam toâng vaø Ñaïi thöøa cuõng noùi ñeán 4 Nieäm Xöù nhöng vì khoâng bieát caùch tu cho neân ñaõ tu traät, tu sai laøm cho ngöôøi ñôøi sau khoâng giaûi thoaùt ñöôïc. Chæ baèng treân ngoân töø, lôøi noùi suoâng maø khoâng keát quaû thöïc teá thöïc söï. Hoâm nay Thaày döïng laïi phaùp 4 Nieäm Xöù khoâng phaûi noù laø cuûa Thaày maø cuûa Phaät. Döïng laïi ñuùng caùch tu, ñuùng nghóa cuûa noù. Do ñoù nhöõng taäp saùch naøy noùi raèng chuùng ta seõ taäp ñuùng.

Tröôùc khi treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu, öu phieàn treân thaân thoï taâm phaùp cuûa chuùng ta thì chuùng ta phaûi hieåu quaùn nhö theá naøo ñuùng, quaùn nhö theá naøo sai. Ñöùc Phaät bieát raèng quaùn raát khoù cho neân trong Ñònh Nieäm Hôi Thôû, Ngaøi ñaõ daïy: “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân, toâi bieát toâi thôû ra”, nghóa laø nöông vaøo hôi thôû maø caûm nhaän thaân cuûa mình goïi laø treân thaân quaùn thaân.

Phaùp cuûa Phaät laø moät chaân rít, töø phaùp naøy noái vôùi phaùp kia raát chaët cheõ, khoâng rôøi ra, cho neân trong kinh ñöùc Phaät thöôøng noùi phaùp naøy laø thöïc phaåm cuûa phaùp kia. Thí duï 4 Nieäm Xöù laø thöïc phaåm cuûa 7 Giaùc Chi maø 7 Giaùc Chi laø thöïc phaåm cuûa 3 Minh. Neáu haèng ngaøy chuùng ta tu taäp cuõng nhö haèng ngaøy chuùng ta aên ñeå soáng. Chuùng ta tu taäp phaùp cuûa Phaät ñuùng thì chuùng ta ñaït ñöôïc, chuùng ta coù ñöôïc phaùp kia. Thí duï nhö baây giôø chuùng ta tu 4 Nieäm Xöù ñaït ñöôïc. Maø 4 Nieäm Xöù laø thöïc phaåm cuûa 7 Giaùc Chi thì chuùng ta seõ coù 7 Giaùc Chi. 7 Giaùc Chi hieän tieàn roõ raøng cuï theå thì seõ coù 3 Minh vì 7 Giaùc Chi laø thöïc phaåm cuûa 3 Minh. Ñoù laø nhöõng thöïc phaåm, nhöõng moùn aên. Nhö vaäy thì chuùng ta laøm sao sai ñöôïc. Cuõng nhö chuùng ta thöïc hieän Ñònh Nieäm Hôi Thôû. Ñònh Nieäm Hôi Thôû coù chaân rít vôùi 4 Nieäm Xöù cho neân “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”, thì ñoù laø treân thaân quaùn thaân, laø thöïc phaåm cuûa 4 Nieäm Xöù, bôûi vì chuùng ta nöông vaøo hôi thôû maø quaùn ñöôïc toaøn thaân cuûa mình. Maø heã quaùn thaân ñöôïc thì nhieáp phuïc ñöôïc tham öu.

Coøn ñaèng naøy caùc con quaùn 4 Nieäm Xöù nhieáp phuïc tham öu maø laïi coù nieäm khôûi, coù moõi meät, coù hoân traàm thuøy mieân... nhö vaäy laø caùc con quaùn 4 Nieäm Xöù khoâng ñuùng. Heã quaùn 4 Nieäm Xöù ñuùng thì noù nhieáp phuïc, maø khoâng ñuùng thì laøm sao noù nhieáp phuïc ñöôïc. Khoâng ñuùng trong nhieàu caùch.

Caùc con quaùn 4 Nieäm Xöù caûm nhaän ñöôïc thaân maø taïi sao laïi coøn nieäm khôûi? Töùc laø caùc con tu quaù söùc. Söùc cuûa caùc con chæ coù haïn, chæ quaùn ñöôïc moät thôøi gian 5 phuùt hay 10 phuùt maø caùc con laïi quaùn 1 giôø thì chaéc chaén caùc con seõ bò moõi meät bôûi vì caùc con quaùn chöù caùc con ñaâu phaûi ngoài chôi. Khi bò moõi meät, caùc con khoâng ñuû söùc quaùn vì vaäy maø coù nieäm khaùc ñaùnh voâ. Caùc con tu coù muïc ñích reøn luyeän taâm cho noù thaønh thuïc, nhu nhuyeán töø ñoù caùc con tieán daàn leân nhôø vaäy söùc quaùn caùc con caøng ngaøy caøng quen. Chaúng khaùc gì söùc cuûa caùc con vaùc ñöôïc 20 kg, roài moãi ngaøy caùc con taäp vaùc theâm 3 kg hay 5 kg thaønh 23 kg hay 25 kg. Moät thôøi gian sau thì caùc con seõ vaùc ñöôïc 30, 40 hay 50 kg theo söï coá gaéng luyeän taäp cuûa caùc con. Ñoù laø caùc con coù luyeän taäp chuyeân caàn haèng ngaøy. Chöù hieän giôø caùc con chæ ñuû söùc vaùc 20 kg maø caùc con coá vaùc vaät 30, 40 kg thì phaûi coù söï coá thoâi. Caùc con thaáy nhöõng ngöôøi phu khuaân vaùc nhôø söï luyeän taäp trong coâng vieäc maø hoï coù theå khuaân vaùc nhöõng kieän naëng 50, 70 hay caû 100 kg deã daøng, chöù beà ngoaøi troâng hoï chaúng khaùc gì chuùng ta.

Taäp quaùn treân thaân cuõng vaäy, môùi taäp quaùn thì caùc con chæ neân quaùn vöøa söùc maø thoâi, vaø Thaày coøn chuaån bò cho caùc con coù caùch thöùc raát cuï theå ñoù laø nhieáp taâm vaø an truù taâm trong hôi thôû chæ moät phuùt thoâi. Neáu nhieáp taâm vaø an truù taâm trong hôi thôû moät phuùt ñöôïc haún hoøi hoaøn toaøn, thì trong moät phuùt ñoù ôû treân choøi canh nhìn laïi thaân cuûa caùc con thì quaùn quaù deã daøng chöù gì. Nhöng vì caùc con tu taäp khoâng caên baûn, coi thöôøng caên baûn moät phuùt, do ñoù trong moät phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm khoâng troïn veïn.

Caùc con coù thoùi quen vöøa thaáy khoâng nieäm thì cöù taêng thôøi gian tu leân, roài ñeán khi coù nieäm môùi döøng laïi. Ñoù laø caùch tu taäp sai, khoâng ñuùng. Cho neân caàn phaûi tu taäp ñuùng, ñöøng tu taäp sai vì noù raát tai haïi cho con ñöôøng tu. Khi ñaõ bò xaåy ra nhöõng hieän töôïng töôûng laø caû moät vaán ñeà khoù tu vì moãi khi caùc con nhieáp taâm vaø an truù taâm thì hieän töôïng töôûng ñoù xaåy ra, caùc con khoâng coøn tu gì ñöôïc nöõa, chæ coøn caùch phaûi xaû caùi töôûng ñoù thoâi. Neáu caùc con tu ñuùng, ngay töø ñaàu khoâng ñeå xaåy ra töôûng thì söï tu taäp ñöôïc tieán boä nhanh hôn.

Thaày mong raèng caùc con ñoïc kó taäp saùch moûng naøy thì duø caùc con ôû ñaâu tu cuõng chöùng ñaït chöù khoâng caàn phaûi ôû ñaây ñaâu. Chæ coù ñieàu kieän laø phaûi taïo ñöôïc moâi tröôøng yeân tònh thanh vaéng ñeå soáng ñoäc cö cho ñöôïc, coøn nôi ñoäng, nôi oàn naùo quaù thì caùc con khoâng theå nhieáp taâm ñöôïc. Cho neân duø baát cöù ôû ñaâu, khi caùc con naém ñöôïc phaùp roài thì tìm nôi yeân laëng thanh vaéng maø tu thì Thaày tin raèng caùc con khoâng theå bò sai, seõ tôùi nôi cuoái cuøng, vaãn chöùng ñaït ñöôïc chôn lí, vaãn laøm chuû ñöôïc 4 söï ñau khoå, khi caùc con ñoïc baøi thöù nhaát “Quaùn thaân treân thaân theo 4 Nieäm Xöù”.

Nhöng ôû ñaây coù ngöôøi quaùn thaân treân thaân maø quaùn khoâng ñöôïc, cöù bò öùc cheá hay bò sanh töôûng, thì ngöôøi ñoù tu taâm xaû hôn laø tu 4 Nieäm Xöù. Tu xaû taâm voâ löôïng thì ngöôøi ñoù ngoài chôi chöù khoâng tu moät phaùp naøo caû, moïi chöôùng ngaïi, moïi taâm nieäm xaåy ra treân thaân taâm thì duøng phaùp xaû ñeå xaû. Khi ñoù duøng phaùp Nhö lí Taùc yù maø xaû, duøng tri kieán giaûi thoaùt maø xaû, duøng Ñònh Nieäm Hôi Thôû maø xaû; taát caû nhöõng bònh khoå nôi thaân caùc con ñeàu coù phaùp xaû heát. Khi xaû xong thì taâm caùc con seõ thanh thaûn an laïc voâ söï. Taâm thanh thaûn an laïc voâ söï thì taâm ôû ñaâu? Roõ raøng noù phaûi ôû treân thaân, bieát thaân noù chöù khoâng theå naøo ôû ngoaøi ñöôïc, töùc laø noù thaáy thaân noù moäït caùch cuï theå roõ raøng.

Caùc con löu yù vaán ñeà treân thaân quaùn thaân coù nhieàu sai laïc nghóa laø khi quaùn saùt, xem xeùt thaân töø ñaàu tôùi chaân maø quaùn khoâng ñöôïc; luùc thì chæ thaáy caùi ñaàu, luùc thì chæ thaày coù hôi thôû, luùc thì chæ thaáy coù caùi ngöïc, luùc thì chæ thaáy coù caùi buïng... Nhöõng ngöôøi quaùn maø bò nhö vaäy laø quaùn khoâng troïn veïn thì khoâng theå tu quaùn thaân treân thaân. Ñöùc Phaät ñaõ gôïi yù cho chuùng ta qua Ñònh Nieäm Hôi Thôû raát roõ raøng “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân, toâi bieát toâi thôû ra”, laø quaùn toaøn dieän cô theå chuùng ta chöù khoâng phaûi chæ moät phaàn naøo cuûa cô theå; nhöng khoâng kheùo roài caùc con thaáy töøng phaàn, thaáy coù caùi ñaàu, roài coù caùi buïng roài coù hai baép chaân, roài hai baøn chaân, roài 10 ngoùn chaân; roài laàn löôït töø döôùi ñi leân cuõng caùi kieåu ñoù thì ñoù laø chuyeån phaùp luaân roài. Quaùn maø chaïy töøng chuùt nhö vaäy laø tu sai, khoâng ñuùng phaùp. Bôûi vì quaùn thaân treân thaân nhö moät ngoïn ñeøn pha soi vaøo moät vaät thì vaät ñoù phaûi ñöôïc caùc con thaáy roõ raøng töø ñaàu chí chaân cuøng moät luùc chöù khoâng theå chaïy töøng chuùt töøng chuùt nhö theá ñöôïc. Caùc con phaûi taäp ñuùng chöù ñöøng laãn loän qua chuyeån phaùp luaân cuûa ngoaïi ñaïo laø khoâng ñuùng.

Trong vaán ñeà tu taäp, Thaày nhaéc laïi ñeå caùc con thaáy söï tu taäp cuûa phaùp treân thaân quaùn thaân cuûa 4 Nieäm Xöù raát roõ raøng vaø raát deã daøng khi caùc con böôùc ñi, bôûi khi böôùc ñi thì thaân caùc con rung ñoäng. Khi moät chaân dôû leân thì chaân kia ñöùng laïi chòu troïng löôïng cô theå, coi nhö noù goàng leân chòu ñöïng, coøn moät chaân caùc con dôû leân ñöa tôùi thì noù seõ ñoäng vaø thaân hình caùc con khi ñöa tôùi thì noù phaûi nghieâng, khi noù ñöùng truï laïi thì noù phaûi nghieâng qua beân ñöùng truï. Cho neân noù nghieâng qua, roài ñöa chaân tôùi thì noù ngheâng tôùi neân thaân caùc con dao ñoäng. Vì vaäy ngöôøi tu 4 Nieäm Xöù quaùn ñöôïc thaân cuûa mình, thaáy raát roõ raøng toaøn dieän treân söï ñi caùc con.

Ñi nhanh caùc con cuõng caûm nhaän ñöôïc, ñi chaäm caùc con cuõng caûm nhaän ñöôïc. Nhöng ñi chaäm coù lôïi hôn vì khi caùc con thay ñoåi qua oai nghi ngoài thì khoâng maát söï quan saùt treân thaân. Ñi nhanh thì buoäc loøng caùc con phaûi ñöùng laïi roài môùi ngoài. Do ñoù caùc con bò treân ba haønh ñoäng ñi, ñöùng roài ngoài phaûi lieân tuïc laøm caùc con quan saùt thaân khoù khaên hôn.

Coøn ñi chaäm, muoán ñoåi sang oai nghi ngoài, khi caùc con vöøa ñeå chaân naøy xuoáng cho baèng ngang vôùi chaân kia xong thì hai goái chaân co laïi vaø töø töø ngoài xuoáng gioáng nhö trong phaùp Thaân haønh nieäm caùc con ñaõ tu taäp; chæ khaùc nhau ôû choã phaùp thaân haønh nieäm phaûi coù taùc yù ñi keøm moãi haønh ñoäng, trong khi ôû treân phaùp 4 Nieäm Xöù thì khoâng coù taùc yù maø chæ coù söï chuù yù caùi thaân. Trong khi chuyeån töø theá ñöùng sang theá ngoài thì toaøn thaân rung ñoäng chuyeån ñoäng nhö theá naøo, roài caùch thöùc treùo chaân nhö theá naøo, caùc con luùc naøo cuõng quan saùt toaøn thaân chöù khoâng phaûi chæ quan saùt haønh ñoäng thoâi.

ÔÛ ñaây caùc con taäp luyeän treân thaân quaùn thaân chöù chöa phaûi tu 4 Nieäm Xöù ñaâu. Taäp quaùn trong khi ñi cho ñeán chöøng naøo thuaàn thuïc caùc con môùi taäp qua moät oai nghi khaùc vaø cuõng luyeän quaùn cho ñöôïc thuaàn thuïc. Vaø laàn löôït taäp luyeän ñuû caû 4 oai nghi cho ñöôïc thuaàn thuïc heát, luùc ñoù caùc con cöù moãi 5 phuùt tu taäp moät oai nghi, lieân tuïc thay ñoåi ñuû heát caû 4 oai nghi.

Khi caùc con tu taäp treân thaân quaùn thaân lieân tuïc suoát ñeâm ngaøy thì seõ nhieáp phuïc ñöôïc toaøn boä öu phieàn treân thaân thoï taâm caùc con. Suoát moät ñeâm maø khoâng coù öu phieàn chöôùng ngaïi gì treân thaân thì caùc con ñaõ chöùng ñaïo roài. Vì theá ñöùc Phaät xaùc ñònh phaùp moân 4 Nieäm Xöù tu 7 ngaøy, 7 thaùng, 7 naêm. Neáu thaät söï caùc con tu taäp ñuùng thì thôøi gian khoâng tôùi 7 naêm cuõng khoâng phaûi 7 thaùng maø chæ trong voøng 7 ngaøy bôûi vì noã löïc tu ñuùng quaùn ñuùng. Thôøi gian caùc con tu taäp treân thaân quaùn thaân laø thôøi gian taäp ñuùng.

Khi taäp ñuùng roài caùc con keát hôïp 4 oai nghi naøy laïi thì noäi trong 7 ngaøy caùc con seõ chöùng ñöôïc ñaïo quaû, töùc laø chöùng ñöôïc traïng thaùi taâm baát ñoäng thanh thaûn an laïc voâ söï, khoâng bò chöôùng ngaïi naøo taùc ñoäng vaøo thaân thoï taâm cuûa caùc con ñöôïc. Ñoù laø tu ñeå ñaït ñöôïc söï giaûi thoaùt hoaøn toaøn, nhöng caùc con phaûi taäp kó vaø taäp cho ñuùng treân thaân quaùn thaân.

Hoâm nay coù taäp saùch moûng naøy ra ñôøi noùi roõ cho caùc con bieát quaùn nhö theá naøo ñuùng, nhö theá naøo sai. Thaày mong caùc con ñoïc kó. Neáu caùc con thaáy quaùn thaân khoâng ñöôïc thì neân trôû veà tu xaû taâm voâ löôïng chöù ñöøng thaáy 4 Nieäm Xöù hay roài cöù coá gaéng taäp ñeå bò rôi vaøo öùc cheá thì khoâng ñuùng, khoâng ñöôïc ích lôïi. Thaáy mình quaùn khoâng ñöôïc, khoâng theå tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc, cöù vaøo quaùn laø bò caùi naøy hay bò caùi kia thì haõy nhanh choùng trôû veà phaùp xaû ñöøng ñeå bò phí thôøi giôø.

Trôû veà taâm xaû thì ngoài chôi. Khoâng coù choã nöông töïa maø chæ ngoài chôi. Ngoài chôi maø luoân luoân phaûi tænh thöùc, luoân luoân quan saùt coù nieäm naøo, coù caûm thoï gì xaåy ra treân thaân taâm cuûa caùc con thì mau mau duøng caùc phaùp khaùc maø dieät tröø, khoâng ñöôïc ñeå noù keùo daøi taùc ñoäng treân thaân thoï taâm cuûa caùc con. Neáu bò hoân traàm thuøy mieân thì ñöùng daäy ñi kinh haønh. Thaày mong caùc con ñoïc kó löôõng taäp saùch naøy ñeå tu taäp cho troïn veïn.

##### NGÖÔØI TU XONG NEÂN LAØM

Muïc ñích lôùp hoïc laø phaûi coù thôøi gian theo hoïc. Thí duï caùc con veà ñaây hoïc 3 thaùng, hoaëc 6 thaùng, hay moät naêm. Caùc con ñöôïc höôùng daãn hoïc ñuùng phaùp, tu ñuùng caùch thöùc; sau khi hoïc ñöôïc roài thì caùc con rôøi khoûi nôi naøy veà nôi truù xöù cuûa caùc con maø noã löïc tu taäp. Roài coù moät soá ngöôøi khaùc tieáp tuïc vaøo ñaây hoïc tu nöõa. Lôùp hoïc cuõng nhö tröôøng hoïc. Khoaù hoïc lôùp naøy xong, leân lôùp treân thì nhöõng ngöôøi khaùc tieáp tuïc vaøo hoïc lôùp naøy. Ñeán khi coù lôùp cuoái cuøng maõn khoaù toát nghieäp ra tröôøng thì taát caû caùc lôùp töø lôùp ñaàu ñeán lôùp choùt ñeàu coù ngöôøi ñang theo hoïc.

Chöông trình lôùp 8 Chaùnh ñaïo cuûa chuùng ta cuõng nhö vaäy. Khoâng phaûi caùc con voâ ñaây hoïc roài ôû hoaøi ñaây, chöùng ñaïo roài cuõng ôû ñaây. Khoâng phaûi nhö töø xöa tôùi giôø ôû caùc nôi khaùc. Khoâng phaûi vaäy. ÔÛ Tu Vieän chuùng ta, khi caùc con toát nghieäp chöùng ñaïo xong seõ ñöôïc giôùi thieäu veà nhöõng cô sôû ñeå caùc con ñöùng lôùp ñem neàn ñaïo ñöùc cuûa Phaät giaùo phoå bieán roäng raûi ra hôn ñeå giuùp cho moïi ngöôøi hieåu caùch soáng ñaïo ñöùc khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi. Khoâng phaûi caùc con tu chöùng ñaïo xong cuõng ôû trong Tu Vieän, khoâng ñi choã khaùc, ôû mieát moät choã naøy. Khoâng phaûi vaäy. Caùc con phaûi ra ñi ñeå laøm lôïi ích cho moïi ngöôøi.

Toát nghieäp xong thì caùc con laø nhöõng giaùo sö roài, nhöõng thaày giaùo roài thì caùc con phaûi ñi ra daïy cho moïi ngöôøi. Duø laø moät vò thaày hôn 80 tuoåi neáu thaáy mình coøn soáng trong moät ngaøy, hay moät thaùng, moät naêm ñeàøu neân ñem lôïi ích cho con ngöôøi. Khi moïi ngöôøi ñang canà mình thì mình chöa ra ñi, maëc duø söùc khoeû mình raát keùm nhöng mình khoâng boû loaøi ngöôøi ñang ñau khoå. Mình phaûi ñeán döï vaøo lôùp laøm moät ngöôøi thaày daïy ñaïo ñöùc khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi. Moät oâng thaày giaùo daïy cho ngöôøi khaùc laøm chuû 4 söï ñau khoå sanh giaø bònh cheát. OÂng thaày giaùo 80 löng coøm maø vaãn ñöùng lôùp daïy cho nhieàu ngöôøi khaùc, trong ñoù coù nhöõng thanh nieân vaø ngöôøi giaø. Trong lôùp hoïc ñaïo ñöùc hoïc laøm chuû söï soáng cheát thì coù nhieàu haïng tuoåi. Thaày mong caùc con khi tu xong seõ laøm nhöõng ngöôøi thaày giaùo ñeå daïy cho ngöôøi khaùc, cho ñeán ngaøy caùc con ra ñi. Chöøng ñoù caùc con thaáy caùc con ñaõ laøm ñöôïc nhöõng vieäc coù lôïi ích cho con ngöôøi. Hieän giôø thì caùc con lo laøm lôïi ích cho chính mình nhöng khi tu xong thì caùc con laøm lôïi ích cho ngöôøi khaùc. Ñoù laø ñieàu Thaày mong muoán. Khoâng phaûi khi tu xong roài noùi: “Ñôøi khoå quaù khoù daïy quaù, thoâi tu xong roài thôøi toâi ñi cho khoeû, ai sao maëc hoï, tu ñöôïc hay khoâng ñöôïc ñaâu can heä gì chöù ñöùng ra daïy roài bò noùi naøy noùi kia laøm cho toâi khoå nöõa”. Ñöøng laøm vaäy. Caùc con laáy neân laáy söï cöïc nhoïc cuûa caùc con nhìn söï ñau khoå cuûa ngöôøi maø khoâng nôû boû.

Thaày mong quyù thaày nghó ñeán muïc ñích cuûa ñöôøng tu laø ñem laïi lôïi ích lôùn nhö vaäy cho ñôøi ñeå caøng coá gaéng tu. Coù nhö vaäy thì vöøa lôïi ích cho mình maø cuõng vöøa lôïi ích cho ngöôøi. Nhö trong lôùp naøy hieän coù hai baùc lôùn tuoåi, neáu khi tu xong hai baùc ñöøng nghó raèng mình giaø roài, thoâi tu xong thì cheát cho roài. Ñöøng nghó vaäy. Ñöøng nghó toâi giaø roài, khoâng neân cöïc meät vôùi nhöõng hoïc vieân nhö theá naøy. Maø khi tu xong, hai baùc haõy vui veû laøm coâng vieäc lôïi ích lôùn ñoù trong nhöõng naêm thaùng hai baùc coøn soáng.

Thaày mong caùc con noã löïc tu vì phaùp 4 Nieäm Xöù caùc con naém vöõng ñöôïc thì con ñöôøng tu cuûa caùc con raát nhanh, khoâng coøn laâu ñaâu.

Nhöng neáu tu 4 Nieäm Xöù khoâng ñöôïc thì caùc con trôû veà tu taâm xaû. Nhö Maät Haïnh chæ bieát tu taâm xaû thoâi, moïi caùi gì khôûi nieäm ham muoán ñeàu xaû heát. Hoâm nay Thaày raát mong nhöõng ngöôøi coøn treû, söùc treû nhö Phöôùc Toàn, Thieän Thaûo nghe lôøi Thaày daïy, noã löïc tu ñuùng, thì seõ ñaït ñöôïc keát quaû. Thaày ñang chuù yù ñeán tuoåi treû. Caùc con coøn thôøi gian daøi, söùc khoeû nhieàu maø caùc con tu taäp xong, caùc con seõ ñöùng lôùp daïy, ñem laïi lôïi ích lôùn cho ñôøi.

Thaày nghó phaûi ñaøo taïo nhöõng ngöôøi tuoåi treû vaø ñoàng thôøi Thaày nhìn thaáy caàn cho töông lai. Cho neân khi quyù Thaày ñeán ñaây coøn tuoåi treû ñeàu ñöôïc Thaày chuù yù höôùng daãn raát nhieàu, mong seõ ñaøo taïo ñöôïc quyù thaày, maëc duø ñaøo taïo cho ñöôïc quyù thaày raát vaát vaû vaø khoù khaên, nhöng ñoù laø muïc ñích Thaày quyeát taâm.

Töø laâu nay Thaày chuù yù ñeán Maät Haïnh raát nhieàu tuy raèng gaëp khoù khaên. Nhöõng luùc noù ra ñôøi Thaày vaãn theo doõi töøng chuùt. Thaày mong duø ra nhö vaäy Maät Haïnh khoâng ñeán noåi bò nhieãm oâ ñôøi, khoâng bò ñôøi loâi cuoán. Hoâm nay Maät Haïnh trôû laïi tu. Thaày mong raèêng laàn trôû laïi con ñöôøng tu naøy thì Maät Haïnh seõ laøm xong nhieäm vuï cuûa moät ngöôøi tu taäp.

Khi Thaày coá gaéng ñeå ñaøo taïo Maät Haïnh, Thaày ñaõ coù nhieàu khoù khaên. Ngöôøi naøo maø Thaày chuù yù ñeå ñaøo taïo hoï trôû thaønh nhöõng baäc Alahan sau naøy ñeå giuùp ñôøi thì Thaày ñeàu gaëp khoù khaên caû nhöng Thaày luoân luoân ñöùng treân ñaàu soùng chöù khoâng phaûi döôùi soùng. Luùc naøo giôø naøo Thaày cuõng khoâng ñöôïc yeân oån, nghóa laø luùc naøo Thaày cuõng ñang bò doài daäp soùng gioù. Nhö caùc con thaáy Thaày ngoài ñaây bình an nhöng thaät söï soùng gioù cuõng doài daäp chöù khoâng phaûi an bình, caùc con khoâng hieåu ñöôïc ñaâu. Neáu Thaày khoâng ñöùng treân ñaàu soùng thì caùc con khoâng yeân maø ngoài tu ñaâu. Nhôø Thaày bieát caùch ngoài treân ñaàu soùng, vöôït qua taát caû caùc ñôït soùng maø hoâm nay caùc con ñöôïc yeân oån ñeå lôùp hoïc ñöôïc keùo daøi cho tôùi giôø phuùt caùc con hoïc 4 Nieäm Xöù.

Baây giôø caùc con moät soá tu taäp 4 Nieäm Xöù, vaø moät soá caùc con tu taäp xaû taâm, töùc laø tôùi giai ñoaïn caàn thöïc haønh thì caøng khoù khaên hôn. Hieän giôø taâm caùc con coøn yeáu laém, neáu coù gì ñoäng thì taâm caùc con seõ bò dao ñoäng, maát keát quaû. Thaày mong raèng lôùp naøy khi coù ñieàu kieän yeân oån thì caùc con cuøng nhau soáng ôû ñaây maø tu taäp. Neáu khoâng yeân oån thì duø baát cöù ôû ñaâu caùc con cuõng oâm phaùp 4 Nieäm Xöù laø hoøn ñaûo, laø caùi phao cho caùc con ñi tôùi nôi cöùu caùnh giaûi thoaùt cuoái cuøng. Vaäy caùc con nhôù lôøi Thaày: moät laø caùc con oâm phaùp 4 Nieäm Xöù, hai laø caùc con oâm phaùp xaû taâm voâ löôïng. Caùc con neân nhôù kó: xaû taâm voâ löôïng nghóa laø voâ löôïng taâm xaû, caùi gì cuõng xaû heát thì môùi ñaït ñöôïc cöùu caùnh.

Thaày daïy lôùp Chaùnh Kieán cho caùc con thaáy ñöôïc hai loä trình maø caùc con phaûi ñi. Loä trình thöù nhaát laø loä trình moät soá caùc con môùi baét ñaàu ñi ñoù laø 4 Nieäm Xöù treân thaân quaùn thaân; loä trình thöù hai laø Xaû Taâm Voâ Löôïng. Taâm caùc con coù nhieàu laém, quaù nhieàu, cho neân goïi laø voâ löôïng maø luùc naøo caùc con cuõng phaûi xaû thì noù môùi ñem laïi cöùu caùnh cho nhöõng gì sau naøy.

##### TRAÛ LÔØI CAÙC CAÂU HOÛI

Nhieàu khi caùc con noùi “Quaùn thaân treân thaân ñeå nhieáp phuïc moïi tham öu, toâi bieát toâi hít voâ, toâi bieát toâi thôû ra”, roài “Quaùn thoï treân thoï ñeå nhieáp phuïc moïi tham öu, toâi bieát toâi hít voâ, toâi bieát toâi thôû ra”, roài “Quaùn taâm treân taâm ñeå nhieáp phuïc moïi tham öu, toâi bieát toâi hít voâ, toâi bieát toâi thôû ra”. Caùc con ñoïc nhö thaàn chuù maát roài. Khoâng phaûi theá, maø nhö theá naøy, Thaày seõ chæ cho caùc con caùch thöùc quaùn thaân, chöù nhö theá naøy laø caùc con ñoïc baøi kinh maát, khoâng ñuùng ñaâu.

Tröôùc tieân muoán quaùn thaân treân thaân thì caùc con phaûi taäp quaùn thaân treân thaân baèng phaùp ñi kinh haønh tröôùc, bôûi thaân haønh trong khi ñi thoâ coøn hôi thôû thuoäc thaân haønh noäi, vi teá hôn nhieàu cho neân nhieàu khi caùc con ngoài hít thôû caùc con chæ caûm nhaän coù phaàn treân thaân, töø buïng trôû leân chöù phaàn chaân khoâng caûm thaáy rung ñoäng. Neáu caûm nhaän ñöôïc ôû chaân thì chæ laø caùi töôûng thoâi. Töôûng laø traät. Thöïc söï laø vaäy, vì hai chaân caùc con ngoài keïp nhö vaäy thì thaáy noù rung ñoäng nhö theá naøo? Neáu thaáy rung thì töôûng thoâi chöù chaïy ñaâu khoûi. Caùi thoâ thì caùc con nhaän ñöôïc chöù caùi vi teá thì baây giôø söùc tænh cuûa caùc con khoâng coù, laøm sao caùc con nhaän ra ñöôïc söï rung ñoäng cuûa hôi thôû döôùi chaân caùc con. Caùc con coù nhaän thaáy ñieàu ñoù khoâng? Söùc tænh cuûa caùc con chöa coù thì laøm sao nhaän ra ñöôïc caùi vi teá cuûa rung ñoäng.

Söùc tænh cuûa caùc con hieän giôø laø tænh coøn trong caùi meâ. Neáu tænh khoâng meâ thì sao caùc con coøn ham nguû, coøn hoân traàm thuøy mieân. Khi caùc con tænh thaät söï thì khoâng laøm sao coøn buoàn nguû. Luùc ñoù ngoài nhö theá naøy, hôi thôû hít voâ coù söï rung ñoäng ñeå noù nuoâi hai chaân, chöù neáu hôi thôû khoâng rung ñoäng thì laøm sao noù nuoâi hai chaân caùc con ñöôïc. Hôi thôû laø ñeå nuoâi döôõng cô theå baèng khoâng khí, cho neân khi hít voâ noù phaûi coù söï rung ñoäng thaám nhuaàn tôùi döôùi chaân caùc con. Nhöng vì baây giôø caùc con chöa nghe noù ñöôïc cho neân caùc con phaûi taäp quaùn töø caùi thoâ treân thaân quaùn thaân trong khi ñi tröôùc.

Ai cuõng noùi gioõi heát chöù thaät ra chæ laø gioõi töôûng thoâi. Trong caùi töôûng, caùc con töôûng caû hôi thôû luoàng trong thaân caùc con nöõa. Hôi thôû thì tôùi phoåi laø heát möùc chöù laøm sao ñi luoàng trong thaân ñöôïc, laøm nhö coù loã trong ñoù vaäy! Chæ coù töôûng môùi laøm ñöôïc nhöõng vieäc nhö vaäy. Coøn khoâng thì caùc con cuõng gioáng nhö treû con nhaõy kieán chaäu, nhaõy töø ñaàu xuoáng ngöïc, xuoáng buïng roài ñi tôùi chaân, nhaõy töøng baäc nhö vaäy roài noùi quaùn. Ñoù laø nhaõy thoâi chöù quaùn gì. Cho neân caùc con phaûi bieát caùch laøm sao ñeå caùc con quaùn cho ñöôïc troïn veïn.

Khi môùi baét ñaàu tu taäp, Thaày seõ ñi kinh haønh khoâng chaäm cuõng khoâng nhanh ñeå caùc con thaáy söï rung ñoäng cuûa thaân caùch thöùc nhö theá naøo. Caùc con neân löu yù khi môùi vaøo thì hai tay neân baét cheùo tröôùc ngöïc hoaëc chaáp tay sau löng maø ñi cho thaân cuûa mình nghieâng tôùi nghieâng qua nghieâng laïi maø nhaän ra ñöôïc deã daøng. Thí duï nhö khi dôû chaân traùi leân thì thaáy ñoä rung cuûa thaân, dôû chaân leân thì thaân phaûi nghieâng, Thaày ñang ñöùng hai chaân giôø Thaày dôû leân thì coù phaûi thaân nghieâng qua phía naøy khoâng? Khi ñöa chaân tôùi, chaân ñoäng thì thaân theo chaân ñaåy tôùi. Do ñoù toaøn dieän thaân theo thaân haønh maø rung ñoäng, phaûi khoâng?

Baây giôø Thaày ñi töøng böôùc cho caùc con quan saùt, coù phaûi khi Thaày ñi thì toaøn boä thaân Thaày töø ñaàu tôùi chaân ñeàu rung ñoäng theo böôùc chaân, chaân naøy roài chaân kia, chaân böôùc tôùi thì thaân Thaày nghieâng qua beân ñoù ñoàng thôøi toaøn thaân ñaåy tôùi, khi chaân kia böôùc tôùi thì thaân Thaày laïi nghieâng qua beân chaân kia roài cuõng toaøn thaân ñöa tôùi, thaønh ra thaân Thaày nghieâng qua nghieâng laïi nhö vaäy. Thaày thaáy thaân Thaày rung ñoäng toaøn dieän. Böôùc ñi laø ñoäng taùc laøm thaân Thaày rung ñoäng nhöng Thaày ñaâu coù chuù yù böôùc ñi maø chuù yù caùi thaân cuûa Thaày. Thaày nhìn caùi thaân cuûa Thaày nghieâng qua nghieâng laïi thoâi.

Ñoù laø quaùn thaân treân thaân “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi ñi kinh haønh”. Thaân cuûa mình töø chaân leân ñaàu laéc qua laéc laïi, rung ñoäng toaøn thaân. Ñoù laø ñi böôùc chaân hôi chaäm hôn bình thöôøng, chöù caùc con ñi chaäm hôn nöõa seõ caûm nhaän ñöôïc vi teá hôn, hay hôn nöõa.

Trong lôùp coù moät ngöôøi ñi chaäm, Thaày ñaõ quan saùt thaáy ñi raát ñuùng, vaäy Thaày nhôø thaày ñoù ñi cho caùc con quan saùt caùch thöùc ñi ñoä chaäm quan saùt thaân haønh. Trong khi ñi chaäm nhö theá caùc con phaûi chuù yù toaøn boä töø ñaàu xuoáng chaân chöù ñöøng chæ chuù yù vaøo ñoäng taùc cuûa hai nhaân nhö trong Thaân Haønh Nieäm. Coù theå noùi veà ñoä chaäm thì hai caùch ñi gaàn gioáng nhau nhöng trong Thaân Haønh Nieäm thì caùc con taùc yù ra leänh töøng ñoäng taùc cuûa chaân, coøn ôû ñaây caùc con khoâng ra leänh gì heát maø taâm yù theo doõi saùt chuyeån ñoäng rung ñoäng toaøn cô theå töø ñaàu xuoáng chaân trong khi ñi.

Ñoù laø caùch thöùc ñi chaäm. Töø ñi chaäm, caùc con thay ñoåi qua oai nghi ngoài deã daøng laém. Vaäy caùc con coá gaéng taäp luyeän treân thaân quaùn thaân cho ñuùng caùch. Ñoù laø phaùp moân raát quan troïng. Neáu caùc con treân thaân quaùn thaân ñöôïc roài vaø khi ñi raát chaäm thì khoâng coù moät nieäm naøo xen voâ ñöôïc trong khi nghe roõ raøng söï rung ñoäng toaøn thaân. Ñi nhö bình thöôøng laø ñeå caùc con nhaän ra ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân. Môùi ñaàu caùc con tu nhö vaäy, sau ñoù caùc con thay ñoåi ñi chaäm cho söï quan saùt vi teá hôn, nheï haøng hôn cho ñeán khi raát laø vi teá roài caùc con môùi baét ñaàu quaùn thaân ngoài hít thôû.

