

Trưởng Lão Thích Thông Lạc



BỐN CỬA ĐỂ THỰC HIỆN

- TÂM BẤT ĐỘNG
- THANH THẢN
- AN LẠC
- VÔ SỰ

12.8.2010

**-Pháp âm cô Từ Hạnh vấn đạo
Trưởng lão Thích thông Lạc ngày
12.8.2010.**

**Nguồn:[https://www.youtube.com
/watch?v=521f6LkJa1U](https://www.youtube.com/watch?v=521f6LkJa1U)**

**20100812-Tâm Bất Động-12 Nhân
duyên-4 Cửa vào đạo**

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

**-Tra cứu nhanh: Bốn cửa để thực
hiện tâm bất động thanh thản an lạc
vô sự .Trang 25**

1- Cửa vô minh

2- Cửa Thọ

3 - Cửa Lục Nhập.

4- Cửa Sanh.

I. Đối trị với những chướng ngại pháp xảy ra khi tu tập

Cô Từ Hạnh: Kính thưa Thầy cho con được thưa hỏi! Thường thường người ta tu nó thường xảy ra bốn cái chướng ngại:

Thứ nhất về hôn trầm,

Thứ hai về Thọ,

Thứ ba về các niệm: về niệm ác, về niệm thiện

Thứ tư về loạn tưởng. Bốn cái chướng ngại đó.

Nếu mà bốn cái chướng ngại này không xảy ra thì coi như là tâm đã bắt động rồi phải không Thầy?

Trưởng Lão:

1- Hôn trầm, thù miên.

Như thế này này, bây giờ bốn cái chướng ngại này, **cái chướng ngại hôn trầm, thù miên** là nó có phương pháp để đối trị nó.

Khi nó bị chướng ngại đó thì mình ôm pháp **Thân hành niệm** mình tu tập, mình tác ý mình phá. Rồi giờ mình thấy nó không có nữa thì thôi bỏ cái pháp đó đi, tu làm chi cho nó cực.

Thấy nó còn, thí dụ như trong cái giờ mình đang tu từ 7 giờ cho đến 10 giờ, khoảng thời gian tu này thì nó có những cái lúc mà nó lơ mơ, nó không rõ

thì tức là nó bị hôn trầm thùy miên, nó bị vô ký, do đó những cái thời gian đó mình biết rằng mình còn có hôn trầm, thùy miên thì trong cái khoảng thời gian từ 7 giờ đến 10 giờ này, mình sẽ chia ra cái thời gian nào tu cái pháp Thân hành niệm, và cái thời gian nào mà ngồi tu để mà xả tâm.

Bây giờ thời gian tu cái pháp Thân hành niệm là cái thời gian mà lúc nào cái thời gian đó nó cũng bị mê mờ thì mình lại tu tập ngay cái thời gian đó trước khi nó xảy ra những cái hiện tượng mê mờ hôn trầm, thùy miên. Như vậy là mình chuẩn bị, mình không có cho nó xâm nhập vào thân tâm của mình được rồi, tức là mình tu trước thì nó không vô được, mà nó không vô được thì thời gian sau nó không còn có nữa. Chứ mình để nó thâm nhập rồi thì mình tu hoài nó không hết, đó là về hôn trầm thùy miên.

2. Loạn tưởng.

Còn loạn tưởng nó đâu có khó gì đâu. Loạn tưởng thì mình nhiếp phục nó trong hơi thở, Nó sanh ra nghĩ cái này, nghĩ cái kia lung tung nó nhiều quá, đủ thứ, nó cứ như vậy thì nhiếp tâm hơi thở “hít vô tôi biết tôi hít vô, thở ra tôi biết tôi thở ra”, rồi hít vô, thở ra; hít vô, thở

ra, cứ như vậy mình tác ý rồi mình hít vô thở ra mình nhiếp phục tâm mình trong hơi thở, nó chỉ còn biết hơi thở thì nó hàng phục được cái loạn tưởng. Hai cái, cái kia là pháp Thân Hành Niệm, cái nọ là hơi thở.

3- Có niệm.

Rồi bây giờ thường thường là nó không có loạn tưởng mà **nó có niệm**, mỗi niệm là một điều kiện để triển khai tri kiến giải thoát, nó khởi cái niệm đó lên thì mình mở xẻ cái niệm đó ra, nó giúp cho cái tri kiến của mình nhìn thấy được cái nhân quả của nó thì đó là mình xả cái tâm của mình.

Có gì đâu

Quá dễ, mà giải thoát

Đâu có gì đâu !

a- Niệm thiện

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, thường niệm thì nó có những cái niệm thiện và những cái niệm ác.*

Trưởng Lão: Niệm thiện thì mình mở xẻ ra để mình tăng trưởng những cái hành động thiện, những cái điều tốt. Những cái niệm ác thì mình mở xẻ ra để mình ngăn và diệt..

Bởi vì trong pháp Tứ Chánh Cần nói ngăn ác, diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện. Thì lúc bây giờ nó có niệm thiện và niệm ác, thì niệm thiện thì mình tăng trưởng thêm để cho hằng ngày mình sống ở trong cái thiện, **sống ở trong thiện chỉ có duy nhất là lòng thương yêu và tha thứ. Nó là niệm thiện nhất.**

Hễ khi có một cái niệm thiện nào thì mình xét đây là do lòng thương yêu tha thứ cho nên nó mới có cái này, nó không có cái lòng thương yêu thì không bao giờ có cái niệm thiện. Bây giờ tôi nghĩ tôi làm cái điều gì tốt cho người khác đó là thiện chứ sao.

***Cô Từ Hạnh:** Nhưng mà mình phải phân biệt cái niệm nào thuộc về cái niệm thiện giống như Thầy nói.*

Trưởng Lão: Thì nó đứng ở trong cái góc độ, niệm thiện là do cái lòng thương yêu. Bất cứ một cái niệm nào nó thuộc về thiện thì nó thuộc về lòng thương yêu, hễ thương yêu thì nó kèm với cái lòng tha thứ, nếu không tha thứ thì không thương yêu. Còn cái niệm ác thì không bao giờ thương yêu đâu. Nó muốn mạt sát, nó muốn làm cho người ta thế này, thế khác.

b- Niệm ác

Vậy còn những cái niệm ác là những cái niệm mà nó làm cho mình phiền não, làm cho người khác khổ, thì tức là những cái niệm đó mình **sẽ mở xẻ ra bằng nhân quả rồi tác ý**, thấy nhân quả, dừng lại thì nó chuyển đổi nhân quả, tu tập vậy thôi, không có gì.

c- Niệm thọ

Ngoài ra thì còn cái niệm thọ, tức là còn cái thọ, cái chương ngại của thọ.

Trưởng lão: Cái chương ngại của niệm thọ nó không có khó, tại vì các con nhát gan, nhưng mà mình không có ý chí, mình không có nghị lực thì mình phải rèn luyện ý chí nghị lực, mình rèn luyện ngay trên những cái cảm thọ. Bây giờ nó đau nhức cái chỗ nào, mặc, tao biết các pháp vô thường, tao không sợ đau. khi tác ý như vậy cái ý chí của con nó ngút ngàn, nó không sợ. Còn con không tác ý nó sợ, nó thấy đau nhức nó sợ, nó rên la lãn lộn, còn ngay đó mình rèn luyện lần thứ nhất, lần thứ 2. Khi mà lần thứ 3, thứ 4 nó gan dạ rồi nó coi thường bệnh tật rồi. Vì vậy mà nó làm chủ bệnh nó ở chỗ ý chí ngút ngàn của nó, ý chí dũng mãnh.

Cho nên đối với người tu người ta coi thường bệnh, cho nên bệnh đến với thân họ, thân họ có bệnh nhưng mà bệnh không có tác động được tâm họ cho nên vì vậy mà cái bệnh nó phải lui thôi. Khởi uống thuốc, thân mạnh, khởi uống thuốc.

