

*Trưởng Lão Thích Thông Lạc*



**BA GIAI ĐOẠN  
TU HÀNH  
TỪ BAN ĐẦU  
ĐẾN CHỨNG ĐẠO**

**13.7.2010**

**-Pháp âm cô Từ Hạnh vấn đạo  
Trưởng lão Thích thông Lạc ngày  
13.7.2010.**

**Nguồn:[https://www.youtube.com  
/watch?v=vY1ffWnpEAY&t=19s](https://www.youtube.com/watch?v=vY1ffWnpEAY&t=19s)**

**20100713-Căn bản tu hành từ  
thấp đến cao - Trưởng lão Thích  
Thông Lạc**

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

## CĂN BẢN TU HÀNH TỪ THẤP ĐẾN CAO

*(Nguồn: CN01\_01\_13-07-2010\_Căn  
bản tu hành từ thấp đến cao - Trưởng  
lão Thích Thông Lạc)*

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Lộ trình tu tập  
từ thấp đến cao, từ cơ bản tu tập cho  
đến hoàn toàn làm chủ sinh già bệnh  
chết, thì được chia ra thành mấy giai  
đoạn?*

**Đáp:** Chia ra thành 3 giai

**đoạn:**

- **Giai đoạn thứ nhất:** Là tu tập  
đạo đức nhân bản, nhân quả, sống  
không làm khổ mình, khổ người và khổ  
chúng sanh. Trong cái làm khổ chúng  
sanh thì hầu hết là mọi người đều phạm  
vào cái lỗi đó, vì số người họ hay giết  
hại chúng sanh và ăn thịt chúng sanh.  
Họ coi cái sự sống của các loài vật quá  
rẻ, nhưng mà cái sự sống của mỗi con  
vật cũng tương đương với sự sống  
của một con người, nhưng mà con người  
coi rẻ sự sống của con vật. Cho nên vì  
vậy mà cái giai đoạn đầu là con

người phải sống trong một nền đạo đức của Phật giáo, sống không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng sanh, đó là cái giai đoạn đầu; cho nên vì vậy mà phải hiểu rõ, không làm khổ mình.

Ví dụ: Người ta nói một điều gì đó làm cho mình trái ý nghịch lòng, mình giận, mình tức thì đó là đã tự làm khổ mình rồi; cái hoàn cảnh của cái nhân quả xảy ra, những người thân trong gia đình bệnh tật, tai nạn hoặc chết đi mình đau khổ, lo lắng, rầu rĩ, khóc lóc, tất cả những cái này là tự mình làm khổ mình, tức là mình thiếu đạo đức với mình rồi. Còn đạo đức nhân quả với người khác thì mình phải luôn luôn lúc nào cũng lời nói ôn tồn, suy nghĩ người ta tốt đừng suy nghĩ người ta xấu; mình suy nghĩ người ta xấu là mình đã gieo cái nhân ác ở trong đầu của mình rồi, cho nên luôn luôn lúc nào cũng thấy người nào cũng tốt hết, không có người nào xấu.

Nhưng vì con người khi mà họ chấp ngã, họ hiểu biết họ chấp cái ngã của họ, cho nên họ coi cái ngã của họ, cái người của họ, cái tâm của họ, cái thân của họ là hơn hết; vì họ chấp cái đó, mà họ sống trong ác pháp, họ tự tạo cho họ đau khổ.

Cho nên khi đó chúng ta biết các pháp đều vô thường, không có pháp nào là ta, là của ta. Ý của đức Phật muốn dạy chúng ta đó là dạy các pháp vô thường là dạy một sự thật, bởi vì các pháp không có thường được; đó là một sự thật, một chân lý rồi, không thể thay đổi được.

Cũng như bây giờ, có một người muốn sống một trăm tuổi, hai trăm tuổi, ba trăm tuổi, cả ngàn tuổi, để đi tìm thuốc trường sinh hoặc tu luyện như các vị tiên để mà sống cả ngàn tuổi, thì vấn đề này không bao giờ có điều đó. Cho nên chỉ người ta tưởng tượng ra các vị tiên, như bát tiên này kia, tu để tu mà sống cả ngàn tuổi thì không bao giờ có, người ta tưởng tượng ra thôi.