Töø choã taäp luyeän quaùn thaân treân thaân ñöôïc roài thì con ñöôøng tu khoâng coøn khoù khaên nöõa. Baûo ñaûm caùc con seõ chöùng ñaïo vì ñoù laø phaùp ñoäc nhaát cuûa ñöùc Phaät. Phaùp 4 Nieäm Xöù laø phaùp maø ñöùc Phaät tröôùc khi nhaäp dieät ñaõ di chuùc laïi chuùng ta. Giôùi luaät vaø phaùp nhöng khoâng phaûi toaøn boä giaùo phaùp ñaâu maø chính chæ laø phaùp 4 Nieäm Xöù. Ñoù laø lôøi cuoái cuøng cuûa ñöùc Phaät.

Khi chuùng ta nghe 37 phaåm trôï ñaïo, chuùng ta khoâng bieát phaùp naøo laø chaùnh ñeå tu taäp. Nhöng muoán tu taäp 4 Nieäm Xöù thì 4 Chaùnh Caàn phaûi tu taäp xong roài môùi tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc. Khi chuùng ta soáng giöõ troøn giôùi luaät vaø tu taäp phaùp 4 Nieäm Xöù ñöôïc vieân maõn thì chuùng ta seõ ñaït ñöôïc cöùu caùnh cuûa con ñöôøng tu. Cho neân caùc con coá gaéng taäp. Coù taäp quaùn môùi quaùn ñöôïc chöù khoâng phaûi môùi vaøo laø quaùn ñöôïc ñaâu. Nhieàu khi caùc con quaùn sai laø bò öùc cheá. Caùc con gom taäp trung veà moät ñieåm naøo treân thaân cuûa caùc con laø öùc cheá.

Ñaàu tieân muoán quaùn thaân ñöôïc thì chæ coù phaùp ñi kinh haønh môùi deã quaùn thoâi, chöù ñaàu tieân maø vaøo ngoài quaùn thaân theo hôi thôû thì raát khoù. Sau khi caùc con quaùn ñöôïc söï rung ñoäng nhoû nhaët vi teá cuûa thaân roài, chöøng ñoù caùc con ngoài quaùn thaân rung ñoäng nheï nhaøng theo hôi thôû môùi ñöôïc deã daøng. Caùc con ñaõ coù söùc tænh thöùc treân phaùp ñi kinh haønh. Taäp töø caùi thoâ ñöôïc roài thì qua caùi vi teá trong hôi thôû, quaùn môùi ñuùng, chöù khoâng kheùo noùi quaùn maø thöïc söï laïi öùc cheá thì caùc con ñaõ tu sai.

Luùc ñaàu caùc con coù theå ñi trong 5, 10 phuùt. Sau khi 5, 10 phuùt ñaõ quaùn ñöôïc roài thì taêng leân 20 phuùt. 20 phuùt ñöôïc roài thì taêng leân 30 phuùt. 30 phuùt ñöôïc roài thì döøng laïi, taäp qua oai nghi ñöùng. Nhöng caùc con phaûi nhôù taäp quaùn trong khi ñi theo caùch thöùc raát chaäm nhö vöøa thaáy maø quaùn ñöôïc thaân khoâng döùt ñoaïn trong thôøi gian 30 phuùt ñoù cho ñöôïc thì chuyeån qua taäp trong oai nghi ñöùng ñöôïc.

Taäp quaùn thaân trong oai nghi ñöùng cuõng theo thôøi gian vaø ñieàu kieän quaùn thaân khoâng döùt ñoaïn nhö trong khi ñi chaäm ñöôïc 30 phuùt roài, khoâng taêng theâm leân maø chuyeån qua taäp trong oai nghi ngoài. Taäp quaùn thaân trong khi ngoài cuõng theo caùc ñieàu kieän nhö theá cho ñeán khi ñaït ñöôïc quaùn khoâng döùt ñoaïn trong 30 phuùt thì chuyeån qua taäp quaùn thaân trong oai nghi naèm cuõng ñaït ñöôïc 30 phuùt khoâng giaùn ñoaïn quaùn thì luùc ñoù caùc con tu keát hôïp caùc oai nghi laïi. Moãi oai nghi caùc con tu trong 5 phuùt xong chuyeån qua oai nghi khaùc. Thí duï caùc con ñi 5 phuùt, roài ñöùng 5 phuùt, roài ngoài 5 phuùt, roài naèm 5 phuùt.

Cöù taäp keát hôïp nhö vaäy vaø taäp suoát ngaøy ñeâm. Luùc ñaõ keát hôïp thì khoâng coøn tính giôø taäp nöõa. Moãi thôøi 3 giôø thì tu suoát 3 giôø lieân tuïc thay ñoåi töø oai nghi naøy sang oai nghi khaùc, ñuû caû 4 oai nghi. Khi thaáy söùc cuûa caùc con taêng leân ñöôïc thì taêng leân. Nghóa laø baây giôø thôøi tu cuûa caùc con töø 7 giôø ñeán 10 giôø, töø 2 giôø ñeán 5 giôø thì caùc con tu y thôøi gian ñoù, khoâng coù khoaûng nghæ xaû trong suoát 3 giôø ñöôïc roài thì taêng giôø thôøi khoaù leân, thay vì 10 giôø thì baây giôø 11 giôø caùc con môùi nghæ, vaø 2 giôø môùi baét ñaàu thì baây giôø baét ñaàu vaøo taäp luùc 1 giôø. Söùc tænh cuûa caùc con luùc naøy cao neân khoâng coøn buoàn nguû nhieàu ñaâu, cho ñeán khi naøo caùc con thaáy lieân tuïc thay ñoåi 4 oai nghi suoát ngaøy ñeâm ñöôïc thì caùc con ñaùnh roác suoát ngaøy ñeâm khoâng coøn nguû nghæ nöõa vaø cuoái cuøng thì caùc con chöùng ñaïo.

Phaûi thaáy lieân tuïc thay ñoåi 4 oai nghi ñöôïc môùi neân taêng giôø chöù chöa ñöôïc thì chöa neân. Nghóa laø baây giôø caùc con tu töø 7 giôø ñeán 10 giôø nghæ ñi khaát thöïc. 2 giôø chieàu vaøo tu cho ñeán 5 giôø. 7 giôø toái vaøo tu cho ñeán 10 giôø ñi nguû. 2 giôø daäy tu ñeán 5 giôø sang nghæ. Tu nhö vaäy töø nöûa thaùng ñeán moät thaùng ñöôïc thuaàn thuïc roài thì taêng leân 11 giôø nghæ nguû roài 1 giôø daäy tu. Tu nhö vaäy cho ñeán khi thaáy thuaàn thuïc ñöôïc roài, ít nhaát cuõng phaûi vaøi thaùng chöù môùi thaáy hôi thuaàn thì chöa ñöôïc ñaâu. Phaûi cho thaät thuaàn thuïc thöïc söï, phaûi coù ñuû thôøi gian cho noù oån ñònh söï thuaàn thuïc, thì luùc ñoù caùc con ñi suoát ñeâm ngaøy lieân tuïc. Luùc baáy giôø chæ coøn chôø chöùng ñaïo thoâi, chöù khoâng coøn gì laøm chöôùng ngaïi caùc con ñöôïc nöõa. Heã nhieáp phuïc voâ thì taát caû moïi tham öu ñeàu bò nhieáp phuïc heát, khoâng coøn gì coù theå hieän ra, bôûi vì con tu coù 5 phuùt laø ñoåi oai nghi roài.

Neáu thaáy khaû naêng caùc con ñöôïc 10 phuùt quaùn treân thaân oai nghi naøy roài 10 phuùt oai nghi khaùc, thì cöù 10 phuùt nhö vaäy maø thay phieân. Thaày thaáy khoù vì nhö 10 phuùt trong khi naèm chöa bieát chöøng caùc con thieáp vaøo giaác nguû maø khoâng hay, cho neân Thaày laáy 5 phuùt thoâi. 5 phuùt thì thôøi gian ngaén, caùc con vöøa naèm moät luùc laø ñuû 5 phuùt caùc con ñöùng daäy ñi roài, ñaâu coù kòp laën vaøo giaác nguû ñaâu, cho neân tu deã daøng.

Nhöng neáu söùc tænh caùc con nhieàu thì 10 phuùt caøng toát chöù coù haïi gì ñaâu. Neáu söùc tænh cuûa caùc con cao hôn nöõa thì cho daøi tôùi 15 phuùt moãi oai nghi: 15 phuùt ñi, 15 phuùt ñöùng, 15 phuùt ngoài, 15 phuùt naèm thì caøng toát. Tuøy theo söùc tænh thöùc cuûa caùc con maø choïn thôøi gian tu moãi oai nghi cho thích hôïp, neáu caùc con thaáy deã bò hoân traàm thì laáy thôøi gian toái thieåu 5 phuùt. Ñaáy, söï tu taäp nhö vaäy thì baûo ñaûm söï chöùng ñaït chôn lí khoâng coøn xa nöõa.

4 Nieäm Xöù laø phöông phaùp nhieáp phuïc, ñaâu coøn chöôùng ngaïi nöõa vaø suoát thôøi gian ñoù taâm quay voâ khoâng phoùng daät. Quay voâ môùi quan saùt chöù quay ra laøm sao quan saùt ñöôïc. Noù quay voâ quan saùt thì noù phaûi ôû treân thaân, maø ôû treân thaân thì noù khoâng phoùng daät. Noù khoâng phoùng daät trong 12 tieáng ñoàng hoà thì khoâng phaûi chöùng ñaïo sao caùc con? Ñaâu coù deã ñeå taâm quay voâ keùo daøi 12 tieáng ñoàng hoà. Chính nhôø phöông phaùp ñoù buoät loøng noù phaûi quay trôû voâ ôû treân thaân. Noù quay voâ keùo daøi nhö vaäy thì caùc con coù ñuû 7 naêng löïc Giaùc Chi, ñuû 4 Thaàn Tuùc, caùc con chöùng ñaïo roài. Luùc baáy giôø caùc con thaáy caùc con coù ñuû thaàn löïc laøm chuû söï sanh töû thì coøn tu nöõa ñeå laøm gì. Haèng ngaøy soáng trong baát ñoäng taâm, khoâng ai laøm cho con buoàn phieàn ñöôïc, khoâng ai laøm cho con nhôù thöông ñau khoå nöõa, caùc con xaû heát roài thì con ñöôøng tu cuûa caùc con tôùi ñaây laø xong, nhieäm vuï Thaày daãn daét caùc con tôùi ñoù laø heát. Baây giôø nhieäm vuï cuûa caùc con laø tieáp tuïc thay theá Thaày ñeå daïy laïi cho ngöôøi, cho ñôøi.

Sau khi caùc con tu chöùng roài thì laáy kinh nghieäm cuûa caùc con daïy laïi cho ngöôøi khaùc thì laøm sao sai ñöôïc, cuõng nhö Thaày ñaõ theo doõi quan saùt caùch thöùc ñi chaäm cuûa TQ. Thaày thaáy ñuùng, vì vaäy hoâm nay Thaày cho TQ trình baøy ñi chaäm ñeå caùc con nöông vaøo ñoù tu taäp cho ñuùng. Thaày ñang lo cho Trung Taâm An Döôõng ra ñôøi ñeå coù cô sôû cho nhöõng ñeä töû cuûa Thaày sau khi tu xong caùc con ra ñoù ñem nhöõng kinh nghieäm tu haønh cuûa caùc con truyeàn ñaït laïi cho ngöôøi ñi sau. Cho neân caùc con vì lôïi ích cho nhieàu ngöôøi, caùc con phaûi raùng tu.

Khi con ngoài tu maø caûm thaáy moät caûm giaùc raàn raàn toaøn ngöôøi thì ñoù laø caûm giaùc töôûng. Coøn caûm nhaän thaân haønh trong khi hít thôû thì gioáng nhö khi coù moät ngoïn ñeøn soi vaøo moät vaät thì thaáy vaät ñoù roõ raøng hay con nhìn ngoùn tay Thaày thì con thaáy ngay lieàn toaøn boä ngoùn tay töø ñaàu ngoùn ñeán chaân ngoùn tay. Con nhìn thaân con baèng maét vaø caûm nhaän nöõa thì thaáy toaøn thaân con töø ñaàu tôùi chaân ñoù laø quaùn thaân. Duøng maét thì thaáy caùi thaân thoâi chöù khoâng coù caûm giaùc gì khaùc heát. Khi caùc con khoâng duøng maét ñeå thaáy thì caûm nhaän söï rung ñoäng cuûa caùi thaân. Thaáy baèng maét thì khoâng thaáy thaân rung ñoäng gì heát nhöng khi caûm nhaän thì phaûi nöông vaøo hôi thôû maø hôi thôû thì coù söï rung ñoäng cuûa thaân nhöng khoâng phaûi caûm thaáy caûm giaùc raàn raàn. Thaày muoán noùi sao cho con hieåu cuõng nhö con muoán dieãn taû sao cho Thaày hieåu thì ñoù laø caùi khoù cuûa caûm nhaän caùi thaân. Baây giôø con ñöøng nghæ ñeán caûm giaùc raàn raàn nöõa thì con seõ thaáy toaøn thaân con. Taïi vì con coù caùi töôûng raàn raàn roài. Neáu con coù caûm nhaän nhö vaäy chaêng nöõa thì con cuõng taùc yù khoâng coù caûm nhaän ñoù, chæ quaùn thaân thoâi thì laàn laàn seõ bình an treân söï quaùn, töùc taâm khoâng phoùng daät, chæ nhìn thaân noù thoâi. Taát caû nhöõng hieän töôïng khaùc laï ñeàu laø bò töôûng, töùc laø traät. Cho neân trong söï quaùn thaân con phaûi taäp quaùn, neáu coù söï gì khaùc laï ngoaøi caùi quaùn thaáy thaân thì xaû boû noù ñi. Caùc con thaáy ñöôïc töø treân ñaàu tôùi döôùi chaân vôùi moät caùch bình thöôøng thoâi, laøm sao thaáy ñöôïc toaøn thaân cuûa caùc con thì ñoù laø thaáy ñuùng, coøn taát caû nhöõng hieän töôïng gì khaùc thì xaû boû. Neáu con taäp luyeän moät thôøi gian maø nhöõng hieän töôïng khaùc laï ñoù khoâng heát thì con phaûi ñoåi qua tu taäp taâm xaû thoâi, chöù khoâng thì moãi khi nhieáp taâm hieän töôïng töôûng ñoù xuaát hieän, con seõ khoâng tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc.

Tröôøng hôïp con ñaõ tu taäp theo phaùp xuaát hoàn ñeán möùc con thaáy con coù hai phaàn, moät phaàn ñöùng beân ngoaøi nhìn trôû laïi phaàn kia ñeán ñoä con coù theå thaáy ñöôïc nhöõng caùi theïo treân maët con, con cuïc cöïa thaân thì con cuõng thaáy söï cuïc cöïa naøy ñuùng nhö ngöôøi thöù hai nhìn vaøo con. Thöa Thaày ñoù coù ñuùng laø quaùn thaân cuûa 4 Nieäm Xöù hay laø phaùp xuaát hoàn.

* Ñoù laø phaùp xuaát hoàn trôû laïi vôùi con. Ñoù laø traïng thaùi cuûa töôûng. Neáu con ñaõ bò traïng thaùi cuûa töôûng do con taäp luyeän tröôùc ñaây thì phaûi xaû boû heát. Baây giôø con chæ neân tu taäp taâm xaû thoâi môùi ñöôïc. Neáu con quyeát tu 4 Nieäm Xöù thì con chæ coù theå ñi kinh haønh thoâi may ra tröø ñöôïc traïng thaùi töôûng cuûa con. Ñaây laø phaùp cuûa Phaät laáy yù thöùc maø tu, khoâng duøng caùi naøo khaùc heát.

Khi tu 4 Nieäm Xöù, neáu tu khoâng ñuùng thì thöù nhaát caùc con bò öùc cheá, thöù hai laø bò töôûng.

* Kính thöa Thaày, tröôøng hôïp con thì bò aûo aûnh nhöõng maët ngöôøi xuaát hieän ngaøy caøng nhieàu. Vaäy xaû boû ñi baèng caùch naøo.

Trong thôøi gian 3 ngaøy ñaàu con tu taäp toát nghóa laø trong suoát thôøi gian 30 phuùt con ngoài khoâng coù nieäm khôûi, sau ñoù thì hoân traàm naëng neà suoát ngaøy trong vaøi ngaøy thì heát nhöng hieän töôïng aûo aûnh laïi hieän ra trong nhöõng ngaøy keá. Cöù nhö vaäy trôû ñi trôû laïi. Baïch Thaày, nhö vaäy laøm sao?

Caâu taùc yù tröôùc ñaây trong phaùp tu (Ñònh Nieäm Hôi Thôû) 4 Nieäm Xöù laø

“Caûm giaùc toaøn thaân, toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”. Nhö vaäy trong moät caâu taùc yù coù hai laàn quan saùt veà thaân: luùc hít voâ thì quan saùt töø chaân leân ñaàu, luùc thôû ra thì quan saùt töø ñaàu xuoáng chaân. Chæ thaáy caûm giaùc ñi löôùt thoâi, nhöng coù khaùc bieät nhau trong tö theá ngoài. Con choïn tö theá ngoài naøo thaáy caûm giaùc roõ ñeå ngoài tu.

Coøn trong khi ñi, caâu taùc yù (Ñònh Nieäm Hôi Thôû) laø “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi ñang ñi”, vaäy söï quan saùt thaân xaåy ra luùc naøo, chæ coù moät laàn quan saùt thaân töø chaân leân ñaàu hoaëc chæ moät laàn quan saùt töø ñaàu xuoáng chaân, coù phaûi vaäy khoâng.

Trong khi ñi khaát thöïc con coù tu taäp quan saùt thì thaáy moãi böôùc chaân, troïng löôïng cô theå khi thì doàn qua chaân naøy, khi thì doàn qua chaân kia cho neân thaân con cöù ñaåy ñöa qua laïi. Nhö vaäy coù ñuùng caùch quaùn thaân khoâng?

Caûm nhaän quaùn thaân trong khi con ñi khaát thöïc laø ñuùng. Caûm nhaän döôùi chaân caûm nhaän leân, theo hai chaân böôùc maø caûm nhaän söï rung ñoäng, chöù khoâng nhö hôi thôû ra hôi thôû voâ. Caûm nhaän quaùn thaân trong khi kinh haønh thì con caûm nhaän trong böôùc chaân maø khoâng caûm nhaän leân xuoáng nhö trong hôi thôû. Moãi laàn böôùc thì con caûm nhaän thaân con coù rung ñoäng.

Coøn vôùi hôi thôû thì moãi laàn hít voâ con caûm nhaän söï rung ñoäng cuûa thaân töø ñaàu xuoáng chaân theo luoàng hôi ñi voâ, khi thôû ra thì caûm nhaän thaân rung ñoäng theo hôi thôû ra töø chaân leân ñaàu. Nhöng nhieàu khi caùc con coù caûm nhaän ngöôïc laïi, hít voâ thì caûm nhaän rung ñoäng töø chaân leân ñaàu, thôû ra thì söï rung ñoäng chaïy töø ñaàu xuoáng chaân. Söï rung ñoäng chaïy nhö theá naøo cuõng ñöôïc, mieãn sao caùc con caûm nhaän ñöôïc laø ñuùng.

Coøn nhöõng hình daùng con thaáy thì taùc yù seõ heát. Taát caû nhöõng aûo aûnh vaø hoân traàm ñeàu do söï tu quaù söùc con. Thaày baûo caùc con tu chæ 5 phuùt thoâi roài nghæ, xong tu laïi 5 phuùt khaùc, laøm sao cho trong khoaûng thôøi gian ñoù ñöôïc nhuaàn nhuyeãn. Vì con tu nhieàu quaù cho neân bò hoân traàm thuøy mieân ñaùnh guïc leân guïc xuoáng trong maáy ngaøy roài môùi tænh laïi. Ñoù laø con söû duïng quaù söùc tu taäp, thaáy quaùn thaân ñöôïc roài neân cöù taêng daàn leân quaù nhieàu laøm hao naêng löïc trong ngöôøi con do vaäy maø con bò hoân traàm thuøy mieân tôùi taán coâng.

Phaùp 4 Nieäm Xöù treân thaân quaùn thaân heát giôø tu taäp, xaû ra thì caùc con duøng 4 Nieäm Xöù treân 4 Chaùnh Caàn ñeå caùc con ngaên aùc dieät aùc töùc laø trong khi caùc con xaû ra coù aùc phaùp gì thì caùc con duøng noù maø ngaên maø dieät.

Khi caùc con taäp 4 Nieäm Xöù thì caùc con phaûi taäp quaùn cho chính xaùc cho noù khoâng nieäm, khoâng coù gì xen voâ trong khoaûng thôøi gian caùc con tu 4 Nieäm Xöù. Neáu trong khi tu 4 Nieäm Xöù maø con ñeå coù nieäm thì coi nhö con chæ tu 4 Chaùnh Caàn chöù khoâng coøn laø 4 Nieäm Xöù. Cho neân 4 Nieäm Xöù töï baûn thaân noù khi caùc con quaùn treân thaân quaùn thaân thì noù nhieáp phuïc taát caû moïi öu phieàn, khoâng coøn hoân traàm thuøy mieân nöõa, cho neân caùc con tu taäïp ít ñeå caùc con nhieáp phuïc cho ñöôïc trong khoaûng thôøi gian naøy. Chöù caùc con tu nhieàu quaù thì noù hieän ra hoân traàm thuøy mieân, luùc baáy giôø con khoâng coøn ñuû söùc ôû treân caùi quaùn cuûa thaân ñaâu vaø quaùn cuõng khoâng ñuû söùc ñeå haøng phuïc öu phieàn. Do ñoù, caùc con tu taäp cho ñuùng vôùi söùc cuûa caùc con, ñöøng tu quaù daøi thì khoâng ñöôïc, phaûi tu ít laïi. Nghóa laø caùc con tu ñeå cho nhuaàn nhuyeãn.

Thôøi gian 5 thaùng, 3 thaùng caùc con chæ tu trong khoaûng thôøi gian 5 phuùt ñoù roài xaû nghæ 10 phuùt, 20 phuùt cuõng ñöôïc, nhöng ñìeàu caàn laø trong thôøi gian tu ñoù nhieáp cho kó, caûm nhaän cho kó, khoâng moät nieäm voïng naøo xen voâ.

Nhö luùc ñaàu Thaày daïy cho caùc con nhieáp taâm vaø an truù taâm trong hôi thôû moät phuùt laø ñeå cho caùc con coù caên baûn, vaø baây giôø caùc con duøng noù cho nhieáp taâm trong 5 phuùt hay 10 phuùt quaùn thaân treân hôi thôû, nghóa laø khoâng bao giôø ñeå moät söï vieäc xaåy ra treân thaân taâm caùc con ñöôïc. Nhö vaäy môùi laø taäp quaùn thaân treân thaân.

Luùc naøy caùc con chæ môùi taäp quaùn thaân thì ñöøng keùo daøi ñeán 30 phuùt nhö vaäy laø khoâng phaûi taäp. Caùc con taäp luyeän döôõng söùc cho caùc con maø caùc con taäp nhö vaäy laø quaù hôn söùc cuûa caùc con. Caùc con taäp luyeän maø nieäm cöù xeït ra xeït voâ thì khoâng phaûi, khoâng ñuùng 4 Nieäm Xöù. Bôûi vì phaùp tu 4 Nieäm Xöù treân thaân quaùn thaân laø caùi phaùp khi caùc con töï quaùn ñöôïc thaân cuûa caùc con laø noù nhieáp phuïc ñöôïc tham öu heát roài. Cho neân caàn bieát söùc cuûa caùc con nhieáp ñöôïc treân thaân quaùn thaân laø bao laâu. Caùc con caên cöù vaøo söï tu taäp maø bieát. Thí duï 5 phuùt thì khoâng nieäm nhöng qua 10 phuùt hay 7 phuùt thì coù, thì caùc con chæ tu 5 phuùt thoâi, xaû nghæ 5, 10 phuùt roài tu laïi. Tu cho baûo ñaûm, tu cho chaéc chaén nghóa laø söùc cuûa caùc con quaùn kó löôõng trong 5 phuùt laø tu trong 5 phuùt. Ñeán chöøng chæ tu trong 5 phuùt thoâi maø caùc con ñöôïc ñònh tænh, taâm caùc con ôû treân thaân caùc con thì luùc baáy giôø keùo daøi ra, luùc ñoù seõ khoâng bao giôø coù moät nieäm naøo xen voâ vì noù ñaõ ñònh tænh roài. Taâm baùm vaøo thaân nhö caây moïc reã trong ñaát roài, gioù baõo khoâng laät goác ñöôïc.

Coøn khi coù nieäm thì gioù baõo haát caùc con teù nhaøo heát, töùc laø söùc ñònh tænh caùc con chöa coù, chæ môùi tænh giaùc thoâi. Ngay caû tænh giaùc caùc con vaãn coøn hô hoûng nöõa, nghóa laø caùc con taêng leân laø caùc con hô hoûng söùc tænh giaùc cuûa caùc con. Chöøng naøo taâm thaät söï baùm chaët treân thaân nghóa laø khi noù quay voâ môùi ñöôïc.

Môùi ñaàu caùc con tu taäp caûm nhaän vaäy, nhöng sau khi tænh thöùc roài thì noù khaùc vôùi luùc ñaàu, noù tænh moät caùch raát vi teá. Trong thaân cacù con caùi nhoû nhieäm caùch gì noù cuõng thaáy ñöôïc heát, noù tænh ñöôïc ñeán möùc ñoä ñoù. Cho neân baây giôø caùc con taäp cho ñöôïc tænh giaùc trong 5 phuùt ñaõ, roài caùc con laáy söï tænh giaùc ñoù taäp cho noù ñònh tænh ñöôïc cuõng trong 5 phuùt ñaõ. Sau khi ñònh tænh ñöôïc roài thì caùc con muoán taêng bao nhieâu thì taêng.

Thaày ñaõ baûo caùc con taäp tu 4 Nieäm Xöù, chöa phaûi luùc caùc con oâm 4 Nieäm Xöù ñeå chöùng ñaïo. Caùc con hieåu sai. Ñaâu phaûi luùc naøy caùc con oâm 4 Nieäm Xöù ñeå chöùng ñaïo ñaâu. Taäp quaùn thaân treân thaân thoâi. Taäp quaùn coøn chöa ñöôïc maø ñoøi nhieáp phuïc taâm thì laøm sao ñöôïc. Coù quaùn ñöôïc thì môùi tænh giaùc, môùi tænh thöùc treân thaân cuûa noù. Noù coù quay voâ môùi tænh thöùc ñöôïc. Tænh thöùc ñöôïc môùi ñònh tænh ñöôïc treân thaân cuûa noù. Maø noù ñònh tænh ñöôïc 5 phuùt thì môùi keùo daøi 12 tieáng ñoàng hoà, môùi nhu nhuyeán deã söû duïng, môùi thaønh töïu. Caùc con hieåu chöù? Chæ caàn noù ñònh tænh 5 phuùt treân thaân cuûa noù thoâi laø ñaõ thaáy ñöôøng ñi cuûa caùc con roõ raøng roài, chieán thaéng ñöôïc roài. Coù ñònh tænh treân thaân ñöôïc thì môùi keùo daøi ñöôïc deã daøng, coøn noù chöa ñònh tænh, tænh thöùc cuõng chöa ñöôïc nöõa, maø keùo daøi ra, thì söùc caùc con chöa ñuû löïc nhö vaäy. Ñöøng coá löôùt tôùi cho ñöôïc. Khoâng theå ñöôïc.

Thaày baûo ñaây laø tu taäp 4 Nieäm Xöù, phaûi taäp ñònh tænh. Chöøng naøo caùc con ñònh tænh 5 phuùt ñöôïc thì baùo cho Thaày traïng thaùi ñoù nhö theá naøo. Thaày thaáy ñuùng traïng thaùi ñoù môùi ñöôïc. Coøn caùc con ñang ôû trong traïng thaùi tænh giaùc, môùi tænh giaùc thoâi thì khoan taêng ñaõ. Haõy taäp nöõa. Thaày coù boån phaän ngoài laéng nghe thoâi. Thaày ñaõ bieát traïng thaùi ñoù roài nhöng khoâng coù dieãn taû noù. Chöøng khi caùc con tu tôùi ñoù maø noùi ra thì Thaày bieát ñuùng sai lieàn. Luùc ñoù Thaày môùi baûo caùc con keùo daøi ra. Coøn khi Thaày baûo chöa ñöôïc, haõy taäp nhieàu nöõa thì taäp theâm nöõa. Nghe lôøi môùi baûo ñaûm. Maëc duø caùc con chòu khoù 3 thaùng, 5 thaùng, 7 thaùng caùc con taäp, maø trong thôøi gian 7 thaùng ñoù caùc con ñònh tænh ñöôïc thì chæ caàn theâm trong voøng moät ñeâm laø caùc con laøm xong coâng chuyeän. Ñöùc Phaät noùi 7 thaùng chöùng ñaïo chöù ñaâu laâu daøi hôn. Khi caùc con 6 thaùng ñònh tænh ñöôïc roài thì Thaày baûo “Ñaây ñöôïc roài, ñi voâ ñi!” thì moät ñeâm Daï Hieàn. Noù ñònh tænh roài thì Nhöùt daï hieàn ñöôïc. Coøn chöa ñònh tænh thì caùc con coøn tu taäp. Coøn tu taäp thì laøm sao Nhöùt Daï Hieàn ñöôïc. Caùc con gaáp quaù. Môùi tu taäp chöa tænh thöùc, chöa ñònh tænh; môùi quaùn treân thaân thaáy coù rung ñoäng chuùt chuùt, chöa coù chuùt gì ñònh tænh heát maø muoán nhaõy, muoán keùo daøi thì phaûi hoûng chaân thoâi. Thí duï ôû ñaây thaày Chôn Thaønh hay ngöôøi naøo trình baøy maø Thaày noùi “Ñöôïc roài! Cöù tôùi” thì taêng leân; coøn Thaày noùi “Chöa ñöôïc, haõy luøi trôû laïi” thì phaûi nghe lôøi Thaày. Vöøa roài thaày Chôn Thaønh trình baøy moãi oai nghi tu 15 phuùt, Thaày baûo “Khoâng ñöôïc! Haõy lui laïi 10 phuùt”. Nghe lôøi Thaày luøi laïi 10 thì Thaày baûo ñaûm. Chæ coù vaäy thoâi.

Thaày theo doõi caùc con töøng chuùt nhö theá. Chæ caùc con hay quaù, tu maø khoâng caàn hoûi Thaày, caùc con laø sö roài thì thoâi. Khi caùc con chòu khoù thì Thaày cuõng chòu khoù vôùi caùc con. Neáu khoâng gaëp tröïc tieáp Thaày thì caùc con vieát giaáy hoûi Thaày. Neáu Thaày thaáy caàn thieát gaëp tröïc tieáp thì Thaày keâu leân. Chöøng ñoù Thaày kieåm ñieåm laïi söï tu taäp cuûa caùc con cho thöïc teá cuï theå giuùp caùc con.

Ñöøng nghó raèng toâi gioõi. Khoâng gioõi ñaâu. Tôùi 4 Nieäm Xöù naøy Thaày baùo tröôùc caùc con seõ rôùt xuoáng laïi nhieàu. Thaày cho caùc con leân lôùp nhöng Thaày bieát caùc con seõ rôi rôùt trôû laïi, maø neáu khoâng tu nöõa thì chaúng bieát ñöôøng ñaâu heát, nghóa laø caùc con khoâng tu maø tôùi noùi thì Thaày bieát ngay chæ laø noùi doác. Tu hay khoâng, caùc con quaùn nhö theá naøo noùi ra thì Thaày bieát lieàn. Caùc con nhaän noù baèng caùch naøo. Cho neân caùc con noùi sai laø loøi lieàn. Bôûi caùc con nhaäân qua söï rung ñoäng cuûa thaân caùc con môùi ñuùng, coøn caùc con töôûng maø noùi ra thì laøm sao Thaày khoâng bieát ñöôïc. Bôûi söï tu taäp naøy laø caùi thöïc neân khoâng theå doái ñöôïc. Caùc con bò töôûng, Thaày cuõng bieát; caùc con bòa ra, Thaày cuõng bieát; caùc con baét chöôùc ngöôøi khaùc maø noùi nhö laø caùc con coù thì Thaày cuõng bieát. Khoâng caùch naøo caùc con daáu ñöôïc.

Tröôùc kia Thaày daïy chung chung, khoâng ñi vaøo nhöõng chi tieát kó löôõng nhö theá naøy. Ñoù khoâng phaûi laø lôùp hoïc maø chæ laø lôùp tu cho neân daïy chung chung. Thaày nghó raèng ai cuõng nhö caùc con, nghóa laø nhieáp taâm thì khoâng voïng töôûng roài seõ ñi tôùi choã xaû taâm. Nhöng khoâng ngôø ngöôøi ta ñi tôùi choã taïo thaønh töôûng. Ngöôøi ta öùc cheá taâm quaù nhieàu. Baây giôø ñaây laø lôùp 4 Nieäm Xöù khoâng kheùo thì caùc con cuõng bò öùc cheá. Cho neân caùc con caån thaän kó löôõng töøng phuùt töøng giaây thì caùc con seõ traùnh thoaùt ñöôïc.

* Khi tu taäp 4 Nieäm Xöù taùc yù caâu “Caûm giaùc toaøn thaân, toâi bieát toâi hít voâ; Caûm giaùc toaøn thaân, toâi bieát toâi thôû ra” con thaáy söï rung ñoäng töø ñaàâu tôùi chaân luùc ñaàu thì thoâ, ñeán khoaûng nöûa giôø thì söï rung ñoäng vi teá nhoû laàn. Kính baïch Thaày vaäy coù ñuùng khoâng?

Con tu taäp neân löôïng vôùi söùc cuûa caùc con theo thôøi gian maø tu. Ñaàu tieân con thaáy caùi rung ñoäng thoâ, sau ñoù keùo daøi, thì trong khoaûng thôøi gian tu coù nieäm gì xen voâ khoâng. Neáu khoâng nieäm thì ñöôïc, coøn neáu coù nieäm thì luøi thôøi gian laïi. Bôûi vì quaùn 4 Nieäm Xöù laø phaûi nhieáp phuïc tham öu, khoâng coøn coù nieäm gì xen voâ nöõa. baây giôø ñaây caùc con tu coù muïc ñích laø treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu.

Trong caâu taùc yù coù hai phaùp noái lieàn nhau maø baây giôø con noùi chung chung con caûm nhaän toaøn thaân con. Con hít voâ thaáy söï rung ñoäng toaøn thaân thoâ, laàn löôït vi teá nhoû nhieäm hôn. Nhöng trong khoaûng thôøi gian ñoù con coù coøn bò nieäm naøo xen voâ trong taâm con khoâng. Coøn nieäm thì con phaûi lui laïi bôûi vì 4 Nieäm Xöù phaûi nhieáp phuïc ñöôïc nieäm, neáu khoâng nhieáp phuïc ñöôïc nieäm thì khoâng phaûi laø 4 Nieäm Xöù, noù laø 4 Chaùnh Caàn vì coøn nieäm. Coøn 4 Nieäm Xöù laø phaûi nhieáp phuïc khoâng nieäm, khoâng coøn traïng thaùi hoân traàm thuøy mieân chen voâ. Neáu coøn thì luøi thôøi gian laïi. Roài töø caûm nhaän thoâ ñeán caûm nhaän vi teá maø hoaøn toaøn khoâng coù nieäm khôûi thì con laáy moác thôøi gian ñoù maø tu taäp. Giôø naøo con cuõng chuû ñoäng treân phaùp treân thaân quaùn thaân thì sau moät thôøi gian noù môùi tænh thöùc hoaøn toaøn, noù môùi nhieáp phuïc ñöôïc, roài môùi ñi vaøo ñònh tænh. Khi chöa ñònh tænh thì chöa taêng, coù vaäy môùi baûo ñaûm phaùp 4 Nieäm Xöù ñaït ñöôïc keát quaû.

* Khi coù nieäm trong luùc con tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc taâm thanh thaûn roài thì con duøng caâu taùc yù “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát thôû ra” thì heát nieäm. Vaäy con coù theå duøng nhö vaäy ñöôïc khoâng, thöa Thaày?

Khoâng ñöôïc. Con duøng nhö vaäy laø öùc cheá taâm vaø con ñang ôû giai ñoaïn 4 Chaùnh Caàn, ngaên aùc dieät aùc phaùp, chöù khoâng phaûi ôû giai ñoaïn 4 Nieäm Xöù. Khi coù nieäm con ngaên baèng caâu taùc yù ñoù laø ñuùng. Thaày nhaéc laïi coøn nieäm laø coøn tu 4 Chaùnh Caàn. Coøn 4 Nieäm Xöù, caâu phaùp cuûa noù laø “Treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu”. Khoâng coù moät nieäm naøo xen ñöôïc vaøo trong ñoù thì môùi goïi laø 4 Nieäm Xöù.

Caùc con löu yù vaán ñeà nhö vaäy, 4 Nieäm Xöù laø phaûi khoâng coù nieäm. Cho neân khoâng kheùo laø caùc con bò öùc cheá. ÖÙc cheá khoâng nieäm, töùc laø taäp trung cao laø sai maø khoâng kheùo thì caùc con bò töôûng, cuõng traät. Vì vaäy phaùp 4 Nieäm Xöù naøy ñöôïc goïi laø treân thaân quaùn thaân. Muïc ñích taäp quaùn laø phaûi quaùn nhö theá naøo cho noù tænh thöùc ñöôïc thaân cuûa noù töùc laø taâm khoâng phoùng daät. Noù khoâng phoùng daät thì noù phaûi ôû treân thaân, noù quaùn. Quaùn theá naøo maø coøn nieäm thì noù coøn ôû treân 4 Chaùnh Caàn, khoâng phaûi treân 4 Nieäm Xöù. Chæ khoâng nieäm môùi laø 4 Nieäm Xöù. Caùi quaùn ñoù nhieáp phuïc tham öu thì noù ñoøi hoûi phaûi tænh thöùc maø söùc tænh thöùc naøy khoâng phaûi laø coá gaéng taäp trung. Noù raát bình thöôøng cho neân khoâng bò öùc cheá.