II- Tâm bất động. Trạng thái chứng đạo

***Cô Từ Hạnh:** Thưa Thầy, bốn cái chương ngại này hoàn toàn nó không thực hiện tức là hoàn toàn cái tâm mình ở trong cái giai đoạn nó đã bất động rồi, thì khi nó bất động mình nương vào cái bất động hay là mình chỉ đi theo nó tự nhiên.*

Trưởng lão: Tự nhiên, không có nương theo nó, để tự nhiên nó bất động thì mình sống trong bất động đó, ai đến hỏi gì trả lời rồi nó trở về bất động chứ không có phiền não, không có buồn giận.

***Cô Từ Hạnh :** Tức là nó không có những cái chương ngại là nó hoàn toàn bất động, bất động thì mình chỉ duyên theo cái hoàn cảnh nó đang đi tới thôi.*

Trưởng lão: Nó đi tới tức là ở trong cái trạng thái bất động, cái thời gian sáng, trưa, chiều, tối, khuya thì nó có cái thời gian, còn riêng nó bất động thì nó không có thời gian.

***Cô Từ Hạnh:** Nó không có thời gian nhưng nó tùy thuộc vào bốn cái oai nghi đi đứng nằm ngồi của mình.*

Trưởng lão: Nó cũng vẫn bất động, con đi nó cũng ở trong bất động. Thí dụ nó hay lắm, tại vì khi mà nó đi thì nó cũng biết nó đi nhưng mà nó không chú ý bước đi đâu. Nhưng nó ở trong cái bất động của nó chứ không phải ở bất động là nó không biết nó đi. Khi nó đưa tay nó lấy một cái vật gì, một cuốn sách hay một cuốn tập nó đều biết hết, nhưng mà rồi khi nó lấy rồi thì nó cũng ở bất động. Coi như nó ngồi thì nó im phăng phắc đó, mà nó làm công việc gì thì nó có cái tri kiến của nó điều khiển được cái hành động làm công việc đó, nhưng mà rồi nó vẫn bất động.

***Cô Từ Hạnh:** Thưa Thầy, bây giờ cái trạng thái giống như con ngồi đây thì con biết con ngồi trong cái tư thế này và đồng thời con vẫn biết cái tâm của con nó đang yên ổn thì đó là cái tâm bất động. Khi đó con chỉ ngồi và con nương*

theo cái biết của mình là cái biết của mình nó đang theo với cái trạng thái cái tâm của mình đang không chướng ngại, đó là mình tập sống chung với nó để mình nuôi lớn nó lên.

Trưởng lão: Mình cứ sống như vậy là mình nuôi lớn nó, không ép buộc nó, không bắt nó phải tăng một giờ, hai giờ hay ráng thêm thì nó lại mất bất động.

Cô Từ Hạnh: *Rồi bây giờ, thí dụ như con ngồi với cái tâm như thế, nhưng con muốn thay đổi cái tư thế, thì khi con đứng lên con đi thì con cũng biết con đi nhưng mà không phải chỉ biết có đi không mà con lại có cái tâm của mình trong cái tư thế là mình đang đi và nó cũng an lạc, nó cũng biết trên thân của nó. Đó là bất động.*

Tức là mỗi khi nó thay đổi thì cứ tùy theo nó thay đổi nhưng mà cái tâm nó vẫn như vậy.

Trưởng lão: Vẫn như vậy nhưng mà mỗi hành động nó đều biết hết, khi mình đang ở trong cái trạng thái mình ngồi, mình nhìn xuống một điểm nào đó mình ngó ra một điểm nào khác thì sự bất động đó với con mắt mình ngó cái

khác nó cũng vẫn biết nhưng mà nó vẫn bất động.

Cô Từ Hạnh: Nó vẫn bất động nhưng mà có nghĩa là khi nó nhìn nó thấy tất cả nhưng mà nó không có quan sát, nó không có dính mắc một cái chỗ nào.

Trưởng lão: Đúng vậy, nó không có dính theo những cái sắc tướng của nó xung quanh bên ngoài của nó.

Cô Từ Hạnh: Đồng thời nó cũng đang biết và nó đang nhìn.

Trưởng lão: Ồ, nó biết, nó biết rất rõ.

Cô Từ Hạnh: Nó nhìn một cách tổng thể vậy, nó biết rõ lắm.

Cái tâm bất động cũng dễ nhận ra, hầu như người nào cũng có nhưng mà họ không nhận ra phải không Thầy?

Trưởng lão: Họ không nhận ra cho nên họ ép buộc, ép buộc để cho cái sự bất động bằng cách gò bó, bằng cách gò bó thì không phải bất động. Tâm mình thật là hạnh phúc, Thầy nói chỉ có đạo Phật đem lại, con người không cầu khấn một người nào cứu khổ mình đâu

mà chính mình đã cứu khổ, người ta chửi mắng mình, người ta nói trái ý mình mà mình vẫn thản nhiên, không buồn, không giận. Bằng cái tri kiến hiểu biết của mình chứ đâu phải bằng cái sự ngu ngơ, bằng cái không nghe, không thấy, không biết.

Nghe, thấy, biết hết nhưng mà không giận hờn, không có chịu đựng, ép buộc mình chịu đựng trong những cái điều khổ đó, cái ác pháp đó. Cái hay ở chỗ đó, không có chịu đựng, không có ép buộc mình gì hết.

***Cô Từ Hạnh:** Thật sự ra khi con thấy một người hiểu về nhân quả và người ta đã giải thoát được trong cuộc sống xung quanh của người ta thì con thấy đâu có khác thường đâu, nó chỉ có khác ở chỗ cái tâm, cái hiểu biết của người ta nên người ta không bị dính mắc vào phiền não.*

Trưởng lão: Bởi vì thấy nó là nhân quả rồi thì còn cái gì mà buồn phiền cho nên cái hiểu biết đầu tiên để giúp cho người ta có cái tri kiến giải thoát **đó là cái hiểu biết nhân quả.** Cho nên chúng ta càng hiểu biết nhân quả sâu bao nhiêu thì giải thoát nó rõ ràng bấy nhiêu, còn nói nhân quả, có khi nhiều người nói được nhân quả nhưng mà

người ta không có áp dụng nhân quả vào cái tâm của người ta cho nên người ta vẫn bị đau khổ.

***Cô Từ Hạnh:** Tại vì người ta không hiểu về nhân quả.*

Trưởng lão: Người ta hiểu nhân quả, nghĩa là có cái hành động mình làm thì phải có cái quả kế bên cái hành động của mình.

Nhân thì phải có quả rồi, họ hiểu vậy, nhưng mà họ không biết áp dụng cái nhân quả đó vào cuộc sống của họ cho nên do đó mà họ chịu khổ, chứ còn họ biết nhân quả rồi, họ biết áp dụng vào đời sống của họ, cho nên mỗi mỗi có cái gì chướng ngại - thấy đây là nhân quả, mà họ thấy đây là nhân quả thì phải vay, phải trả, cho nên từ cái hiểu biết vay trả đó họ đã áp dụng vào cuộc sống của họ rồi cho nên họ không phiền não ai hết, họ không chửi mắng lại một người nào nữa hết, họ luôn luôn thương yêu và tha thứ.

Hay quá, mình không tập thương yêu tha thứ, mà ngay cả hiểu biết nhân quả, thì thấy thực hiện cái tâm của mình ngay đó là lòng thương yêu và tha thứ.

Cô Từ Hạnh: Tức là nó đã giải thoát ngay đó rồi

Trưởng lão: Nó đã giải thoát ngay chỗ đó rồi.

Cô Từ Hạnh: Nếu mà người muốn nương vào cái trạng thái này để mà tiến tới Thiên định thì mình phải có thêm cái sức tỉnh thức trên cái an lạc giải thoát đó.

Trưởng lão: Bây giờ trên cái sự tỉnh thức đó, rõ ràng là mình bị cái hôn trầm, thùy miên. Mặc dù bây giờ mình có cái tri kiến giải thoát rồi, nhân quả nó rõ ràng rồi, nhưng mà mình không tập để mà phá hôn trầm thùy miên thì hôn trầm thùy miên vẫn còn.