Đó là cái sự thật như vậy, cho nên vì vậy mà chúng ta đứng trong góc độ các pháp vô thường của nhân quả thì nó hoại diệt, nó vô thường, nó không còn thường đâu, cho nên mình không chấp.

Do mình không chấp thì mình phải hiểu biết để không tự làm khổ mình. Đó là cái giai đoạn đầu, nếu mà chúng ta tu tập cái giai đoạn đầu này mà tu tập không được thì cái giai đoạn thứ hai lại bị ức chế cái tâm đó.

Giai đoạn thứ hai mà tu tập không được mà bước qua giai đoạn thứ ba là giai đoạn thiền định thì chắc chắn không bao giờ có thiền định. Cho nên khi chúng ta đi vào một thiền đường của Việt Nam, đi vào các tu viện mà người ta ngồi thiền niệm Phật để được nhất tâm hoặc là một cái thiền đường của các nước Phật giáo, mà người ta tổ chức ngồi thiền này kia, điều đó là điều sai không đúng của đạo Phật. Mục đích của đạo Phật là mình sống như thế nào để mà ly dục, ly ác pháp để sống cho đúng đạo đức nhân bản - nhân quả, đó là giai đoạn thứ nhất; mà mình không sống được trong cái giai đoạn thứ nhất, mà đi vào trong cái thiền đường ngồi để mà nhiếp tâm để tu tịnh, thì thật sự ra không bao giờ tịnh được, chỉ ức chế ý thức mà thôi.

- **Giai đoạn thứ hai:** Giai đoạn thứ hai là sau khi mà xả tâm được rồi, thì cái tâm của mình thấy thật sự ngồi đâu nó bất động, nó yên lặng không có nghĩ ngợi, không ham muốn cái này, cái nọ, cái kia, ai nói gì nó cũng thanh thản, không có giận hờn buồn phiền ai hết. Mình thấy rõ, biết rõ cái tâm của

mình, mà cái tâm của mình nó được như vậy rồi, tức là nó bất động thanh thản an lạc; mà nó bất động thanh thản an lạc thì mình đừng có chung đụng với mọi người, mình sống chung đụng với mọi người như hồi mình sống trong cái giai đoạn một, thì mình phải sống với tri kiến đạo đức nhân bản - nhân quả. Còn bây giờ nó đã xả hết rồi, nó không cần các đối tượng ác pháp đó, nó không gây được cho cái tâm mình động nữa; cho nên bây giờ mình thấy thật sự mình ngồi đâu thì nó bất động yên

lặng đó, nó không nghĩ ngợi, nó không khởi ham muốn cái này, cái nọ, cái kia hoặc khởi nghĩ người đó xấu, người đó tốt, người đó nói lời nói vu không, vu oan, nói mình thế này thế khác, nó không có nghĩ, tất cả mọi người nó không có nghĩ ai hết, thì đây là bước qua cái giai đoạn thứ hai. Người này nên đi tìm một cái hang núi, nơi mà không có ai hết, vắng vẻ, đây là giai đoạn độc cư đầu tiên. Đó là giai đoạn thứ hai để mình tìm một nơi vắng vẻ, yên lặng đâu đó không có người đi tới đi lui này kia, bởi vì cái tâm của mình nó đã yên lặng bất động rồi; còn mình chưa có được cái tâm này, tức là giai đoạn thứ nhất chưa đạt được cái tâm

này, mà đi vào nhập thất tu tập độc cư thì ức chế tâm mình. Cho nên, khi mình sống với tri kiến nhân bản - nhân quả đạo đức này mà mình xả được cái tâm mình không giận hờn, phiền não thì mình sẽ có cái tâm bất động này; mà khi cái tâm bất động này nó hiện ra trong một giờ, hai giờ, ba giờ mà mình thấy mình ngồi yên lặng mà nó tự

nó yên lặng, thì bắt đầu mình tìm cái nơi yên lặng không có bóng dáng người này người kia, nơi cô tịch, đồng rơm hoặc cánh đồng rộng hoặc một cái hang núi hoặc trên núi thanh vắng không người, mình tìm nơi đó thì mình sống trong cái tâm bất động này. Đó là giai đoạn thứ hai, thì giai đoạn thứ hai mà tìm được cái nơi rồi thì mình về đó mình sống với cái tâm bất động này của mình.