Do vaäy caùc con phaûi bieát ñöôïc söùc tænh thöùc cuûa caùc con khoaûng 5 hay 10 phuùt quaùn treân thaân cuûa caùc con. Caùc con tu trong khoaûng 5, 10 phuùt ñoù ñeå cho tænh thöùc troïn veïn. Khi tænh thöùc ñöôïc troïn veïn roài thì noù seõ ñònh tænh. Chæ trong voøng 5 phuùt thoâi, khoâng caàn nhieàu, laø ñaõ ñònh tænh roài. Maáy con caàn nhieàu ñeán 30 phuùt thì hoûng chaân caùc con roài.

Caùc con töø laâu ñeán giôø coù nhieáp taâm ñöôïc nhö Thaày 30 phuùt khoâng voïng töôûng chöa? Neáu caùc con ñöôïc 30 phuùt khoâng voïng töôûng thì caùc con tu nhö vaäy ñöôïc. Neáu coøn voïng töôûng maø tu nhö vaäy thì söùc môùi taäp tu nhö caùc con chaéc chaén moät laø caùc con öùc cheá môùi khoâng voïng, thöù hai vôùi söùc tænh cuûa caùc con laøm sao caùc con ñöôïc 30 phuùt khoâng voïng. Caùc con chæ laø ngöôøi ñang quaùn treân thaân chöù chöa coù phaûi tænh thöùc treân ñoù ñöôïc. Môùi taäp tænh thöùc thoâi chöù chöa tænh thöùc cho neân noù phaûi coøn nieäm. Môùi taäp tænh thöùc maø caùc con keùo daøi thôøi gian quaùn ñeán 30 phuùt thì laøm sao söï tænh thöùc ñoù khoûi maát. Khi maát thì phaûi coù nieäm voâ.

Ñoù, caùc con thaáy roõ caùc con tu 4 Nieäm Xöù bò sai ngay töø luùc ñaàu roài. Baây giôø caùc con noùi caùc con tu 4 Nieäm Xöù maø thöïc söï laø caùc con tu 4 Chaùnh Caàn, bôûi vì treân thaân quaùn thaân maø khi coù nieäm thì caùc con duøng phaùp naøy phaùp noï ñeå xaû, ñeå ñaåy lui; ñoù laø ngaên aùc dieät aùc treân 4 Nieäm Xöù chöù gì? Ñuùng laø vaäy, duøng phaùp ñeå ñaåy lui aùc phaùp laø tu 4 Nieäm Xöù treân 4 Chaùnh Caàn, khoâng phaûi tu 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù ñaâu. Con ñang tu 4 Nieäm Xöù ôû treân 4 Chaùnh Caàn, vì noù coøn coù nieäm xen ra xen voâ, maëc duø con duøng hôi thôû ñeå quaùn thaân.

Tu 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù thì khaùc “treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu”; quaùn thaân thì khoâng coøn nieäm gì trong thaân môùi goïi laø tu 4 Nieäm Xöù. Vaäy thì caùc con phaûi tu nhö theá naøo ñeå taâm caùc con tænh thöùc ñöôïc? Ñeå taâm caùc con ñònh tænh ñöôïc? – Caùch thöùc caùc con caàn tu taäp laø taäp quaùn thaân ñeå ñöôïc tænh thöùc, ñeå ñöôïc ñònh tænh. Hai ñieàu ñoù laø hai ñieàu quan troïng.

Coøn duøng hôi thôû ñeå quaùn thaân, con taùc yù: “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra” thì con thaáy söï rung ñoäng cuûa thaân con; thôû voâ con thaáy söï rung ñoäng, thôû ra con thaáy söï rung ñoäng, thì ñoù laø con tu 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù, ñeå ñöôïc taâm tænh thöùc treân 4 Nieäm Xöù.

Con duøng hôi thôû voâ ra ñeå laøm maát nieäm laø con ôû treân 4 Chaùnh Caàn, vì coù nieäm con môùi duøng caâu taùc yù ñoù ñeå laøm noù khoâng nieäm, ñeå con giöõ ñöôïc traïng thaùi ñoù thì ñoù laø 4 Chaùnh Caàn chöù khoâng phaûi 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù. Töùc laø coù nieäm thì ngaên dieät noù baèng phöông caùch ñoù, baèng ñeà muïc ñoù maø thoâi. Thay vì con tu taâm xaû con duøng tö duy con quaùn nieäm ñoù, bieát noù laø kieát söû thì taùc yù: “Ñaây laø kieát söû, haõy ñi ñi, ta khoâng chaáp nhaän ñaâu” hay hoaëc laø “Ñaây laø tham duïc, haõy ñi ñi”, hay laø “Ñaây laø saéc duïc. Haõy ñi ñi!”

Noù khôûi nieäm coù mang tính chaát tham saân si, do ñoù con tu taäp cuõng ôû treân 4 Nieäm Xöù con quaùn thaân con ñeå thaáy söï rung ñoäng cuûa töøng hôi thôû nhöng con tu laø theo 4 Chaùnh Caàn, ngaên aùc dieät aùc sanh thieän taêng tröôûng thieän. Töùc coøn aùc taùc ñoäng. Coøn 4 Nieäm Xöù thì noù töï nhieáp phuïc ñöôïc taát caû caùc nieäm ñoù. Noù cao hôn 4 Chaùnh Caàn. 4 Chaùnh Caàn laø phöông phaùp ñaàu tieân coøn 4 Nieäm Xöù laø phöong phaùp cuoái cuøng ñeå chöùng ñaïo. Cho neân caùc con ñöøng laàm, laàm laø khoâng ñöôïc. Laàm cho neân caùc con tu 4 Nieäm Xöù maø cöù tu theo 4 Chaùnh Caàn hoaøi.

Khi tu 4 Chaùnh Caàn caùc con nöông caùc ñoái töôïng maø caûm giaùc toaøn thaân caùc con. Coøn ngöôøi tu taâm xaû khoâng nöông choã ñoù ñaâu. Hoï khoâng nöông vaøo choã caûm giaùc toaøn thaân. Khoâng coù caùi gì xaû thì ngoài chôi, hoï khoâng tu caùi gì heát vì laø xaû taâm voâ löôïng. Coù chöôùng ngaïi thì hoï xaû. Xaû xong, taâm hoï trôû laïi bieát hôi thôû vaø bieát thaân noù, cuõng voâ 4 Nieäm Xöù, chaúng gì khaùc.

Moãi phaùp moân phaûi quan saùt ñöôïc phaùp tu, chöù khoâng phaûi caùi naøo cuõng gioáng nhau. Khoâng gioáng ñaâu. Ngöôøi tu taâm xaû khoâng quan saùt 4 Nieäm Xöù ñaâu, khi noù yeân tònh thì ñeå töï nhieân cho noù yeân tònh, roài noù bieát coù taâm nieäm gì ñoù thì noù söû duïng phaùp cuûa noù ñeå ngaên vaø dieät, noù xaû ra. Khi xaû xong roài thì noù quay voâ quaùn treân thaân noù. Caùc con thaáy duø khoâng tu 4 Nieäm Xöù nhöng noù laïi quaùn treân thaân noù chöù khoâng chaïy ñi ñaâu, noù töï nhieân laém. Ñoù laø tu taâm xaû.

Coøn nhö con tu hieän giôø laø 4 Chaùnh Caàn treân 4 Nieäm Xöù, duøng phöông phaùp hôi thôû ñeå quaùn thaân cuûa noù, coù nieäm thì con duøng caâu taùc yù ñeå döøng noù thoâi, töùc laø con ñang bò öùc cheá, laø con ngaên vaø dieät noù baèng caùc phöông phaùp cuûa ñònh nieäm hôi thôû, khoâng cho noù khôûi neäm. Cho neân caùch tu cuûa con caàn söûa laïi moät chuùt, khoâng kheùo thì con chæ tu ôû treân 4 Chaùnh Caàn thoâi. Neáu baây giôø noù khôûi nieäm thì moät laø con trôû veà taâm xaû, hai laø con trôû veà 4 Chaùnh Caàn, con söû duïng 4 phaùp tu trong 4 Chaùnh Caàn ngaên vaø dieät. Baây giôø khoâng coù phaùp thì con phaûi tu phaùp naøo, Ñònh nieäm Hôi thôû ñeà muïc thöù maáy hay tu Chaùnh Nieäm Tænh Giaùc ñi kinh haønh, hay tu Thaân Haønh Nieäm, tu nhöõng phaùp Thaày ñaõ daïy.

Con ngoài tu hoaëc hít thôû maø noù coù nieäm thì con duøng nhöõng phöông phaùp taùc yù ñeå dieät hoaëc duøng nhöõng phaùp ñaåy lui caùc caûm thoï. Ñoù laø tu 4 Chaùnh Caàn. Nhöõng gì con trình baøy vöøa roài cho thaáy con tu 4 Chaùnh Caàn, do ñoù con khoâng ngoài chôi theo caùch ngöôøi tu xaû taâm ñöôïc. Con tu heát giôø naøy thì oâm phaùp khaùc tu, coù nghóa laø con ngoài tu quaùn thaân con heát giôø ñoù thì con ñöùng daäy oâm phaùp ñi kinh haønh con quaùn böôùc chaân con ñi chöù khoâng coøn ngoài quaùn caùi thaân nöõa. Ñoù laø tu 4 Chaùnh Caàn.

Coøn ngöôøi tu 4 Nieäm Xöù thì luoân luoân luùc naøo cuõng quaùn thaân heát. Ñi cuõng quaùn, ngoài cuõng quaùn, naèm cuõng quaùn, quaùn heát. Nhöng quaùn laøm sao cho khoâng coù nieäm chöù coù thì phaûi trôû veà 4 Chaùnh Caàn.

Kính thöa Tröôûng laõo, hôi thôû cuûa 4 Nieäm Xöù thì taùc yù “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra” thì luùc ñoù hôi thôû töï ñoäng voâ ra chöù khoâng bò yù thöùc öùc cheá. Coøn neáu coù öùc cheá thì khoâng phaûi laø hôi thôû cuûa 4 Nieäm Xöù?

Ñuùng vaäy, khoâng vaän duïng, khoâng ñieàu khieån, ñeå noù töï ñoäng thôû ra thì caùc con caûm nhaän ra, hít voâ thì caûm nhaän voâ.

Mình khoâng duøng yù thöùc thì noù seõ chìm vaøo trong vaø seõ khoâng coù nieäm. Mình seõ khoâng thaáy gì nöõa?

Khi khoâng thaáy gì nöõa, xaû heát thì noù seõ rôi vaøo trong khoâng töôûng nhöng con vaãn caûm nhaän ñöôïc hôi thôû maø caûm nhaän ñoù laø caûm nhaän baèng caùi töôûng chöù khoâng phaûi baèng yù thöùc. Baèng yù thöùc thì noù phaûi thaáy hôi thôû cuûa noù roõ raøng bôûi vì yù thöùc phaûi coù ñoái töôïng thaät coøn con laøm maát ñoái töôïng thaät maø chæ coøn rung ñoäng thoâi. Neáu con khoâng ñeå maát yù thöùc thì ñöôïc vì yù thöùc coù ñoái töôïng. Maëc duø hôi thôû nheï hay theá naøo thì con cuõng ñöøng vaän duïng noù maø chæ loâi ra ñeå yù thöùc caùc con bieát maø caûm nhaän toaøn thaân.

Muïc ñích cuûa tu 4 Nieäm Xöù laø taäp tænh thöùc treân thaân, roài ñònh tænh treân thaân, ñaït ñöôïc hai caùi naøy caùc con môùi keùo daøi ra. Baây giô caùc con chöa coù ñöôïc hai caùi ñoù maø keùo daøi laø traät, noù ñi loït vaøo caùi khaùc, noù khoâng ôû treân thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu ñaâu. 4 Nieäm Xöù phaûi hoaøn toaøn tu ôû trong yù thöùc cho neân vôùi söùc quaùn cuûa noù ñeán khi tænh thöùc cao môùi ñònh tænh. Chöøng ñoù môùi keùo daøi Nhaát Daï Hieàn. Muïc ñích noù laø choã naøy. Noù ôû trong hieän taïi yù thöùc cuûa noù:

***“Quaù khöù khoâng truy tìm.***

***Vò lai khoâng öôùc voïng.***

***Chæ coù hieän taïi thoâi”.***

Nhaát Daï Hieàn thì ôû trong hieän taïi nhöng hieän taïi phaûi ôû trong ñoái töôïng cuûa noù chöù, nhöng noù laïi khoâng truï treân ñoái töôïng maø noù laïi quaùn treân thaân töùc laø noù khoâng phoùng daät. Noù hay nhö vaäy maø neáu caùc con laàm moät chuùt xíu laø caùc con traäït ñöôøng. Caùc con chöa coù tænh thöùc, chöa coù ñònh tænh maø keùo daøi noù ra thì noù phaûi rôi vaøo choã khaùc. 4 Nieäm Xöù khi caùc con tu ñuùng roài seõ thaáy haïnh phuùc laém.

Baây giôø Thaày traû lôøi theâm caâu thöù hai “Khi ngoài con khoâng nhìn ñoàng hoà neân coù luùc 45 phuùt, coù luùc 1 giôø roài con ñi kinh haønh roài vaøo ngoài taäp tieáp, khi coù nieäm ra voâ thì con quay veà quaùn thaân lieàn. Kính baïch Thaày nhö vaäy con coù theå tu taäp 4 Nieäm Xöù ñöôïc khoâng hay caàn tu phaùp xaû?

Neáu con tu nhö vaäy thì chæ tu phaùp xaû thoâi. Tu 4 Nieäm Xöù maø coøn nieäm ra voâ thì ñaâu nhieáp phuïc tham öu. Caùc con hieåu caâu cuûa ñöùc Phaät noùi caâu “treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu”. Muïc ñích cuûa quaùn thaân laø ñeå nhieáp phuïc tham öu chöù ñaâu phaûi ñeå nhieáp chôi. Ñaây con nhieáp chôi ñeå coù nieäm trong ñoù thì con xaû nöõa, nhö vaäy khoâng ñuùng phaùp 4 Nieäm Xöù ñaâu.

Theo Thaày thì con phaûi taäp thanh thaûn an laïc voâ söï roài giöõ taâm cuûa con ñeå xaû thoâi chöù söùc cuûa con khoâng tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc ñaâu, bôûi quaùn treân 4 Nieäm Xöù laø taäp söùc tænh thöùc cho ñeán ñònh tænh. Giôø veà con taäp theo söùc cuûa con, con coi coù quaùn thaân ñöôïc chöa, caûm nhaän ñöôïc thaân con chöa. Ñaàu tieân laø phaûi caûm nhaän ñöôïc thaân “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”, con caûm nhaän ñöôïc thaân cuûa con. Con ñi kinh haønh con caûm nhaän ñöôïc thaân tröôùc ñaõ; caûm nhaän ñöôïc roài môùi taäp tænh thöùc treân ñoù, sau ñoù môùi taäp ñònh tænh treân thaân. Coù nhieàu giai ñoaïn nhö vaäy treân 4 Nieäm Xöù goïi laø taäp quaùn thaân treân thaân. Chöù khoâng phaûi ngöôøi naøo môùi voâ roài muoán quaùn thaân treân laø quaùn ngay. Khoâng phaûi vaäy ñaâu. Caùc con quaùn khoâng ñöôïc ñaâu. Thaày noùi thöïc ñoù. Phaùp hay thì phaûi khoù chöù phaùp hay maø deã thì ngöôøi naøo cuõng ñaït ñöôïc heát sao.

Thöa Thaày kì roài Thaày coù daïy con kinh haønh 4 Nieäm Xöù. Con ñaõ taäp. Thaày daïy theâm con gì nöõa khoâng.

Con ñi vaø ñaõ caûm nhaän ñöôïc thaân laø ñöôïc nhöng khoaûng thôøi gian con tu chæ ñöôïc tu 5 phuùt thoâi, khoâng ñöôïc tu nhieàu baèng khoâng thì sai. Con taäp quaùn cho ñöôïc, chöù quaùn chöa ñöôïc thì ñöøng hoûi theâm gì khaùc. Khi con quaùn ñöôïc roài thì Thaày môùi daïy caùch ñeå con tænh thöùc treân ñoù, treân choã quaùn thaân. Sau khi Thaày kieåm tra xem söùc tænh thöùc cuûa nhö theá naøo roài Thaày môùi daïy con ñònh tænh treân ñoù.

Con ñang thaéc maéc vaán ñeà duøng töø ngöõ tieáng Vieät trong khi dòch kinh. Söï dieãn taû traïng thaùi ngöôøi tu chöùng vaø ngöôøi ñang tu laøm sao ñuùng ñöôïc khi ngöôøi dòch khoâng töï thaân coù kinh nghieäm chöùng ñaït?

Söï thaät ñuùng vaäy. Nhöõng dòch giaû phaûi hieåu nghóa caùc töø duøng trong khi dòch baèng kinh nghieäm tu nhö cuûa caùc con môùi chính xaùc, coøn ngöôøi chöa coù kinh nghieäm tu thì chæ hieåu nghóa chung chung thoâi chöù hoï khoâng raønh. Cho neân khi muoán hieåu nghóa cuûa caâu “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”. Hoaø Thöôïng Minh Chaâu dòch “Caûm giaùc” hoaëc “Caûm nhaän” thì cuõng ñöôïc, khoâng sao vì “caûm giaùc” vaø “caûm nhaän” khoâng coù gì khaùc xa nhau nhieàu. Nhöng “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra” thì khoâng roõ nghóa baèng caâu “Caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”, Hoaø Thöôïng Minh Chaâu dòch “Caûm giaùc thaân haønh” trong baøi kinh Thaân Haønh Nieäm thì ñöùc Phaät ñaõ xaùc ñònh caâu ñoù roõ raøng. Taïi sao caâu kia thì “Caûm giaùc toaøn thaân” maø ôû caâu naøy thì “Caûm giaùc thaân haønh” vì trong thaân haønh thì phaûi “Caûm giaùc thaân haønh”. Cho neân ôû ñaây caâu “Caûm giaùc toaøn thaân” Hoaø Thöôïng Minh Chaâu dòch töø chöõ Pali chæ noùi caûm giaùc cuûa thaân thoâi, nhöng qua thaân haønh nieäm thì ngaøi dòch “Caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ, caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”. Caûm giaùc thaân haønh laø caû moät söï rung ñoäng. Baây giôø con muoán hoûi “caûm giaùc toaøn thaân” hay “caûm nhaän toaøn thaân” coù phaûi laø “caûm giaùc thaân haønh” thì ôû ñaây ñöùc Phaät ñaõ xaùc ñònh roài. Toâi caûm nhaän söï rung ñoäng töùc laø caûm nhaän thaân haønh cuûa noù. Vaäy caùc con nhaän ra ñöôïc “Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra” laø nhaän ra ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân caùc con.

Cho neân töø baøi phaùp naøy ñeán baøi phaùp khaùc chuùng ta keát hôïp, laïi chuùng ta xaùc ñònh ñöôïc nghóa. Coøn söï tu chöùng cuûa Thaày, Thaày raát bieát nhöng caùc con khoâng ñuû nieàm tin vaøo Thaày neân Thaày ñöa nhöõng baøi kinh cuûa Phaät daïy maø Hoaø thöôïng Minh Chaâu dòch ñeå laøm söï xaùc chöùng cho caùc con coù ñuû nieàm tin. Thaày tu chöùng caùc con ñaâu bieát ñöôïc söï tu chöùng trong loøng Thaày nhö theá naøo. Trong nhöõng baøi phaùp coù nhöõng caâu, nhöõng töø laøm chuùng ta khoù hieåu maø chæ ngöôøi tu chöùng môùi hieåu ñöôïc môùi hoaù giaûi ñöôïc. Thí duï trong baøi kinh Ñaïi Khoâng, baøi kinh Tieåu Khoâng, neáu khoâng phaûi laø ngöôøi tu chöùng thì khoâng hieåu noù ñöôïc, ngöôøi ta chæ nghó ñoù laø Taùnh Khoâng chöù khoâng phaûi laø Khoâng Taùnh. Maø Khoâng Taùnh laø nghóa naøo, hoï cuõng chöa hieåu ñöôïc. Neáu Thaày khoâng giaûi thích nhöõng töø naøy thì chaéc chaén ngöôøi tu khoâng chöùng cuõng nhö ngöôøi khoâng tu chöùng khoâng hieåu, khoâng giaûi thích noåi. Cho neân caùc nhaø hoïc giaû ñeàu khoâng giaûi thích ñöôïc nghóa lí cuûa kinh saùch Nguyeân Thuûy, khoâng bieán thaønh phaùp haønh cho chuùng ta moät caùch thöïc teá.

Hoâm tröôùc con nghe Thaày daïy nhöõng ngöôøi ñang bò beänh thì phaûi trò cho thaät heát roài môùi neân vaøo tu?

Nhöõng ñieàu Thaày noùi lieân quan trong söï tu taäp, neáu ñang coù bònh thì haõy trò cho thaät laønh roài vaøo tu môùi deã. Coøn caùc con bò bònh laø moät caùi khoå vì bònh thì laøm sao caùc con ñöôïc thanh thaûn an laïc voâ söï. Cho neân coù bònh thì phaûi trò cho thaät heát roài môùi tu, chöù khoâng thì vöøa ngoài xuoáng laø chöôùng bònh noåi leân laøm sao tu ñöôïc. Ñöùc Phaät noùi coù 5 ñieàu khoù tu, ngöôøi coù thaân bònh thì tu khoâng tôùi ñaâu, duø coù ham cuõng khoâng tu ñöôïc. Caùc con ñang bò bònh, haõy lo trò cho heát bònh. Leû ra phaûi saép xeáp caùc con bò bònh vaøo moät khu rieâng ñeå ñöôïc trò bònh. Ngöôøi bònh ôû trong ñoù khoâng laøm ñoäng ngöôøi khaùc ñeå cho ngöôøi ta tu. Hieän giôø coâ UÙt ñang chia tu vieän ra töøng khu nhöng chöa saép xeáp ñöôïc.

Nhö lôùp chuùng ta cuõng chia thaønh nhieàu möùc ñoä, hoâm nay Thaày ñang xem xeùt coi ngöôøi tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc bao nhieâu ngöôøi, ngöôøi tu taâm xaû ñöôïc bao nhieâu vaø ngöôøi coøn ñang ôû trong lôùp Chaùnh kieán ñeå trieån khai tri kieán ñöôïc bao nhieâu ngöôøi, roài môùi saép xeáp theo khu naøo lôùp naøo trình ñoä naøo. Nhôø vaäy seõ giöõ gìn ñöôïc giôùi luaät ñem laïi an oån cho ngöôøi trong khu vaø caùc khu khaùc.

Baïch Thaày, con khoâng duøng töôûng töôïng töø ñaàu xuoáng chaân vaø ngöôïc laïi ñeå quaùn thaân maø chæ ñeå taâm quay voâ ñeå caûm nhaän theâm treân thaân. Nhö vaäy coù ñuùng khoâng thöa Thaày ?

Coù theå con caàn ñöôïc kieåm tra laïi chöù coù theå con muoán quaùn thaân maø khoâng trôû thaønh quaùn thaân.

Con caûm nhaän treân thaân coù choã naøo khoù chòu hoaëc laø ñau ôû ñaàu, ôû ngöïc, ôû chaân con duøng taâm quaân bình.

Ñuùng nhieáp taâm trong 4 Nieäm Xöù thì khoâng coù choã naøo ñau heát, tu 4 Nieäm Xöù maø coù chöôùng ngaïi thì khoâng phaûi 4 Nieäm Xöù. Noù khoâng ñau maø neáu ngoài quaùn thaáy choã naøy choã kia ñau thì phaûi tu 4 Chaùnh Caàn chôù khoâng theå tu 4 Nieäm Xöù. 4 Nieäm Xöù laø phaûi thanh thaûn an laïc voâ söï, khoâng ñau, hoaøn toaøn baát ñoäng. Taâm phaûi baát ñoäng tröôùc aùc phaùp roài môùi tu 4 Nieäm Xöù chöù chöa baát ñoäng thì chöa tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc Noù laø lôùp thöù 7 cuûa 8 Chaùnh ñaïo, cho neân taâm caùc con phaûi raát thanh tònh, thaân cacù con cuõng phaûi thanh tònh, khoâng coøn caùc bònh laët vaët trong ñoù. Thaày ñaõ chuaån bò cho caùc con khaéc phuïc baèng giai ñoaïn 4 Chaùnh Caàn roài. Thaân coøn ñau taâm coøn chöôùng ngaïi thì lo maø khaéc phuïc nhöõng öu phieàn treân ñoù, ñöøng noùi tôùi tu 4 Nieäm Xöù. Lo ñaåy lui caùc chöôùng ngaïi naøy thì phaûi ôû treân 4 Chaùnh Caàn chöù ñaâu phaûi treân 4 Nieäm Xöù. 4

Nieäm Xöù laø phaûi bình an ñeå caùc con ñi vaøo giai ñoaïn tænh thöùc vaø ñònh tænh ñeå caùc con ñaït ñöôïc cöùu caùnh, cho neân ôû 4 Nieäm Xöù thì phaûi khoâng coøn ñau, khoâng coøn nieäm, khoâng coøn chöôùng ngaïi. Bôûi vì baûn thaân 4 Nieäm Xöù laø noù khaéc phuïc tham öu, khoâng coøn caùi ñau khoå naøo nöõa. Neáu coøn mang söï ñau khoå maø tu 4 Nieäm Xöù thì laøm sao tu ñöôïc. Baây giôø toâi ñang ñau maø toâi ñi oâm phaùp 4 Nieäm Xöù ñeå khaéc phuïc thì laøm sao khaéc phuïc ñöôïc. Haõy trôû lui 4 Chaùnh Caàn ñeå trong ñoù coù phaùp söû duïng ñeå ñaåy lui; ñaåy lui xong heát roài môùi qua giai ñoaïn tu 4 Nieäm Xöù. Toâi chöa ñaåy lui maø qua ñaây thì ñaâu duøng phaùp 4 Nieäm Xöù naøy ñaåy lui chöôùng ngaïi phaùp ñöôïc. Caùc con tu nhö vaäy laø khoâng hieåu phaùp. Ñeán ñaây caùc con hieåu roài chöù?

Thöa Thaày, neáu con tu theo phaùp xaû thì sau naøy coù trôû veà tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc khoâng?

Khoâng caàn phaûi trôû veà maø töï noù quay voâ quaùn thaân roài. Noù xaû xong thì noù quay voâ laø noù quaùn treân 4 Nieäm Xöù roài. Luùc baáy giôø caùc con môùi oâm phaùp 4 Nieäm Xöù nhieáp phuïc.

**4 Chaùnh Caàn môùi ngaên dieät bònh, khoâng phaûi 4 Nieäm Xöù**

Khi caûm nhaän thaân coù choã naøo caêng hoaëc khoù chòu, hoaëc ñau ôû ñaàu, hay ôû ngöïc, hay ôû chaân, con duøng taâm quaân bình töï nhieân caùc choã treân ñeàu taïm nheï yeân, khi yeân roài con chæ caûm nhaän treân thaân con hôi thôû ra hôi thôû voâ.

Khoâng phaûi theá, ñoù laø con ñang tu ôû treân 4 Chaùnh Caàn, khi coøn caûm nhaän ñau ñôùn treân thaân thì 4 Nieäm Xöù khoâng tu ñöôïc. 4 Nieäm Xöù phaûi laø con ngöôøi khoeû maïnh bình yeân môùi tu taäp tænh thöùc vaø ñònh tænh treân 4 Nieäm Xöù töùc laø quaùn thaân treân thaân. Ñaây laø taäp quaùn chöù chöa phaûi laø nhieáp phuïc ñaâu. Taäâp quaùn maø cöù bò chöôùng ngaïi thì quaùn sao ñöôïc, cöù lo ñaåy lui bònh thoâi thì laøm sao quaùn. Theo caùch trình baøy cuûa con thì con ñang ôû treân 4 Chaùnh Caàn, ngaên aùc dieät aùc sanh thieän taêng tröôûng thieän töùc 4 Chaùnh Caàn.

Cho neân caùc con phaûi nhaän ra cho ñöôïc phaùp tu 4 Nieäm Xöù, ñöøng laàm loän 4 Chaùnh Caàn ra 4 Nieäm Xöù. Ngöôøi coù chöôùng ngaïi ñau bònh naøy kia seõ bò khoù tu laø khoù tu vôùi 4 Nieäm Xöù chöù ñaâu phaûi khoù tu vôùi 4 Chaùnh Caàn, bôûi 4 Chaùnh Caàn chính laø phaùp ngaên aùc dieät aùc sanh thieän taêng tröôûng thieän. Cho neân 4 Chaùnh Caàn chính laø phaùp ñöôïc söû duïng vaø caàn söû duïng trong luùc naøy, ôû giai ñoaïn ñau bònh naøy. Coøn vò trí ñuùng cuûa 4 Nieäm Xöù laø khi thaät bình an. Baây giôø caùc con môùi bieát Phaät phaùp, phaùp naøo hôïp vôùi caùc con, phaùp naøo chöa hôïp.

Do ñaëc töôùng cuûa con ngöôøi, moãi ngöôøi coù nhöõng bònh khaùc nhau, thì phaùp phaûi hôïp vôùi ngöôøi ñoù vaøo luùc ñoù môùi tu taäp ñöôïc. Phaùp Phaät khoâng boû moät ngöôøi naøo heát. Ngöôøi khoeû maïnh hay ngöôøi ñau bònh ñeàu tu ñöôïc, nhöng khoù laø choïn cho ñuùng phaùp vôùi noù; khoâng theå ôû treân phaùp naøy maø tu cho caùi khaùc. Nhö anh loaïn töôûng maø vaøo phaùp 4 Nieäm Xöù thì tu sao ñöôïc, anh chæ vaøo 4 Chaùnh Caàn tu, maø phaûi tu phaùp naøo cuûa 4 Chaùnh Caàn ñeå hôïp vôùi loaïn töôûng. Vaäy laø chæ Ñònh Nieäm Hôi Thôû thoâi vì trong ñoù coù ñeà muïc nhieáp phuïc ñöôïc söï loaïn töôûng: “An tònh taâm haønh toâi bieát toâi hít voâ; an tònh taâm haønh toâi bieát toâi thôû ra”. Trong Ñònh Nieäm Hôi Thôû coù nhöõng ñeà muïc khaéc phuïc caùc tình traïng chöôùng ngaïi raát roõ raøng. Coøn anh bò hoân traàm thuøy mieân thì cuõng coù nhöõng ñeà muïc giuùp khaéc phuïc hoân traàm thuøy mieân: “Vôùi taâm ñònh tænh toâi bieát toâi hít voâ; vôùi taâm ñònh tænh toâi bieát toâi thôû ra”.

Ñöùc Phaät trang bò cho chuùng ta ñuû heát chöù ñaâu ñôïi chuùng ta ñi kinh haønh ñaâu nhöng vì anh taäp Ñònh Nieäm Hôi Thôû chöa ñuû caên baûn, nghóa laø moät phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm chöa laøm ñöôïc thì thöû hoûi laøm sao anh phaù ñöôïc hoân traàm thuøy mieân, buoäc loøng anh phaûi ñi Kinh Haønh Chaùnh Nieäm Tænh Thöùc thoâi. Chöù coøn anh tu Ñònh Nieäm Hôi Thôû haún hoøi kó löôõng thì coù chöôùng ngaïi phaùp naøo xen voâ trong anh ñöôïc, bôûi Ñònh Nieäm Hôi Thôû laø lôïi ích raát lôùn, taát caû nhöõng chöôùng ngaïi gì vaøo trong thaân noù ñeàu ñaåy lui ra ñöôïc heát. Noù coù phöông phaùp ñaåy lui, noù coù caùch thöùc, ñeà muïc ñaåy lui roõ raøng, khoâng phaûi mô hoà. Khoâng phaûi toâi nhieáp taâm voâ hôi thôû ñeå soå töùc tuøy töùc ñeå chöùng ñöôïc thieàn khoâng voïng töôûng. Khoâng phaûi. Moïi ngöôøi hieåu sai, hieåu khoâng ñuùng Phaät phaùp cho neân môùi ñeû ra Luïc Dieäu phaùp moân, ñeû ra Soå Töùc Tuøy Töùc,... Ñoù laø nhöõng ñieàu sai. Caùc Toå khoâng hieåu Phaät giaùo, khoâng hieåu phaùp hôi thôû cuûa Phaät giaùo.

Khi Thaày vaïch ra roõ nhö vaäy thì Thaày thaáy caùc Toå khoâng hieåu Phaät giaùo. Caùc Toå hieåu qua töôûng cuûa caùc Toå, ñeû ra nhieàu phaùp laøm chuùng ta laàm laïc ñi vaøo phaùp öùc cheá taâm ñeå khoâng coù voïng töôûng. Tu nhö vaäy laø vì hieåu sai Phaät giaùo. Muïc ñích cuûa ñaïo Phaät laø ngaên aùc dieät aùc, laøm cho chuùng ta khoâng coøn tham saân si. Heát tham saân si laø giaûi thoaùt, chöù khoâng caàn gì nöõa.

**Caùi gì caàn laøm phaûi laøm xong tröôùc**

Hoâm nay Thaày noùi nhö vaäy ñeå caùc con bieát con ñöôøng tu cuûa caùc con. Ngöôøi naøo thieáu phaùp naøo thì phaûi tu phaùp ñoù, maø khoâng hôïp vôùi phaùp ñoù thì trôû xuoáng tu phaùp thaáp hôïp vôùi mình hôn. Caùc con tu ñeå giaûi thoaùt chöù tu phaùp cao khoâng hôïp ñoù ñeå laøm gì. Coù danh vò ñeå laøm gì. Coù lôïi ích thieát thöïc cho caùc con khoâng hay laø mua caáp baèng, khoe vôùi ñôøi toâi cuõng tu 4 Nieäm Xöù ñaây! Nhöng söï thöïc 4 Nieäm Xöù cuûa caùc oâng coù laøm chuû ñöôïc sanh giaø beänh cheát chöa? Coù chöùng ñaït chaân lí chöa?

Lôùp thöù 7 laø lôùp chöùng ñaït chaân lí maø caùc con laøm ñöôïc chöa, trong khi caùc con ngoài ñoù maø ñau bònh nhöùc choã naøy choã khaùc maø baûo xuoáng lôùp 4 Chaùnh Caàn ñeå xaû nhöõng caùi ñoù thì khoâng chòu, coi laø lôùp thaáp; khi tri kieán caùc con khoâng hieåu nhöõng gì caàn thoâng hieåu maø khoâng chòu ôû lôùp Chaùnh Kieán ñeå hoïc maø muoán vaøo nhöõng lôùp cao hôn thì thöû hoûi tri kieán cuûa caùc con laøm sao ñuû. Caùc con muoán caùc con cao, muoán laøm Hoaø thöôïng, Thöôïng toaï thoâi. Nhöng laøm nhöõng caùi ñoù ñeå laøm gì, coù lôïi ích gì ñaâu. Caùc con phaûi laøm sao laøm ñöôïc nhöõng caùi gì caùc con laøm ñöôïc. Thaø caùc con ôû lôùp 1 maø caùc con laø moät tu sinh gioõi thì coøn hôn laø tu sinh ôû lôùp 2 maø dôû.

Thaày noùi vaäy ñeå caùc con hieåu caùc con tu phaûi coù caên baûn. Chính vì khoâng caên baûn maø caùc con voâ 4 Nieäm Xöù khoâng ñöôïc. Thaày ñaõ trang bò tröôùc cho caùc con caùc phaùp roài. Tröôùc khi caùc con vaøo lôùp 4 Nieäm Xöù naøy thì Thaày ñaõ trang bò moät phuùt nhieáp taâm vaø an truù taâm. Theá maø caùc con muoán tu vaø ñaõ chæ tu 5, 10 phuùt thoâi. Caùc con ñaâu chòu nghe Thaày. Thaày daïy moät phuùt thì haõy tu moät phuùt cho ñöôïc. Chöøng naøo Thaày daïy 2 phuùt thì tu cho ñöôïc 2 phuùt, 3 phuùt thì tu 3 phuùt... Thaày chöa cho thì cöù moät phuùt ñoù maø tu.

Khi moät phuùt maø tu ñöôïc roài thì leân 4 Nieäm Xöù caùc con thaáy mình ôû treân choùp bu cuûa hôi thôû maø nhìn laïi caùi thaân. Caùc con khoâng nhieáp taâm vaø an truù trong moät phuùt, caùc con chöa nhieáp taâm vaø an truù trong moät phuùt, vaäy baây giôø caùc con nhìn laïi xem hôi thôû quaùn thaân coù ñöôïc khoâng? Theá maø caùc con khoâng hieåu gì heát, khoâng bieát gì heát. Baây giôø tu 4 Nieäm Xöù môùi thaáy ñöôïc söï quaùn yeáu keùm cuûa caùc con. Noù traät vuoät, noù tôùi lui, khoâng coù baùm ñöôïc, khoâng coù ñònh tænh, khoâng coù tænh thöùc ñöôïc treân ñoù. Ñoù laø do tu taäp thieáu caên baûn trong khi Thaày daïy raát caên baûn.

**Caên baûn khaùc nhau giöõa 4 Chaùnh Caàn vaø 4 Nieäm Xöù**

Hoâm nay caùc con bieát söï tu taäp cuûa caùc con nhö vaäy thì phaûi coá gaéng tu taäp kó hôn. Ngöôøi naøo treân thaân quaùn thaân nhieáp ñöôïc thì nhieáp trong 5 phuùt roài taäp cho ñöôïc tænh thöùc roài ñònh tænh treân thaân cho Thaày. Trong nhöõng giôø phuùt caàn gaëp Thaày ñeå kòp kieåm tra chaët cheû söï quaùn thaân, bôûi noù laø phaùp quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu, noù quan troïng voâ cuøng, noù chæ caàn nhieáp theá maø caùc öu phieàn khoâng heà coù.