Cho nên đầu tiên con hỏi về hôn trầm, thùy miên thì Thầy đã nói pháp Thân Hành Niệm. Mà mình biết mình còn lười biếng, còn ham ngủ thì nên tập cái pháp này, do đó mình có cái thời khóa tập, tập với cái sức của mình. Sau khi thuần thục rồi tập dần tăng lên cho đến khi suốt ngày đêm không thấy buồn ngủ, không thấy hôn trầm thùy miên nữa thì đó là mình đã giải thoát, đã chứng đạo rồi. Phá cho sạch ba cái hôn trầm thùy miên, bởi vì hôn trầm thùy miên nó

là cái niệm si , tham sân si. Cái niệm si , nguy hiểm nhất là cái tâm tham sân, nếu không si thì tham, sân nó không có, vì si nó mới có tham, sân.

Giờ phá được hôn trầm thùy miên, rất là tỉnh táo rồi, mà tỉnh táo trong nhân quả thì Thầy nói làm gì mà có buồn phiền nữa, giải thoát hoàn toàn. Rồi bắt đầu tiến tới để mà đi vào cái con đường để mà nhập các định, làm chủ sự sống chết của mình thì đâu có khó khăn gì, cái tâm luôn luôn bất động thì lúc bấy giờ chúng ta ở trước mọi người, mọi đối tượng thì không ai làm được tâm chúng ta động, trong khi đó chúng ta thấy mình sống một mình thì 7 ngày đêm là chúng ta đạo chứ có khó gì.

***Cô Từ Hạnh:** Ý con muốn hỏi là trong cái giai đoạn 7 ngày đêm thì mình vô trong đó mình sống với cái tâm bất động của mình nó đã có rồi thì khi đó mình nương vào cái biết, mình nương vào chỗ bất động hay là để nó tự nhiên.*

Trưởng lão: Để tự nhiên bất động, mà trong khi đó, khi một cái người mà đã có cái trạng thái bất động rồi họ thích sống một mình lắm, nhưng mà họ không sợ trước cái động, họ ưa một mình, thích sống một mình. Ít có muốn nói chuyện

với ai lắm, thì lúc bấy giờ mình vào trong thất mình không tập tu gì hết, ngồi đó tự nhiên nó bất động.

Ngồi cách nào cũng được, xếp bằng cũng được, bán già cũng được, kiết già cũng được, ngồi trên ghế cũng được, ngồi dựa lưng trong vách, duỗi chân thẳng ra cũng được, sau này thành ông Phật duỗi chân đâu có làm sao. Thành ra tu tập rất là dễ dàng không có khó khăn gì hết, chỉ ăn thua ở chỗ cái tâm bất động.

***Cô Từ Hạnh:** Tức là mình thoải mái để mà nó bất động, thoải mái không có gò bó gì hết.*

Trưởng lão: Rồi khi nó bất động kéo dài tự nó nó tỉnh, bởi vì nó còn hôn trầm thì mình đã dùng pháp Thân hành niệm mình phá rồi, bây giờ nó hết hôn trầm rồi thì bắt đầu suốt 7 ngày đêm nó không có buồn ngủ, nó không còn thích ăn, thích uống, nó không còn thấy đói thấy khát, trong 7 ngày đó thì nó chứng đạo.

***Cô Từ Hạnh:** Tức là trong 7 ngày đó nó cũng không muốn ăn luôn.*

Trưởng lão: Nó không muốn ăn, bởi vì còn muốn là còn niệm. Nó không

muốn ngủ; cho nên nó còn muốn ngủ, muốn ăn là còn niệm. Mà Thầy nói phá hôn trầm thù miên, và xả hết tất cả các niệm rồi nó có một cái trạng thái bất động thanh thân.

Cô Từ Hạnh: *Bắt đầu mình chỉ duy trì cái bất động này nó kéo dài đủ cái lực của nó.*

Trưởng lão: Đủ cái lực của nó, nó không còn đói khát, hôn trầm, thù miên gì cả hết, cho nên vì vậy mà vô trong thất mà ngồi 7 ngày đêm thì chứng đạo, tự nó rồi.

Cô Từ Hạnh: *Vậy là con có hiểu như vậy đây Thầy: Có nghĩa là khi mình hoàn toàn bất động rồi, cái sức tỉnh của mình nó đầy đủ thì vô trong đó nó chỉ có duy trì một cái biết duy nhất thôi là nó biết cái tâm nó bất động, nó biết như vậy.*

Trưởng lão: Nó biết như vậy, coi như là nó biết rất rõ nhưng mà nó không có dính vào cái chỗ bất động đó nữa. Nó ngồi đó, tự nó nó bất động, tự nhiên lắm.

Cô Từ Hạnh: *Rồi bắt đầu nó cũng sống chung với cái bất động đó luôn.*

Trưởng lão: Nó sống ở trong bất động đó, chính nó, nó sống trong đó thành ra mình vô trong thất mà không ai chọc gheo mình, không ai tới lui hỏi gì hết.

Không đem cơm, đem nước, đem gạo nó cũng không thèm đòi khát, nó không thèm ra cửa kêu nữa.

Nó ngồi đó suốt 7 ngày đêm, chứng đạo

Đễ quá !

Cái chuyện đó ai cũng làm được.

***Cô Từ Hạnh:** Nhưng mà mình muốn biết khi mà mình đủ cái lực để mà chứng đạo thì mình làm sao mình biết cái sức mình đủ có cái lực.*

Trưởng lão: Biết chứ, con thấy, mình không còn hôn trầm, thù miên, không còn buồn ngủ, không còn thích ăn, thích uống, lúc nào nghe trong bụng mình nó không có đói, đó là biết.

***Cô Từ Hạnh:** Coi như là nó đủ lực rồi.*

Trưởng lão: Còn nếu mà nó còn thấy đói thì đó là chưa, còn thì coi chừng mình bị ức chế tâm mình nó bất động đây, chứ chưa phải đâu.

Nó còn đói tức là nó chưa đâu, mà nó còn buồn ngủ là chưa đâu, nó có cái pháp mình nhận ra, mình thấy được cái chỗ mình bất động thật sự là chưa.

Cô Từ Hạnh: Nó có cái chỗ giống như Thầy nói là nó có cái pháp bất động tức là trạng thái bất động tâm, nhưng mà trong cái thời gian nó kéo dài như vậy thì nó có nhận biết được bên ngoài ngày và đêm không Thầy?

Trưởng lão: Nói chung nó biết hết tất cả, cả buổi sáng thì nó cũng biết nó cũng biết hết, ngày đêm biết hết, gió mưa gì nó cũng nghe nó biết hết, nó không có phải mờ mịt gì hết nhưng mà nó vẫn bất động. Nó không chạy theo mưa gió, nắng, bão, trời gầm trời sét gì nó cũng không sợ hết.

Cô Từ Hạnh: Khi mà ngày ngày trôi qua nó biết hết, là mình biết mình đã giải thoát rồi, khi biết mình đã giải thoát, mình mới có thể dùng cái lực Tứ thần túc.

Trưởng lão: Tôi chừng đó coi như là 7 ngày đêm con bất động rồi thì trong thời gian mà con tập bất động con thấy con có cái khả năng rồi.

Con có cái niệm gì, con tác ý, nó đi mất hà.

Thân con nhưc nhồi chỗ nào, con tác ý: Thọ là vô thường, Đi! Nó cũng đi liền.

Mà chưa có đầy đủ đâu, bấy ngày đêm rồi thì con biết cái lực của nó, con khởi nói đi, tự nhiên trong tâm của con, con ngồi đây mà ở bên vách này nó xảy ra gì con cũng biết rõ, tự nó nó biết, nó sáng suốt nó làm như là không có cái vách này.