- **Giai đoạn thứ ba:** Khi mà tìm được cái nơi tu tập như vậy rồi, sống độc cư trọn vẹn như vậy rồi, thì bắt đầu trong thời gian mình sẽ ở nơi yên tịnh, cô tịch như vậy, thì chỉ trong vòng bảy ngày với tâm bất động này, thì người này sẽ chứng đạo, có đầy đủ tam minh. Đó là ba giai đoạn của người ta rất rõ ràng như vậy.



**Hỏi:** *Thưa Thầy! Vậy thì cái giai đoạn đầu tiên là cái giai đoạn quan trọng nhất?*

**Đáp:** Đúng vậy! Giai đoạn đầu tiên là giai đoạn căn bản nhất. Nếu một người tu mà không có đầy đủ tri kiến giải thoát của nhân bản - nhân quả, họ không đầy đủ, tức là sự hiểu biết nhân bản - nhân quả không đủ, thì họ xả tâm cũng chưa hết, buộc lòng họ phải biết đầy đủ được những cái nhân bản - nhân quả, mỗi hành động đó là nhân, mỗi sự kiện xảy ra đó là quả, họ phải thông suốt hết những cái này thì bảo đảm họ sẽ được một cái tâm bất động, mà với tâm bất động đó là họ sẽ bước qua được cái giai đoạn thứ hai.

**Hỏi:** *Nếu vậy thì người tu sĩ và người cư sĩ thì không có phân biệt là phải tu ngoài pháp môn nhân quả?*

**Đáp:** Phải rồi! Người tu sĩ cũng như người cư sĩ chỉ có khác nhau ở cái đầu và chiếc áo, cho nên ở đây với các pháp môn của Phật thì nó không phân biệt người tu sĩ và người cư sĩ. Bởi vì

pháp của Phật là pháp của con người, người nào tu cũng chứng đạo hết; cho nên người cư sĩ cũng tu chứng đạo chứ không phải đợi đi xuất gia rồi mới tu chứng đạo, điều đó là điều hiểu sai. Cho nên trong thời gian đức Phật khi chứng đạo rồi, thì Vua cha sai một số quan đến để cầu Phật trở về nước nhưng các vị quan này đến được nghe đức Phật thuyết giảng rồi thì ở luôn đó và chứng đạo ngay liền tức khắc, không cần phải cạo tóc xuất gia này kia. Bởi vì các quan khi Vua sai đi họ đâu có cạo tóc, họ đâu có xuất gia gì đâu, họ chỉ đến để thỉnh đức Phật thôi. Nhưng mà khi họ gợi ý thỉnh đức Phật thì đức Phật giảng cho một bài pháp nghe, sau khi giảng một bài pháp nghe thì các vị đã buông xuống hết hoàn toàn, cho nên họ chứng đạo ngay khi đức Phật thuyết giảng.

Vì vậy mà pháp Phật rất là thực tế cụ thể cho con người, cho nên chúng ta phải nói rằng cái cơ bản nhất của Phật pháp là giai đoạn thứ nhất, tức là đạo đức nhân bản - nhân quả, giai đoạn đó rất quan trọng.

**Hỏi:** *Nếu vậy thì cái lộ trình học nhân bản - nhân quả này thì Thầy*

*có những bài học hay là những phương pháp nào cho mọi người được hiểu về tri kiến về nhân quả?*

**Đáp:** Sự thật ra thì đức Phật cũng đã có vạch cho chúng ta thấy rất rõ là nó có **năm lớp học về đạo đức nhân bản - nhân quả**; cho nên cái lớp từ chánh kiến cho đến chánh tinh tấn thì năm cái lớp học này đức Phật đã dạy cho chúng ta, làm cho cái tri kiến của chúng ta thông suốt đạo đức nhân bản - nhân quả; cho đến khi tới lớp chánh tinh tấn thì đức Phật dạy cho chúng ta áp dụng vào cái hiểu biết của năm lớp kia; vì vậy khi áp dụng vào tri kiến hiểu biết của nhân quả thì ngăn ác diệt ác là rất là dễ dàng.