Phaùp 4 Nieäm Xöù töï baûn thaân noù quaùn maø nhieáp phuïc öu phieàn, khoâng caàn duøng phaùp naøo khaùc nöõa, khoâng duøng caùi gì khaùc heát cho neân noù khoù. 4 Nieäm Xöù thì chæ ôû treân 4 Nieäm Xöù thoâi. Chính vaäy môùi noùi 4 Nieäm Xöù treân 4 Nieäm Xöù, treân thaân quaùn thaân, treân thoï quaùn thoï, treân taâm quaùn taâm, treân phaùp quaùn phaùp.

Coøn trong 4 Chaùnh Caàn, khi thaân caùc con coù chöôùng ngaïi gì hay taâm caùc con coù chöôùng ngaïi gì thì coù phöông phaùp khaùc ñuùng caùch ñeå ñaåy lui deã daøng. Vôùi 4 Chaùnh Caàn caùc con thaáy noù ôû treân 4 Chaùnh Caàn noù quan saùt thaân noù, khi coù aùc phaùp naøo taùc ñoäng ñeán thaân thì noù laáy phöông phaùp khaùc ñem vaøo ñeå ñaåy aùc phaùp chöù noù ñaâu coù ôû treân 4 Chaùnh Caàn. 4 Chaùnh Caàn ñaâu coù noùi treân thaân quaùn thaân maø chæ noùi “ngaên aùc dieät aùc, sanh thieän taêng tröôûng thieän” thoâi.

Phaùp naøo phaûi tu ñuùng theo phaùp ñoù.

**Phaûi tu chuyeân moät oai nghi**

Thôøi tu toái töø 7 giôø ñeán 10 giôø, con ngoài baát ñoäng thaân 5 keøm theo hôi thôû caûm giaùc toaøn thaân ñeå ngoù thaân. Con tu 5 phuùt nghæ 10 phuùt lieân tuïc cho ñeán heát giôø ñaàu. Giôø thöù hai coù hoân traàm thì con kinh haønh ngoù thaân ñi 5 phuùt xaû nghæ 10 phuùt, con tu lieân tuïc töø 8 giôø ñeán 9 giôø. Con tu chuyeån sang tö theá naèm kieát töôøng ngoù thaân 5 phuùt, nghæ 10 phuùt lieân tuïc tu heát giôø 9 – 10 giôø. Thöa Thaày con tu nhu vaäy coù sai phaùp 4 Nieäm Xöù khoâng hay chæ tu ngoài ngoù thaân cho thuaàn môùi chuyeå sang tö theá khaùc?

Con tu nhö vaäy ñuùng, nhöng vì chöa thuaàn thuïc trong ñi kinh haønh maø trong thôøi tu con tu nhieàu oai nghi. Baây giôø con tu töø 7 – 8 giôø ñi kinh haønh ñeå caûm giaùc toaøn thaân thoâi. Giôø thöù hai, töø 8 – 9 giôø con cuõng tieáp tuïc ñi kinh haønh, ñöøng coù naèm ngoài gì. Giôø thöù ba, töø 9 – 10 giôø con cuõng ñi kinh haønh maø khoâng thay theá naèm ngoài gì. Nghóa laø trong suoát thôøi khoaù töø 7 – 10 giôø con chæ ñi kinh haønh xen keõ nghæ xaû nhö con ñaõ tu trong giôø ñaàu, ñeå cho noù ñöôïc ñònh tænh treân thaân haønh cuûa con baèng tænh thöùc trong khi ñi tröôùc ñaõ. Sau khi ñi ñaõ tænh thöùc ñöôïc roài thì con môùi thay ñoåi qua ngoài hoaëc ñöùng, hoaëc naèm thì raát thuaän lôïi. Töø caên baûn naøy seõ daãn daét tôùi caên baûn khaùc cuûa oai nghi khaùc thì noù seõ raát tieän lôïi. Coøn luùc thì con ngoài, luùc thì con ñi, luùc thì con naèm, nhieàu khi bò nhöõng aùc phaùp ngoaøi taùc ñoäng voâ con maø con khoâng ngôø ñöôïc.

Khi con tu chæ moät oai nghi ñi, chaúng haïn, trong suoát moät, hay hai, hay ba tuaàn leã cho ñöôïc thuaàn thuïc, cho nhu nhuyeán, cho tænh thöùc hoaøn toaøn treân thaân con, chöøng ñoù con môùi neân chuyeån qua oai nghi khaùc.

Ngoaøi giôø tu ñeå ngoù thaân, thí duï nhö thaân ñi ñöùng naèm ngoài taùc yù baûo “thaân ñöøng daãm ñaïp chuùng sanh” hoaëc ñi khaát thöïc ñeå yù ngoù thaân suoát töø khi ñi ñeán khi veà thaát, nhö vaäy coù ñöôïc khoâng? hoaëc aên côm ngoù thaân bieát aên, muùc côm bieát muùc côm, ñöa leân mieäng bieát ñöa leân, nhai bieát nhai, moïi thaân haønh cuûa con phaûi nhìn ngoù quan saùt lieân tuïc thöôøng xuyeân. Nhö vaäy coù phaûi laø 4 Nieäm Xöù khoâng, hay laø phaùp tu Chaùnh Nieäm Tæh Giaùc, xin Thaày töø bi chæ daïy.

Hieän giôø con tu nhö vaäy laø Chaùnh Nieâïm Tænh Giaùc chöù khoâng phaûi 4 Nieäm Xöù ñaâu, bôûi vì chính ñi kinh haønh thoâi maø con chöa tænh thöùc, baây giôø tu theâm taát caû caùc haønh ñoäng khaùc raát laø khoù. Nhö vaäy chæ tænh thöùc thoâi, khoâng theå naøo khaùc hôn ñöôïc. Trong tænh thöùc naøy coøn khôûi taâm töø bi ñeå cho tænh thöùc, con caâu höõu ñöôïc nhöõng ñieàu naøy thì cuõng chæ tænh thöùc thoâi, khoâng coù gì khaùc ñaâu.

Coøn tu 4 Nieäm Xöù thì con phaûi tu chuyeân phaàn ñoù trong caùc thôøi tu nhö töø 7 – 10 giôø saùng hay toái, töø 2 – 5 giôø chieàu hay khuya cöù tu chuyeân moät phaùp treân oai nghi ñi. Cöù tu chuyeân nhö vaäy suoát trong moät thaùng hay nöûa thaùng cho noù nhu nhuyeán thaønh thuïc, luùc naøo con ñi cuõng deã daøng caûm nhaän ñöôïc thaân trong thôøi giôø tu. Coøn trong thôøi giôø xaû ra, con taäp cho tænh thöùc baèng phaùp naøy phaùp khaùc theâm ñöôïc thì toát, raát toát cho con, khoâng sao ñaâu.

### 

# BAØI THÖÙ TAÙM:

# DAÏY MOÄT TU SINH NAM

**16-7-2006**

## PHAÙP TÖÙ NIEÄM XÖÙ

*Kính xin Thaày chæ daïy cho con nhöõng ñieåm caên baûn cuûa phaùp 4 Nieäm Xöù.*

Phaùp 4 Nieäm Xöù ñöùc Phaät daïy raát roõ: treân thaân quaùn thaân, treân thoï quaùn thoï, treân taâm quaùn taâm, treân phaùp quaùn phaùp, töùc laø khi tu caùc con quaùn moät laàn luoân caû 4 phaùp. Thaân coù hình saéc, deã quaùn cho neân ñang treân thaân quaùn thaân maø taâm coù nieäm thì noù quaùn taâm lieàn; neáu coù thoï thì noù quaùn thoï lieàn, chöù khoâng phaûi chæ ngoài quaùn thoï rieâng bieät. Khi coù thoï thì noù caûm nhaän lieàn, cuõng nhö coù taâm nieäm laø noù caûm nhaän lieàn, vöøa caûm nhaän laø noù quaùn ngay. Coøn ñoái vôùi caùc phaùp beân ngoaøi thì noù môùi quaùn. Thí duï khi beân ngoaøi khoâng coù tieáng ñoäng thì thoâi chöù coù tieáng ñoäng thì noù nghe lieàn. Noù nghe noù bieát coù tieáng ñoù, noù quaùn tieáng ñoù nhöng khoâng ñeå bò dính maéc, töùc laø noù khoâng bò phoùng daät. Khi ñang ôû treân thaân nhö vaày, noù nghe cho neân noù quaùn ra beân ngoaøi, noù quaùn aâm thanh beân ngoaøi, töùc laø quaùn phaùp.

**Tieán trình thöïc haønh quaùn 4 Nieäm Xöù**

Quaùn thaân thoï taâm phaùp, 4 nieäm xöù, thì ñöùc Phaät khoâng theå naøo noùi moät löôït 4 phaùp, nhöng khi tu caùc con tu 4 caùi moät löôït cho neân taâm caùc con seõ chaïy, moät luùc thì ôû thaân, moät luùc ôû thoï, moät luùc ôû taâm, moät luùc ôû phaùp.

Baây giôø nhaéc “Taâm thanh thaûn, an laïc, voâ söï”, töùc traïng thaùi taâm 4 Nieäm Xöù, thì luùc ñoù yeân laëng, khoâng coù nieäm gì thì noù seõ thaáy hôi thôû laø thaân haønh cuûa noù. Nhöng caùc con khoâng tu hôi thôû thì ñöøng baùm voâ hôi thôû, baèng khoâng thì bò öùc cheá. Cho neân noù thaáy hôi thôû thì noù baét ñaàu thaáy caùi thaân. Môùi ñaàu noù thaáy thaân töøng khuùc choã naøy choã kia, noù chöa thaáy toaøn thaân ñöôïc bôûi söùc tænh chöa troïn veïn cho neân noù quaùn töø treân ñaàu tôùi ngang buïng thoâi, roài noù môùi quaùn laàn laàn tôùi chaân; hoaëc laø noù quaùn töø chaân thoâi roài môùi leân tôùi ñaàu. Noù ñi töøng baäc nhö vaäy.

Neáu noù ñang quaùn thaân maø caùc con coá gaéng giöõ cho noù ôû treân thaân thì bò öùc cheá, bôûi vì ñöùc Phaät noùi quaùn thaân, roài quaùn thoï, quaùn taâm, quaùn phaùp. Khi noù ñang quaùn thaân boãng döng noù nghe con deá keâu thì noù heát coøn thaáy thaân maø noù nghe tieáng deá keâu. Nhöng noù khoâng dính maéc trong tieáng con deá ñaâu. Noù chæ nghe thoâi. Nghe xong thì noù trôû laïi thaân noù. Hoaëc noù ñang nghe tieáng deá maø thaân noù bò nhöùc chaân thì noù lieàn trôû laïi quaùn thaân lieàn, quaùn thoï lieàn. Noù bieát chaân noù nhöùc. Khi coù thoï nhö vaäy thì noù taùc yù ñuoåi thoï ñi. Coøn noù quaùn tieáng con deá thì noù khoâng nghó con deá naøy sao khoâng ñeå taâm caùc con yeân. Nghó nhö vaäy thì noù bò dính maéc tieáng ñoù roài. Cho neân caùc con taùc yù ñuoåi ñi, khoâng ñöôïc dính vaøo phaùp traàn, giöõ gìn cho taâm thanh thaûn, an laïc, voâ söï thì taâm khoâng coøn noùi chuyeän vôùi con deá nöõa. Noù vaãn nghe nhöng noù baét ñaàu quay laïi thaân cuûa noù. Taâm khôûi leân nieäm thì noù thaáy nieäm ñoù lieàn, noù taùc yù ñuoåi thì nieäm ñoù ñi.

Baây giôø khoâng coù caûm thoï treân thaân, khoâng coù taâm nieäm khôûi leân, khoâng coù phaùp beân ngoaøi taùc ñoäng noù thì noù seõ thaáy ñöôïc hôi thôû roài noù thaáy thaân cuûa noù leân xuoáng leân xuoáng. Moät hôi sau thì noù laõng ñaõng chaïy ra beân ngoaøi, neáu beân ngoaøi coù phaùp. Coøn neáu noù khoâng chaïy ñi ñaâu thì caùc con ñöôïc an truù taâm ôû thanh thaûn, an laïc, voâ söï. Roài moät hôi sau noù laïi chaïy theo con maét thaáy caây, coû... laø noù ñang quaùn caây, coû... nhöng noù khoâng dính. Noù khoâng nghó caây naøy toát, caây kia cao thaáp naøy noï... hay hoâm nay trôøi trong hay maây nhieàu... thì ñoù laø noù ñang quaùn trôøi, maây. Coøn noù thaáy caây toát ñeïp, trôøi möa naéng... laø noù dính maéc, thaáy saéc dính saéc. Ñoù laø sai. Khoâng phaûi noù quaùn maø noù ñang dính maéc. Khi noù khôûi phaân bieät ñoái töôïng naøy kia cuûa saéc traàn thì ngay ñoù taùc yù lieàn, chaáâm döùt khoâng cho noù dính caùc saéc phaùp traàn. Ñoù goïi laø quaùn phaùp. Noù luoân luoân baûo veä ñem laïi söï thanh thaûn, an laïc, voâ söï... Ñoù goïi laø tu 4 Nieäm Xöù.

Ñöøng gom chaët trong thaân, hoaëc laø caûm giaùc caùi thaân, hoaëc laø nöông vaøo hôi thôû ñeå taâm khoâng coù nieâïm khôûi. Gom laø sai. Caøng coù nieäm thì môùi thaáy ñöôïc taâm caùc con, thaáy ñöôïc taâm coù nieäm thì duøng phaùp taùc yù ñuoåi, roài phaùp taùc yù ñoù taïo thaønh löïc cuûa 7 Giaùc Chi hay 7 naêng löïc Giaùc Chi hay 4 thaàn tuùc. Cho neân caùc con ñöøng öùc cheá taâm maø haõy ñeå yù thöùc caùc con hoaït ñoäng töï nhieân, caùc con coù phaùp ñeå ñuoåi neân caùc con coù söùc tænh ñeå quaùn. Luùc thì quaùn thaân, luùc thì quaùn thoï, luùc thì quaùn taâm, luùc thì quaùn phaùp khi coù caùc phaùp beân ngoaøi taùc ñoäng. Noù quaùn töùc laø noù nghe bieát roõ raøng chöù khoâng phaûi môø mòt. Ñoù môùi laø tu 4 Nieäm Xöù. Nhôù kó nhö theá, chöù khoâng kheùo caùc con dính maéc ôû trong caùc phaùp thì sai.

Khi quaùn thaân thaáy töø treân ñaàu tôùi xuoáng döôùi chaân, roài thaáy hôi thôû caûm nhaän toaøn thaân. Neáu caùc con nghó noùi “AØ, caùi thaân caùc con yeân laëng quaù, khoâng coù gì heát” laø bò maát quaùn 4 Nieäm Xöù, bò phoùng daät roài. Sai. Khoâng ñuùng. Ñöøng noùi gì heát, ñeå cho noù töï nhieân thì ñuùng.

Khi ñi ra ngoaøi, thaáy moïi caùi chung quanh, taâm khoâng khôûi nieäm naøo, thaáy thoaùi maùi nhö vaäy laø ñuùng caùch quaùn 4 Nieäm Xöù. Nhöng khi caùc con töï bieát caùc con ñöôïc thoaùi maùi do taâm khoâng khôûi nieäm thì ngay ñoù töùc khaéc caùc con bò dính thoaùi maùi, vaäy laø bò phoùng daät thoaùi maùi, maát quaùn 4 Nieäâm Xöù. Cho neân ñöøng khôûi nieäm. Ñang thoaùi maùi bieát thoaùi maùi thoâi. Cuõng nhö caûm nhaän thaân bieát caûm nhaän thoâi, ñöøng khôûi nieäm caùc con ñang caûm nhaän thaân thoaùi maùi. Khôûi nieäm laø bò phoùng daät. Caûm nhaän thì im laëng caûm nhaän khoâng khôûi nieäm, chæ bieát theá thoâi. Kheùo leùo choã naøy thì môùi ñuùng caùch quaùn 4 Nieäm Xöù.

Con tu ñang ñi caûm nhaän thaân ñi laø ñuùng quaùn 4 Nieäm Xöù. Nhöng neáu con khôûi nieäm bieát caûm nhaän thaân ñi hay khôûi nieäm caûm nhaän thaân thaáy ñöôïc an truù hay thaáy ñöôïc thanh thaûn laø sai töùc khaéc. Khôûi nieäm laø khoâng ñuùng, quaùn traïng thaùi ñoù laø ñuùng. Khôûi nieäm laø taâm ñaõ bò phoùng daät treân caùi nieäm ñoù, treân traïng thaùi ñoù. Coøn ñeå cho noù töï nhieân, noù sao thì sao, khoâng khôûi nieäm thì ñuùng. Ñoù laø quaùn 4 Nieäm Xöù.

Tu 4 Nieäm Xöù maø nhaâïn ra ñöôïc vaäy thì mau chöùng ñaït laém.

**Noùi caùch khaùc:**

Tu 4 Nieäm Xöù laø khi thì nhaän ra caùi thaân, khi thì tai nghe, khi thì maét thaáy... nhöng ñöøng phaân bieät. Heã phaân bieät laø bò dính maéc, bò phoùng daät treân nieäm phaân bieät. Ngay caû treân thaân cuõng ñöøng phaân bieät, thí duï nhö “thaân naøy baây giôø yeân oån quaù”, “Noù thanh thaûn quaù”. Noù yeân oån bieát noù yeân oån, noù thanh thaûn bieát noù thanh thaûn, ñöøng nghó ñang yeân oån, ñang thanh thaûn. Nghó laø traät.

Neáu khi ñang tu roài nghe tieáng ñoàng hoà keâu tíc taéc, con giöõ taâm theo doõi tieáng keâu tíc taéc, khoâng rôøi khoûi tieáng ñoù. Caùi ñoù khoâng phaûi con tu 4 Nieäm Xöù ñaâu. Phaùp 4 Nieäm Xöù nghe tieáng tíc taéc thì moät luùc caùi taâm seõ töï rôøi khoûi tieáng keâu ñoù, noù seõ quaùn qua caùi khaùc. Noù khoâng ñöùng hoaøi ôû ñoù ñaâu. Ñöùng nhö vaäy laø noù bò öùc cheá, maø noù quaùn qua caùi khaùc. Neáu caùc con loâi taâm caùc con vaøo tieáng ñoàng hoà nöõa laø caùc con öùc cheá taâm. Laø caùc con sai. Trong khi nghe tieáng ñoàng hoà laø noù ñang quaùn phaùp thì trong taâm caùc con ñöøng khôûi yù nghó caùc con quaùn phaùp. Laø ñuùng quaùn 4 Nieäm Xöù veà phaùp. Neáu khôûi laø sai, laø phoùng daät. Ñaõ bò nghe aâm thanh ñoù maø laïi bò phaân taâm ñang quaùn phaùp laø sai roài. Ngay caû caùc con nghó caùc con quaùn phaùp laø ñaõ sai. Phaân bieät tieáng ñoàng hoà, cho laø noù laøm raày, laøm ñoäng nhieáp taâm khoâng ñöôïc thì laïi caøng phoùng daät hôn nöõa, sai hôn nöõa.

Chöõ quaùn coù nghóa laø quan saùt. Töï noù quan saùt. Caùc con nhaän bieát thaàm laëng thoâi. Neáu khôûi leân yù nghó toâi ñang quaùn laø sai ngay choã khôûi yù ñoù. Bò phoùng daät roài. Thaàm laëng bieát laø ñuùng caùi traïng thaùi baát ñoäng cuûa noù.

Khi caùc nieäm khaùc laøm chöôùng ngaïi thanâ , laøm ñoäng taâm thì caùc con taùc yù ñeå ñuoåi chöôùng ngaïi ñi. Cho neân ñaõ bò ñoäng bôûi chöôùng ngaïi roài, ñaõ bò phoùng daät vì chöôùng ngaïi roài, bò phoùng nieäm bôûi chöôùng ngaïi roài thì phaûi taùc yù ñuoåi chöôùng ngaïi ñi. Trong khi coù nieäm ñeán maø khoâng taùc yù, sôï taùc yù bò phoùng daät. Sôï nhö vaäy laø sai. Khoâng ñuùng. Caùi nieäm laøm cho caùc con phoùng daät roài, baây giôø muoán cho caùi phoùng daät ñoù khoâng coøn laøm caùc con bò phoùng nieäm thì phaûi dieät. Vaäy thì caùc con phaûi taùc yù ñeå dieät caùi phoùng daät ñoù, caùi chöôùng ngaïi phaùp ñoù. Vieäc laøm ñoù laø ñuùng. Nhöng khi taâm caùc con ñang quaùn caùi ñoù maø caùc con khôûi nieäm caùc con ñang quaùn. Vieäc laøm ñoù laø sai.

Chaúng haïn khi con ngoài treân xe chaïy trong phoá, maét con thaáy caùc baûng hieäu, taâm con khôûi ñoïc lieân tieáp baûng hieäu treân caùc phoá tieäm. Neáu noùi treân phaùp quaùn phaùp thì vieäc ñoïc caùc baûng hieäu nhö vaäy laø sai laø taïi vì noù phaân bieät. Caùi taâm deã bò dính laém. Khi maét thaáy caùc baûng hieäu thì taâm muoán ñoïc ñeå noù hieåu caùc baûng ñoù noùi gì. Ñoù laø bò dính maéc. Bò phoùng daät treân caùc baûng ñoù. Coøn baây giôø thaáy maø khoâng caàn ñoïc, thaáy bieát coù caùc baûng ñoù thoâi, khoâng caàn ñoïc, nhö vaäy môùi laø quaùn phaùp theo 4 Nieäm Xöù. Cho neân ñöùc Phaät môùi noùi ***“Ta thaønh Chaùnh giaùc laø nhôø taâm khoâng phoùng daät”***. 4 Nieäm Xöù coù muïc ñích ñeå taâm khoâng phoùng daät chôù khoâng coù gì khaùc, töùc laø taâm khoâng buoâng lung chaïy choã naøy, chaïy choã kia. Phoùng daät coù nghóa laø buoâng lung. Khoâng phoùng daät laø khoâng buoâng lung. Thaáy, nghe... thì chæ ôû treân caùi thaáy, caùi nghe... chöù khoâng buoâng lung ra theâm caùi thaáy ñoù, caùi nghe ñoù... Töùc laø khoâng phoùng daät.

Caùc con giöõ taâm khoâng phoùng daät thì caùc con vaãn thaáy, vaãn nghe... nhö ngöôøi bình thöôøng nhöng KHOÂNG PHOÙNG DAÄT töùc laø CHÖÙNG ÑAÏO. Vaäy chöùng ñaïo ñaâu coù khoù; chöùng ñaïo ñaâu caàn gì phaûi coù thaàn thoâng pheùp taéc. Nhöng khi taâm khoâng phoùng daät thì noù thanh tònh. Taâm thanh tònh thì noù phaûi coù 4 thaàn tuùc. Caùc con coù luyeän thaàn tuùc ñaâu, taïi taâm thanh tònh noù coù 4 thaàn tuùc nhö theá. Ñoù, caùc con tu 4 Nieäm Xöù thì thaät tuyeät vôøi. Ngay chôn lí Dieät Ñeá laø caùc con ñaõ soáng trong ñoù cho neân taâm khoâng phoùng daät roài.

**Lòch söû 4 Nieäm Xöù**

Saùu naêm khoå haïnh ñöùc Phaät thaáy hoaøn toaøn khoâng coù gì lôïi ích cho ñöùc Phaät heát. Khi ñöùc Phaät kieät queä khoâng coøn ñöùng daäy noåi, roài nhôø baùt söûa deâ cuûa ngöôøi chaên deâ môùi tænh laïi. Hoài töôûng laïi kinh nghieäm traïng thaùi li duïc luùc coøn nhoû, khi theo vua cha ñi laøm leã khai caøy muøa vuï, Phaät môùi khôûi nghó ta thöû tu li duïc li aùc phaùp coù theå chöùng ñaïo chaêng, coøn tu khoå haïnh nhö vaày chæ laøm khoå thaân xaùc thoâi, khoâng coù söï giaûi thoaùt heát khoå maø coøn laøm khoå nhieàu hôn. Sau ñoù ñöùc Phaät môùi aên thoâ thöïc trôû laïi, nghóa laø aên moät böõa maø ñaày ñuû, khoâng aên ít nöõa. Khi cô theå ñaõ phuïc hoài söùc khoeû, Phaät môùi choïn goác boà ñeà, môùi ngoài li duïc li aùc phaùp trong 49 ngaøy thì chöùng ñaïo, khoâng phaûi nhöõng söï tu taäp khoå haïnh kia giuùp ñöùc Phaät chöùng ñaïo ñaâu.

Khoâng phaûi ñöùc Phaät ngoài döôùi coäi boà ñeà tu hôi thôû voâ ra ñeå chöùng ñaïo. Noùi vaäy khoâng ñuùng ñaâu. Caùc con bieát phaùp 4 Nieäm Xöù laø ôû choã li duïc li aùc phaùp naøy, khi li thaáy raát roõ raøng vì treân thaân quaùn thaân thì li ñoù. Khoâng ai daïy baøi kinh naøy cho ñöùc Phaät maø töï Phaät suy tìm ra roài tu.

Treân thaân quaùn thaân töùc laø töï ngoài im laëng thì thaáy thaân cuûa noù, toaøn dieän thaân. Nhöng khi thaáy thaân thì neáu treân thaân coù thoï, khi thaáy vaäy thì ñaåy thoï ñoù lui. Ñaåy lui baèng caùch naøo? Hoài ñoù ñöùc Phaät ñaâu bieát phaùp Nhö lí Taùc yù nhöng Phaät muoán caûm thoï ñoù phaûi rôøi khoûi thaân neân ñöùc Phaät töï nghó ra roài taùc yù ñuoåi caûm thoï. Sau naøy chuùng ta môùi ñöôïc daïy phaùp Nhö lí Taùc yù naøy. Roài do thaáy ñöôïc keát quaû ñuoåi caûm thoï ñöùc Phaät môùi taùc yù theâm ñuoåi töøng taâm nieäm. Ñoù laø treân thaân quaùn thaân, treân thoï quaùn thoï; duøng caùi thaân cuûa caùc con maø thaáy ñöôïc thaân thoï do beân ngoaøi taùc ñoäng vaøo thì ñöùc Phaät cuõng duøng phaùp taùc yù ñeå taâm khoâng phoùng daät, khoâng dính vaøo caùc phaùp. Cuoái cuøng ñöùc Phaät thaáy roõ raøng ñaây laø 4 Nieäm Xöù môùi daïy cho chuùng ta.

Ñöùc Phaät töø kinh nghieäm baûn thaân ruùt ra baøi 4 Nieäm Xöù chöù tröôùc kia laøm gì coù ñöôïc. Chính ñöùc Phaät tu 49 ngaøy döôùi coäi boà ñeà laø tu 4 Nieäm Xöù, chöù khoâng coù phaùp naøo nöõa heát. Noùi 4 Nieäm Xöù laø noùi 4 Nieäm Xöù chöù laøm gì coù Sô thieàn, Nhò thieàn, Tam thieàn, Töù thieàn ôû ñaây. Li duïc ñeå noù nhaäp vaøo chôn lí laø taâm baát ñoäng taâm thanh thaûn, an laïc, voâ söï chöù ñaâu phaûi laø voâ Sô thieàn. Khi taâm ñaõ thanh thaûn, an laïc, voâ söï thì noù ñònh tænh nhu nhuyeán deã söû duïng, luùc baáy giôø môùi nhaäp Sô thieàn, Nhò thieàøn, Tam thieàn, Töù thieàn. Coù ñuùng khoâng? Trong baøi kinh ñöùc Phaät noùi vaäy, taâm ñònh tænh nhu nhuyeán deã söû duïng, cho neân môùi nhaäp Sô thieàn, Nhò thieàøn, Tam thieàn, Töù thieàn. Roõ raøng ñaâu phaûi ñi theo hôi thôû ñeå nhaäp Sô thieàn maø vì quaùn thaân thì phaûi thaáy hôi thôû chöù. Khoâng tu hôi thôû nhöng taâm quaùn treân thaân thì phaûi thaáy hôi thôû.

Hoài coøn nhoû ñöùc Phaät ñi theo vua cha ra ñoàng ruoäng môùi thaáy con raén baét con nhaùi, con où rình baét con raén vaø ngöôøi thôï saên rình baét con où. Phaät thaáy caû moät doïc con vaät naøy aên thòt con kia. Ñoù laø taâm töø cuûa ñöùc Phaät thaáy con ngöôøi cuõng nhö caùc con vaät ñeàu xaâu xeù nhau. Luùc ñoù ñöùc Phaät môùi ngoài laïi li duïc li aùc phaùp laø nhöõng caûnh töôïng xaâu xeù ñoù. Li ra laø ngoài maø nhöõng hình aûnh xaâu xeù ñoù laøm taâm ñöùc Phaät xoùt xa neân môùi voâ tình taùc yù baûo taâm xoùt ñau ñoù li ra. Khoâng deø taùc yù nhö vaäy maø Phaät caûm thaáy taâm heát ñau xoùt, ñöôïc an tònh. Nhôø kinh nghieäm ñoù maø sau khi ñöùc Phaät tu khoå haïnh ñeán ñoä cô theå kieät queä roài ñöôïc phuïc hoài nhôø moät baùt söõa deâ, Phaät môùi nhôù laïi vaø suy nghó *“Phaûi chaêng li duïc li aùc phaùp nhö vaäy coù theå ñöôïc giaûi thoaùt”*. Phaät suy nghó thoâi chöù chöa chaéc ñaõ ñöôïc, nhöng coù kinh nghieäm töø hoài beù töï tìm thaáy moät caùch tình côø maø ñöôïc an tònh, heát noåi ñau xoùt trong taâm. Cho neân sau khi aên thoâ thöïc trôû laïi, khoâng tu khoå haïnh nöõa, khoâng haønh haï xaùc thaân nöõa, Phaät môùi ngoài xuoáng ôû coäi boà ñeà vaø phaùt nguyeän ***“Neáu ta tu phaùp li duïc li aùc phaùp naøy maø khoâng chöùng ñaïo thì ta seõ cheát taïi döôùi coäi boà ñeà naøy”.*** Taát caû caùc phaùp tu trong thôøi ñoù ñöùc Phaät ñaõ tu tôùi möùc cao nhaát, toät cuøng nhaát, keå caû nhöõng phaùp khoå haïnh Ngaøi cuõng tu ñeán möùc toät cuøng khoâng theå coù ngöôøi naøo tu hôn, vaäy maø Phaät khoâng chöùng ñaïo thì coøn gì nöõa maø hi voïng. Vaäy chæ coøn duy nhaát phaùp li duïc maø Ngaøi tình côø kinh nghieäm ñöôïc töø beù, neáu cuõng khoâng chöùng ñaïo thì ñaâu coøn mong gì nöõa maø soáng. Cho neân ñöùc Phaät ôû ñoù tu vaø xaùc ñònh ñöôïc nhöõng kinh nghieäm hoài beù xöa giuùp ñöôïc taâm li duïc li aùc phaùp ñaït traïng thaùi thanh thaûn an laïc voâ söï cuûa taâm baát ñoäng.

Phaûi bieát ñöùc Phaät tu caû 4 oai nghi chöù khoâng phaûi chæ ngoài thoâi nhö ngöôøi ta töôûng töôïng sai laàm, bôûi tu 4 Nieäm Xöù laø phaûi tu caû 4 oai nghi. Trong baøi kinh Tieåu khoâng, ñöùc Phaät noùi raát roõ nhöõng oai nghi tu 4 Nieäm Xöù. Chuùng ta döïa vaøo ñoù bieát raèng qua kinh nghieäm, ñöùc Phaät môùi ñöa ra phaùp naøy, chöù ngoaïi ñaïo laøm sao bieát phaùp ñoù ñeå daïy cho ñöùc Phaät. Ñoàng thôøi con bieát phaùp 4 Nieäm Xöù laø phaùp Ngaøi nhaéc nhôû tröôùc khi Ngaøi tòch. Phaät ñaõ khaúng ñònh noù laø ***ngoïn ñuoác soi ñöôøng, laø choã nöông töïa vöõng chaéc, noù laø vò thaày cuûa chuùng ta***. Phaät ñöa ra giôùi luaät vaø giaùo phaùp.  ***Giaùo phaùp cuûa ta laø 4 Nieäm Xöù***. Phaät xaùc ñònh 4 Nieäm Xöù trong giôø cuoái cuûa Ngaøi, khoâng daïy chuùng ta tu phaùp khaùc maø chæ daïy chuùng ta tu 4 Nieäm Xöù. Sao trong giôø phuùt cuoái ñôøi ñoù Phaät khoâng daïy chuùng ta tu Ñònh Nieäm Hôi Thôû, Ñònh Voâ Laäu... maø laïi daïy chuùng ta tu 4 Nieäm Xöù? Giôùi luaät vaø 4 Nieäm Xöù laø hai phaùp laøm thaày chuùng ta, laø choã nöông töïa vöõng chaéc cuûa chuùng ta. Nhö vaäy caùc con phaûi nhôù khi caùc con tu 4 Nieäm Xöù ñuùng thì caùc con seõ chöùng ñaïo.

**Vöôït chöôùng ngaïi baèng phaùp taùc yù;**

Trong baøi kinh Tieåu Khoâng, ñöùc Phaät ñaõ noùi tu 4 Nieäm Xöù laø tu trong caû 4 oai nghi, vaäy neáu chæ ngoài lieân tuïc sinh ñau nhöùc laø chöôùng ngaïi phaùp thì laøm sao. Treân 4 Nieäm Xöù ñaâu cho coù chöôùng ngaïi phaùp ñöôïc. Trong thôøi gian tu chöùng ñaïo, ñeå thaéng vöôït qua 5 aám ma thì cuõng phaûi duøng phaùp taùc yù ñeå ñuoåi. 5 aám ma laø trong thaân 5 aám cuûa chuùng ta. 5 uaån laø 5 aám ma, noù hieän ra nhöõng töôûng, nhöõng nieäm, nhö nieäm xui veà tình duïc, saéc duïc laø nöõ saéc. Töôïng tröng cho nöõ saéc môùi khôûi ra nhöõng con gaùi ma vöông tôùi quyeán ruû Phaät. Töôïng tröng cho nhöõng caûm thoï ñau ñôùn trong thaân thì noù hieän ra nhöõng ma vöông ñaâm cheùm Phaät... Nhöõng caùi ñoù ñeàu laøm cho caùc con ñau khoå cho neân ñeàu duøng phaùp taùc yù ñuoåi ñi. Ñöùc Phaät ñuoåi ma ñi heát, cuoái cuøng baát ñoäng vaø chöùng ñaïo. Ñuoåi taát caû nhöõng aám ma baèng phaùp taùc yù. Treân ñöôøng ñi cuoái cuøng khi saép nhaäp Nieát Baøn ñöùc Phaät bò ñau ñôùn kòch lieät thì ngay ñoù Phaät tænh thöùc duøng phaùp taùc yù ñuoåi bònh, khoâng coøn ñau nöõa.

Chæ duøng phaùp taùc yù ñeå ñuoåi bònh thoâi, khoâng duøng phaùp khaùc. Cho neân ngöôøi naøo tu ñaõ bò töôûng roài neáu vöôït qua ñöôïc töôûng thì ngöôøi ñoù chöùng ñaïo. Thí duï con bò haønh töôûng, noù baét caùi ñaàu con luùc laéc, hay baét raêng con nghieán, noù laøm cho thaân con ñoäng ñaäy, hay con bò saéc töôûng thaáy hình aûnh Phaät tieân ñuû loaïi heát, coøn nghe trong tai laûi nhaûi naøy kia, nghe daïy phaùp nöõa thì ñoù laø thanh töôûng... Taát caû nhöõng ñieàu ñoù thuoäc veà 5 aám ma heát. Vöôït qua heát ñöôïc thì chöùng ñaïo.

Ñaàu tieân thì caùc con vöôït qua duïc cuûa yù thöùc, sau ñoù vöôït qua duïc cuûa töôûng thöùc. Taát caû ñeàu duøng phaùp taùc yù maø ñuoåi. Khoâng theå taùc yù kieåu chung chung ñöôïc maø phaûi ñuùng teân, ñuùng töôùng traïng cuûa noù. Nhö trong thaân bò nhöùc ñaàu maø con baûo caùi chaân khoâng nhöùc nöõa thì ñaàu khoâng heát ñau ñöôïc hay con taùc yù kieåu chung chung baûo “Bònh trong thaân naøy haõy ñi ñi!” thì khoâng heát bònh ñaâu. Caùi ñaàu ñau thì baûo caùi ñaàu ñöøng ñau, chaân ñau thì baûo chaân ñöøng ñau, noù môùi heát. Taùc yù phaûi thaúng ngay nhö vaäy. Baát kyø nieäm naøo khôûi leân cuõng phaûi hieåu noäi dung cuûa noù môùi taùc yù chöù taùc yù traät, noù khoâng ñi, noù cöù trôû lui trôû tôùi hoaøi, khoâng chòu ra ñaâu. Caùi nieäm ñoù yù muoán caùi gì, phaûi roõ roài taùc yù ngay noù, noù seõ ñi. Bôûi ñoù laø Traïch phaùp giaùc chi; traïch laø phaûi choïn cho ñuùng teân ñuùng töôùng traïng cuûa noù thì noù seõ ñi.