Ai đi đâu mấy người ngoài đó nó thấy, tự nó, tuệ tam minh mà. Nó không còn cái không gian ngăn cách này, không còn cái thời gian trải dài, cho nên, thí dụ như ngồi đây mà nó thấy cái nhà bếp ở ngoài kia: Trời đất ơi, mấy đứa nó xúm nhau nó nói chuyện, nó biết hết nhưng nó không thèm nói.

Cô Từ Hạnh: Khi đó mình biết mình đã đạt.

Trưởng lão: Đó thì mình biết cái tuệ Tam Minh nó có thì Tứ Thần Túc nó phải có thôi, Tam Minh nó có thì Tứ Thần Túc nó phải có, không thể nào mà không có được.

Cô Từ Hạnh: Rồi bắt đầu mình ra lệnh nó nhập định là nó nhập định.

Trưởng lão: Mình ra lệnh nó ra, nó vô, nó vô chính xác, nó không trật chỗ nào hết, bởi vì nó phải thể hiện cái tâm thanh tịnh rồi, nó không còn tham sân si thì nó phải có Tuệ Tam Minh thôi, không có làm sao mà không có. Bây giờ mình tu luyện mà tham, sân, si còn thì nó không có. Tham sân si hết mà tôi muốn nó không có, nó cũng có.

Cô Từ Hạnh: Đâu có phải tu tập cái gì.

Trưởng lão: Nó không có tu tập, nó không có rèn luyện, nó chỉ có cái tâm bất động

Cô Từ Hạnh: Nó chỉ có cái tâm bất động thôi, mà tâm bất động thì nó phải giải quyết ngay cái giai đoạn đầu của nó.

Trưởng lão: Bởi vì Thầy đưa cái chân lý Tâm Bất Động để mọi người hiểu biết nó để mà giữ gìn bảo vệ nó, để cứu mình không còn tái sanh luân hồi, không còn trôi lăn trong lục đạo. Lục đạo là sáu cái nẻo luân hồi, thì cái cảm thọ đau bệnh trên thân đó là địa ngục chứ gì, đó là một cõi địa ngục .

III. Mười hai nhân duyên - Bốn cửa vào đạo

Cô Từ Hạnh: Thưa Thầy, 12 Nhân duyên đó Thầy, Thầy nói bốn cửa vào đạo thì bốn cái cửa đó Thầy dạy cho con là bốn cái cửa nào đi Thầy?

Trưởng lão: Bốn nơi vào đạo

1- Cửa vô minh

Khi mình vào cái cửa Vô Minh thì tức là mình phải Minh, minh tức là mình triển khai cái tri kiến hiểu biết của mình, nhân quả. Khi cái tri kiến của mình hiểu biết nhân quả, tất cả mọi hành động sống của mình hằng ngày chung đưng với mọi người đều thấy biết nó là nhân quả. Thấy biết đó là nhân quả thì tâm mình nó xả, tâm mình nó xả thì nó giải thoát đó là mình vào cái cửa đó. Gọi là vào cửa vô minh bằng cách minh. Minh là sáng suốt, nhận diện ra được cái nhân quả của nó, đó gọi là minh. Đó là cái cửa trong 12 nhân duyên mình vào cửa đó mình phá. Thành ra tất cả các cái duyên khác không có cấu kết nhau được, nó không hợp nhau lại được thành ra mình giải thoát, đó là đi vào cái cửa Vô Minh.

2- Cửa Thọ

Cửa thọ là cái người phải có ý chí, phải có gan dạ, tức là nó có cái sự cảm thọ đau đớn trong thân, mình xem thường nó, mình coi thường nó thì tức là nó sẽ tan vỡ ra, còn nếu mình thấy nó đau nhức quá, nó khổ sở quá thì nó càng thấy khổ sở, đau nhức, thì nó càng đau.

Cho nên người đi vào cửa cảm thọ là cái người phải gan dạ mới phá vỡ 12 duyên của nó.

3 - Cửa Lục Nhập.

Người đi vào cửa lục nhập là cái người đó phải sống độc cư, phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng thân ý. Bởi vì nó nhập vào mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý cho nên gọi là lục nhập. Người nào cũng có mắt, tai, mũi, miệng, thân ý cho nên nó theo đó mà nó vào. Theo đó nó vào thì do đó nó làm cho mình giận hờn, phiền não, thương ghét, tất cả mọi cái đều là làm cho mình giận hờn, phiền não thương ghét, tất cả mọi cái đều là làm cho mình khổ. Cho nên nó tạo ra 12 duyên, nó vào thì nó tạo ra 12 cái duyên nó cấu kết lại, nó thành ra cái khổ.

Mình đi vào cái cửa Lục nhập đó là mình phải sống độc cư, mình phòng hộ mắt, tai, mũi miệng thân, ý của mình không cho nó tiếp duyên ra ngoài tức là nó không phóng dật, nó sẽ phá 12 nhân

duyên nó không hợp nhau lại được, nó không hợp nhau lại được tức là mình giải thoát.

***Cô Từ Hạnh:** Cái cửa lục nhập này tức là sáu căn tiếp xúc sáu trần thì nó sinh ra ái phải không Thầy?*

Trưởng lão: Đó, nó sinh ra ái, chính nó nhập vào nó mới sanh ra ái cho nên nó mới có hữu, thủ, nó mới giữ gìn lại nó mới sanh, già, bệnh, chết, nó khổ sở nó mới hợp nhau lại, bởi vì nó nhập vào nó mới sanh ra ái, cho nên mình đi vào cửa ái là đúng, bởi vì nó vào mắt, tai, mũi, miệng thân ý thì nó mới thương, ghét, giận hờn ở trong đó, còn nếu nó không vào thì làm sao nó có ái. Lục nhập tức là Ái, cái chính của nó là nó tạo ra cái Ái.

4- Cửa Sanh.

Đi vào cửa Sinh, mà cái cửa sinh đó là cái đời sống của mình, cho nên đức Phật đi vào cửa sinh tức là đức Phật ly gia cắt ái, cho nên vì vậy mình trở thành một tu sĩ đó là đi vào cửa sinh. Thí dụ cửa sinh là cái đời sống.

Đời sống mình có gia đình, cha mẹ, anh em, vợ con,... Bây giờ tôi cắt đứt, ly gia, cắt ái, tôi cắt đứt những cái cuộc sống này đi, tiền của, nhà cửa tôi bỏ hết,

tôi chỉ còn có ba y, một bát, tức là tôi diệt cái đời sống mà mọi người đang tập trung vào cái đời sống. Do cái đời sống đó mà mọi người mới có sanh, già, bệnh, chết.

Cho nên bây giờ mình cắt bỏ, tức là mình làm như cái hình ảnh của Đức Phật ngày xưa, bỏ cung vàng điện ngọc, vợ con đều bỏ hết, chỉ còn đi xin ăn ở một xứ khác, cho nên cuối cùng Đức Phật đã chứng đạo.

Cho nên cái duyên sinh mà mình đã cắt đứt nó không còn các cái duyên khác nó cấu kết nó duyên hợp lại được nhau. Thí dụ, như bây giờ một người tu sĩ mà bỏ hết, chỉ còn đi xin ăn không, thì nó không còn các duyên kia hợp lại được, cho nên 12 duyên tự nó rã, cho nên bốn cái cửa vào để phá vỡ 12 nhân duyên, ba cái cửa trước, đến cái cửa sinh này là cái cửa cuối cùng, mà mình diệt được tức là mình làm chủ được sự sống chết của mình.

Khi mình tu tập mà 12 nhân duyên nó không có hợp nhau được thì mình cứ sống đúng, thí dụ bây giờ mình sống đúng cái duyên này, cái duyên sanh, tức là mình diệt cái duyên sanh, mình bỏ đó, mình sống ba y một bát mình đi xin ăn, mình sống mình không cần tu một cái pháp nào khác hơn hết, không cần tu pháp nào mà mình thấy an vui ở trong

cái sự xả bỏ của mình, nó không có nhớ nghĩ gia đình, con cái hay hoặc này kia, chứ còn nó nhớ nghĩ thì đó là mình đã ức chế nó rồi, còn mình đã bỏ rồi thì khi mà nó khởi những cái niệm nhớ nghĩ thì tác ý mình đập nó liền. Cho nên vì vậy mà 12 nhân duyên nó sẽ bị rã ra, nó không có kết cấu hợp lại được. Từ đó thì cái tâm mình nó sẽ bất động thanh thản an lạc vô sự. Mà tâm bất động thanh thản an lạc vô sự là Niết Bàn, trong khi chúng ta sống cũng như khi chúng ta chết đều là ở trong cái trạng thái bất động đó.

Cho nên đi vào cái duyên sanh tức là mình bỏ cái sự sống của thế gian mà đi vào cái cuộc sống của đạo, cho nên bỏ sạch hết đó là đi vào duyên sanh.

***Cô Từ Hạnh:** Như vậy thì thưa Thầy, 12 cửa vào đạo - 12 nhân duyên thì Thầy nói là có bốn cửa đi vào đạo, tức là vô Minh, Thọ, Lục Nhập (Ái), và Sanh thì theo Thầy cái cửa nào đi vô nó nhanh nhất.*

Trưởng lão: Cái cửa đi vào dễ nhất là cửa sanh, mình phải đi vào cái hình dáng của người tu sĩ, nó dễ, chứ còn mình mặc chiếc áo cư sĩ thì nó rất khó, bởi vì gia duyên nó nhiều quá, cái duyên đời nó nhiều. Còn cái duyên chiếc áo của

người tu sĩ nó làm giảm bớt đi, đó là duyên sanh.

Mà duyên cảm thọ là cái người phải gan dạ trước cái đau đớn trên thân của mình, xem thường nó, không có lo lắng gì hết thì cái đó phải gan dạ.

Còn cái vô minh là con phải học hiểu biết tất cả những cái nhân quả, thông suốt được cái nhân quả nó mới phá được cái vô minh của mình, cái hiểu biết mà nó mê mờ, nó không rõ, nó bị theo cái đường lối dục.

Nó vô minh chứ không phải là cái người đó không có thông minh, thông minh lắm, nhưng mà cái người đó họ không rõ cái đường giải thoát, còn bây giờ mình đã triển khai nó để làm cho nó không còn vô minh, nó minh thì phải triển khai hiểu biết nhân quả, hiểu biết nhân quả thì nó giải thoát, con hiểu chưa, đó là con đường giải thoát của người ta, cho nên nó minh rồi.

Còn mình hỏi đó mình vô minh là tại vì mình hiểu biết, chứ không phải là mình vô minh là mình không hiểu biết, mình hiểu biết nhưng mà mình hiểu biết trong cái đau khổ. Nó còn cái làm chấp trong đó.

Cho nên mình:

Phá vô minh thì phải là nhân quả.

Phá thọ thì phải gan dạ.

Phá Sanh thì phải đi vào đời sống của tu sĩ còn ba y một bát.

Còn một cái ngã nữa: Ái thì mình phải quan sát cái Ái này, do từ cái Ái ở trong tâm của mình, rồi tất cả những cái Ái của người khác để cho mình xả thì đây cũng dùng cái trí tuệ thôi, trí tuệ của sự hiểu biết của ái.

Nhưng mà ái thì mình phải cắt ái ly gia, thì nó bắt đầu tu sĩ rồi. Giờ mình muốn cắt cái ái thọ, ái thọ khổ, ái thọ lạc.

Mà cái ái thường thường nó hay thích cái lạc cho nên đạo Phật không chấp nhận ba cái thọ, thọ khổ, thọ lạc, thọ bất khổ bất lạc, không chấp nhận ba cái này vì vậy mà ba cái ái này phải cắt đứt, không cho có, do đó mình đi qua cái góc độ: Thí dụ gan dạ thì mình đi vào cái ái thọ, yếu đuối thì mình phải đi vào cái tri kiến giải thoát để mà cắt đứt cái ái, nó cũng bằng những cái ngõ của nó để nó phá chứ, nó hóa giải cho được cái tâm ái.

***Cô Từ Hạnh:** Như vậy ái có phải là cái lòng yêu thương, hay là cái tâm từ bi?*

Trưởng lão: Không phải con , từ bi không phải. Ai nó thuộc về ích kỷ, về cá nhân. Còn từ bi nó rộng rãi. Nó tha thứ

và nó thương yêu thì đó là từ bi. Còn cái ái nó thiếu cái tha thứ.

***Cô Từ Hạnh:** Cái cửa ái này là thuộc về cái ái của thế gian.*

Trưởng lão: Ái của thế gian nó gom lại, nó gom lại cho cá nhân của nó. Thí dụ như bây giờ nó thương người đó, nó bắt buộc người đó phải nô lệ nó, sai bảo gì phải nghe, đó là ái của nó, ái ích kỷ. Đó là sai.

***Cô Từ Hạnh:** Cái đường vào cái cửa ái này nó hơi khó phải không Thầy?*

Trưởng lão: Khó con, khó cái chỗ người tu đi vào cái cửa đó rất khó, bởi vì mình phải tư duy, quan sát và đồng thời mình muốn cắt cái ái đó thì mình phải tìm cách mình lìa khỏi cái ái chứ còn đối tượng ái thì nó cũng làm cho mình bị dính mắc khó lắm, mình phải lìa xa thì mới được.

***Cô Từ Hạnh:** Còn đi vào cái cửa sanh, ba y một bát nhưng mà hầu như con thấy ba y một bát từ xưa đến giờ bên Khất sĩ cũng ba y một bát nhưng mà họ thiếu đi một cái gì đó, nên họ không đi vô giải thoát được, do con nghĩ là còn có một cái nữa, có nghĩa là trong cái*

cửa sanh, ba y một bát nó còn một cái vòng rào giới nữa.

Trưởng lão: Lẽ đương nhiên là giới luật rồi, nhưng mà điều kiện là họ ba y một bát nhưng mà họ không giải thoát. Cho nên cái tịnh xá thay vì bằng tranh cây lá, họ sống trong rừng, trong bụi, khi mưa, khi gió, khi bị ướt át, khi bị nắng gió đủ loại, nghĩa là cái người mà chấp nhận ba y một bát, sống như Đức Phật, không nhà, không cửa, ly gia cắt ái lìa gia đình, lìa nhà cửa, cắt những cái yêu thương đó là ba y một bát.

Giờ họ cũng làm ba y một bát như vậy, nhưng mà họ lại sợ những cái điều kiện nóng, lạnh, muỗi, mòng, gió mưa cho nên do đó họ ôm ấp, chứ thật sự ra một con muỗi cắn họ, họ thấy đó là họ bố thí rồi, cho nên khi mà ba y một bát, đi đến cái chỗ đó mà muỗi cắn, họ thà chết chứ họ không có giết con muỗi, họ làm được, đâu có ai làm được. Cho nên ba y một bát của họ coi như là vì cá nhân của họ, họ muốn tu làm Phật nhưng không xả được cái thân của họ.

Giống như có ông Thầy tu trên núi, có một người xin làm đệ tử. Ông nói, con muốn làm đệ tử của Thầy thì đứng ở trên đỉnh núi này mà nhảy xuống đi thì ta chấp nhận cho làm đệ tử. Phải xả bỏ cái thân như vậy thì mới gọi là ba y một bát.

Còn nếu mà chấp cái thân thì ba y một bát không được.

Cho nên một số người đi theo bên Khất Sĩ, họ cũng ba y một bát nhưng sự thật họ còn chấp cái thân dữ lắm, một thời gian sau thì đồ đạc họ rất đầy đủ không còn ba y một bát đơn giản nữa.

Cô Từ Hạnh: Con thấy bên Khất sĩ họ cũng chấp giới dữ lắm, ba y một bát nhưng chính vì cái chỗ chấp đó mà họ không xả được, không giải thoát.