Khi aùc phaùp huaân voâ baèng yù thì ñuoåi noù cuõng baèng yù. Kinh noùi ***“YÙ chuû, yù taïo taùc. YÙ daãn ñaàu caùc phaùp”*.** YÙ daãn vaøo phaùp thieän thì seõ bình an, coøn yù daãn vaøo aùc phaùp thì ñem ñeán khoå ñau cho caùc con. AÙc phaùp voâ baèng yù thì cuõng baèng yù ñoù maø ñuoåi ra, chöù khoâng phaûi duøng phaùp khaùc. Giöõ giôùi luaät thì noù chuyeån ñöôïc phaùp aùc ra phaùp thieän, coøn phaùp nhö lí laø phaùp tröïc tieáp ñaåy aùc phaùp ra. Hai phaùp coù hai taùc duïng roõ raøng, cho neân ngöôøi tu, thöù nhaát laø phaûi giöõ giôùi, vì giôùi laø thieän phaùp noù môùi chuyeån aùc phaùp trong kho taøng nghieäp vaø muoán ñaåy caùc aùc phaùp ñoù cho nhanh choùng hôn thì phaûi duøng phaùp taùc yù. Vì vaäy tröôùc khi cheát ñöùc Phaät môùi di chuùc cho chuùng ta ***“Laáy giôùi luaät vaø giaùo phaùp ta maø laøm thaày, laøm choã nöông töïa vöõng chaéc”.*** Giôùi luaät laø thieän phaùp thì ñaõ bieát roài ñeå noù chuyeån aùc phaùp, ñaåy aùc phaùp ra; coøn giaùo phaùp cuûa Phaät laø phaùp taùc yù, noù quaùn treân thaân noù thì phaûi theo taùc yù maø ñaåy, cho neân noù tröïc tieáp ñaåy aùc phaùp ra.

**4 Nieäm Xöù, giaûi thích caùch khaùc**

Nhöng ñeå khoûi laàm laïc qua Chaùnh Nieäm Tænh Giaùc thì tænh giaùc laø ôû treân thaân haønh cuûa noù, hôi thôû hoaëc böôùc ñi, hoaëc tay chaân cuûa caùc con ñöa ra ñöa voâ, ñoù laø tænh giaùc. Ñònh Nieäm Hôi Thôû thì truï treân ñeà muïc cuûa noù, coøn 4 Nieäm Xöù thì khoâng truï, noù cuøng luùc ôû treân 4 choã chöù khoâng truï treân choã naøo heát. Caùi taâm caùc con ôû ñaâu thì bieát ôû ñoù maø khôûi yù bieát ôû ñoù thì sai phaùp 4 Nieäm Xöù.

Trong moät baøi kinh coù ví duï taâm nhö con deá tìm chaïy ra 6 cöûa, chæ quan saùt noù chaïy höôùng naøo thì cöù ñeå vaäy, khoâng caûn trôû gì heát, chæ bieát theá thoâi, noù loù ñaàu ra cöûa naøo thì bieát theá thoâi. Thí duï noù loù qua tai thì toâi nghe, qua maét thì toâi thaáy, qua yù thì toâi khôûi nieäm nhöng toâi khoâng dính maéc trong yù ñoù. Thí duï nhö baây giôø toâi ñang thanh thaûn, noù loù qua caùi yù cuûa toâi nhöng toâi ñöøng khôûi nieäm laø toâi ñang thanh thaûn; heã toâi khôûi nieäm toâi ñang thanh thaûn laø toâi bò dính maéc, bò phoùng daät. YÙ loù ra ñaâu thì bieát noù loù ra choã ñoù nhöng khoâng khôûi nieäm, khoâng caàn noùi noù loù ra choã naøo heát, chæ bieát yù ñang ôû ñaâu thoâi. Cuõng nhö khoâng baét con deá chaïy ra cöûa naøo, chæ thaáy bieát con deá ñang chaïy loanh quanh trong 6 loã cöûa cuûa noù thoâi.

Caâu chuyeän con deá naøy ôû trong Thanh Tònh Ñaïo trình baøy nhö vaäy laø ñuùng, khoâng sai. Nhöng ngöôøi ta khoâng noùi roõ caâu chuyeän ñoù laø phaùp haønh tu 4 Nieäm Xöù. Caâu chuyeän thì raát hay nhöng ngöôøi ta khoâng bieát haønh ñoäng tu laø theá naøo. Cho neân ngöôøi ta tu 4 Nieäm Xöù chæ tu toaøn moät caùi naøo ñoù thoâi. Hoaëc laø hoï tu thaân nieäm xöù thì chæ tu moät caùi ñoù thoâi, hay tu thoï nieäm xöù thì chæ tu moät caùi ñoù thoâi, hay tu taâm nieäm xöù thì cuõng chæ tu moät caùi ñoù. Nhöng ñaïo Phaät ñaõ daïy chuùng ta tu 4 Nieäm Xöù; phaùp 4 Nieäm Xöù thì phaûi 4 choã chöù sao laïi caét ngang töøng choã. Cho neân Thaày daïy caùc con quaùn thaân laø treân ñoù coù ñuû 4 choã heát. Nhö vaäy môùi ñuùng laø 4 Nieäm Xöù.

Baøi kinh hoài naõy noùi con deá chaïy ra 6 cöûa nhaõn nhó tæ thieät thaân yù laø môùi noùi yù chaïy ra phaùp thoâi, laø 6 caên laø 6 loã . Noùi quaùn phaùp laø noùi 6 caùi loã ñoù. ÔÛ treân 4 Nieäm Xöù, 6 caên naøy chæ môùi moät choã phaùp, noù coøn phaûi quaùn thaân thoï taâm noù nöõa; nhöng phaùp roäng ñeán 6 choã. Noù loù ra maét thaønh thaáy, noù loù ra tai thaønh nghe,... nhöng ñoù chæ môùi quaùn phaùp, chöù noù chöa quaùn thaân, thoï, taâm. Maëc duø maét tai muõi löôõi thaân yù laø phaùp nhöng chuùng ta quaùn thaân cuõng laø moät phaùp, taâm cuõng laø moät phaùp. Caùi yù laø taâm ñoù. Noù quaùn nieäm khi noù thaáy coù nieäm, coøn khoâng nieäm thì noù thaáy taâm thanh thaûn an laïc voâ söï cuûa noù. YÙ loù ñaâu thì loù, caùc con ñöøng khôûi nieäm thì taâm thanh thaûn. Cho neân noù ôû treân thaân thoï taâm, maø thaân coù caûm thoï, khi noù quaùn thaân caûm thoï thì noù chæ quaùn caûm thoï thoâi laø quaùn thoï. Thaân coù ba traïng thaùi thoï: laïc, khoå, baát laïc baát khoå. Quaùn thoï laø quaùn 3 traïng thaùi naøy.

Thanh thaûn thuoäc veà taâm, coøn an laïc thuoäc veà thaân. Söï an laïc trong 4 Nieäm Xöù coù traïng thaùi rieâng cuûa noù. An laïc khoâng naèm ôû choã naøo trong 3 thoï thuoäc thaân: laïc, khoå, baát laïc baát khoå. Laïc maø laøm cho caùc con thích thuù thì bò duïc, naèm trong 3 thoï duïc cuûa thaân. Coøn laïc 4 Nieäm Xöù khoâng coù thích thuù. Cho neân böõa naøo tu con thaáy laïc maø thích tu thì coi chöøng thoï duïc, coøn an laïc laøm cho caùc con coù traïng thaùi an oån thaáy thoaùi maùi deã chòu maø khoâng laøm cho caùc con thaáy coù duïc thì ñoù môùi laø traïng thaùi laïc cuûa 4 Nieäm Xöù. Laïc maø laøm cho caùc con thích muoán tu theâm thì ñoù laø laïc cuûa thoï laïc cuûa thaân; thoï khoå laø ñau nhöùc; coøn baát laïc baát khoå laø khoâng laïc khoâng khoå.

Khi caùc con tu 4 Nieäm Xöù thì coù laïc roài, laøm sao coù khoâng laïc khoâng khoå ôû ñaây ñöôïc. Khi caùc con ngoài bình thöôøng khoâng tu maø caûm thaáy bình thöôøng khoâng khoå khoâng vui thì ñoù laø thoï baát laïc baát khoå. Coøn khi oâm 4 Nieäm Xöù maø tu quaùn ñöôïc roài thì noù ñaâu coøn naèm yeân ôû choã naøy. Luùc ñaàu thaáy bình thöôøng khoâng thoï laïc thoï khoå. Noù coøn naèm trong thoï maø khoâng thoï laïc thoï khoå. Cho neân ñöông nhieân con quaùn thaân thì cuõng thaáy caùi thoï, thaáy bình thöôøng khoâng ñau nhöùc gì heát töùc laø thoï khoâng laïc khoâng khoå ñaây. Khoâng chaáp nhaän noù ñaâu. Nhöng khi 4 Nieäm Xöù sung maõn roài thì coù traïng thaùi an laïc cuûa 4 Nieäm Xöù.

Thanh thaûn laø taâm thanh thaûn; caùc con ngoài tu maø thaân khoâng bò teâ bò nhöùc laø an laïc. Hai töø naøy chæ traïng thaùi veà taâm hay traïng thaùi veà thaân raát roõ. Coøn voâ söï thì caû taâm voâ söï maø thaân cuõng voâ söï. Voâ söï laø chæ cho thaân vaø taâm khoâng laøm vieäc gì heát. Cho neân con coøn nghó quaùn naøy quaùn kia laø sai. Vì theá voâ söï xaùc ñònh raát roõ thaân vaø taâm khoâng laøm moät caùi gì.

Traïng thaùi thoï laïc, thoï khoå, thoï baát laïc baát khoå thuoäc veà thaân maø cuõng thuoäc veà taâm nöõa, coù khi taâm khoâng thanh thaûn. Baây giôø ñang ôû treân an laïc thì noù thuoâïc veà thaân; coøn noùi veà söï thanh thaûn thì noùi veà taâm, taâm khoâng thanh thaûn thì noù coù nieäm. Taâm buoàn phieàn böïc boäi gì ñoù, hay giaän hôøn töùc toái laø noù khoâng thanh thaûn thì ñoù laø thoï cuûa taâm, khoâng phaûi thoï cuûa thaân. Trong an laïc bình thöôøng cuûa con ngöôøi thì ñoù laø thoï baát laïc baát khoå. Ñoù laø noùi ngöôøi bình thöôøng, coøn ngöôøi tu thì khaùc. Ngöôøi tu coù nieàm vui trong phaùp tu thì noù môùi ñuùng caùi phaùp. Nhö baây giôø con bieát taâm con ñang ôû trong thoï baát laïc baát khoå cuûa taâm bình thöôøng ñaây. Caùc con bieát raát roõ caùi thoï laø cuûa noù ñaây, nhöng caùi naày caùc con khoâng chaáp nhaän bôûi caùc con caàn tu tôùi cho noù coù caùi phaùp chöù khoâng phaûi vaày. Cho neân thoï baát laïc baát khoå laø noùi cho ngöôøi bình thöoøng chöù khoâng phaûi noùi cho ngöôøi tu vì ngöôøi tu phaûi sung maõn 4 Nieäm Xöù thì phaûi coù an laïc cuûa phaùp, coù caùi hæ cuûa noù.

Khi caùc con noùi ngöôøi li duïc li aùc phaùp thì ngöôøi naøy phaûi coù caùi hó li duïc li aùc phaùp cuûa noù. Anh chöa li heát thì anh coøn caùi taâm baát thoï laïc baát thoï khoå, laø choã bình thöôøng. Coøn choã bình thöôøng cuûa ngöôøi tu thì ñaâu phaûi ôû choã bình thöôøng cuûa anh ñöôïc. Ñoù môùi goïi laø tu 4 Nieäm Xöù. Ngöôøi bình thöôøng khi chöa coù ñöôïc söï an laïc cuûa 4 Nieäm Xöù, khi khoâng coù thoï khoå hay thoï laïc, nghóa laø khoâng bò ñau nhöùc hay thích thuù gì thì ñoù laø thoï baát laïc baát khoå.

Noùi ngöôøi tu laø chæ cho ngöôøi ñaõ ñaït traïng thaùi sung maõn 4 Nieäm Xöù hay ít ra phaûi ñaït ñöôïc söï li duïc li aùc phaùp. Neáu chöa sung maõn 4 Nieäm Xöù hay chöa li duïc li aùc phaùp thì ngöôøi naøy chæ laø ngöôøi bình thöôøng. Ngöôøi ñang tu, ñang ôû trong söï baát ñoäng thì phaûi khaùc, noù phaûi coù söï gì khaùc laï vôùi ngöôøi bình thöôøng. Ñöùc Phaät noùi ***“khoâng chaáp nhaän ba caûm thoï naøy”*** ñoù laø nhöõng caûm thoï thuoäc phaøm phu. Ngöôøi tu laø ngöôøi thoaùt ra khoûi phaøm phu maø coøn chaáp nhaän nhöõng caûm thoï thuoäc phaøm phu sao? Caùc con tu thì thoï khoå khoâng sôï, thoï laïc khoâng ham, xaû caû ba caûm thoï phaøm phu thì thoï baát laïc baát khoå cuûa ngöôøi tu phaûi khaùc chöù. Anh khoâng tu thì anh ôû trong traïng thaùi thoï cuûa ngöôøi bình thöôøng thoâi chöù ñaâu coù gì khaùc. Ngöôøi tu, ñaàu tieân thì coù thoï baát laïc baát khoå nhöng sau ñoù thì noù thay ñoåi, khoâng coøn naèm choã ñoù nöõa ñaâu.

Nhö vaäy bieát caùch tu ñuùng thì haèng ngaøy ngoài maø giaûi thoaùt, khoâng coù phaùp naøo taùc ñoäng caùc con ñöôïc.

# BAØI THÖÙ CHÍN:

# DAÏY LÔÙP TU SINH NÖÕ

**Saùng 18-3-2006**

## KHÔÛI ÑAÀU PHAÂN TAÙN

Thaày baùo ñeå caùc con bieát maëc duø chuùng ta nhaäp haï tu nhöng theo quy ñònh cuûa Giaùo Hoäi vaø chính quyeàn thì chuùng ta phaûi xin pheùp tröôùc, baèng khoâng thì Ñaïi Thöøa seõ keát hôïp khoâng ñeå chuùng ta yeân maø tu hoïc ñaâu. Khoaù hoïc Haï 3 thaùng nhöng phaûi xin pheùp. Baây giôø mình ñöùng ra xin pheùp thì khoâng ñöôïc. Cho neân hoâm nay mình coù duyeân laø Phaät töû Thaønh Phoá tích cöïc cuùng döôøng Tu Vieän moät khu ñaát roäng ôû Long Thaønh ñeå xaây döïng Trung Taâm An Döôõng. Giaùo Hoäi tænh Ñoàng Nai ñaõ chaáp nhaän döïa treân baêng giaûng cuûa lôùp Chaùnh Kieán vaø Nhaø nöôùc seõ ñoàng yù. Coøn ôû Haønoäi, chuù Tuaán ñang lo xin pheùp, ôû Phöôùc Haûi Chôn Taâm cuõng ñang xin pheùp.

Hoâm nay coù dòp, caùc con veà queâ thaêm gia ñình vaøi hoâm, khi coù ñuû duyeân caùc con trôû laïi vaø döôùi söï höôùng daãn cuûa Thaày, caùc con seõ tu ñuùng heát, khoâng coøn sai nöõa, maø ñuùng thì seõ ñi ñeán ñích ñöôïc. Baèng chöùng laø Thaày ñaõ höôùng daãn deïp phaù heát nhöõng caùi sai cho caùc con. Nhöõng söï töï tu taäp cuûa caùc con coù nhöõng caùi sai, laàn löôït caùc con veùn leân seõ thaáy roõ, nhôø vaäy söï tu taäp cuûa caùc con khoâng coøn sai nöõa.

Vaø neáu chuùng ta ñöôïc môû 8 lôùp naøy thì chuùng ta seõ coù moät soá ngöôøi thaønh töïu treân con ñöôøng naøy ñeå xaùc chöùng raèng con ñöôøng cuûa ñaïo Phaät coù ngöôøi tu chöùng chöù khoâng phaûi khoâng. Noäi trong chuùng ôû ñaây neáu chæ moät huynh ñeä cuûa chuùng ta tu chöùng cuõng laø moät tieáng vang raát lôùn, chöù khoâng noùi chi ñeán 5, 3 ngöôøi tu chöùng. Caùc con hieåu ñieàu ñoù chöù. Vieäc tu chöùng laøm cho lôùp ñaøo taïo naøy trôû neân giaù trò raát lôùn. Neáu chæ coù moät ngöôøi tuyeân boá toâi ñaõ laøm chuû söï soáng cheát khoâng thua gì Thaày Thoâng Laïc, thì ngöôøi ta seõ theo con ñöôøng Nguyeân Thuûy tu nhieàu laém. Bôûi ñôøi khoå quaù vôùi boáân söï ñau khoå maø coøn vì danh, vì lôïi maø tranh chaáp hôn thua, chaø ñaïp leân nhau. Heä phaùi naøy heä phaùi kia, chuøa naøy chuøa kia ñeàu coù söï tranh chaáp nhau, chöù chöa coù ñoaøn keát. Nhöng khi coù aùnh ñuoác tu chöùng thì ngöôøi ta seõ buoâng xuoáng heát. Danh lôïi ñeå laøm gì. Baây giôø khoâng coù choã ñeå tu chöùng thì khoâng danh lôïi laøm sao ngöôøi ta soáng, vì vaäy maø ngöôøi ta coøn baùm. Neáu coù ngöôøi tu chöùng laøm moät ngoïn ñuoác saùng soi ñöôøng cho ngöôøi ta ñi thì seõ toát ñeïp bieát bao nhieâu.

Hoâm nay gaëp Thaày caùc con coù nhöõng gì caàn hoûi, Thaày seõ giaûi ñaùp heát nhöõng caâu hoûi cuûa caùc con. Thaày bieát coù nhieàu söï khoù khaên, neân chuùng ta phaûi haønh ñoäng tröôùc, chöù khoâng phaûi noùi nhö vaäy roài ñöôïc eâm luoân ñaâu, nhöng chuùng ta seõ vöôït qua caùc khoù khaên ñoù. Caùc con bieát raèng Thaày ñaõ töøng ngaøy, töøng giôø phuùt vöôït qua bao söï khoù khaên ñeå baûo veä söï tu taäp cuûa caùc con trong maáy thaùng nay. Moät lôùp hoïc cuûa Nhaø nöôùc coù söï bình an, coøn ôû ñaây chuùng ta khoâng coù ñöôïc söï bình an nhö vaäy maø do söï baûo veä raát taän tình cuûa Thaày ñeå caùc con yeân taâm tu. Khi coù söï xaùo ñoäng thì taâm caùc con bò chao ñoäng. Thaày muoán thaät raát bình an, khoâng coù moät söï vieäc gì xaåy ra ñeå caùc con yeân oån tu taäp vôùi nhau. Coøn khi mình ñang tu yeân laønh maø coù söï vieäc gì laøm mình chao ñoäng; muoán trôû laïi bình thöôøng mình phaûi maát moät thôøi gian.

Thaày mong raèng nhöõng lôùp hoïc cuûa chuùng ta sau naøy phaûi thaät söï bình an nhö nhöõng lôùp hoïc cuûa nhaø nöôùc toå chöùc, con ñöôøng tu cuûa caùc con seõ thaønh coâng deã daøng hôn, chöù moät vaøi böõa coù vieäc naøy laøm chao ñoäng, moät vaøi böõa laïi coù vieäc khaùc laøm chao ñoäng thì coâng vieäc tu cuûa caùc con raát khoù thaønh coâng. Vì theá maø ngaøy xöa ngöôøi ta phaûi vaøo röøng aån tu chöù ôû ngoaøi thì bò ñoäng, ngöôøi ta tu saâu khoâng ñöôïc. h

Hoâm nay chuùng ta toå chöùc thì phaûi laøm sao taïo cho ñöôïc hoaøn caûnh thuaän tieän ñeå cho tu sinh khoâng bò ñoäng moät chuùt naøo heát laàn löôït môùi ñi saâu vaøo söï tu taäp; chöù cöù nay ñoäng, mai ñoäng thì Thaày khoâng daãn daét caùc con tôùi nôi ñöôïc. Hai möôi maáy naêm trôøi nay luùc naøo cuõng coù ñoäng cho neân cuoái cuøng khoâng coù moät ngöôøi naøo tu chöùng heát. Neáu chuùng ta taïo ñöôïc hoaøn caûnh thuaän tieän, yeân oån maõi, khoâng bò gì heát thì haún ñaõ coù ngöôøi tu ñeán nôi roài. Nhö caùc con thaáy, vì luoân luoân bò ñoäng cho ñeán giôø naøy caùc con tham döï lôùp naøy caùc con cuõng vaãn thaáy bò ñoäng ñaáy.

Caùc con ñaâu phaûi laø goác caây, cuïc ñaù thì laøm sao khoâng bò ñoäng khi nghe chuyeän naøy chuyeän khaùc. Caùc con laø con ngöôøi thì tai phaûi nghe, maét phaûi thaáy, nhö vaäy taâm caùc con laøm sao yeân khi coù chuyeän xaåy ra. Thaày muoán raèng duø tai nghe maét thaáy, söï tu taäp cuûa caùc con luùc naøo cuõng ñöôïc bình yeân, cho neân baây giôø caùc con caàn trôû veà thaêm laïi gia ñình chôø khi Thaày xaây döïng xong cô sôû toát hôn thì caùc con trôû laïi tu ñöôïc yeân oån. Coøn caùc con naøo ñöôïc yeân oån ôû ñaây thì caùc con tieáp tuïc ôû; caùc con naøo vì hoaøn caûnh khoù khaên, veà chuøa mình cuõng khoâng ñöôïc thì thoâi thaø ôû ñaây. Coøn ngöôøi naøo thuaän tieän thì veà laïi gia ñình moät thôøi gian vaøi ba thaùng chôø khi cô sôû môùi xaây döïng ñöôïc phuø hôïp thì trôû laïi.

Trong caùc cô sôû môùi, Thaày mong raèng Phaät töû seõ lo laéng heát, Thaày chæ ñeán daïy, caùc con ñeán tu. Phaät töû seõ lo laéng veà ñôøi soáng cho caùc con con. Caùc Phaät töû ñang toå chöùc nhöõng ban beä ñeå baûo veä caùc trung taâm an döôõng ñöôïc toát ñeïp. Caùc con chæ bieát tu, coøn Thaày thì chæ bieát daïy, vaán ñeà cuoâïc soáng cuûa chuùng ta veà tinh thaàn cuõng nhö vaät chaát thì nhöõng ban beä do cö só lo lieäu. [10;00]

* Caùch thöùc tu taäp theo ñaïo Phaät, mình laøm chuû chöù ñaâu coá chaáp laøm gì cho ñau khoå. Trong baøi 4 Nieäm Xöù ***“Treân thaân quaùn thaân ñeå khaéc phuïc tham öu”*** neáu con quaùn ñöôïc roài, ñöôïc tænh thöùc treân ñoù roài, ñònh tænh treân ñoù roài thì noù nhieáp phuïc tham öu thì con nhôù meï nöõa khoâng. Nhieáp phuïc ñöôïc roài thì khoâng nhôù chöù chöa nhieáp phuïc, khoâng nhieáp phuïc ñöôïc thì phaûi nhôù chöù laøm sao khoâng nhôù ñöôïc. Caùc con quaùn ñöôïc thaân mình thì noù töï nhieáp phuïc.

Coøn baây giôø caùc con chöa quaùn ñöôïc, chöa nhieâáp ñöôïc, luùc thì thaáy ñaàu, luùc thì thaáy chaân, luùc thì thaáy khoâng toaøn dieän. Ñoù laø quaùn chöa ñöôïc, ñang taäp quaùn. Nhôù meï thì ñeå cho noù nhôù, ai bieåu nhaéc laøm gì cho noù khoå.

Töø choã tu sai, mình vaïch ra ñöôïc ñöôøng loái, mình thaáy sai choã naøo, thaáy ñuùng choå naøo cho neân ñaâu caàn dieät maáy caùi aùi kieát söû ñoù. Thöông cha meï laø hieáu haïnh, laø toát chöù sao baûo ñöøng, baûo xaû ñi. Chöøng naøo tu tôùi 4 Nieäm Xöù, töï phaùp naøy phaù kieát söû ñoù thì töï noù heát, chöù baây giôø toâi coøn nhôù cha, nhôù meï laøm sao baûo toâi ñöøng nhôù. Toâi laø con ngöôøi coù cha meï sanh ra thì toâi thöông cha meï toâi chöù laøm sao khoâng thöông nhôù ñöôïc. Toâi laø con ngöôøi thì coù tình caûm. Nhö vaäy caùc con thaáy con ñöôøng tu cuûa chuùng ta töø ñaàu chí cuoái hieáu haïnh vaãn hieáu haïnh, nhöng phaùp tu giuùp chuùng ta ñi vaøo traïng thaùi baát ñoäng cuoái cuøng ñeå chuùng ta coù 4 Thaàn tuùc chöù ñaâu phaûi ñeå dieät con ngöôøi trôû thaønh caây, thaønh ñaù. Ñaõ laø con ngöôøi thì sao laïi khoâng thöông cha meï. Caùc con thaáy mình tu ñuùng thì mình laø con ngöôøi vaãn laø con ngöôøi, vaãn bieát thöông cha meï. Nhöng mình tu chöa xong, mình thöông cha meï thì coù söï bi luïy, noù laøm cho mình khoå. Luùc mình tu xong, mình cuõng vaãn thöông cha meï nhöng coù söï khaùc bieät. Mình tu ñaâu phaûi trôû thaønh ngöôøi vong aân cha meï.

* *Con xin trình keát quaû 3 ngaøy qua caûm giaùc treân böôùc ñi, con coù caûm nhaän töø khi nhaéc chaân leân ñeán khi ñaët xuoáng, con ñaët caùc ngoùn xuoáng hôi maïnh ñeå caûm giaùc caùi maát laïnh, ñoä reàn caû ngöôøi vaø troïng löïc cuûa ngöôøi doàn nghieâng beân chaân böôùc, baøn chaân coå chaân goàng chòu söùc naëng ngöôøi ñöa tôùi vaø caûm nhaän tieáp hai caûm giaùc treân moãi khi böôùc. Con ñi trong coác 2 voøng laø 1 phuùt, maét nhìn phía tröôùc nhöng taâm quay voâ caûm nhaán söï rung ñoäng cuûa thaân. Luùc naøo coù buoàn nguû hay oàn naùo thì con nhòp caùc ngoùn chaân hôi maïnh gaây söï chuù yù nhaéc taâm quay voâ, caûm nhaän lieân tuïc khoâng phaân taùn. Nhö vaäy thöa Thaày coù ñöôïc khoâng?*

Ñöôïc. Ñoù laø söï thieän xaûo cuûa con, coøn söï tu taäp caûm nhaän thì coù choã naøy ñeå Thaày nhaéc laïi: caùi maùt cuûa baøn chaân caûm nhaän ñöôïc khi mình ñaët xuoáng maët neàn thì ñöôïc. *“Ñoä reàn cuûa ngöôøi vaø troïng löïc cuûa ngöôøi doàn nghieâng beân chaân böôùc”* ñoù laø söï rung ñoäng cuûa toaøn thaân, caùi ñoù quan troïng laém, töùc laø mình böôùc mình nghieâng qua nghieâng laïi caû caùi thaân cuûa mình ñeàu bò giao ñoäng thì mình chuù yù caû toaøn thaân thì caàn thieát coøn taát caû nhöõng caùi kia maëïc duø coù caûm nhaän nhö vaäy nhöng khoâng quan troïng baèng ñoä rung ñoäng cuûa thaân chuùng ta ñöa tôùi, nghieâng qua nghieâng laïi theo böôùc ñi cuûa mình. Caùi thaân cuûa mình toaøn boä cöù nghieâng qua nghieâng laïi ñaåy tôùi theo böôùc ñi cuûa mình thì caùi ñoù ñuùng. Raùng coá gaéng maø taäp tu.

Baây giôø thì söùc tænh cuûa caùc con chöa tænh thöùc ôû ñoù ñaâu nhöng noù ñang taâïp quaùn. Taäp cho mình nhaän ra ñöôïc söï nghieâng qua nghieâng laïi caû caùi thaân cuûa mình trong khi ñi. Ñoù laø taäp quaùn. Trong khi taäp, coá gaéng xem xeùt söï rung ñoäng cuûa thaân cuûa mình khi böôùc ñi, cuõng nhö khi hít thôû thì söï rung ñoäng cuûa cô theå nhö ñöùc Phaät ñaõ daïy ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”*** hay laø ***“Caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi böôùc ñi”*** nghóa laø toâi böôùc ñi thaân toâi rung ñoäng nhö theá naøo toâi bieát nhö theá aáy. Ñoù laø caùc con taäp quaùn chöù chöa tænh thöùc, moät thôøi gian sau ñöôïc thuaàn thuïc roài môùi laø tænh thöùc; moät thôøi gian tænh thöùc ñöôïc roài thì noù môùi ñònh tænh. Phaûi coù thôøi gian. Cho neân Thaày môùi baûo caùc con chæ tu moät oai nghi thoâi cho ñeán chöøng oai nghi ñoù ñaït ñöôïc vöõng vaøng roài môùi tu tôùi oai nghi khaùc.

Caùc con nghe ñöùc Phaät daïy 4 oai nghi ñi, ñöùng, naèm, ngoài. Ngoài phaûi tu sau cuøng bôûi vì ngoài laø luùc chuùng ta ñònh tænh roài. Ñònh tænh môùi ngoài. Ñi chöa tænh thöùc thì sao ñònh tænh ñöôïc. Trong khi ñi thì thaân rung ñoäng, taäp quaùn toaøn thaân deã quaùn ñöôïc. Sau khi ñi moät thôøi gian thì noù môùi tænh thöùc ñöôïc treân thaân cuûa noù; vaø khi tænh thöùc roài thì noù môùi ñöôïc ñònh tænh töùc laø taâm baùm chaët treân thaân noù. Sau ñoù chuùng ta thay ñoåi oai nghi khaùc. Ñi ñöôïc roài thì thay oai nghi ñöùng vaøo seõ quaùn deã daøng voâ cuøng. Roài naèm cuõng deã daøng ñöôïc nöõa thì caùc con ngoài laø voâ nhaäp ñònh roài. Caùc con thaáy khoâng, tôùi ngoài laø mình nhaäp ñònh roài. Cho neân ñi, ñöùng, naèm, ngoài; ngoài laø oai nghi cuoái cuøng. Caùc con phaûi theo thöù töï saép xeáp cuûa noù. Coøn ñaèng naøy caùc con khoâng theo thöù töï laïi tu theo yù cuûa mình neân môùi vaøo lieàn ngoài. Ngoài laø oai nghi sau cuøng theá maø haàu heát caùc con ngoài roài môùi ñi, môùi ñöùng, môùi naèm. Nhö vaäy caùc con laøm loän xoän, khoâng ñuùng.

*40 phuùt nghæ hay 30 phuùt nghæ vaø thôøi gian coøn laïi con duøng cho vieäc xaû töøng taâm nieäm. Sau moãi laàn xöû lí moät nieäm, con nhaéc taâm luoân thanh thaûn an laïc voâ söï, khoâng ñöôïc phoùng daät nöõa. Haàu nhö nieäm naøo cuõng ñöôïc con kieåm duyeät vaø xöõ lí, caùc nieäm chæ löa thöa thoâi.*

Vaäy ñöôïc roài, khi nghæ mình duøng taâm xaû ngoài chôi. Nhaéc taâm *thanh thaûn an laïc voâ söï* roài ngoài chôi neáu coù chöôùng ngaïi, coù neäm gì thì con duøng caùc phaùp xaû ra. Con tu vaäy laø ñuùng roài. Khoâng sai.

*Taäp böôùc ñi, thaáy hai ngaøy ñaàu con tænh laém, 10 giôø ñi nguû maø cöù tænh ñeán 12 giôø. Ñeán ngaøy thöù ba noù nhö ñoøi nguû buø. Con coá gaéng trò noù ñeå khoâng bò hoân traàm. Giaëc buoàn nguû naøy sao khuûng khieáp quaù, neân 4 phuùt nghæ maø con cuõng phaûi ñi tôùi ñi lui chöù ngoài thì bò nguû duø con ngoài ôû gheá.*

Ñuùng vaäy, trong tu taäp neáu mình giöõ giôø giaác naøo thì mình phaûi chieán thaéng, ñöøng ñeå cho noù nguû. Moät thôøi gian sau thì môùi quen, mình phaûi thaéng ñöôïc caùi nguû. Coøn neáu mình thaáy söùc cuûa mình chöa ñuû thaéng noù thì mình neân lui bôùt giôø tu laïi, chöøng naøo mình tu ñöôïc söùc tænh thì môùi taêng thôøi gian leân. Neáu coá giöõ thôøi gian cho nhieàu maø söùc mình khoâng noåi thì seõ bò hoân traàm thuøy mieân ñaùnh guïc tôùi guïc lui, maát thì giôø cuûa mình, maø khoâng tu taäp tænh thöùc moät caùch cuï theå roõ raøng. Cho neân trong söï tu taäp phaûi saùng suoát, phaûi linh ñoäng, phaûi kheùo leùo, phaûi thieän xaûo thì môùi tu taäp toát ñöôïc.

*Con sôï con caûm nhaän böôùc ñi khoâng ñuùng hay con phaûi taäp theâm phaùp naøo nöõa cho heát buoàn nguû?*

Thaät ra thì coù phaùp Thaân Haønh Nieäm khi mình bò buoàn nguû thì oâm phaùp Thaân Haønh Nieäm taäp thì seõ tænh ra, heát buoàn nguû. Hoaëc laø tröôùc khi bò buoàn nguû thì mình neân taäp ñeà muïc 18 ñeå khi ngoài maø khoâng ñöôïc tænh thöùc thì taùc yù caâu ***“Vôùi taâm ñònh tænh, toâi bieát toâi hít voâ; vôùi taâm ñònh tænh, toâi bìeát toâi thôû ra”*** ñoù ñeå cho taâm ñònh tænh, khoâng coøn bò hoân traàm thuøy mieân nöõa. Khi mình khoâng bò hoân traàm thuøy mieân thì thöôøng mình taäp ñeà muïc 18 ñoù khi bò buoàn nguû mình taùc yù thì seõ heát lieàn. Neáu con muoán cho ñöøng bò hoân traàm thuøy mieân thì con neân taäp phaùp Thaân Haønh Nieäm nhieàu moät chuùt; taäp phaùp ñoù seõ laøm cho mình khoeû hôn, maø hoân traàm thuøy mieân seõ khoâng taùc ñoäng ñöôïc mình nhieàu.

1 - Con phaûi taäp moät phuùt quaùn thaân cho thuaàn thuïc. Taäp moät phuùt raát deã daøng, khoâng coù khoù khaên, coøn taäp nhieàu quaù thì khoù khaên. Taäp moät phuùt ñöôïc roài thì taêng daàn leân 5 phuùt. Giöõ 5 phuùt ñoù taäp trong oai nghi ñi cho ñöôïc thaät thuaàn thuïc roài môùi chuyeån qua oai nghi khaùc, nhöng phaûi taäp oai nghi ñi quaùn cho ñöôïc thaân roài môùi taäp nhöõng oai nghi khaùc. Neáu baây giôø quaùn thaân 5 phuùt chöa oån, chöa thuaàn thuïc maø laïi taäp qua moät phuùt ngoài hay moät phuùt ñöùng, hay moät phuùt naèm thì chöa neân, maø phaûi taäp chuyeân moät oai nghi ñi cho thaät söï oån ñònh.

Mình môùi taäp quaùn treân böôùc ñi maø ñang coù luùc quaùn ñöôïc luùc queân, chöa phaûi laø nhôù heát trong suoát thôøi gian tu, do ñoù haõy taäp 1 phuùt roài xaû ra. Neáu thaáy 1 phuùt naøy ñaït chaát löôïng thì tu theâm 1 phuùt nöõa. ÔÛ trong khi ñi maø mình tu quaùn thaân nhö vaäy cho ñeán khi thuaàn thuïc thì môùi thay ñoåi qua oai nghi khaùc. Coøn chöa thuaàn thuïc thì chöa neân thay ñoåi. Thí duï con quaùn thaân con ñi 1 phuùt, trong 1 phuùt ñoù con thaáy tænh thöùc hoaøn toaøn, con chuû ñoäng hoaøn toaøn roài thì taêng leân 2 phuùt; 3 phuùt cho ñeán 5 phuùt. Sau khi ñöôïc 5 phuùt hoaøn toaøn tænh thöùc roài thì con môùi chuyeån qua moät oai nghi khaùc thì coù söùc ñònh tænh quaùn thaân treân thaân lieàn. Bôûi con tu taäp chuyeân, khoâng taäp loän xoän nhieàu oai nghi. Neáu baây giôø con vöøa taäp quaùn khi ñi 1 phuùt, roài taäp ngoài 1 phuùt, roài taäp ñöùng 1 phuùt, roài taäp naèm 1 phuùt thì noù phaân taâm con bôûi oai nghi naøy khaùc vôùi oai nghi noï cho neân noù khoâng coøn chuyeân, khoâng thuaàn thuïc ñöôïc. Coøn con taäp thuaàn thuïc oai nghi naøy xong môùi chuyeån qua oai nghi khaùc thì deã daøng hôn bôûi con coù söùc tænh thöùc, söùc ñònh tænh cho neân con chuyeån qua caùi naøy. Ngay nhö khi ngoài, hôi thôû con nhoû nhieäm maø vaãn nghe söï rung ñoäng cuï theå tænh thöùc ñònh tænh treân ñoù. Caùi gì duø nhoû nhö maïch maùu trong thaân maø con vaãn caûm nhaän ñöôïc. Ñieàu caàn thieát laø con phaûi taäp raát thuaàn thuïc töùc laø tinh xaûo moät oai nghi naøy roài môùi chuyeån qua oai nghi khaùc môùi ñuùng caùch taäp.