Trưởng lão: Nói chung là không biết pháp tu, khi mà chấp nhận đời sống ba y một bát, biết pháp tu thì nó xả mau lắm. Nhưng mà chấp cái tướng ba y một bát mà không biết pháp tu cho nên hầu hết bên Khất sĩ họ tu nhằm vào các pháp của Đại Thừa, tụng kinh rồi cầu siêu, cầu an, tất cả những cái này đều là đi nhằm trên cái pháp của Đại Thừa, Pháp của Đại Thừa đâu phải của Phật mà chính của các tổ, của Trung Hoa người ta triển khai ra để người ta đi vào cái vòng mê tín của Phật pháp, của đất nước của người ta, cho nên nó mất cái đường tu rồi, không còn đường tu.

Cô Từ Hạnh: Khi đi vào bốn cái cửa đó thì con thấy cái cửa vô minh tức

là lấy cái lý nhân quả, con thấy nó cũng hơi dễ, dễ hơn cái sanh, tại vì cái sanh thì theo Thầy nói thì dễ nhưng mà thật sự ra không có người làm nổi. Tại vì người ta còn dính cái thân nhiều quá. Chấp thân nên khó. Còn bây giờ cái cửa vô minh thì nó dễ nhưng mà nó có cái thời gian nó dài một chút, tức là nói đòi hỏi cái người đó có tri kiến giải thoát.

Trưởng lão: Phải rèn luyện tri kiến giải thoát, từ đó người ta sẽ không chấp vào cái ba y một bát, mà người ta trở thành ba y một bát, bởi vì tri kiến của người ta hiểu biết nhân quả rồi thì người ta đâu còn dính mắc vật chất, người ta xả hết, cuối cùng người ta sống ở trên cái nhân quả đúng của nó thì cuối cùng nó giải thoát chứ gì.

Cô Từ Hạnh: *Còn cái cửa thọ thì cái người đó đòi hỏi phải có cái niềm tin vững mạnh, từ đó mới có ý chí để mà người ta sẽ vượt qua, người ta chỉ giữ cái tâm bất động là người ta đi tới đích thôi?*

Trưởng lão: Đúng vậy, cái tín lực phải vĩ đại, tín rồi mới tấn lực. Nếu mà không có lòng tin thì không có thể nào mà siêng năng được, cho nên vì vậy mà

phải có lòng tin, do đó cái ý chí người ta phải vĩ đại, người ta mới vượt qua nổi.

***Cô Từ Hạnh:** Còn cái của ái là người ta cắt đứt đi những cái sanh ái của thế gian, những cái ái của riêng, cái chấp thủ về thân, nói chung ái của thế gian là mình sẽ cắt.*

Trưởng lão: Đầu tiên mình phải cắt cái ái ngay bản thân của mình, muốn cắt nó thì mình phải lìa xa những cái ái của những người khác gọi cái ái đối với mình, từ đây về sau thì mình cắt mới được. Chứ còn mình cứ sống chung với những cái dây ái ở ngoài nó trói buộc mình, mà mình nói cắt mà mình cứ sống chung thì không được.

***Cô Từ Hạnh:** Tức là mình phải ly trước. Phải ly ra rồi từ từ mới cắt.*

Trưởng lão: Cắt cái ái của mình.

Ở trong người mỗi con người đều có cái ái, từ đó mình mới tư duy suy nghĩ cái ái nó không đem lại sự lợi ích gì cho bản thân của mình, không giải thoát, vì vậy những cái niệm nào khởi lên những cái ái, cái ái về thân mình, ái về tâm mình, ái về cái y áo của mình, ái về những cái vật chất xung quanh mình, ăn uống này kia nó thuộc về ái hết. Do đó

mình phá vỡ được cái ái này, ai cho sao ăn vậy.

Bữa nay cho ăn dở tức là cũng ái về thực phẩm.

Tức là cứ yêu thích cái gì đều là ái.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, Người cư sĩ đi vào cửa nào?*

Trưởng lão: Người cư sĩ đi vào cái cửa vô minh, nghĩa là phải học, triển khai cái tri kiến hiểu biết nhân quả, cho nên mình đi vào cái cửa đó, mỗi cái sự việc nó xảy ra điều này thế kia đều thấy là nhân quả, cho nên khi mình thấy nhân quả mình đâu còn chấp.

Bởi vì có nhân thì phải có quả thôi, sao lại buồn phiền, cho nên mình không buồn phiền, không than thở, không vui mừng, ... Tất cả mọi cái xảy ra mình thản nhiên được, mà mình thản nhiên được là thanh thản an lạc vô sự, tức là trở về tâm bất động. Người cư sĩ nên đi vào cái cửa đó là hay nhất.

Cô Từ Hạnh: *Khi họ còn sống ở ngoài đời họ áp dụng được.*

Trưởng lão: Họ áp dụng ngay trong cuộc sống của họ ngoài đời, dùng cái tri kiến giải thoát của nhân quả mà sống cuộc sống của mình, tâm mình sẽ

được giải thoát hoàn toàn, 12 duyên không thể kết hợp nhau được.

Cô Từ Hạnh: Thưa thầy, vậy còn người tu sĩ đi vào cửa nào.

Trưởng lão: Người tu sĩ đi vào cửa sanh, đã là tu sĩ thì ly gia, cắt ái. Cho nên bỏ hết cuộc đời chỉ còn ba y một bát.

Người tu sĩ thì phải như vậy, người tu sĩ tu ,mà còn chùa to Phật lớn thì còn có cuộc sống xa hoa, ăn ngày ba, bốn bữa thì cũng giống như người đời rồi, không phải là người tu sĩ, mặc dù mặc chiếc áo tu sĩ, đầu cạo nhưng mà họ là người thế tục chứ không phải là người tu sĩ.

Cái hình thức không thể nào cứu kính mình được, mà cái nội dung của nó, tức là cái đời sống của tu sĩ phải đúng cách: ly gia cắt ái, phải sống đi xin ăn, thì cái người tu sĩ đó mới được giải thoát. Người tu sĩ mà ở chùa ăn sung mặc sướng, nhà cao cửa rộng thì mấy người tu sĩ đó không chứng đạo được, tu gì cũng không chứng.

IV. Người mới nhập thất tu tập pháp nào?

Cô Từ Hạnh: Có một số người họ đang sống ngoài đời, thì họ cũng biết

pháp của Thầy trên mạng hoặc là do băng đĩa, kinh sách, khi họ đến đây họ tu tập, khi bước vào tu viện nhập thất thì trong thời gian nhập thất họ nên tu cái gì trước cái gì sau trong thất trong thời gian tu tập?

Trưởng lão: Khi họ đã biết được Phật Pháp, đọc được một vài cuốn kinh sách do Thầy viết ra, rồi bây giờ họ bắt đầu họ trở về Tu viện họ xin tu. Cái đầu tiên của họ là họ phải sống một mình.

Trong cuộc đời tu hành mà không sống một mình thì không thể nào mà tìm sự giải thoát được, chính sống được một mình thì đã tìm thấy được sự giải thoát, chính sống một mình mới thấy từng tâm niệm của mình, tâm nào xả và tâm nào không xả.

Bởi vì khi sống một mình tất cả những cái tâm niệm nó sẽ khởi lên, nó khởi lên trong khi mình sống một mình thì mình với tâm niệm của mình cho nên vì vậy mình phải thông suốt nó, mình xả.

Do đó cái người đã hiểu Phật pháp, mà đến Tu viện xin tu thì cái người đó phải xin sống độc cư. Người ở trong Tu viện chấp nhận cho người ta tu thì cái bài pháp đầu tiên của họ tu tập thì họ phải tập sống hạnh độc cư, buộc lòng họ phải

sống một mình. Họ nói chuyện này chuyện kia thì thôi, họ tu chẳng tới đâu hết.