Trong söï tu taäp con phaûi nhôù taäp cho thuaàn thuïc moät oai nghi, neáu tu 4 Nieäm Xöù. Coù nhieàu ngöôøi raát sôï tu 4 Nieäm Xöù bôûi 4 Nieäm Xöù coù söï taäp trung quaùn treân thaân thì goø boù. Coøn neáu tu taâm xaû thì neân nhôù luùc naøo con cuõng xaû ñöôïc heát. Coù nieäm gì khôûi trong taâm hay treân thaân coù chöôùng ngaïi thì luùc baáy giôø coù phaùp xaû roài. Tu taâm xaû, xaû chöa heát thì coøn nieäm. Coøn nieäm thì coøn bò buoàn nguû maø caùc con voäi ngoài quaùn treân thaân ñeå taäp trung thì caùc con bò öùc cheá taâm, theá naøo cuõng bò öùc cheá. Khi caùc con xaû heát thì taâm caùc con töï quay laïi. Thaày nhaéc ñeå caùc con nghe. Nhö M. H. ñöôïc soáng gaàn beân Thaày nhöng khoâng muoán tu 4 Nieäm Xöù cao, maø chæ muoán tu caùi deã, nghóa laø muoán tu taâm xaû thoâi: *“Nhieàu khi hoân traàm thuøy mieân ñaùnh con nhö luùc khuya con muoán daäy khoâng noåi, con chöa xaû noù ñöôïc thì con ñaâu daùm tu 4 Nieäm Xöù”.*

Neáu chöa xaû ñöôïc hoân traàm thuyø mieân maø oâm phaùp 4 Nieäm Xöù laø bò öùc cheá, vì ñoù laø phaùp taäp trung ñeå chuù yù caiù thaân cuûa mình laø ñaõ öùc cheá. Bò öùc cheá laø vì hoân traàm thuøy mieân coøn khi mình raùng nhìn noù ñeå nhieáp phuïc caùi naøy nhöng thaät ra laø mình bò öùc cheá chöù khoâng phaûi laø nhieáp phuïc. Con trình baøy cho Thaày nghe coù nieäm naøo con cuõng xaû heát, nhöng taâm con ñaâu phaûi luùc naøo cuõng coù nieäm, noù phaûi coù luùc bình yeân chöù. Luùc bình yeân thì con thaáy roõ raøng taâm con thaáy hôi thôû; maø thaáy hôi thôû nhöng con ñaâu coù truï ôû hôi thôû cho neân noù phaûi truï ôû thaân con. Do ñoù noù vöøa bieát thaân con maø noù cuõng vöøa bieát hôi thôû. Noù bieát thì bieát, con khoâng caàn tu caùi ñoù. Noù ôû ñoù thanh thaûn vaäy ñoù, coù luùc noù bieát hôi thôû, coù luùc noù thaáy raát roõ thaân noù ñang rung ñoäng. Noù bieát heát. Nhöng moãi khi coù nieäm gì thì con ñuoåi, maø khoâng coù thì con ngoài chôi. Noù muoán thaáy choã naøo thì ñeå töï noù thaáy nhöng con cho noù thaáy thaân con maø con khoâng taäp trung trong thaân con. Cho neân tröôùc hay sau con vaãn tu taâm xaû, chöøng naøo tôùi ñaâu hay ñoù, con khoâng caàu mau chaúng sôï laâu. Caùc con cöù raùng noã löïc tu taâm xaû. Noù cuõng ñi tôùi nôi tôùi choán vaäy. Ñoù laø caùch thöùc M. H. tu vaø ñaõ trình laïi vôùi Thaày. Noù trình baøy caùi traïng thaùi thanh thaûn an laïc voâ söï:

*“Khoâng coù chöôùng ngaïi treân thaân thì caùi taâm töï quay laïi treân thaân, töï noù quaùn chöù con khoâng quaùn. Neáu con coù yù quaùn thaân laø con bò öùc cheá. Con khoâng laøm vaäy vì con bieát mình coøn nhöõng nieäm laêng xaêng naøy kia. Nhö con baây giôø ôû gaàn gia ñình con maø anh em hay cha con coù gì thì laøm sao taâm con yeân ñöôïc, cho neân chæ coøn nöôùc tu xaû thoâi. Con noùi keä noù, ñoù laø nhaân quaû, con buoâng xuoáng heát. Nhöng neáu con buoâng xuoáng laø öùc cheá. Cho neân Thaày daïy con tu taâm xaû theo con thaáy laø hôïp vôùi con hôn heát”.*

Coøn neáu caùc con nhieáp taâm vaøo treân thaân quaùn thaân, caùc con thaáy khi tu taäp töøng phuùt töng giaây maø thaáy khoâng coù moät hieän töôïng gì xaåy ra treân thaân con thì con quaùn thaân ñöôïc; coøn neáu coù hieän töôïng thì khoâng quaùn ñöôïc.

Haõy nhôù kó nhöõng ñieàu Thaày noùi. Nhöng khi tu taäp quaùn thì quaùn thaân trong khi ñi tröôùc, roài laàn laàn cho tænh thöùc, coù tænh thöùc roài ñònh tænh ñöôïc trong oai nghi ñi, khi ñoù môùi tu tôùi oai nghi khaùc. Coù nhö vaäy môùi baûo ñaûm söï tu taäp treân thaân quaùn thaân raát toát.

Trong Ñònh Nieäm Hôi Thôû neáu thieáu caên baûn thì con trôû veà tu laïi cho caên baûn, thí du nhö: ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”*** con hít voâ roài thôû ra con caûm nhaän thaân con khoâng caên baûn cho neân con oâm phaùp 4 Nieäm Xöù coù luùc thaáy roõ choã naøy, coù luùc laïi thaáy roõ choã kia, khoâng thaáy thaân hoaøn toaøn moät caùch cuï theå. Do söï tu taäp thieáu caên baûn cho neân baây giôø böôùc qua lôùp 4 Nieäm Xöù ñeå quaùn thaân thì bò chôùi vôùi lieàn khoâng ñi saâu ñöôïc.

Con coù caên baûn treân ñeà muïc naøy do nhôø con coù taäp cuõng ôû treân ñoù roài neân con quaùn ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”*** thaáy taâm con quay voâ döïa treân hôi thôû maø bieát thaân rung ñoäng nheï nhaøng. Baét ñaàu töø 5 phuùt, neáu quaù deã daøng thì 10 phuùt. Con thay ñoåi töø oai nghi naøy ñeán oai nghi khaùc ñuû caû 4 oai nghi. Neáu caên baûn ñaõ ñöôïc vaäy, caùc con noái tieáp caùc oai nghi ñoù trong thôøi gian 7 ngaøy thì caùc con thaønh töïu roài, hay cho ñeán 7 naêm cuõng phaûi thaønh töïu. Chæ sôï caùc con tu khoâng caên baûn thì khoâng noùi trong haïn ñònh naøy.

*Con coøn laøm vieäc buoåi saùng, con coøn tieáp duyeân, vaäy con coù theå tu 4 Nieäm Xöù ñöôïc khoâng? Khi roãi raõnh con thaáy taâm quay voâ thaáy hôi thôû voâ ra*. *Con coù taäp thöû 4 Nieäm Xöù vaø con coù caûm nhaän ñöôïc hôi thôû hai oai nghi ñi vaø ngoài con caûm nhaän ñöôïc ñoä rung ñoäng cô theå khi taâm con thanh thaûn*

Khi coøn tieáp duyeân thì con tu taâm xaû laø toát nhaát, bôûi con tieáp duyeân coù caùi gì con cuõng xaû, ai laøm gì khoâng toát, chöôùng taâm, con xaû heát cho neân xaû voâ löôïng taâm laø thích hôïp. Khi xaû roài thì taâm con cuõng quay voâ thaáy ôû treân 4 Nieäm Xöù ñoù laø ñuùng. Con laáy taâm xaû maø xaû luoân moïi taâm nieäm. Theo nhö con trình thì trong hai oai nghi ñi vaø ngoàicon nhaän ñöôïc 4 Nieäm Xöù thì ñoù laø toát; con ñaõ coù caùi theá ñeå khi con xaû heát thì töï taâm con caûm nhaän ñöôïc 4 Nieäm Xöù. Khi ngoài con caûm nhaän ñöôïc hôi thôû trong oai nghi ngoài, khi ñi con cuõng caûm nhaän ñöôïc thaân trong oai nghi ñi, nhö vaäy laø toát. Nhöng ñaây chæ laø luùc naøo ñoù thoâi chöù chöa phaûi laø luùc con tu 4 Nieäm Xöù ñaâu. Ñaây laø khi con ñeå taâm cho noù töï quay veà 4 Nieäm Xöù. Coøn con tu taäp 4 Nieäm Xöù nhö trong thö con trình thì Thaày thaáy con neân ñeå noù töï quay veà 4 Nieäm Xöù hôn laø con coù yù tu taäp. Con töï taäp töùc laø coù söï baét buoäc noù ñeå noù quaùn treân thaân maø coâng vieäc con coøn laøm, coøn tieáp duyeân, cho neân coi chöøng bò öùc cheá. Con chæ neân ñeå töï nhieân cho noù, khi noù töï quay veà treân thaân quaùn thaân thì con bieát taâm quay veà vaø ñoàng thôøi thôøi gian yeân oån ñoù con ñeå cho noù töï quaùn thaân ñöôïc bao nhieâu hay baáy nhieâu chöù khoâng baét buoäc 1 phuùt hay 5 phuùt gì, maø ñeå noù töï ñoäng quay veà thaân thì con cuõng caûm nhaän y nhö ngöôøi tu 4 Nieäm Xöù vaäy. Ñoù laø ñuùng phaùp

Thöôøng quaùn nhaân quaû ñeå xaû thaát kieát söû. Neáu con khoâng quaùn veà nhaân quaû thì quaùn caùc phaùp ñeàu voâ thöôøng: *“Maëc duø hoâm nay nhö vaày nhöng ngaøy mai voâ thöôøng ñeán thì laøm sao? Tröôùc khi muoán baùo hieáu cha meï thì mình phaûi tu taäp cho xong. Thöông nhôù cha meï, vì aùi kieát söû, thì mình noå löïc tu ñeå ñeàn ñaùp coâng ôn cuûa ngöôøi. Khi tu xong, veà giuùp ñôû cho cha meï bieát caùch tu. Neáu baây giôø mình khoâng noå löïc tu thì mai moát voâ thöôøng ñeán mình ñeàn ñaùp coâng ôn cha meï choã naøo ñaâu”.* Ñoù laø mình nhaéc nhôû taâm mình thöông nhôù cha meï maø cuõng xaû thöông nhôù ra. Mình khoâng noùi gì veà nhaân quaû maø mình chæ nhaéc caùc phaùp voâ thöôøng, noùi veà söï tu taäp cuûa mình. Con quaùn nhö vaäy cuõng ñöôïc roài.

Neáu con quaùn nhaân quaû ñöôïc thì hay. Con quaùn nhaân quaû ñeå con an taâm tu chöù khoâng phaûi quaùn ñeå dieät heát loøng thöông cha meï. Ngay nhö baây giôø thì Thaày bình thöôøng nhöng khi nhaéc tôùi cha meï thì Thaày cuõng nhôù tôùi coâng ôn cuûa cha meï. Thaày nhôù laïi trong nhöõng giôø phuùt tu taäp, luùc coøn ôû trong thaát, Thaày vieát cho meï Thaày moät taäp kinh ñeå meï Thaày tu. Thaày thaáy moät ngöôøi con giuùp ñöôïc cha meï tu nhö vaäy laø haïnh phuùc quaù. Sau khi Thaày chöùng roài, nhôø coâng ñöùc tu taäp, meï Thaày ñöôïc an oån trong khi ra ñi. Thaày thaáy ñoù laø haïnh phuùc quaù lôùn roài. Ñoù laø caùch moät ngöôiø con ñeàn ñaùp coâng ôn cho cha meï. Thaày mong caùc con thaáy ñöôïc caùch thöùc baùo ñaùp coâng ôn cha meï ñeå tình caûm bi luïy aùi kieát söû döøng laïi, cho mình noå löïc tu.

- Con caûm nhaän con ñang xoay troøn chöù thaät söï con khoâng coù xoay, töùc ñoù laø caûm nhaän bò töôûng. ÔÛ ñaây caûm nhaän ñuùng laø con chæ caûm nhaän söï rung ñoäng cuûa thaân con thoâi. Con ñang coøn coù nieäm neân Thaày thieát nghó con neân tu taâm xaû moät thôøi gian nöõa cho ñeán khi con khoâng quaùn treân thaân maø töï nhieân noù vaãn quay veà vôùi thaân con. Con ñöøng quaùn thaân baèng khoâng thì seõ xaåy ra nhöõng traïng thaùi töôûng. Con quaùn thaân ñoàng thôøi cuõng caûm nhaän thaân qua hôi thôû nöõa thì deã bò sanh ra töôûng laém.

Khi quaùn thaân treân thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu thì hoân traàm thuøy mieân ñöøng coù môùi ñuùng vôùi phaùp 4 Nieäm Xöù. Neáu coù nieäm hoaëc moät traïng thaùi töôûng naøo xaûy ra thì neân trôû veà vôùi phaùp xaû taâm thì hôn, vì phaùp xaû khoâng coù ñoái töôïng taäp trung neân deã hôn. Coøn quaùn thaân coù ñoái töôïng thaân ñeå quaùn, coù söï rung ñoäng cuûa thaân ñeå caûm nhaän neân ít bò voïng töôûng. Cho neân con neân trôû veà phaùp tu xaû taâm thì toát nhaát. Caùi gì mình cuõng xaû heát thì seõ ñem laïi söï bình an cho taâm ñöôïc. Khi bình an taän cuøng thì noù thanh thaûn an laïc voâ söï, taâm con seõ quay voâ ôû treân 4 Nieäm Xöù deã daøng hôn, nhôø theá neân luùc xa Thaày caùc con tu taâm xaû ñöôïc deã. Coøn tu 4 Nieäm Xöù khoù, khoâng deã ñaâu. Lôû coù öùc cheá, bôûi vì mình duøng thaân ñeå quaùn neân coù söùc taäp trung, maëc duø mình tu ñuùng nhöng noù cuõng deã sanh ra töôûng. Cho neân phaûi ôû gaàn Thaày ñeå taäâp quaùn cho ñuùng.

Theo Thaày thaáy trong lôùp hoïc chæ coù moät vaøi ngöôøi coù theå tu quaùn 4 Nieäm Xöù thoâi chöù toaøn lôùp tu quaùn 4 Nieäm Xöù thì khoâng ñöôïc ñaâu. Con ñöøng voäi tu 4 Nieäm Xöù. Con neân tu taâm xaû voâ löôïng, xaû roài cuoái cuøng con cuõng trôû veà 4 Nieäm Xöù. Khi trôû veà 4 nieäm xöù roài thì luùc ñoù con môùi baét ñaàu quaùn 4 Nieäm Xöù.

Quaùn 4 Nieäm Xöù naèm ôû lôùp thöù 7 Chaùnh Nieäm, nhöng vì Thaày muoán thu ngaén thôøi gian, choïn laáy moät hai ngöôøi ñeå coù theå trong moät naêm hay hai naêm laø hoï tu chöùng ñeå coù tieáng noùi raèng lôùp hoïc cuûa mình coù ngöôøi tu chöùng ñaøng hoaøng. Keát quaû ñoù taïo neân theá vöõng maïnh cho lôùp tu cuûa chuùng ta höng thònh leân, ñaïo ñöùc cuûa chuùng ta seõ phoå bieán roäng ra. Thaày chæ mong noøng coát ñoù thaønh töïu ñeå neàn ñaïo ñöùc Phaät giaùo soáng khoâng laøm khoå mình khoå ngöôøi seõ phoå bieán roäng ra.

Coøn neáu khoâng coù ngöôøi tu chöùng thì ngöôøi ta baùn tín baùn nghi thì toäi cho hoï. Vì muoán cho ngöôøi ta coù nieàm tin cho neân Thaày buoäc loøng ñöa gaáp ra lôùp thöù 7 cho ngöôøi naøo rôùt laø rôùt maø ñaäu laø ñaäu. Nhöng phaàn lôùn caùc con rôùt thoâi. Caùc con ñöøng buoàn, vì trình ñoä söùc cuûa caùc con ñeán ñoù thoâi, nhöng caùc con cöù tieáp tuïc ôû tu thì cuõng leân. Moät hai ngöôøi ñaõ tu laâu ngöôøi ta quaùn treân thaân ñöôïc; nhöõng ngöôøi ñoù ñöôïc Thaày höôùng daãn cho hoï ñi tôùi taän cuøng. Neáu baây giôø cöù ñeå chuùng chung chung maø khoâng saên soùc kó cho nhöõng ngöôøi ñoù thì noù laïi keùo daøi thôøi gian ra nöõa. Mình khoâng sôùm ñöa ra keát quaû cho moïi ngöôøi thaáy thì hoï bò maát loøng tin thì cuõng toäi. Moät khi hoï ñaõ thaáy trong lôùp naøy coù ngöôøi tu chöùng ñöôïc, nghe ñöôïc tin nhö vaäy, ngöôøi ta söûng soát, vì tin ñoù laøm cho ngöôøi ta quaù möøng cho neân moïi ngöôøi khoâng coøn nghi ngôø gì nöõa. Ñeán khi chuùng ta môû lôùp thöù 2 Chaùnh Kieán vaøo thaùng 10 naêm tôùi, hoï seõ khaên goùi ñi leân lôùp hoïc. Thaày chæ mong nhö vaäy ñeå neàn ñaïo ñöùc cuûa Phaät giaùo ñöôïc phoå bieán roäng hôn, cöùu vôùt bieát bao ngöôøi ñang ñau khoå.

Vaäy con veà nhôù tu taâm xaû, bôûi vì qua söï trình baøy cuûa con, Thaày bieát roõ. Moät khi caùc con hoïc lôùp Thaày daïy roài, nghe Thaày noùi roài, caùc con nhaän ra ñöôïc caùc con quaùn thaân treân thaân coù ñöôïc chöa vaø caùc con ñang ôû lôùp naøo tu thì caùc con cuõng bieát. Caùc con nhaän ra traïng thaùi cuûa caùc con nhö theá naøo, khi quaùn thaân treân thaân 4 Nieäm Xöù, caùc con ñeàu bieát roõ raøng caùc con ñaõ coù söùc tænh thöùc hay chöa, coù söùc ñònh tænh hay chöa. Khi nghe Thaày daïy roài thì ngöôøi naøo lanh yù seõ nhaän ra ñöôïc lieàn. Khi nghe ngöôøi khaùc noùi tu 4 Nieäm Xöù hay gì neáu hoï trình baøy traïng thaùi ñoù ra thì mình seõ bieát hoï nhö theá naøo. Bôûi Thaày daïy caïên keõ cuï theå cho neân khoâng coøn ai gaït caùc con ñöôïc. Neáu caùc con ñi caùc tröôøng thieàn khaùc khi hoï daïy 4 Nieäm Xöù caùc con seõ khoâng theå naøo chaáp nhaän ñöôïc. Nghe hoï noùi caùc con bieát roõ hoï tu chaúng tôùi ñaâu heát. Chaúng haïn moät ngöôøi daïy con tu thieàn maø ngöôøi naøy coøn aên phi thôøi laø hoï khoâng baèng caùc con roài, caùc con coøn aên ngaøy moät ngoï coøn ngöôøi naøy daïy tu thieàn noùi thì treân trôøi maø coøn aên phi thôøi töùc chöa li duïc thì laøm sao caùc con phuïc ñeå theo tu. Caùc con thaáy noäi giôùi luaät maø caùc con coøn khoâng phuïc hoï thì laøm sao nhaän hoï daïy mình. Töø ñaây caùc con ñi baát cöù tröôøng thieàn naøo, duø vò thaày ñöùng ra daïy thieàn laø nhö theá naøo maø con bieát vò ñoù khoâng troøn giôùi luaät thì bieát chaéc caùc con seõ bò daãn ñi laàm laïc ñöôøng loái Phaät roài. Caùc oâng coù ñôøi soáng khoâng phaïm haïnh trong aên uoáng, trong ca haùt, trong lôïi döôõng, soáng khoâng khaùc ngoaøi ñôøi thì daïy tu thieàn gì ñaây. Thaäm chí nhö choã ôû cuûa hoï thoâi, caùc con voâ thaáy nhöõng tieän nghi cuûa theá gian nhö theá naøo thì hoï ñeàu coù maø laïi laø loaïi sang troïng, quyù giaù maø oâng daïy caùc con tu buoâng xaû vaäy coù ñaùng tin ñeå tu theo khoâng.

Caùc con ñaõ ñeán Tu Vieän soáng vôùi Thaày moät thôøi gian thì khi caùc con ñi choã khaùc laøm sao caùc con phuïc hoï ñeå caùc con tu, tröø khi con khoâng hay bieát gì veà ñôøi soáng ôû ñaây heát thì caùc con seõ cho raèng oâng thaày naøy coù phöôùc quaù, ñöôïc nhaø cöûa ñeïp sang, phöông tieän ñaày ñuû hôn nhaø giaøu, ñi ñöùng oai nghi beä veä roän raøng xe phaùo ñoùn ñöa... thì caùc con mong ñöôïc nhö oâng ta hay coù theå nhôø tieáng laø hoïc vôùi oâng ta maø caùc con coù lôïi ñieåm theâm. Nhöng ñoù laø phöôùc höõu laäu, chæ chaïy theo duïc thoâi chöù coù giaù trò tu haønh gì. Caùc con bieát nhö vaäy sau khi ñaõ hoïc vôùi Thaày thì khoâng ngöôøi naøo nhö hoï coù theå löøa ñaûo caùc con ñöôïc.

* Quaùn 4 Nieäm Xöù thì khi naøo con thuaàn thuïc treân böôùc ñi, roài con coù ñuû söùc tænh thöùc, roài coù ñuû söùc ñònh tænh, luùc ñoù con qua quaùn treân thaân khi ngoài thì raát deã. Coøn baây giôø Thaày noùi thì chaéc con chöa hieåu noåi. Ngoài maø caûm nhaän toaøn thaân con ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”.*** Laøm sao con caûm nhaän söï rung ñoäng töø treân ñaàu tôùi döôùi chaân khi con hít voâ maëc duø con ngoài xeáp baèng kieát giaø, roài söï rung ñoäng töø baøn chaân leân tôùi treân ñaàu cuûa con khi con thôû ra. Caûm giaùc toaøn thaân con ñöôïc vaäy laø con seõ ngoài tu laø toát nhaát, bôûi vì baây giôø maø ngoài thì con chæ thaáy hai chaân con yeân laëng chöù khoâng rung ñoäng ñaâu. Nhöng khi hít voâ con thaáy noù rung tôùi ngoùn chaân luoân, con thôû ra thaáy noù töø ngoùn chaân rung ñoäng daàn leân tôùi treân ñaàu y nhö hôi thôû, nhöng ñieàu kieän laø con phaûi coù ñuû söùc tænh giaùc töùc tænh thöùc, neáu coù ñònh tænh nöõa thì söï rung ñoäng ñoù laïi deã daøng caûm nhaän luùc ngoài laém. Coøn baây giôø, söùc tænh thöùc con chöa coù, con môùi taäp quaùn thoâi. Ñi maø ngaõ tôùi ngaõ lui môùi thaáy chöù neáu khoâng ngaõ thì coù theå khoâng thaáy. Sau khi taäp quaùn ñöôïc ñònh tænh xong thì môùi ñi nheï nhaøng maø thaáy thaân con rung ñoäng. Roài ñi caøng chaäm nheï nöõa con cuõng thaáy söï rung ñoäng. Ñoù laø söùc tænh thöùc ngaøy caøng cao mình thaáy roõ. Ñoù laø caùch thöùc taäp. Thaày noùi nhö vaäy caùc con hieåu roài phaûi khoâng? Caùc con cöù taäp daàn roài seõ thaáy. Khi taâm caùc con ñònh tænh caùc con ngoài seõ thaáy roõ, chöù baây giôø caùc con ngoài phaûi raùng thaáy maø khoâng thaáy thì töôûng. Töôûng thì noù chaïy, vì chaïy neân traät. Chaïy töø treân ñaàu tôùi chaân coi nhö hôi thôû chaïy, nhö vaäy coi chöøng bò töôûng heát. Cho neân raùng tu trong oai nghi ñi tröôùc, töø töø, khoâng leû môùi nöûa thaùng hay moät thaùng maø ngoài ñöôïc sao? Saùu thaùng sau chöa chaéc ngoài ñöôïc nöõa chöù!
* Con tu taâm xaû, baây giôø taâm quay veà hôi thôû thì noù thaáy hôi thôû, nhöng mình khoâng truï vaøo hôi thôû; thaáy ñöôïc thaân cuõng toát maø khoâng thaáy ñöôïc thaân thì khoâng sao. Mình xaû ñöôïc ñeán khi taâm thanh thaûn an laïc voâ söï thì noù seõ bieát hôi thôû ñaàu tieân, bieát caùi rung ñoäng cuûa hôi thôû roài baét ñaàu noù coù thaáy ñöôïc thaân noù cuõng toát hay khoâng thaáy cuõng chaúng sao, chæ thaáy hôi thôû laø ñuû roài. Nhö Maät Haïnh noùi coù thaáy hôi thôû maø cuõng thaáy thaân noù taïi vì luùc baáy giôø noù tænh thöùc, con hieåu khoâng? Chöa tænh thöùc thì noù baùm hôi thôû noù thaáy; nhöng ñöøng cho noù baùm chaët theo kieåu nhieáp trong hôi thôû, mình chæ ñeå töï nhieân thoâi, roài laàn löôït söùc tænh cao leân thì noù thaáy ñöôïc thaân noù. Töï noù quaùn chöù mình khoâng quaùn, con hieåu chöù?

Con tu nhö vaäy laø ñuùng nhöng caàn löu yù ñöøng truï trong hôi thôû môùi ñuùng. Môùi ñaàu chöa tænh thöùc thì noù chæ thaáy hôi thôû thoâi, khoâng thaáy thaân ñaâu. Moät thôøi gian sau, khi söùc tænh thöùc taêng leân thì môùi baét ñaàu thaáy thaân.

Caøng tænh thöùc thì thaáy thaân caøng roõ. Môùi xaû ñöôïc thì thaáy coù hôi thôû thoâi. Xaû xong roài laâu sau môùi thaáy theâm thaân.

### 

# BAØI THÖÙ MÖÔØI:

# DAÏY LÔÙP TU SINH NAM

##### Chieàu 18-3-2006

Nhö caùc con cuõng ñaõ hieåu lôùp cuûa caùc con, ai coù duyeân thì ñeán hoïc troïn ñuû lôùp Chaùnh Kieán, ai chöa ñuû duyeân, môùi ñeán chöa hoïc troïn thì chôø sang naêm, thaùng 10 aâm lòch, Thaày seõ môû lôùp Chaùnh Kieán trôû laïi. Nhöõng ngöôøi leân lôùp Chaùnh Tö Duy, tröôøng hôïp naøy caùc con veà queâ thaêm laïi queâ trong voøng vaøi thaùng, chôø trung taâm an döôõng seõ ra ñôøi vì vöøa roài ôû Thaønh phoá baùo cho Thaày bieát ñaõ xin pheùp ñöôïc roài, nhö vaäy trong voøng vaøi thaùng tôùi Thaày seõ ra ñoù lo xaây döïng khu ñoù. Thaày ñaõ ñeán thaêm khu ñaát ñoù thaáy loâ ñaát roäng raõi neân seõ ñöôïc chia hai khu vöïc nam nöõ rieâng bieät, chung quanh boán maët ñöôøng löu thoâng neân chuùng ta coù theå laøm hai coång vaøo, moät cho khu nam vaø moät cho khu nöõ. Phaàn xaây caát am thaát vaø caùc haïng muïc coâng trình seõ do Thaày keâu goïi Phaät töû hoã trôï vaø seõ ñöôïc laøm xong trong voøng hai thaùng. Chöøng ñoù Thaày seõ ñöa caùc con veà ñoù tu, coøn ôû ñaây Tu Vieän khoâng xin pheùp neân chæ ôû ñaây moät soá ít thoâi, chöøng 10 – 20 ngöôøi, chöù ôû ñoâng, neáu coù ñieàu kieän gì thì chuùng ta traû lôøi khoâng ñöôïc, coøn ôû trung taâm an döôõng coù xin ñöôïc pheùp neân chuùng ta khoâng ngaïi gaëp khoù khaên. Vieäc xin pheùp hoaït ñoäng ñöôïc chính quyeàn vaø giaùo hoäi tænh Ñoàng Nai, sau khi hoï nghe baøi giaûng cuûa Thaày trong lôùp Chaùnh Kieán thì hoï ñaõ chaáp thuaän chöông trình hoaït ñoäng cuûa trung taâm. Veà maët ñôøi soáng thì ñaõ coù Phaät töû lo. Seõ coù nhöõng ban phuï traùch nhöõng maët ñieàu haønh cuûa trung taâm.

Khi thaønh laäp xong thì Thaày cho caùc thaày hay ñeå tôùi ñoù tu hoïc. Coøn ngöôøi naøo coù duyeân khoâng rôøi Tu Vieän thì tieáp tuïc ôû ñaây, chæ khoaûng 10 – 20 ngöôøi.

ÔÛ ñaây Tu Vieän seõ khoâng coù Ban Quaûn Trò vì nhoû quaù maø phaàn lo laéng veà ñôøi soáng chæ coù coâ UÙt thoâi. Coâ UÙt ñaõ quen moïi vieäc. Coøn ôû trung taâm, phaïm vi hoaït ñoäng roäng lôùn hôn, chuùng ta ñöôïc pheùp cuûa chính quyeàn vaø giaùo hoäi neân khoâng ai *laøm phieàn*. Chuùng ta hoïc giôùi luaät vaø ñaïo ñöùc.

Hoâm nay Thaày baùo caùo nhö vaäy cuõng nhö sau maáy thaùng hoïc taäp lôùp Chaùnh Kieán, baây giôø caùc con nghæ xaû hôi. Sau hai tuaàn “*thi toát nghieäp”* thì ña soá bò rôùt vì quaùn thaân treân thaân chöa ñöôïc. Khoâng theå quaùn thaân treân thaân thì laøm sao coù theå tu ôû lôùp 4 Nieäm Xöù, ôû lôùp Chaùnh Nieäm ñöôïc, phaûi trôû veà vôùi lôùp xaû taâm, töùc laø caùc con trôû veà lôùp Chanù h Tö Duy ñeå tö duy xaû töøng taâm nieäm cuûa mình. Khi caùc nieäm thanh tònh töùc ñaõ xaû saïch roài thì caùc con leân lôùp Chaùnh Nieäm ñeå caùc con tu taäp 4 Nieäm Xöù thì treân thaân quaùn thaân deã daøng, khoâng gaëp khoù khaên nöõa.

Coøn ngöôøi naøo ñaõ quaùn thaân treân thaân ñöôïc roài thì ngöôøi ñoù ñöôïc theo Thaày. Thaày seõ ôû baát kyø ñaâu cuõng seõ daãn maáy ngöôøi ñoù theo ñeå ñaøo taïo, ñeå thaùng 10 aâm lòch tôùi, baây giôø laø thaùng 3 aâm lòch, ñöùc Phaät noùi tu 7 ngaøy, 7 thaùng, 7 naêm, maø töø nay tôùi ñoù coøn 7 thaùng nöõa, nhöõng ngöôøi ñoù seõ chöùng ñaït ñöôïc chôn lí thanh thaûn an laïc voâ söï. Khi taâm hoï baát ñoäng thì hoï ñuû khaû naêng ñeå ñöùng lôùp. Lôùp Chaùnh kieán ñöôïc môû mang ra.

Lôùp Chaùnh kieán saép tôùi khoâng phaûi soá löôïng ngöôøi ít, vì vöøa roài cuõng coù moät soá quyù thaày cuõng nhö nhieàu vò sö ñaêng kí xin hoïc. Hoâm tröôùc coù 4, 5 vò sö ñi trì bình choã naøy choã kia ñeán ñaây cuõng coù xin Thaày vaøo tu nhöng Thaày noùi chôø lôùp naøy ra xong, môû lôùp khaùc roài haõy ñeán. Boán vò sö ñoù ruû sö Maãn laø 5 vò caû thaûy, chaéc ôû ñaây coù nhieàu ngöôøi bieát sö Maãn, sö Maãn thaáy haïnh du phöông cuõng tieän vieäc tu neân ñi theo ñeå hoïc haïnh du phöông soáng röøng, soáng caùc nôi cho bieát. Ngoaøi ra cuõng coù moät soá ñoâng cö só vaø tu só Baéc Toâng ñeán xin nhöng ñeàu ñöôïc Thaày baûo hoï chôø ñeán khi môû lôùp Chaùnh kieán môùi, vaøo thaùng 10 aâm lòch naêm naøy. Hoï cuõng coù duyeân ñaõ ñöôïc nghe moät soá caùc ñóa, baêng Thaày giaûng trong lôùp Chaùnh kieán, ñoàng thôøi ñoïc nhöõng boä saùch Vaên Hoaù Phaät Giaùo Truyeàn Thoáng vaø boä saùch Nhöõng Lôøi Goác Phaät daïy neân hoï tha thieát muoán ñöôïc giaûi thoaùt môùi veà ñaây xin Thaày.

Neáu coù ñuû duyeân ñöôïc giaáy pheùp thì chuùng ta chia laøm nhieàu lôùp taïi nhieàu ñòa phöông. Thí duï ôû Haø Noäi coù lôùp cho cö só Haø noäi vaø caùc tænh phía Baéc veà ñoù; caùc sö, thaày tu só vaø cö só mieàn Nam thì coù theå veà trung taâm ôû thaønh phoá cho tieän hôn. Thaày chæ chòu khoù ñi tôùi ñi lui ñeå daïy thoâi. Naêm nay thì Thaày ngoài taïi ñaây ñeå daïy, nhöng thaùng 10 môû theâm lôùp Chaùnh kieán khaùc thì chaéc chaén Thaày phaûi ñi nhieàu, nhöng neáu coù ngöôøi thay theá Thaày ñöùng lôùp daïy thì Thaày khoûi ñi. Ñaët vaán ñeà thí duï thaày Chôn Thaønh tu xong, veà Haø noäi thì Thaày khoûi ñi Haø noäi, coøn trong Nam naøy coù thaày naøo tu xong, thì Thaày cho ra Long Thaønh daïy. Nhöõng ngöôøi nhö vaäy seõ ôû luoân taïi ñoù ñeå höôùng daãn ngöôøi khaùc tu lôùp Chaùnh Kieán, hay nhöõng lôùp khaùc. Thaày chæ thöôøng xuyeân ñeán thaêm thoâi. Khi ñoù hoaëc laø Thaày ôû taïi ñaây hay tìm nôi yeân tænh hôn. ÔÛ ñaây thì ngaøy naøo Thaày cuõng phaûi tieáp khaùch heát, khoâng ngaøy naøo raûnh, neân Thaày raát baän roän trong khi Thaày coøn vieát cho xong nhöõng saùch giôùi luaät vaø ñaïo ñöùc laøm ngöôøi coøn laïi trong chöông trình Thaày ñaõ döï tính.

Hoâm nay Thaày gôûi caùc con nhöõng taäp saùch moûng naøy cuõng ñuû xaùc ñònh chuùng ta tu ñuùng roài, ñoù laø ôû choã nhaän ra caùch ñeå treân thaân quaùn thaân vaø bieát caùch ñeå quaùn. Coù ngöôøi bieát caùch vaø coù ngöôøi chöa; coù ngöôøi bieát maø quaùn ñöôïc nhöng coù ngöôøi bieát maø quaùn chöa ñöôïc, coøn traät tôùi traät lui; cuõng nhö ñöùa beù môùi taäp ñi coøn bò teù leân teù xuoáng chöa ñi ñöôïc. 4 Nieäm Xöù khoù chöù khoâng ñôn giaûn ñaâu. Luùc ñaàu môùi tu cöù nghó laø mình tu ñöôïc, nhöng sau moät thôøi gian nhìn laïi thì thaáy traät. Ñoù laø vì xaû taâm chöa heát.

Môùi ñaàu quaùn thì cuõng thaáy thaân rung ñoäng theá naøy theá khaùc nhöng chæ vaøi böõa sau thì thaáy traät roài, khoâng ñuùng chuùt naøo heát. Bò hoân traàm thuøy mieân ñaùnh voâ laø traät roài, hay nieäm naøy nieäm khaùc xen voâ laø cuõng traät. Maáy böõa tröôùc laøm ñöôïc maø sao nay laøm khoâng ñöôïc? Cöù nhöõng thöù nhö vaäy xen voâ thì phaûi bieát laø mình chöa ñuû khaû naêng ôû lôùp naøy. Neáu caùc con coá gaéng khoâng nieäm thì bò öùc cheá, maø öùc cheá thì chaéc chaén bò rôi vaøo töôûng, khoâng thoaùt khoûi ñöôïc, bôûi leû yù thöùc bò öùc cheá thì töôûng thöùc hoaït ñoäng thay lieàn töùc khaéc. Coøn baây giôø caùc con soáng xaû taâm, chöøng xaû taâm heát thì noù trôû veà 4 Nieäm Xöù maø khoâng chuùt naøo öùc cheá.

Cuï theå roõ raøng nhö vaäy. Neáu chuùng ta hieåu nhö theá thì chuùng ta bieát con ñöôøng ñi. Maø khi bieát vaø hieåu nhö vaäy thì moïi ngöôøi cöù yeân taâm veà laïi chuøa hay nhaø cuûa caùc con tu tieáp.

Hoâm kia Thaày ñi khaát thöïc trôû veà thì baùt côm cuûa Thaày bò tuoät tay rôi beå nhö noùi laø lôùp cuûa chuùng ta tôùi ñaây taïm ngöng moät thôøi gian vì hoâm qua Thaày ñöôïc tin coù ñieàu kieän khoâng thuaän lôïi seõ xaåy ra neáu chuùng ta tieáp tuïc lôùp nhö vaày. Ñoù, caùc con thaáy vaán ñeà gì cuõng coù nhaân quaû heát, vieäc beå baùt nhö noùi Thaày taïm ngöng khaát thöïc moät vaøi hoâm thì tin noï baûo mình phaûi ngöng lôùp moät thôøi gian. Mình laøm thieän thì coù baùo ñoäng thieän. Cöù soáng ngaên aùc dieät aùc sanh thieän taêng tröôûng thieän thì moïi vieäc seõ bình an. Tu Vieän laøm vieäc thieän thì seõ ñöôïc bình an, hôn nöõa caùc con saép laøm Phaät roài thì phaûi coù tình nghóa veà thaêm laïi gia ñình moät thôøi gian. Ñoù cuõng laø ñieàu toát, ñieàu ñuùng ñeå coù dòp baùo cho gia ñình vaø baïn beø bieát roõ con ñöôøng ñi ñuùng cuûa caùc con laø treân thaân quaùn thaân ñeå khaéc phuïc tham öu. Do tu taäp nhö vaäy thì chuùng ta khoâng coù gì trôû ngaïi.

Chuùng ta taïm thôøi giaûi theå lôùp ñeå nghæ moät thôøi gian ñeå baûo veä Tu Vieän ñöôïc bình an. Hoài hoâm Thaày ñöôïc tin ñaõ xin pheùp laäp trung taâm an döôõng ôû Long Thaønh ñöôïc roài. Nhö vaäy laø chuùng ta coù ñöôïc ñuû phöôùc, chæ coøn chôø thôøi gian xaây döïng. Vieäc xaây döïng Thaày cuõng ñaõ suy nghó neáu ôû ñòa phöông laïnh thì phaûi xaây töôøng cho aám nhö ôû Ñaø laït hay ngoaøi Baéc chaúng haïn. Nhöng ôû Long Thaønh, Ñoàng Nai thì thôøi tieát khoâng khaùc gì maáy vôùi ôû ñaây neân mình coù theå duøng nhöõng vaät lieäu nheï.

Caùc con hieâïn giôø giôùi luaät chöa nghieâm chænh thì neân coá gaéng khi tôùi nhöõng nôi naøo môùi phaûi giöõ gìn giôùi luaät nghieâm chænh, soáng ñoäc cö cho troïn veïn; nhieàu khi caùc con bò ñoäng quaù. Ñoäc cö, ñoäc boä, ñoäc haønh laø bí quyeát thaønh coâng söï tu taäp cuûa caùc con. Caùc con soáng moät mình môùi thaáy töøng taâm nieäm cuûa caùc con chöù soáng cöù noùi chuyeän naøy kia thì khoù thaáy taâm caùc con laém. **Caøng coâ ñôn bao nhieàu thì taâm nieäm mình caøng hieän roõ baáy nhieàu**.

Caùc con phaûi ghi nhôù vaø soáng ñuùng lôøi naøy cuûa Thaày maø tu haønh thì chaéc chaén keát quaû giaûi thoaùt khoâng coøn xa nöõa. Chuùng ta nhieáp ñöôïc chôn lí cuûa chuùng ta, ñoù laø traïng thaùi taâm thanh thaûn an laïc voâ söï. Hieän giôø caùc con tu hoïc laø hoä trì vaø baûo veä chôn lí ñoù, laøm sao ñeå caùc con soáng ñöôïc trong traïng thaùi taâm lí ñoù maõi maõi vaø suoát ñôøi caùc con töø nay tôùi ngaøy cheát, caùc con vaãn ôû trong traïng thaùi ñoù. Ñoù laø cöùu caùnh cuoäc ñôøi cuûa chuùng ta vaø ñoù laø söï chöùng ñaïo cuûa chuùng ta chöù khoâng coù gì khaùc hôn nöõa. Ñöùc Phaät cuõng ñang ôû ñoù chöù khoâng nôi naøo xa khaùc ñaâu. Thaày boû thaân naøy Thaày cuõng vaøo ñoù chöù khoâng ñi ñaâu xa ngoaøi choã thanh thaûn an laïc voâ söï. Chuùng ta giöû ñöôïc chôn lí thì chuùng ta ôû ñöôïc; neáu chuùng ta giöõ khoâng ñöôïc thì chuùng ta seõ bò nghieäp loâi chuùng ta ñi taùi sanh luaân hoài. Caùc con coá gaéng thöïc hieän.

Hoâm nay Thaày thaáy caùc con ñaâu caàn coù gì phaûi thöa hoûi, phaûi khoâng? Quaùn 4 Nieäm Xöù khoâng ñöôïc thì trôû veà xaû taâm. Xaû taâm heát thì noù trôû veà 4 Nieäm Xöù chöù coù ñöôøng naøo khaùc nöõa. Khi caùc con xaû taâm heát, caùc con ôû traïng thaùi thanh thaûn an laïc voâ söï thì taâm caùc con ôû ñaâu? Luùc ñoù noù phaûi ôû treân thaân caùc con thoâi chöù khoâng ôû ñaâu khaùc ñöôïc. Thí duï nhö taâm Thaày thanh thaûn an laïc voâ söï thì noù phaûi thaáy hôi thôû cuûa Thaày chöù ñaâu khoâng thaáy ñöôïc. Noù khoâng thaáy hôi thôû thì khoâng leû noù bò nguû sao, roõ raøng noù ñang thöùc chöù ñaâu coù nguû. Ñang thöùc ôû treân thaân thì noù phaûi thaáy thaân noù maø thaáy thaân thì phaûi thaáy hôi thôû chöù laøm sao khoâng. Chuùng ta bieát neáu taäp trung trong hôi thôû laø sai neân chuùng ta khoâng taâïp trung, maø khoâng taäp trung trong hôi thôû thì noù phaûi thaáy thaân noù rung ñoäng. Nhö vaäy laø noù töï trôû veà 4 Nieäm Xöù maø khoâng bò öùc cheá. Vaäy coù phaûi laø tieän lôïi khoâng?

Trong vaán ñeà tu taäp söï nhieáp phuïc tham öu ñôn giaûn deã daøng laém. Neáu ñöôïc nhieáp taâm vaø an truù taâm treân thaân vaø quaùn thaân ñöôïc roài thì noù phaûi nhieáp phuïc ñöôïc tham öu. Baây giôø caùc con thaáy öu phieàn coøn nghóa laø coøn nieäm naøy kia töùc laø chöa quaùn thaân ñöôïc. Chöa quaùn thaân ñöôïc thì caùc con phaûi xaû taâm töøng nieäm ñoù cho thaät heát. Muoán xaû taâm töøng nieäm ñoù thì ñieàu kieän laø caùc con phaûi soáng ñoäc cö. Coù soáng ñoäc cö môùi thaáy ñöôïc taâm nieäm cuûa caùc con töøng luùc raát nhoû. Neáu coøn ñi noùi chuyeän ñaïo chuyeän ñôøi naøy kia vôùi ngöôøi naøy ngöôøi noï, coøn ñoïc saùch nghe baêng, nghe ñóa, hay laøm gì khaùc khoâng ñeå ñoäc cö laø coøn bò ñoäng, coøn phoùng daät thì khoâng theå thaáy taâm nieäm caùc con ñaâu. Vaäy haõy coá gaéng nghe lôøi Thaày. Lôùp naøy ñöôïc bình an trong 4 thaùng qua laø moät may maén lôùn cho chuùng ta. Nhöõng baøi vôû caùc con laøm coù nhöõng baøi raát ñaït tieâu chuaån. Baây giôø neáu ñöôïc coøn trong söï yeân oån thì chuùng ta tieáp leân lôùp Chaùnh tö duy. Nhöõng ngöôøi khoâng leân lôùp Chaùnh nieäm, töùc laø lôùp quaùn 4 Nieäm Xöù thì caùc con ôû lôùp xaû taâm.

Lôùp xaû taâm thì noùi chung chung caùi gì cuõng xaû chöù noù coù nhieàu caáp böïc trong ñoù; coù ngöôøi xaû thaáp, coù ngöôøi xaû cao, chöù khoâng phaûi xaû gioáng nhau. Moät ngöôøi saân quaù döõ thì xaû laâu, coøn ngöôøi saân ít thì xaû mau. Ngöôøi tham ít, chæ muoán aên ngaøy moät böõa, thì xaû mau chöù ngöôøi caùi gì cuõng muoán heát, nhaø laàu xe hôi tieàn baïc danh lôïi caùi gì cuõng muoán thu gom, thì phaûi xaû laâu. Vaäy thì phaân ra nhöõng lôùp ñeå tu cho ñuùng vôùi ñaëc töôùng cuûa caùc con. ÔÛ ñaây khoâng ñöôïc quyeàn tu chung chung vì theá khi tình theá ñöôïc an oån trôû laïi thì Thaày seõ saép cho lôùp caùc con ñöôïc toát hôn ñeå caùc con hoïc. Ngöôøi naøo trình ñoä ôû lôùp Chaùnh kieán thì phaûi trôû veà lôùp Chaùnh kieán bôûi tri kieán ngöôøi naøy chöa ñuû söùc xaû caùc nieäm. Coøn ngöôøi naøo ñuû söùc thì ôû treân lôùp Chaùnh Tö Duy, töøng taâm nieäm caùc con khôûi ra thì laøm töøng baøi luaän ñeå xaû taâm ñoù, chöù khoâng phaûi khi coù nieäm noùi “Caùi naøy laø aùi kieát söû, thoâi haõy ñi ñi!”. Chæ noùi theá thì khoâng theå naøo döùt nieäm ñoù ñöôïc.

Trong lôùp Chaùnh Tö Duy cuõng coù nhieàu baäc chöù ñaâu cuøng moät. Ñaëc töôùng trình ñoä caùc con ôû lôùp naøo thì tu theo lôùp ñoù. Noùi thì moïi ngöôøi cuøng ôû lôùp Chaùnh Tö Duy, chöù kyø thaät ngöôøi thì ôû lôùp A, ngöôøi ôû lôùp B... khaùc nhau chöù khoâng chung nhau ñöôïc. Khi noùi phaân lôùp thì phaûi phaân theo trình ñoä ñuùng lôùp ñoù ñeå ngöôøi ta hoïc, roài ñöa daàn ngöôøi ta ñeán keát quaû ñoù môùi cuï theå, chöù khoâng phaûi hoïc chung chung. ÔÛ ñaây laøm thaät, tu thaät, ñaït söï giaûi thoaùt thaät chöù khoâng phaûi ôû trong söï hieåu bieát suoâng, trong kieán giaûi suoâng. Thaày noùi nhö theá caùc con hieåu ñöôïc trong söï tu hoïc cuûa caùc con Thaày raát vaát vaû ñeå caùc con ñaït ñöôïc söï cuï theå trong tu taäp.

Baây giôø Thaày xin traû lôøi nhöõng caâu hoûi cuûa caùc con

*Kính thöa Thaày con tu taäp 4 Nieäm Xöù trong oai nghi ngoài töø 3 ñeán 5 phuùt, con thaáy söï rung ñoäng töø ñaàu tôùi chaân vaø ngöôïc laïi, söï caûm nhaän coøn roõ hôn trong oai nghi ñi. Vaäy kính xin Thaày daïy con neân tu 4 Nieäm Xöù hay neân tu taâm xaû.(C. T.)*

Khi con tu 4 Nieäm Xöù con thaáy ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân theå raát roõ thì con cöù tu, nhöng coù nieäm thì con xaû, khoâng sao heát. Thôøi gian con tu 4 Nieäm Xöù laø 5 phuùt thì giöõ ñuùng 5 phuùt, ñöøng taêng leân. Luùc naøo trong 5 phuùt ñoù con cuõng ñeàu khaéc phuïc ñöôïc tham öu, töùc laø khoâng nieäm maø khoâng moõi meät, con nghe trong thaân thoaùi maùi deã chòu, khoâng coù gì chöôùng ngaïi thì con ñaõ tu ñuùng. Con neân giöõ nhö theá maø tu. Neáu con coøn thaáy coù nieäm, coøn hoân traàm thuøy mieân ra voâ thì con neân trôû veà tu taâm xaû. Hieän giôø trong giai ñoaïn chuyeån qua quaùn thaân treân thaân cho ñöôïc troïn veïn thì caùc con coøn thôøi gian nghó daøi; thôøi gian nghæ naøy chính laø thôøi gian xaû taâm. Xaû taâm laø duøng tri kieán hieåu bieát cuûa caùc con tö duy suy nghó roài xaû.

*Kính xin Thaày con xin hoûi 3 caâu: (T. V.)*

*Tröôùc tieân con caûm nhaän toaøn thaân thì chöa coù caùi gì trong ño,ù khi con caûm giaùc toaøn thaân rung ñoäng töø chaân leân ñaàu vaø ngöôïc laïi, söï rung ñoäng chuyeån böôùc ñi vaø hôi thôû leân xuoáng. Caùi bieát naøy ôû trong thaân caûm nhaän nhöng noù khoâng phaûi laø thaân cuõng khoâng phaûi laø söï caûm giaùc, traùi laïi caùi bieát ñoù treân caû hai: caùi thaân vaø söï rung ñoäng goïi laø thöùc tænh ñeå roïi vaøo thaáy chuùng ñang hoaït ñoäng rung chuyeån töø chaân leân ñaàu vaø ngöôïc laïi khi caùi bieát baùm chaët vaøo thaân roài, con thay ñoåi oai nghi raát nhieàu ñoäng taùc nhöng noù vaãn coøn bieát baùm chaët treân thaân leân xuoáng khi nuoát nöôùc mieáng noù laïi maát. Traïng thaùi naøy ñaõ vaøo ñöôïc 4 Nieäm Xöù chöa, thöa Thaày?*

Ñaây chæ môùi laø tænh thöùc thoâi chöù chöa tænh thöùc cao, nhöng coù ñieàu kieän laø phaûi xeùt söï caûm nhaän. ÔÛ ñaây söï caûm nhaän cuûa con laø caûm nhaän söï rung ñoäng cuûa thaân thoâi. Con bieát treân thaân quaùn thaân thoâi, töùc laø con khoâng thaáy caùi bieát gì ôû ñaây heát. Caùi bieát caûm nhaän töùc laø thaân thöùc. Caûm nhaän söï rung ñoäng ñoù laø thaân thöùc cuûa chuùng ta.

ÔÛ ñaây caùc con duøng 6 thöùc maét tai muõi mieäng thaân yù maø maét thì caùc con khoâng theå nhìn chaêm chaêm thaân theå caùc con ñöôïc, tai caùc con cuõng khoâng nghe ñöôïc thaân caùc con maø chæ coù caûm nhaän söï rung ñoäng thaân cuûa caùc con. Caùc con söû duïng caû 6 caùi bieát maø caùi naøo coù theå caûm nhaän toaøn thaân caùc con thì caùc con söû duïng caùi ñoù. Noù coù 6 thöùc cuûa nhoùm yù thöùc, caûm nhaän chæ laø moät trong nhoùm 6 thöùc maø thoâi. Caùc con khoâng phaûi laø nhaø taâm lí maø phaân tích noù laø caùi bieát, caùi tænh thöùc nhö vaày nhö khaùc maø caùc con chæ bieát ñaây laø ñang quaùn thaân cuûa caùc con troïn veïn bieát roõ töø ñaàu tôùi chaân caùc con. Bieát raát roõ töøng hôi thôû cuûa caùc con hít voâ thôû ra vaø thaân caùc con rung ñoäng laø ñuû roài. Khoâng caàn phaûi suy tö, khoâng caàn chia cheû noù ra ñaây laø caùi bieát, ñaây laø söï rung ñoäng. Caùc con khoâng caàn trôû neân nhaø taâm lí phaân tích maø chæ caàn laø moät nhaø bieát quaùn thoâi, laø nhaø quan saùt cho ñöôïc söï rung ñoäng cuûa thaân caùc con trong töøng hôi thôû laø ñuû, laø treân thaân quaùn thaân. ÔÛ ñaây muïc ñích laø quaùn thaân chöù khoâng ñeå thaáy caùi bieát, roài caùi rung ñoäng naøy kia. Caùc con caûm nhaän ñöôïc moãi hôi thôû hít voâ caùc con caûm nhaän söï rung ñoäng töø ñaàu chí chaân, moãi hôi thôû ra caùc con caûm nhaän töø chaân leân ñaàu. Caùc con caûm nhaän ñöôïc vaäy thoâi. Caûm nhaän roõ raøng töøng hôi thôû kó löôõng; khoâng moät hôi thôû naøo caùc con queân caûm nhaän. Vaäy laø ñöôïc. Nhö vaäy laø ñuùng.

*Taïi sao khi taâm ôû treân thaân roài laïi töï noù an oån, heát hoân traàm, khoâng meät moõi; laøm sao noù khaéc phuïc ñöôïc quaù maàu nhieäm nhö vaäy, khoâng taùc yù maø cuõng khoâng höôùng taâm, thöa Thaày?*

Ñaây laø phaùp 4 Nieäm Xöù roài, treân thaân quaùn thaân, taïi vì quaùn thaân coù 3 giai ñoaïn, giai ñoaïn ñaàu taäp quaùn ñeå bieát caùch quaùn cho ñuùng vì caùc con chöa bieát caùch, nhö baây giôø cöù nhìn thaân goïi laø quaùn laø khoâng ñöôïc maø caùc con phaûi quaùn nhö theá naøo thì ñöùc Phaät ñaõ daïy cho chuùng ta: ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,*** do ñoù caùc con theo lôøi ñöùc Phaät daïy ñeå caùc con quaùn thaân. Khi quaùn ñöôïc roài, caùc con phaûi taäp cho noù thuaàn thuïc. Caùc con chæ môùi bieát caùch thaáy thaân rung ñoäng thì chæ môùi bieát caùch quaùn thoâi, chöa thuaàn, phaûi sau moät thôøi gian **tu taäp** **moät thaùng, hai thaùng** thì söùc tænh thöùc treân thaân môùi coù, chöù khoâng phaûi caùc con chæ môùi bieát moät hai laàn hoaëc moät hai ngaøy caùc con cho laø ñaõ quaùn ñöôïc thaân. Khoâng phaûi ñaâu. Caùc con coøn phaûi taäp cho thuaàn, cho nhuaàn nhuyeãn, maø khi ñaõ ñöôïc nhuaàn nhuyeãn roài thì môùi tænh thöùc. Khi tænh thöùc roài thì caùc con vaãn tieáp tuïc taäp ôû treân quaùn thaân ñoù nöõa. Taäp cho ñeán khi taâm caùc con ñöôïc ñònh tænh treân thaân caùc con. Khi ñònh tænh ñöôïc thì noù nhu nhuyeán deã söû duïng töùc laø noù coù 7 naêng löïc giaùc chi.

Chính vì muïc ñích nhö vaäy cho neân caùc con taäp ñuùng, quaùn ñuùng thì ñoù khoâng phaûi laø maàu nhieäm maø vì ñoù laø phöông phaùp töï noù nhieáp phuïc ñöôïc tham öu, cho neân ñöùc Phaät môùi daïy treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu. Caùch thöùc ñoù laø caùch thöùc nhieáp phuïc tham öu, laøm cho noù heát öu phieàn ôû treân thaân noù. Cho neân ñoù laø phöông phaùp maø cuõng laø kinh nghieäm ñöùc Phaät ñaõ tu taäp vaø ñeå laïi cho chuùng ta. Qua kinh nghieäm baèng xöông maùu cuûa Phaät môùi thaáy ñöôïc phaùp naøy, caùi phaùp quaùn coù giaù trò tuyeät vôøi. Môùi ñaàu caùc con nghe noùi treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu, khoâng bieát laøm sao ñeå noù nhieáp phuïc. Roõ raøng noù nhieáp phuïc thì noù quay voâ, khoâng coøn quay ra nöõa laø noù laøm cho taát caû thaân taâm caùc con raát an oån, töùc laø noù nhieáp phuïc, khoâng coøn khoå ñau treân ñoù nöõa. Chæ nhöõng ngöôøi ñaõ tu taäp qua roài nhö ñöùc Phaät môùi thaáy ñöôïc, môùi ñeå laïi cho chuùng ta qua caâu ñoù ñeå chuùng ta bieát treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu.

Baây giôø caùc con hoûi taïi sao thì Phaät traû lôøi ñaâu coù taïi sao, taïi caùi phaùp laø nhö vaäy. Cuõng gioáng nhö hoûi taïi sao ñöôøng ngoït, muoái maën thì taïi ñöôøng ngoït muoái maën chöù coù taïi sao. Bôûi chuùng ta giaûi thích theo söï hieåu cuûa chuùng ta ñöôøng laø phaûi ngoït, muoái thì phaûi maën, ôùt thì phaûi cay... cho neân caùi phaùp ñoù laø phöông phaùp ñeå nhieáp phuïc laøm cho heát ñau khoå thaân thoï taâm phaùp cuûa chuùng ta. Noù treân thaân, treân taâm, treân thoï, treân phaùp quaùn ñeå nhieáp phuïc tham öu treân ñoù. Ñoù laø phaùp laøm cho chuùng ta heát ñau khoå cho neân môùi noùi treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu.

Neáu hoûi laøm sao quaùn laïi heát tham öu thì cöù quaùn coi coù heát khoâng. Neáu quaùn ñuùng thì caùc con khoâng thaáy öu phieàn treân ñoù, ñoù laø noù nhieáp phuïc. Neáu quaùn sai, quaùn traät thì noù khoâng nhieáp phuïc. Neáu baây giôø noùi treân thaân quaùn thaân ñeå nhieáp phuïc tham öu, toâi cuõng coá gaéng thaáy hôi thôû voâ ra voâ ra, toâi cuõng caûm giaùc toaøn thaân toâi nhöng coù moät nieäm xeït voâ nhö vaäy laø toâi quaùn chöa kó, ñoù laø do toâi coù moät daïng naøo khoâng roõ raøng laém cho neân môùi coù nieäm ñoù xeït voâ, hoaëc lôùp naøy khoâng phaûi laø lôùp ñuùng söùc cuûa toâi tu, toâi chöa haøng phuïc ñöôïc taâm ôû trong lôùp thaáp maø toâi nhaõy leân tu ôû lôùp cao hôn. Thí duï lôùp Chaùnh Tri Kieán toâi chöa thoâng suoát maø toâi nhaõy leân ñaây thì laøm sao toâi nhieáp phuïc ñöôïc. Nghóa laø lôùp naøy laø lôùp thöù 7, toâi chöa hoïc xong caùc lôùp 1, 2, 3... maø nhaõy leân lôùp 7 naøy thì laøm sao tham öu nhieáp phuïc ñöôïc. Phaùp naøy ôû lôùp thöù 7, toâi phaûi traûi qua 6 lôùp môùi ñeán ñöôïc noù thì môùi nhieáp phuïc caùc tham öu ñöôïc. Cuõng nhö muoán aên ñöôïc ñöôøng ngoït thì phaûi qua nhieàu khaâu nhö khaâu eùp mía, khaâu naáu cho töø töø coâ ñaëc laïi ñeå thaønh cuïc ñöôøng thì môùi ngoït chöù coøn nöôùc mía thì laøm sao ngoït nhö ñöôøng ñöôïc.

Töø lôùp Chaùnh Kieán ñeán lôùp Chaùnh Nieäm phaûi qua moät thôøi gian trau luyeän, coù vaäy khi ôû Chaùnh Nieäm môùi nhieáp phuïc ñöôïc tham öu. Chöa hoïc thoâng suoát taát caû caùc lôùp töø lôùp 1 ñeán lôùp 6 thì phaûi trôû veà hoïc caùc lôùp ñoù laàn löôït cho ñeán ñöôïc lôùp 7 Chaùnh Nieäm thì môùi nhieáp phuïc ñöôïc tham öu.

Coù vaäy môùi noùi Ñaïo Ñeá laø chôn lí töùc laø chöông trình giaùo duïc ñaøo taïo chöù khoâng phaûi laø moät phaùp taàm thöôøng. 8 Chaùnh Ñaïo khoâng phaûi laø chôn lí cuûa ñaïo Phaät sao? Khoâng hoïc lôùp 1, lôùp 2... maø nhaøo vaøo lôùp 7 hoïc thì laøm sao hoïc ñöôïc. Roài hoûi laøm sao toâi nhieáp khoâng ñöôïc. Toâi cuõng nhieáp thaáy thaân toâi rung ñoäng vaäy, nhöng taïi sao noù coøn coù nieäm, taïi sao noù coøn moõi meät, taïi sao coøn bò hoân traàm. Coøn maáy oâng tu sao thaáy deã daøng quaù, khoâng coù caùc thöù ñoù?

Ñoù laø ngöôøi ta ñaõ ñi töø lôùp 1, lôùp 2 leân, ñaõ bieát bao nhieâu laàn deïp caùc chöôùng phaùp ñoù roài, nay ôû lôùp 7 naøy môùi khoâng coøn nhöõng thöù ñoù. Vaäy thì caên cöù vaøo choã nhieáp phuïc tham öu ñöôïc khoâng, neáu nhieáp khoâng ñöôïc thì caùc con töï bieát phaûi trôû veà lôùp xaû taâm maø tu, khoâng ôû lôùp quaùn 4 Nieäm Xöù ñöôïc.

*Taïi sao khi taâm ôû treân thaân roài thì töï noù an oån, khoâng hoân traàm, khoâng moõi meät, laøm sao noù khaéc phuïc ñöôïc maàu nhieäm nhö vaäy?*

Caâu hoûi naøy chæ laø ñaët laïi caâu hoûi treân thoâi. Caâu traû lôøi laø taïi vì caùc con tu taäp thieáu caên baûn. Khi thaáy caùc con thieáu caên baûn thì haõy trôû veà lôùp thaáp tu taäp laàn löôït cho coù caên baûn tröôùc.

*Taïi sao khi quaùn ñöôïc roài thì noù baùm chaët vaøo thaân, phaûi taùc yù noù môùi thoâi. Kính xin Thaày chæ daïy caùch xaû nghæ ra.*

Khi thaáy noù baùm thì neân nhôù raèng khi vaøo caùc con baûo taâm quay voâ quaùn treân thaân thaáy thaân thoï taâm phaùp roõ raøng, thì khi ra caùc con baûo ***“Xaû caùi thaân ra, khoâng ñöôïc ôû treân thaân quaùn nöõa”*** chöù khoâng kheùo xaû ra roài maø ñi ñaâu noù cuõng dính trong thaân caùc con, noù khoâng theøm ngoù ra ngoaøi, thì ñi ñaâu cuõng 4 Nieäm Xöù. Ngöôøi ta tu 4 Nieäm Xöù Nhaát Daï Hieàn coù moät ñeâm thoâi chöù coù ai tu thaùng naøy qua thaùng kia bao giôø ñaâu. Vaäy khi xaû ra thì caùc con nhaéc ***“Taâm phaûi xaû ra bình thöôøng, khoâng baùm treân 4 Nieäm Xöù nöõa nghe, khoâng quaùn 4 Nieäm Xöù nöõa. Haõy trôû veà traïng thaùi bình thöôøng”***. Khi taùc yù nhö vaäy vaø khoâng coøn chuù yù treân thaân nöõa thì noù seõ xaû ra. Neáu caùc con cöù tu hoaøi, tu hoaøi rieát noù quen, nhaéc vaäy maø noù cöù ôû treân thaân. Ñoù laø thaønh thoùi quen. Khi tu taäp ñaõ laøm chuû roài thì phaûi xaû ra. Khoâng leû Thaày laøm chuû tònh chæ hôi thôû, roài cöù ngoài tònh chæ hôi thôû hoaøi sao, khoâng kheùo ngöôøi ta thaáy Thaày heát thôû hoï cho laø Thaày ñaõ cheát roài ñem choân Thaày sao? Boä Thaày ñieân hay sao. Thaày laøm chuû hôi thôû ñöôïc roài thì Thaày phaûi xaû ra thôû nhö moïi ngöôøi cho ñeán khi Thaày muoán cheát, luùc ñoù Thaày baûo **“Tònh chæ hôi thôû nghe. Baây giôø cheát nghe”.** Chöù baây giôø caùc con tònh chæ hôi thôûi, roài cöù ngoài ñoù ngöng thôû hoaøi laøm moïi ngöôøi töôûng laø cheát roài hoï ñem choân caát maát.

ÔÛ ñaây Phaät phaùp daïy khi chuùng ta vaøo ñònh naøo xong thì phaûi ra khoûi ñònh ñoù, chöù khoâng phaûi noùi giôø caùc con tu roài xaû ra vaãn thaáy taâm caùc con ôû trong ñoù. Nhö vaäy laø caùc con khoâng thaáy caùi xuaát caùi nhaäp cuûa ñaïo Phaät, caùi laøm chuû cuûa ñaïo Phaät. Nghe noùi xuaát nhaäp, coù ngöôøi cheâ thieàn gì maø coøn xuaát nhaäp. Thieàn toâi ñaâu coù xuaát nhaäp. Thieàn toâi cao laém, khoûi caàn xuaát nhaäp. Xuaát nhaäp cuûa ñaïo Phaät coù nghóa laø söï laøm chuû cuûa ngöôøi tu. Muoán nhaäp ñònh laø nhaäp ñònh, muoán ngöng laø ngöng. Toâi muoán laøm chuû bònh laø toâi ñaåy lui beänh chöù khoâng phaûi luùc naøo cô theå bò bònh laø bònh. Nhö vaäy khoâng ñöôïc ñaâu. Söï xuaát nhaäp ñònh laø söùc laøm chuû cuûa chuùng ta. Chuùng ta muoán nhaäp thì nhaäp maø khoâng muoán thì xaû ra trôû veà ñôøi soáng bình thöôøng. Ñoù laø söï tu taäp cuûa chuùng ta.

Caùc con vaøo tu 4 Nieäm Xöù maø khoâng coù hoân traàm thuøy mieân laø do nhôø xaû taâm ôû caùc lôùp khaùc ñaõ ñöôïc tænh thöùc. Ñoù laø ñieàu toát. Nhöng neáu coù tröôøng lôùp thì deã, chöù khoâng coù tröôøng lôùp caùc con chæ hoïc hieåu roài töï noù xaû hoài naøo caùc con khoâng hay. Coøn ôû ñaây caùc con ñöôïc daïy lôùp ñoù thaáy noù xaû ñaøng hoaøng, töï noù khaéc phuïc ñöôïc caùc chöôùng ngaïi vaø tham öu. Nhö lôùp Chaùnh Kieán vöøa roài, caùc con hoïc roài töï noù nhieáp phuïc ñöôïc raát nhieàu caùi ham muoán nhôø treân söï hieåu bieát ñoù. Töï noù xaû raát nhieàu chöù khoâng phaûi ñôïi coù chöôùng phaùp loù maët ra môùi xaû ñaâu. Nhö baây giôø caùc con xaû caùi aên uoáng phi thôøi, caùc con bieát thöïc phaåm baát tònh laø caùc con ñaõ xaû raát nhieàu, caùc con khoâng theøm aên nhö tröôùc nöõa ñaâu. Moãi laàn theøm gì ñoù thì caùc con nghó thöïc phaåm baát tònh, caàn gì maø theøm thì töï noù cuõng giaûm loøng duïc aên xuoáng raát nhieàu. Noù ngaên chaën lieàn. Noù laøm giaûm loøng duïc aên xuoáng raát nhieàu.

Cho neân khi con muoán xaû ra thì taùc yù cho noù xaû, ñöøng ñeå mang taâm 4 Nieäm Xöù treân ñoù noù khoâng hay. Caùc con muoán voâ thì taùc yù baûo voâ; muoán ra thì taùc yù xaû ra. Caùc con xaû ra bình thöôøng chöù khoâng phaûi giôø naøo ñi ñöùng naèm ngoài ñeàu cuõng tu heát. Khoâng phaûi ñaâu.

Ñi ñöùng naèm ngoài laø luùc baáy giôø laø moät ñeâm nhaát daï hieàn, caùc con duøng 4 oai nghi maø giöõ chôn lí thanh thaûn an laïc voâ söï, töùc laø ôû treân 4 Nieäm Xöù maø nhieáp phuïc trong 4 oai nghi, khoâng coù chöôùng ngaïi naøo trong ñoù trong 12 tieáng ñoàng hoà thì caùc con chöùng ñaïo, chöùng ñöôïc chôn lí.

### 

# BAØI THÖÙ MÖÔØI MOÄT:

# DAÏY LÔÙP TU SINH NÖÕ

##### 27-3-2006

Sau thôøi gian giaûi theå lôùp hoïc, giaûi theå coù nghóa laø choïn ra nhöõng ngöôøi coù khaû naêng tu chöùng chöù ñeå ñoâng quaù Thaày khoâng laøm sao höôùng daãn cho taát caû ñaït ñöôïc keát quaû. Cho neân giaûi theå nhöng thaät ra laø choïn ngöôøi tu. Thaày mong nhöõng ngöôøi ñöôïc choïn coá gaéng noã löïc tu. Beân nam chaéc cuõng ñöôïc moät hai ngöôøi ñaït keát quaû. Thaày mong beân nöõ caùc con coá gaéng hôn ñeå trong soá nhöõng ngöôøi nöõ cuõng coù ngöôøi tu taäp ñöôïc ñeå thay Thaày höôùng daãn cho ngöôøi khaùc. Moät lôùp hoïc ñoâng ñuùc quaù thì bò ñoäng nhieàu, heát chuyeän naøy tôùi chuyeän kia do ñoù vöøa ñoäng mình vöøa ñoäng ngöôøi khaùc, tu khoâng keát quaû.

Sau moät tuaàn leã tu taäp nay gaëp laïi Thaày haõy cho Thaày bieát caùc con tu taäp ñöôïc nhöõng gì, chöa ñöôïc nhöõng gì. Nhöng Thaày nhaéc raèng Phaät phaùp raát deã daøng, khoâng khoù khaên, chæ taïi ta quaù coá gaéng tu taäp maø tu taäp sai, chöù khoâng khoù gì caû bôûi vì caùc con haõy nghe ñöùc Phaät noùi, lôøi noùi raát ñôn giaûn: ***“Ta thaønh chaùnh giaùc laø nhôø taâm khoâng phoùng daät”***. Vaäy taâm khoâng phoùng daät laø caùi gì? Ñoù laø luùc naøo taâm cuõng quay voâ ôû treân thaân cuûa noù, noù bieát thaân rung rinh, ñoäng ñaäy; noù bieát thaân di chuyeån nhö theá naøo nhö theá naøo moät caùch roõ raøng.

Caùc con ñoïc laïi taäp 7 Ñöôøng Veà Xöù Phaät, ñöùc Phaät noùi ***“Ñi bieát ñi, ñöùng bieát ñöùng, ngoài bieát ngoài, naèm bieát naèm, noùi, nín, maëc y, mang baùt... taát caû moïi haønh ñoäng cuûa thaân chuùng ta ñeàu bieát raát roõ raøng”***. Nhö vaäy khi ñi thaân chuùng ta rung ñoäng nhö theá naøo chuùng ta ñeàu bieát thì ñoù laø treân thaân quaùn thaân. Coøn baây giôø caùc con coá gaéng taäp trung treân thaân ñeå quaùn thaân thì caùc con bieán noù thaønh phaùp öùc cheá taâm. Haõy ñeå töï nhieân maø noù ñi vaøo thì luùc baáy giôø taâm khoâng phoùng daät, luùc naøo taâm cuõng quay voâ nhìn thaân cuûa noù rung ñoäng thoâi. Ñôn giaûn nhö theá maø caùc con khoâng hieåu roài coá gaéng taäp trung heát söùc mình nhöng cuoái cuøng laø sai, khoâng ñuùng phaùp. Khoâng ñuùng phaùp thì laøm sao chöùng ñaït ñöôïc.

Cho neân khi taâm chuùng ta coù nieäm, thaân chuùng ta coù chöôùng ngaïi thì chuùng ta duïng phaùp maø ñaåy lui. Khoâng coù nieäm, khoâng bò chöôùng ngaïi thì thoâi, taâm ôû ñaâu haõy ñeå noù töï nhieân ôû ñoù. Caùc con muoán ñaït keát quaû thì phaûi giöõ haïnh ñoäc cö, aên ngaøy moät böõa, phaù hoân traàm thuøy mieân töùc laø nguû nghæ giôø giaác ñöøng phi thôøi thì söï tu taäp raát nhanh, khoâng coøn khoù khaên nöõa.

Trong nhöõng ngaøy gaàn ñaây, thaày Chôn Thaønh cuõng heát söùc noã löïc tu, Maät Haïnh boû heát chuyeän ñôøi, thaäm chí nhö ñieän thoaïi cuõng giao laïi, xaû boû heát, ñeå noã löïc tu cho chöùng ñaït ñöôïc. Thaày cuõng mong söï noã löïc tu nhö vaäy phaûi ñöôïc chöù khoâng coù khoù gì. Thaày thöôøng nhaéc nhôû ***“Taâm khoâng phoùng daät”,*** coù baáy nhieâu thoâi. Ñöùc Phaät cuõng nhôø ñoù maø thaønh Chaùnh Giaùc. Caùc con cuõng tu baáy nhieâu ñoù thoâi. Coù gì khoù ñaâu, soáng moät mình, ñöøng ñi tôùi ñi lui caùc thaát, ôû trong thaát cuûa mình, coù ñieàu kieän gì, coù taâm nieäm gì, coù chöôùng ngaïi gì thì xaû. Xaû heát thì ñöôïc bình an; nhaát laø cô theå caùc con ñang maïnh khoeû, khoâng ñau oám thì deã tu voâ cuøng. Nhöõng ngöôøi bònh taät laø nhöõng ngöôøi khoù tu, nhöõng ngöôøi maïnh khoeû laø nhöõng ngöôøi deã. Bôûi bònh taät laø chöôùng ngaïi, ngoài thì bò ñau nhöùc hay naèm thì khoù chòu. Ñoù laø nhöõng chöôùng ngaïi, maø chöôùng ngaïi trong khi chöa nhieáp taâm vaø an truù taâm, taâm chöa ñuû löïc thì ñaåy lui raát khoù khaên. Coøn ngöôøi nhieáp taâm vaø an truù taâm ñöôïc thì ñaåy lui raát deã. Taâm khoâng bò phoùng daät treân caûm thoï, neân keát quaû tu taäp raát toát.