Cô Từ Hạnh: *Thưa Thầy, trong Tu viện Thầy đã cho người hướng dẫn khi mọi người đến đây tu tập thì có Sư Gia Hạnh.*

Trưởng lão: Có, tại vì Thầy thấy qua một chặng đường tu tập thì có một số quý Thầy họ đã thông suốt được cái cơ bản đầu tiên bước vào, cho nên trong khi thầy đang trong thời gian ẩn cư, để làm cái gương hạnh sống độc cư cho mọi người cho nên Thầy ít có tiếp Phật tử vì vậy mà Thầy giao cho quý thầy có cái khả năng căn bản đầu tiên, họ đã thông suốt họ đứng ra họ giảng giải những cơ bản cho cái người mới đến để hiểu biết, để tập tu, để sống cho đúng cách của một người tu sĩ phật giáo, dù là người đó là người cư sĩ cũng phải sống đúng cái hạnh của người tu sĩ.

Cho nên sư Gia Hạnh hoặc là cháu Trang hoặc là một người nào Thầy đề cử thì người đó họ đủ khả năng để họ trả lời những cái cơ bản nhất cho cái người mới bước chân vào đạo.

Trong cuộc đời tu hành, Đạo Phật nói về chúng đạo giải thoát nó rất đơn

giản nó không có khó khăn, người nào hiểu được tâm bất động thanh thản, an lạc, vô sự trước các ác pháp, trước các sự lôi cuốn mà họ không bị lôi cuốn, họ không bị ác pháp làm động tâm thì họ đã là người giải thoát, mà họ đã sống được trong cái sự giải thoát đó là họ chứng đạo, chứ không phải chứng đạo là chứng cái gì khác lạ.

Không cần ngồi thiền, nhập định, không cần có thần thông phép tắc mà chỉ cần có cái tâm bất động thanh thản an lạc vô sự trước các ác pháp, trước các cảnh nghịch duyên mà mình vẫn thản nhiên thì đó là chứng đạo chứ không phải gì khác.

Cho nên những người đứng ra giảng dạy cho những người khác thì cái cơ bản là tâm bất động họ đã được bất động rồi. Từ cái chỗ bất động đó họ có những cái kinh nghiệm bản thân của họ, cộng với cái sự hiểu biết của họ, họ giảng không sai Phật pháp, họ nói không có sai.

Mặc dù là trên con đường đi thì họ còn sống một thời gian dài để họ trên cái sự giải thoát của họ, chứ hiện giờ họ đã được giải thoát rồi, nhưng vì họ còn muốn sống cái thời gian để được giải thoát hoàn toàn, có nghĩa là họ sống với cái tâm bất động của họ, họ thích thú hơn

là họ tiếp giao nói chuyện này, chuyện kia ngoài đời.

Họ còn thích sống ở trong cái bất động tâm của họ.

Bây giờ họ đã bất động rồi nhưng bây giờ họ chưa có đủ.

Bởi vì Thầy giao cái nhiệm vụ cho họ nên họ chưa có đủ thời gian để thưởng thức sự bất động giải thoát của họ.

Chứ họ đã được giải thoát rồi.

Nhưng bây giờ chúng ta còn phải chiêm nghiệm lại cái sự bất động đó trong khoảng một năm, hai năm hay ba năm, năm năm, hay hoặc là năm tháng, sáu tháng để thấy cái sự bất động đó nó vi diệu như thế nào.

Còn bây giờ họ thấy giải thoát bất động rồi, nhưng họ phải sống trong cái sự bất động để thấy rằng đạo Phật thực tế chứ không phải chỉ nói suông mà nó là thực tế.

Khởi sự mình bất động được mà mình sống luôn trong cái bất động đó, mình mới thấy được cái vi diệu, đặc biệt cái sự bất động này nó không phải là cái người bình thường mà sống trong cái tâm bất động bình thường đó, mà nó có cái đặc biệt ở trong tâm bất động đó.

Cho nên càng đi tới thì chúng ta thấy được Phật pháp vi diệu thật sự.

Nói mà làm được chứ không phải nói mà không làm được, cho nên mọi người có duyên theo Phật pháp thì hãy ráng mà tu tập vì trong 12 cửa vào đạo thì nó có bốn cửa để chúng ta vào, để cho 12 Nhân duyên phải rã, nó không còn cấu kết nhau lại, đem lại sự đau khổ cho chúng ta nữa, đó là có phương pháp, có cách thức, chỉ cần chúng ta tu tập là đạt kết quả tốt đẹp.

V. Tu tập như thế nào để không sanh tưởng?

Cô Từ Hạnh: Thưa Thầy cho con hỏi thêm một câu nữa, để tránh trường hợp sanh những hiện tượng của tưởng thì quý tu sinh nên cần lưu ý chỗ nào?

Trưởng lão: Các tu sinh cần lưu ý khi tu tập không được ức chế ý thức, ngồi lại nhiếp trong hơi thở hoặc là ngồi lại giữ tâm bất động bằng cách này, bằng cách khác không cho ý thức hoạt động thì đó là sai. Chúng ta ngồi lại để xem từng cái ý thức của chúng ta khởi lên niệm gì, để rồi chúng ta làm chủ từng cái niệm đó.

Tức là ý thức của chúng ta nó có hai, cái thiện và cái ác. Khi cái ác nó khởi lên cũng do ý thức của chúng ta

khởi lên, và đồng thời trong khi đó chúng ta khởi lên một cái niệm thiện.

Đây là cái niệm ác cần phải ngăn và diệt, thì cái niệm mà bảo ngăn diệt đó lại là cái niệm thiện.

Cho nên chúng ta phải hiểu vì vậy mà chúng ta không có nên ức chế ý thức, ý thức chúng ta chết đi rồi thì chúng ta lấy gì mà ly dục ly ác pháp, lấy gì mà ngăn diệt các ác pháp.

Còn bây giờ có một người ngồi, cố gắng nhiếp trong hơi thở để cho ý thức đừng có khởi niệm thì cái người đó đã đi sai con đường của đạo Phật.

Đạo Phật dạy chúng ta “Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các pháp”. Lấy cái ý thức đó mà dẫn đi vào cái sự giải thoát, dẫn đi vào cái tâm bất động. Nếu mà làm cho ý thức nó không còn khởi niệm thì lấy cái gì mà dẫn đi, đó là cái sai của những người tu sĩ hiện giờ, cứ lo diệt ý thức để cho tâm chúng ta không còn niệm, mà khi không còn niệm thì tâm chúng ta sẽ lọt vào không tưởng, và không tưởng không phải là cái định của Đạo Phật cho nên chúng ta cố gắng tránh đừng có rơi vào tà giáo của ngoại đạo mà tu tập, đem cuộc đời của chúng ta quá quý, mà phí bỏ rất uổng, nó không được giải thoát mà nó lọt vào trong tưởng.

Từ khi ý thức nó không niệm, nó dừng rồi thì 18 cái loại tưởng nó sẽ xuất

hiện, 18 loại tướng chứ không phải có 6 tướng, 12 tướng mà là 18 loại tướng.

Thí dụ, như nói về pháp tướng thì bắt đầu bây giờ chúng ta thuyết pháp nói lung tung, nói đủ thứ, nói cái gì nó cũng nói được hết, đó là cái pháp tướng. Tức là có nhiều người tu chưa tới đâu, chưa làm chủ sanh, già, bệnh, chết, chưa giữ được tâm bất động mà nói pháp lung tung, cái người đó là bị pháp tướng.

Cho nên trong tướng của chúng ta nó cũng có sáu căn của nó, mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý.

Một người mà ngủ chiêm bao, ban đêm mà ngủ chiêm bao con mắt họ nhắm lại tại sao họ thấy? Đó là nó có căn của nó chứ, tướng căn của nó chứ. Nhãn tướng căn, rồi nhĩ tướng căn, họ cũng nghe ở trong giấc mộng của họ, đó là cái tướng nó nghe được mà, cho nên nó cũng phải có cái nhĩ căn của tướng chứ đâu phải không.