Caùc con xeùt laïi con ñöôøng tu cuûa mình. Caùc con ñi kinh haønh, ñi moät caùch töï nhieân, caùc con nghe thaân rung ñoäng, rung chuyeån deã daøng; coøn ngoài im laëng thì nghe hôi thôû cuûa mình, roài cuõng thaáy thaân rung ñoäng nheï nhaøng. Ñoù laø taâm quay voâ, maø khi thöôøng xuyeân quay voâ nhö vaäy thì ñoù laø thaønh töïu.

Baây giôø chuùng ta ñang taäp taâm khonâ g phoùng daät, taâm quay voâ. Chuùng ta noùi cho nhieàu chöù kì thaät treân 4 Nieäm Xöù treân thaân quaùn thaân thì cuõng ñoù; maø khi xaû heát taát caû caùc nieäm thì noù cuõng vaøo ñoù; maø giöõ cho taâm khoâng phoùng daät thì cuõng vaøo ñoù; maø soáng ñoäc cö, khoâng noùi chuyeän vôùi ai taâm khoâng phoùng daät thì noù cuõng vaøo ñoù. Caùc con thaáy taát caû moïi phaùp ñeàu quy tuï veà taâm khoâng phoùng daät chöù coù gì ngoaøi caùi ñoù ñaâu. Cho neân khoâng phoùng daät thì noù thanh thaûn an laïc voâ söï, noù luoân luoân bieát thaân noù rung ñoäng, rung chuyeån raát roõ. Coù vaäy thoâi, ñaâu coøn gì khaùc.

Nhöõng caùi naøy caùc con ñeàu bieát roõ heát roài, baây giôø chæ coøn coù coâng ra söùc tu taäp theo thôøi gian thoâi. Khi tu taäp xong thì caùc con coù ñuû ñaïo löïc laøm chuû sanh giaø bònh cheát cuûa mình. Ñoù laø thanø h quaû trong con ñöôøng tu. Coù nhö vaäy thoâi, khoâng coøn gì khaùc heát. Roài cuoäc ñôøi quaù ñau khoå, moïi ngöôøi ñang ñau khoå, ngöôøi ta khoâng bieát ñöôøng ñeå giaûi thoaùt, mình coá gaéng soaïn thaûo nhöõng baøi ñaïo ñöùc laøm ngöôøi, daïy cho hoï ñaïo ñöùc ñeå hoï bieát soáng theo ñaïo ñöùc khoâng laøm khoå mình khoâng laøm khoå ngöôøi baèng haønh ñoäng nhaân quaû thieän aùc cuûa hoï, theá thoâi. Chæ laøm baáy nhieâu laø caùc con cuõng ñeàn ñaùp ôn Phaät ôn Thaày roài, khoâng caàn theâm gì khaùc.

Tu xong sôùm chöøng naøo toát chöøng naáy. Vaø khi chuùng ta tu ñöôïc thì bieát bao nhieâu ngöôøi quaù khoå, hoï ñi tìm con ñöôøng thoaùt khoå, choã naøo tu khoâng ñöôïc hoï ñaâu coù tìm ñeán maø chæ tìm nôi naøo tu ñöôïc thoâi. Nhöng tu quaù ñôn giaûn chöù khoù khaên gì ñaâu. Thaày ngoài chôi cuõng thaáy taâm luoân luoân ôû treân thaân chöù ñaâu coù rôøi thaân Thaày, roõ raøng laø noù khoâng phoùng daät.

Mình ngoài chôi, aên ngaøy moät böõa, ngöôøi ta cho gì cuõng ñöôïc. Tröa oâm bình baùt ñi khaát thöïc. Caùi gì cuõng khoâng coøn quan troïng nöõa, maø chæ taâm khoâng phoùng daät môùi quan troïng thoâi. Do ñoù, ñi mình cuõng giöõ gìn taâm khoâng phoùng daät; nhaän côm cuõng giöõ gìn taâm khoâng phoùng daät; veà tôùi thaát ngoài aên cuõng giöõ gìn taâm khoâng phoùng daät; khi röûa baùt röûa khay cuõng giöõ gìn taâm khoâng phoùng daät. Suoát ngaøy luoân luoân luùc naøo cuõng nhaän thaáy taâm mình bieát taát caû moïi haønh ñoäng ñoù. Maø bieát haønh ñoäng ñoù nhö vaäy laø taâm mình khoâng phoùng daät.

Thaày ñaõ nhuaän laïi taäp 7 Ñöôøng Veà Xöù Phaät, trong ñoù coù ñoaïn daïy 6 ñieàu caàn tu taäp treân thaân ñeå giöõ cho taâm khoâng phoùng daät. Tröôùc kia Thaày ghi laïi y nhö lôøi ñöùc Phaät daïy thoâi, Thaày khoâng giaûi thích; nay nhuaän laïi thaáy lôøi ñöùc Phaät daïy quaù hay maø quaù coâ ñoïng ngöôøi ta khoâng hieåu neân Thaày giaûi thích nhöõng haønh ñoäng ñoù thaønh oai nghi teá haïnh cuûa ngöôøi tu nhö theá naøo ñeå cho taâm khoâng phoùng daät. Thaày coá gaéng ñeå laøm cho xong nhöõng ñieàu naøy. Neáu coù ñieàu kieän xin ñöôïc pheùp in phoå bieán roäng cho ngöôøi ta bieát caùch thöùc soáng cho taâm khoâng phoùng daät.

Hoâm nay Thaày nhaéc nhôû lôùp hoïc, chuùng ta coá gaéng tu taäp ñöøng taäp trung nhieàu, ñöøng öùc cheá taâm maø phaûi coá gaéng giöõ gìn taâm khoâng phoùng daät. Nhöng giöõ gìn khoâng phoùng daät thì xaû taâm chöù coá gaéng giöõ noù thì bò öùc cheá treân thaân. Nhôù kó nhöõng lôøi Thaày noùi thì caùc con tu taäp raát toát, khoâng coøn khoù khaên nöõa.

Khi ngoài, con caûm nhaän ñöôïc, khoâng caàn thaáy rung nhöng khi hít voâ thôû ra cuõng caûm nhaän töø treân ñaàu tôùi chaân töø chaân leân ñaàu, maëc duø khoâng thaáy noù rung nhöng cuõng caûm nhaän ñöôïc. Caùc con khoâng duøng maét quan saùt nhöng duøng caûm giaùc cuûa mình quan saùt toaøn thaân. Töùc caùc con caûm nhaän thaân thì bieát caùc ngoùn chaân, cuõng bieát caùi ñaàu, toùc, maët muõi cuûa mình. Töùc laø mình caûm nhaän, khoâng thaáy rung ñoäng nhöng caûm nhaän ñöôïc. Thí duï Thaày ngoài ñaây nhìn ra nhö vaày maø Thaày caûm nhaän ñöôïc ngoùn chaân cuûa Thaày, roài caûm nhaän ñöôïc caùi muõi, caùi traùn, toùc cuûa Thaày. Töùc laø töø döôùi chaân leân tôùi ñænh ñaàu ñeàu caûm nhaän maø khoâng caàn phaûi thaáy rung. Caùc con cöù ngoài laéng nghe coi coù phaûi theá khoâng, cöù caûm nhaän, ñöøng nhìn noù. Caùc con caûm nhaän caùi chaân, caûm nhaän toaøn thaân, caûm nhaän coå, maët, ñaàu. Khoâng caàn thaáy rung maø vaãn caûm nhaän ñöôïc toaøn thaân.

Hoâm nay Thaày nhaéc nhôû laïi choã ñöùc Phaät daïy ***“Caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc toaøn thaân toâi bieát toâi thôû ra”,*** hay laø caâu ***“Caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi hít voâ; caûm giaùc thaân haønh toâi bieát toâi thôû ra”,*** moät tuaàn leã troâi qua thì caùc con cuõng bieát ñöôïc thaân caùc con töø ngoài cho ñeán ñi. Caùi thaân rung chuyeån khi böôùc ñi; vai nghieâng qua nghieâng laïi; toaøn thaân rung chuyeån. Roài ñeán rung ñoäng cuûa thaân khi ngoài. Caùc con thaáy raát roõ roài. Baây giôø giai ñoaïn nöõa laø chuùng ta caûm nhaän thoâi khoâng caàn thaáy rung ñoäng. Thaày daïy caùc con laàn löôït ñi tôùi caùc con caûm giaùc toaøn thaân maø khoâng caàn söï rung ñoäng cuûa noù nhöng chuùng ta cuõng thaáy hôi thôû roõ raøng nhöng khoâng taäp trung trong hôi thôû. Hôi thôû laø thaân haønh maø ñaïo Phaät thì laáy caùi nieäm cho neân chuùng ta coù caûm nhaän toaøn thaân, chuùng ta cuõng nöông vaøo hôi thôû, caùi thaân haønh ñoù ñeå caûm nhaän töøng chuùt töøng chuùt ñeå chuùng ta bieát ñöôïc, quaùn ñöôïc caùi thaân raát roõ raøng maø khoâng queân. chöù neáu chuùng ta chæ ngoài caûm nhaän maø khoâng nöông hôi thôû thì moät luùc seõ queân maát. Cho neân coù choã nöông töïa ñeå nhôù trong tu taäp.

Chuùng ta taäp daàn bôûi vì Thaày noùi treân thaân quaùn thaân, caùc con taäp cho noù quen; noù quen roài môùi taäp quaùn; quaùn ñöôïc roài môùi coù tænh giaùc; tænh giaùc roài noù môùi ñònh tænh; ñònh tænh roài môùi nhu nhuyeán deã söû duïng. Caùc con taäp daàn, ñöøng nghó raèng 7 ngaøy, 7 thaùng, 7 naêm maø chæ nghó haèng ngaøy caùc con tu taäp thoâi roài keát quaû seõ ñeán duø thôøi gian ngaén hay daøi laø do söï tu taäp cuûa caùc con chuyeân caàn hay khoâng. giaûi thoaùt roài laø ñieàu möøng vui lôùn nhaát.

Con nay ñaõ tònh chæ hôi thôû ñöôïc 10 phuùt laø ñieàu raát toát. Cô theå con ñaõ lôùn tuoåi roài neân Thaày môùi daïy con caùch thöùc tònh chæ hôi thôû ñeå khi cô theå saép hoaïi dieät maø noù ñau khoå, khoâng theå naøo con vöôït qua ñöôïc chæ coù tònh chæ hôi thôû thoâi. nay con ñaõ tònh chæ hôi thôû ñöôïc 10 phuùt thì quyù quaù roài ñeå khi ra ñi con ñieàu khieån ñöôïc hôi thôû roài con töï taïi töø bieát ñöôøng maø khoâng coøn chöôùng ngaïi naøo heát.

Thaày mong raèng ñeä töû cuûa Thaày laøm chuû ñöôïc söï soáng cheát chuù khoâng phaûi söï soáng cheát laøm chuû mình. Mình muoán cheát luùc naøo cheát, muoán soáng hoài naøo soáng. Ñoù laø haïnh phuùc nhaát cuûa ñôøi ngöôøi. Coù thaân naøy laø do nhaân quaû maø laøm chuû ñöôïc nhaân quaû ñeå mình töï taïi muoán cheát hoài naøo cheát laø haïnh phuùc laém. Con ñaõ tu taäp tònh chæ hôi thôû töø moät phuùt tôùi 5 phuùt, roài hoâm nay ñöoïc 10 phuùt. Taäp daàn daàn cho ñeán khi hôi thôû tònh chæ thôøi gian daøi thì luùc cheát mình ra ñi töï taïi laém. Ñoù laø caùch thöùc laøm chuû nhaân quaû.

Caùc con thaáy chuùng ta tu taäp thöïc teá, khoâng coù choã naøo coù söï mô hoà aûo töôûng caû maø ñaây laø chuùng ta söû duïng phaùp Nhö Lí Taùc YÙ cuûa Phaät ñeå laøm chuû ñöôïc söï soáng cheát. Caùc con thaáy mình laøm chuû ñöôïc taâm cuûa mình khi taâm coù nieäm caùc con duøng phaùp taùc yù ñuoåi thì noù ñi ngay, khi thaân caùc con ñau bònh cuõng duøng phaùp taùc yù ñuoåi ñi ñöôïc, roài baây giôø tôùi hôi thôû caùc con taäp cuõng döøng laïi ñöôïc. Baèng chöùng laø hieän dieän tröôùc maët caùc con coâ Hueä AÂn laø ngöôøi ñaõ lôùn tuoåi theá maø taäp tònh chæ hôi thôû ñöôïc laâu tôùi 10 phuùt chæ trong thôøi gian vaøi thaùng luyeän taäp kieân trì töøng chuùt. Neáu moät naêm sau vaãn tieáp tuïc tu tieán nhö vaày thì seõ döøng hôi thôû ñöôïc 30 phuùt thì luùc ñoù muoán cheát laø töï taïi cheát. Ñoù, caùc con thaáy taâm mình coù chöôùng ngaïi, coù ñau khoå thì mình duøng phaùp taùc yù ñaåy lui ñöôïc, töùc laø mình trôû veà vôùi söï giaûi thoaùt. Roài thaân mình coù bònh ñau mình cuõng duøng phaùp taùc yù ñaåy lui bònh ñau ñöôïc roài. Baây giôø hôi thôû mình muoán ngöøng thì mình cuõng ngöøng ñöôïc roài. Nhö vaäy chuùng ta tu caùi phaùp cuûa chuùng quaù cuï theå laøm chuû ñöôïc 4 söï ñau khoå cuûa chuùng ta. ñaâu caàn caùi gì khaùc hôn nöõa ñaâu. Haïnh phuùc laém. Thaày ñem trao cho caùc con nhöõng phaùp maø ngaøy xöa, ñöùc Phaät ñaõ daïy cho caùc ñeä töû cuûa Ngaøi, caùch nay maáy ngaøn naêm, ñaõ bò choân vuøi maát ñi, khoâng coøn ai bieát ñöôùng nöõa. Hoâm nay lôùp hoïc cuûa chuùng ta ñaõ laøm soáng laïi moät caùch thieát thöïc. Coâ Hueä AÂn laø moät ngöôøi lôùn tuoåi maø ñaõ noã löïc tu taäp thì coâ cuõng ñaõ laøm ñöôïc, Thaày nghó caùc con coøn treû tuoåi cuõng laøm ñöôïc chöù khoâng coù gì khoù. Chæ caàn chuùng ta quyeát chí maø thoâi. Ñôøi ngöôøi coù gì ñaâu caùc con. thaân naøy voâ thöôøng, caùc phaùp ñeàu voâ thöôøng, chuùng ta xin ñöôïc moät caùi thaát laøm baèng taàm voâng goác tre, roài chuùng ta xin ñöôïc moät böõa aên, chuùng ta noã löïc thì chuùng ta laøm chuû 4 söï ñau khoå cuûa kieáp laøm ngöôøi laø haïnh phuùc roài. Chuùng ta khoâng caàn gì nöõa, boû heát ñi, buoâng xuoáng heát, raùng coá gaéng. Ngaøy aên moät böõa khoâng cheát ñaâu maø soáng maïnh khoeû.

*Kính xin Thaày giaûng laïi cho con bieát theá naøo laø söï an truù.*

Khi con ngoài yeân maø khoâng coù moät nieäm gì khôûi ra trong taâm con maø noù khoâng coù moät chöôùng ngaïi gì treân thaân con, töùc laø taâm con an truù. Taâm an truù laø taâm khoâng coù nieäm. Baây giôø con ngoài, con thaáy toaøn thaân con töø ñaàu chí chaân, thaáy caùi taâm quay voâ quan saùt caùi thaân, hoaëc thaáy hôi thôû ra, voâ töï nhieân maø trong khoaûng thôøi gian moät phuùt khoâng coù nieäm gì xaûy ra trong ñoù, con vaãn thaáy duy nhaát laø taâm con thaáy ñöôïc thaân, noù quay voâ treân thaân noù. Ñoù laø moät phuùt an truù. Maø hai phuùt thì ñöôïc hai phuùt an truù; ba phuùt thì ñöôïc ba phuùt an truù... möôùi phuùt thì ñöôïc 10 phuùt an truù, töùc laø noù khoâng coù nieäm. Coøn noù coù nieäm trong maáy phuùt ñoù nhöng con vaãn thaáy ñöôïc caùi thaân cuûa con, con vaãn quaùn ñöôïc thaân con töùc laø con chæ môùi nhieáp taâm treân thaân con thoâi chöù chöa an truù. An truù laø khoâng coù nieäm, khoâng coù chöôùng ngaïi. An coù nghóa laø an oån. Truù coù nghóa laø ôû raát an oån treân thaân con. Töùc laø taâm con an oån treân thaân con, goïi laø an truù treân thaân. An oån keùo daøi moät thôøi gian thì coù an truù.

Coù tröôøng hôïp nhö sau, caùc con phaûi chuaån bò ñeå ñoái phoù: Khi taâm ñöôïc an truù nhö vaäy roài, maø hay queân, khoâng nhôù. Ñaây laø moät caùi khoù, coi chöøng bò loït voâ trong Thieàn Toâng bò voâ phaân bieät. Noù khoâng nhôù gì caû. Thaäm chí caâu taùc yù maø noù cuõng khoâng nhôù. Noù khoâng laø khoâng thoâi, noù khoâng nieäm roài noù khoâng nhôù nöõa, noù khoâng phaân bieät. Luùc baáy giôø caùc con phaûi söû duïng phaùp Nhö Lí Taùc YÙ ***“Taâm phaûi bình thöôøng. Nhôù laïi taát caû nhöõng söï vieäc gì xaåy ra, Thaày noùi gì phaûi nhôù heát, nhöng taâm khoâng phoùng nieäm, khoâng phoùng daät maø thoâi”*** ñeå cho taâm caùc con khôûi nieäm nhôù laïi, chöù khoâng, caùc con tu rieát bò laãn loän, queân heát thì laøm sao ñöôïc, khi khoâng nieäm roài noù laån luoân, queân luoân.

Thaày mong taát caû moïi ngöôøi tu raát töï nhieân, ñöøng quaù öùc cheá, quaù goø boù; ñöøng thaáy coù ngöôøi khaùc tu ñöôïc roài mình ham, cöù nghó taâm khoâng phoùng daät laø thaønh chaùnh giaùc baét chöôùc theo Phaät, nhöng khoâng vì khoâng phoùng daät maø öùc cheá ñeå khoâng phoùng daät maø mình phaûi soáng töï nhieân, ñi beát mình ñi, ñöùng bieát mình ñöùng, ngoài bieát mình ngoài. Nhöng ñi, ñöùng, naèm, ngoài ñeàu bieát thaân roõ raøng, taâm mình bieát thaân töø ñaàu tôùi chaân, moãi haønh ñoäng ñeàu bieát roõ raøng. Ñoù laø ñuû roài. Khoâng öùc cheá choã naøo heát.

Khi ngoài chôi taâm thanh thaûn an laïc voâ söï thì noù ôû treân thaân, noù nieäm gì thì maëc noù, mình chæ taùc yù ñuoåi noù ñi thoâi, khoâng coù gì heát. Cöù ngoài chôi maø ñuoåi giaëc. Ñuoåi ñeán chöøng giaëc khoâng coøn thì ñaát nöôùc ñoäc laäp, giaëc khoâng beùn maûng thì nöôùc nhaø thònh trò. Baáy giôø mình muoán thaân laøm gì thì noù laøm theo nhöng ñöøng coù sai noù laøm theo loái khuøng, noùi laëp baëp hay muùa may thì khoâng ñöôïc. Vaäy thì caùc con phaûi tu cho ñuùng, luùc naøo chuùng ta cuõng thaáy chuùng ta an truù ñöôïc vaø vui veû. Nhaát laø sau moät thôøi gian chæ moät tuaàn thoâi, caùc con thaáy thích thuù soáng moät mình, khoâng muoán noùi chuyeän. Roài tuaàn thöù hai thaáy thích moät mình, khoâng öa ai tôùi gaàn mình. Ñoù laø coù tieán boä. Thích soáng moät mình, ñoù laø tieán boä. Roài tuaàn thöù ba cho ñeán 4 thaùng caùc con soáng bieät truù nhö vaäy, chöøng ñoù caùc con thaáy keát quaû lôùn laém. Soáng bieät truù maø thaáy vui thích.

Nhöõng tuaàn leã vöøa qua, Thaày ñang theo doõi thaày M.H. Tuaàn ñaàu thaáy ñoùng cöûa; tuaàn thöù hai, ñoùng cöûa. Coâ UÙt mua cho moät boä y aùo cö só, thaày M.H. vui veû maëc. Ñoù laø M.H. ñaõ quay laïi soáng tu. Neáu töø ñaây cho ñeán 4 thaùng sau mh soáng ñoäc cö trong thaát, khoâng caàn thieát gì thì töï laøm ñoäng, cöù soáng moät mình nghieâm chænh giôø naøo ra giôø naáy trong suoát 4 thaùng lieàn laø con ñöôøng tu chaéc chaén khoâng coøn laâu. Cho neân chuùng ta coá gaéng noã löïc tu thaät tu. Hoài coøn ñi ra ngoaøi thì mh laêng xaêng ñuû thöù nhöõng chuyeän beân ngoaøi, nhöng khi vaøo tu thì thaät söï tu. Theo Thaày thaáy trong nhöõng naøy ñaàu raát khoù vì töø choã laêng xaêng ôû ngoaøi ñôøi chuyeån voâ choã ñoäc cö thaàm laëng soáng raát khoù, nhöõng taâm nieäm ñaùnh mình tan naùt. Nhöng noã löïc soáng ñöôïc trong maáy tuaàn leã qua laø ñieàu toát. Neân coá gaéng caøng coá gaéng nhieàu hôn thì söï tu taäp ngaøy caøng toát.

Caùc con cuõng theá, ngöôøi naøo coù ñuû duyeân thì haõy tu trong thaát, ñöøng ñeán thaát ai heát, khoâng noùi chuyeän vôùi ai heát, xem coi taâm mình coù soáng an vui moät mình khoâng. Ñoù laø ñieàu quan troïng. Taâm chòu soáng moät mình thì noù baét ñaàu khoâng phoùng daät. Neáu noù khoâng chòu thì noù baøy ñuû thöù nhö saên soùc thaát saïch, doïn deïp thöù naøy kia, nhoû coû, troàng caây... Taâm khoâng chòu soáng moät mình thì con ñöôøng tu laâu laém. Ngöôïc laïi khi noù chòu thì noù soáng moät mình noù ngoài chôi maø khoâng laøm gì heát.

Thaày theo doõi ñeä töû cuûa Thaày töøng chuùt. Ngöôøi naøo coøn laøm naøy kia thì ñöôøng tu ngöôøi ñoù coøn laâu. Coøn ngöôøi naøo ngoài trong thaát chôi moät mình maø khoâng nguû thì ngöôøi naøy toát, xöùng ñaùng laø ñeä töû cuûa Phaät, cuûa Thaày roài. Soáng nhö Phaät roài, cho neân ngoài tron thaát maø khoâng nguû, ngoài chôi moät mình ñoù laø tu toát. Qua caùi haïnh ñoù maø xeùt thaáy ngöôøi ñoù tu ñöôïc hay khoâng moät caùch roõ raøng. Ai ôû trong thaát maø thaáy buoàn khoå quaù, roài sanh ra chuyeän naøy chuyeän kia thì ngöôøi ñoù coøn laâu môùi vaøo ñöôïc lôùp 4 nieäm xöù. Vaäy caùc con töï xeùt qua nhöõng ñieàu ñoù ñeå bieát maø tu taäp. Thaày nghó raèng caùc con bieát nhö theá naøo laø tu ñuùng thì noã löïc tu taäp cho ñöôïc, ñöøng ñeå thôøi gian qua uoång phí.

Baây giôø coù ai caàn hoûi Thaày gì khoâng?

- Caûm giaùc maùt ôû choã naøo treân ñaàu con cuõng chæ laø caûm thoï, ñöøng quan troïng noù. Con taùc yù “Thaân phaûi bình thöôøng, taâm khoâng phoùng daät”. Caùc traïng thaùi naøo tôùi cuõng khoâng löu taâm. Ñaõ laø caûm thoï thì duø noù laø laïc, khoå hay baát laïc baát khoå ñeàu khoâng ñöôïc chaáp nhaän treân con ñöôøng tu 4 nieäm xöù. 4 nieäm xöù chæ bieát quaùn thaân treân thaân thoâi. Taâm khoâng phoùng daät thì luoân ôû treân thaân thoâi. Ñoù laø ñuùng phaùp. Coù gì ñeán treân thaân maëc duø bieát nhöng khoâng chaáp nhaän, ñuoåi ñi. Taát caû moïi caûm thoï ñeàu taùc yù ñuoåi ñi. Con ñang tu taâm xaû thì taát caû traïng thaùi gì an laïc hay khoâng an laïc ñeàu taùc yù xaû chæ giöõ taâm thanh thaûn baát ñoäng treân thaân cuûa mình thoâi, laø treân thaân quaùn thaân thoâi.

Mình tuyø thuaän laø ai laøm gì cuõng ñöôïc nhöng khoâng ñeå bò loâi cuoán. Neáu con trôû veà soáng trong gia ñình maø theo loái soáng cuûa gia ñình thì khoâng ñuùng vôùi haïnh cuûa ngöôøi tu, ñoù laø moâi tröôøng soáng theo duïc laïc, neáu con thích nghi vôùi gia ñình thì heát tu roài, töùc laø con chaïy theo duïc laïc trôû laïi. Coøn chaáp nhaän duïc laïc, coøn chaïy theo duïc laïc laø coøn ñau khoå, khoâng laøm chuû ñöôïc sanh giaø bònh cheát. Ñoù khoâng phaûi laø moâi tröôøng cuûa ngöôøi tu ôû, khoâng phaûi laø con ñöôøng giaûi thoaùt, phaûi tìm nôi phuø hôïp vôùi ngöôøi tu.

Hieän giôø ñang lo cho coù ngöôøi tu ñöôïc thay Thaày ñöùng lôùp daïy. Caùc con haõy noã löïc tu ñeå giuùp mình giuùp ngöôøi. Thaày mong trong lôùp chuùng ta phaûi noã löïc tu, cheát boû nghóa laø thaø cheát trong giôùi luaät chöù ñöøng soáng phaïm giôùi phaù giôùi. Quyeát taâm cho maïnh meõ. Ñôøi chæ laø con soá khoâng, cheát roài chaúng coù gì. Haõy noã löïc tu. Thaät söï tu raát deã, ñöøng öùc cheá, coù chöôùng ngaïi phaùp thì xaû. Nhôù lôøi Thaày daïy thì caùc con tu khoâng sai ñaâu. Cöù oâm thaát, ôû trong thaát maø chôi moät mình ñi, roài noù seõ tôùi. Caùc con ñöøng ñi ra ngoaøi, ñöøng noùi chuyeän, ñöøng laøm gì heát, ai laøm gì cuõng maëc, mình chæ lo tu cho rieâng mình. Nhö vaäy keát quaû mau tôùi. Ñöøng lo chuyeän ngöôøi khaùc, lo cho ngöôøi khaùc khi mình tu chöa xong. Thaày khuyeân thaày Chôn Thaønh, thaày mh ñöøng lo chuyeän ngöôøi khaùc maø haõy lo cho chuyeän tu cuûa mình ñi. Tu xong sôùm chöøng naøo toát chöøng naáy. Ñoù laø tieáng noùi chung cuûa Phaät giaùo vaø cuõng laø hình aûnh chaán chænh laïi ñöôïc Phaät giaùo khi coù moät ngöôøi tu laøm chuû ñöôïc sanh giaø bònh cheát.

ÔÛ ñaây coâ Hueä AÂn tònh chæ ñöôïc hôi thôû 5, 10 phuùt cuõng laø moät tieáng noùi raát lôùn. Moät ngöôøi giaø 88 tuoåi nhö coâ Hueä AÂn maø laøm chuû ñöôïc hôi thôû nhö vaäy laø coù moïât giaù trò raát lôùn, nhöng chöa ñuû. Coâ Hueä AÂn vaø caùc con phaûi tieáp tuïc cho ñaït ñöôïc noäâi löïc coù ñaày ñuû thì chuùng ta coù ñuû söùc chuyeån bieán laøm toát laïi Phaät giaùo giuùp moïi ngöôøi höôùng veà chaùnh phaùp cuûa Phaät, caùc con thay Thaày ñöùng lôùp daïy.

ÔÛ ñaây coù moät soá quyù thaày ôû trong thaát tu moät mình khoâng tieáp xuùc ai nhöng roài chæ moät thôøi gian coù chuyeän hay kieám chuyeän ñeå rôøi tu vieän ít hoâm. Cöù ñi ra ñi voâ nhö vaäy thì laøm sao tu ñöôïc. Thaày thaáy raát uoång, raát tieác cho hoï vaø bieát raèng hoï tu khoâng tôùi ñaâu.

Thaày noùi cuoäc ñôøi con ngöôøi khoâng bao giôø voâ söï ñöôïc, noù luoân luoân höõu söï. neáu chuùng ta khoâng deïp noù thì höõu söï muoân ñôøi cho ñeán khi chuùng ta cheát noù môùi heát. Nhöng noù heát trong ñôøi naøy trong thaân naøy chöù trong thaân khaùc noù tieáp tuïc höõu söï nöõa chöù noù ñaâu coù heát luoân. Cho neân söï tu taäp cuûa ñaïo Phaät laø phaûi voâ söï. Thaày noùi ***“taâm thanh thaûn an laïc voâ söï”*** maø haàu nhö caùi voâ söï ñoù thì khoâng thaáy ai coù. Voâ söï thì ngoài trong thaát chôi khoâng laøm gì heát môùi goïi laø voâ söï. Caùc con coá gaéng ñi seõ thaáy caùi voâ söï caùc con tuyeät vôøi. ÔÛ treân ñôøi naøy caùc con thaáy moïi ngöôøi nhö con ong, con kieán laêng xaêng coøn mình ôû trong thaát ngoài chôi.

Neáu caùc con thaät tu, tu toát thì Thaày seõ toå chöùc ñi Hoøn Sôn ñeå caùc con coù dòp thaêm laïi cho bieát nôi xöa kia Thaày tu trong nhöõng naêm thaùng cuûa Thaày tu khoå haïnh.

### 

#### MUÏC LUÏC

[LÔØI GIÔÙI THIEÄU 3](#_Toc125357)

[*Lôøi Ñaàu Saùch* 4](#_Toc125358)

[NHÖÕNG LÔØI TAÂM HUYEÁT 6](#_Toc125359)

[PHUÏ LUÏC 1 15](#_Toc125360)

[ÑÖÙC PHAÄT THÍCH CA VEÀ THAÊM GIA ÑÌNH 15](#_Toc125361)

[PHUÏ LUÏC 2 16](#_Toc125362)

[ÑÖÙC PHAÄT VAØ PHUÏ VÖÔNG SUDDHODANA 16](#_Toc125363)

[PHUÏ LUÏC 3 17](#_Toc125364)

[ÑÖÙC PHAÄT VAØ RAHULA (LA HAÀU LA) 17](#_Toc125365)

[BAØI THÖÙ NHAÁT : 20](#_Toc125366)

[DAÏY TU SINH NAM NÖÕ CHUNG 20](#_Toc125367)

[BAØI THÖÙ HAI : 32](#_Toc125368)

[DAÏY BOÁN TU SINH NAM 32](#_Toc125369)

[Höôùng daãn caên baûn 32](#_Toc125370)

[NGOÀI QUAÙN THAÂN TREÂN THAÂN THEO TÖÙ NIEÄM XÖÙ 32](#_Toc125371)

[BAØI THÖÙ BA: 44](#_Toc125372)

[DAÏY MOÄT TU SINH NAM 44](#_Toc125373)

[BAØI THÖÙ TÖ: 47](#_Toc125374)

[DAÏY MOÄT TU SINH NAM 47](#_Toc125375)

[QUAÙN THAÂN TREÂN THAÂN 47](#_Toc125376)

[THEO OAI NGHI ÑI, ÑÖÙNG, NAÈM 47](#_Toc125377)

[BAØI THÖÙ NAÊM: 59](#_Toc125378)

[DAÏY MOÄT TU SINH NAM 59](#_Toc125379)

[BAØI THÖÙ SAÙU: 61](#_Toc125380)

[DAÏY LÔÙP TU SINH NÖÕ 61](#_Toc125381)

[BAØI THÖÙ BAÛY: 84](#_Toc125382)

[DAÏY LÔÙP TU SINH NAM 84](#_Toc125383)

[ÑAÏO ÑÖÙC NHAÂN BAÛN NHAÂN QUAÛ 84](#_Toc125384)

[BAØI THÖÙ TAÙM: 113](#_Toc125385)

[DAÏY MOÄT TU SINH NAM 113](#_Toc125386)

[PHAÙP TÖÙ NIEÄM XÖÙ 113](#_Toc125387)

[BAØI THÖÙ CHÍN: 122](#_Toc125388)

[DAÏY LÔÙP TU SINH NÖÕ 122](#_Toc125389)

[KHÔÛI ÑAÀU PHAÂN TAÙN 122](#_Toc125390)

[BAØI THÖÙ MÖÔØI: 133](#_Toc125391)

[DAÏY LÔÙP TU SINH NAM 133](#_Toc125392)

[BAØI THÖÙ MÖÔØI MOÄT: 142](#_Toc125393)

[DAÏY LÔÙP TU SINH NÖÕ 142](#_Toc125394)

#### - HEÁT -

MÔØI CAÙC BAÏN ÑOÙN ÑOÏC HAI TAÄP SAÙCH

1. Ñaïo Ñöùc Laøm Ngöôøi taäp 3
2. Giôùi Ñöùc Thaùnh Taêng, Thaùnh Ni.

* Ñaïo Ñöùc Laøm Ngöôøi taäp III daïy ñaïo ñöùc veà yù thöùc, ñaïo ñöùc veà lôøi noùi, ñaïo ñöùc veà nhöõng haønh ñoäng nôi thaân, v.v…

**Ñoïc saùch ñaïo ñöùc naøy, caùc baïn seõ truy tìm nhöõng ñieàu môùi laï trong thaân taâm maø thaät söï thì khoâng coù gì môùi laï caû. Vì noù laø moät söï thaät trong noäi taâm cuûa caùc baïn, nhöng töø laâu, caùc baïn khoâng löu yù ñeán noù maø thoâi.**

* Giôùi Ñöùc Thaùnh Taêng vaø Thaùnh Ni laø moät boä saùch daïy veà Phaïm haïnh cuûa nhöõng vò Tyø Kheo Taêng vaø Ni.

**Moät tu só Phaät Giaùo khoâng tu hoïc giôùi ñöùc Thaùnh Taêng, Thaùnh Ni thì khoâng xöùng ñaùng laø ñeä töû cuûa Phaät. Xin caùc baïn Taêng, Ni löu yù: “Giôùi luaät coøn laø Phaät Giaùo coøn, giôùi luaät maát laø Phaät Giaùo maát”.**



MÔØI QUYÙ BAÏN TÌM ÑOÏC NHÖÕNG BOÄ SAÙCH CUÛA TU VIEÄN CHÔN NHÖ

1. Möôøi taäp Ñöôøng Veà Xöù Phaät (Boä môùi).
2. **Giôùi Ñöùc Laøm Ngöôøi taäp I vaø II.**
3. **Dieãn Ñaøn Chôn Nhö (töùc Giaùo AÙn Tu Taäp Cho Ngöôøi Cö Só Vì Chaùnh Phaät Phaùp) 7 taäp.**
4. **Caåm Nang Tu Phaät I, II.**
5. **Thieàn Caên Baûn taäp I.**
6. **Thoï Baùt Quan Trai.**
7. **Nhöõng lôøi Phaät Daïy taäp I, II vaø III (Boä môùi).**
8. **Haønh Thaäp Thieän.**
9. **Thôøi Khoùa tu Taäp Trong Thôøi Ñöùc Phaät.**
10. **Vöôøn Thô Nguyeân Thuûy taäp 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.**
11. **Caåm Nang Haønh Thieän.**
12. **Möôøi Giôùi Ñöùc Thaùnh Sa Di taäp I vaø taäp II.**
13. **Ñaïo Ñöùc Laøm Ngöôøi taäp I, taäp II.**

**- Phaät töû ñaõ ñöa haàu heát kinh saùch cuûa Tu Vieän Chôn Nhö leân maïng ôû ñòa chæ:**

[www.nguyenthuychonnhu.net](http://www.nguyenthuychonnhu.net/)



***SAÙCH SEÕ IN***

1. **Giôùi Ñöùc Laøm Thaùnh Taêng taäp I.**
2. **Vöôøn Thô Nguyeân Thuûy taäp 19, 20, 21.**
3. **Nhöõng Lôøi Phaät Daïy taäp 6, 7, 8, 9, 10 (Môùi nhuaän) 4- Ñaïo Ñöùc Laøm Ngöôøi taäp III.**

**5- Vaên Hoùa Phaät giaùo Truyeàn Thoáng taäp II.**

----W¾½X----

1. “Gaáp ruùt, voäi vaøng khoâng theå thaønh coâng” vaø “Caån thaän aét khoâng bò öu lo phieàn naõo veà sau.” [↑](#footnote-ref-1)