Cho nên chúng ta không khéo sẽ bị 18 loại tướng này mà chúng ta cho rằng mình chứng đạo.

Thí dụ như bây giờ cái tướng, cái nhĩ tướng của chúng ta, tức là cái lỗ tai này của chúng ta gọi là nhĩ căn. Nhưng mà cái nhĩ căn tướng của chúng ta nó sẽ nghe cái âm thanh của một người nói cách đây 1000 thước, cách đây một cái

thành phố xa xôi nào đó nó nghe được âm thanh tại đó người ta nói, đó là cái căn tướng, cái nhĩ căn tướng nó sẽ nghe được.

Còn cái nhãn căn tướng nó sẽ ngồi đây mà nó thấy cách xa ngàn dặm, nó thấy được, đó là cái nhãn căn tướng nó có, bởi vì nó có cái tướng của nó.

Tại sao một con mắt chúng ta ở đây, nhãn căn của chúng ta ở đây nhìn thấy vật trước mắt chứ không phải nhìn thấy vật sau lưng, mà tại sao cái nhãn căn tướng lại nhìn thấy được vật sau lưng. Đó, nó đặc biệt chỗ đó mà có nhiều người cho rằng mình tu chứng đạo, nhưng mà không ngờ đó là mình bị tướng, bị Pháp tướng.

VI. Nhập Tam Thiên như thế nào?

Cô Từ Hạnh: Cũng như có nhiều người họ cho là họ đã đạt đến Tam Thiên

Trưởng lão: Những người đạt đến Tam Thiên, muốn biết họ có đạt được Tam thiên hay không thì chúng ta hỏi họ.

Vậy muốn nhập Tam Thiên ông phải lấy cái gì ông nhập. Cái phương pháp nào nhập. Bởi vì đạo Phật dạy chúng ta có phương pháp, có cách thức. Muốn nhập thiên định phải có cái

phương pháp để nhập Thiền Định, chứ không thể tu mà nhập thiền định được.

Đầu tiên ông muốn nhập được Sơ Thiền cho đến Tứ Thiền thì tâm ông phải Bất động thanh thản an lạc vô sự. Luôn luôn lúc nào tâm ông nó cũng phải ở trên Tứ Niệm Xứ, chứ nó không phải phóng dật ra bên ngoài nhìn trời, nhìn mây, nhìn cây, nhìn cỏ, nhìn thú vật, thì cái chuyện ông còn phóng dật đó thì không bao giờ ông có thể nhập được Sơ Thiền, Nhị thiền, Tam Thiền.

Mà ông muốn nhập được thì tâm ông phải bất động. Mà Tâm Bất động nó phải có thời gian bất động, thì nó mới xuất hiện Định Như Ý Túc - Định Như Ý mình muốn, chứ còn mình chưa có đủ cái lực Định Như Ý túc thì ông muốn nhập Sơ Thiền nó cũng không nhập được.

Bởi vì ông nghe đơn giản, muốn nhập Sơ thiền thì chỉ cần ly dục ly ác pháp nhập Sơ thiền nhưng mà sự thật ở trong Tứ Chánh Cần ông cũng ly dục ly ác pháp để mà ngăn diệt ác pháp thôi thì đó là cũng ly dục ly ác pháp mà tại sao không nhập Sơ thiền mà lại ở trên Tứ Chánh Cần.

Cho nên ông phải hiểu rằng khi mà cái tâm ông chưa bất động thì ông chỉ còn ở trên Tứ Chánh Cần ngăn ác diệt ác

pháp mà thôi chứ không thể nói rằng ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên được.

Không phải ý thức của ông không còn khởi niệm là ông nhập Sơ thiên. Sơ thiên không phải là không niệm, nó có tâm có tứ, có hỷ, có lạc hẳn hoi ông phải biết đó là Sơ thiên của người ta chứ. Ông diệt hết ý thức ông thì nó tâm tứ ở chỗ nào?

Cho nên trong sự tu tập của Đạo Phật, khi nào ông muốn nhập Sơ thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên thì ông phải nói cái phương pháp nhập được nó, chứ không thể ông tu, cách thức ông nói: Bây giờ tôi muốn nhập Sơ Thiên, tôi nói “ly dục ly ác pháp nhập Sơ Thiên”, hoặc là ông ức chế ý thức ông nhập Sơ Thiên thì không phải, ông sai, ông chưa biết Sơ thiên.

***Cô Từ Hạnh:** Vậy là theo con biết, nếu như vậy thì để tránh cái trường hợp tưởng sinh ra, thì mình đừng nên diệt niệm mà thường thường ý thức của mình nó luôn luôn có niệm thiện, niệm ác thì bây giờ mình chỉ cần ngăn, diệt ác thôi và mình nương vào cái niệm thiện để mình sống trong cái thời gian mình đang tu tập phải không Thầy?*

Trưởng lão: Đúng, bởi vì cái niệm thiện nó đem lại sự an ổn, sự yên vui, nó

không đem lại sự buồn khổ, cái sự lo lắng, cái sự sợ hãi, cái sự giận hờn cho nên cái niệm thiện là cái niệm mà người mới sơ cơ tu tập cần phải sống với niệm thiện. Còn tất cả những cái niệm đau khổ, buồn phiền, giận hờn, lo lắng, sợ hãi đều là ngăn và diệt những cái niệm ác.

Nhờ ngăn và diệt những cái niệm đó thì chúng ta mới có được cái tâm bất động thanh thân an lạc vô sự. Nó trở về với cái sự bất động của nó liền tức khắc, mà mình không diệt nó thì tâm lo lắng làm sao gọi là bất động, tâm giận hờn làm sao gọi là bất động. Cho nên cái hình thức của tâm bất động, thanh thân an lạc vô sự luôn luôn nó sống với một cái người ngăn diệt ác pháp. Hễ mà ngăn và diệt ác pháp thì nó trở về với sự bất động.

Cô Từ Hạnh: Hầu như ai cũng có.

Trưởng lão: Ai cũng có hết, rồi trong cái sự bất động đó nó nghĩ những cái niệm thiện, niệm mà nó không làm khổ mình khổ người thì cái niệm đó đâu có cần gì phải diệt, nó đâu có làm khổ, nó đâu phải niệm ác đâu, cho nên cái niệm đó tăng trưởng. Cho nên trong Tứ chánh cần đức Phật dạy ngăn ác diệt ác, sanh thiện tăng trưởng thiện.

Cái niệm này nó nghĩ đây là nhân quả cho nên vì vậy mà cái người này với người này phải chửi lộn hay là mắng chửi, đánh lộn nhau rất là đáng thương, họ không hiểu nhân quả, mình hãy tìm những cách thức như thế nào để đủ duyên mình hướng dẫn cho họ hiểu nhân quả để họ đừng có tranh đấu, họ đừng có đánh với nhau vậy rất là tội.

Đó là cái niệm thiện để đem lại sự ích lợi cho người khác thì mình chờ cơ hội tốt nó thuận duyên mình dạy cho những người này hiểu biết về nhân quả, chứ mình không có ích kỷ.

Cô Từ Hạnh: Con xin đội ơn Thầy đã cho con bài pháp hôm nay thật là quý báu.

Hết

Mục lục

I. Đối trị với những chướng ngại pháp xảy ra khi tu tập.....	3
1- Hôn trầm, thù miên.....	3
2. Loạn tưởng.	4
3- Có niệm.....	5
a- Niệm thiện.....	5
b- Niệm ác.....	7
c- Niệm thọ.....	7
II- Tâm bất động. Trạng thái chứng đạo.....	8
III. Mười hai nhân duyên - Bốn cửa vào đạo.....	22
1- Cửa vô minh.....	22
2- Cửa Thọ.....	22
3 - Cửa Lục Nhập.	23
4- Cửa Sanh.....	24
IV. Người mới nhập thất tu tập pháp nào?.....	35
V. Tu tập như thế nào để không sanh tưởng?.....	40
VI. Nhập Tam Thiên như thế nào? ...	43