Sau khi lớp chánh tinh tấn này ngăn ác diệt ác được rồi thì mới bước qua lớp chánh niệm. Chánh niệm là lớp thứ bảy, cho nên khi ở trên chánh niệm thì cái tâm nó bất động; vì vậy người cư sĩ **dùng đạo đức nhân bản**

- **nhân quả để xả hết tâm**, thì người ta ở ngay trên chánh niệm, tâm bất động rồi, thành ra khi mà xả thì đó là chúng ta áp dụng tứ chính cần. Còn khi mà chúng ta chưa thông suốt đạo đức nhân bản - nhân quả thì chúng ta còn ở

lớp chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, nó có những lớp học như vậy. Vì vậy mà trước kia có một lúc thầy đã mở lớp học dạy lớp chánh kiến nhưng mà có sáu, bảy tháng thì nó không đủ duyên buộc lòng thầy phải đóng cửa không còn tiếp tục dạy nữa.

Nhưng hiện giờ, mỗi cái sự kiện nó xảy ra, mà không hiểu đó là nhân quả như thế nào thì hỏi thầy. Nếu mà đã hiểu nhân quả thì không cần hỏi, đã hiểu nhân quả thì trong tâm chúng ta sẽ không còn dính mắc vào cái nhân cái quả đó, coi như là chúng ta buông xả.

Cho nên thường thường quý Phật tử đến đây, thường mà thầy nhắc nhở đó, thì nên sống ở trong đạo đức nhân bản - nhân quả, **khí thấy một sự việc gì mà làm cho mình buồn phiền thì thấy đây là nhân, là quả.**

Trước kia mình không có gieo cái nhân này, thì làm sao hôm nay có cái quả này; nghĩa là mình có chửi người ta trước kia, thì bây giờ mới có cái nhân duyên này, mới gặp người này, thì người này họ trái ý nghịch lòng với mình, cho nên họ dùng lời nói nặng nhẹ với mình. Khi thông suốt như vậy thì mình không còn giận người đó đâu,

cho nên mình không còn buồn phiền, do đó mình xả trong cái nhân quả.

Cho nên một người có đầy đủ trí nhân quả rồi thì bất cứ một cái chuyện gì thì thấy đều là nhân quả; bây giờ không cần phải tư duy hiểu nó thế nào nhưng mà thấy nó là nhân quả thì ngay đó tâm chúng ta xả.

Chỉ cần hiểu nó là nhân quả là đủ chứ không cần phải mổ xẻ như: Bây giờ, trước kia, đời trước tôi tạo cái nhân đó, bây giờ quả này mới gặp cái người này để mà trả quả, không cần phải suy xét cái đó đâu; mà chỉ cần khi người đó dùng lời nói nặng mình hoặc dùng lời nói không ôn tồn đối với mình thì ngay đấy mình thấy đây là nhân quả, mà không cần phải thêm hiểu biết đó là nhân quả gì, mình không cần, nhưng mà cần biết đây là nhân quả, mà nhân quả gì thì vui vẻ chấp nhận để mà trả nhân quả.

Khi trả nhân quả là người ta chửi mắng mình, mà mình không giận hờn, không buồn phiền, thản nhiên thì đó là không bị nhân quả, không trả nhân quả, tức là chuyển đổi nhân quả làm cho nhân quả đó thay đổi.

Minh còn giận, mình còn buồn

phiền thì tức là mình bị nhân quả chi phối, mình hiểu như vậy, cho nên nhân quả mà mình vượt lên trên nhân quả chứ không còn bị nhân quả, chứ không phải người tu rồi còn bị nhân quả.

Ví dụ: Đức Phật có cái thân, thì cái thân này phải bệnh, phải đau, phải nhức, đức Phật có cái thân thì cái thân này phải chết. Vậy mà người tu theo đạo Phật có bệnh thì đuổi ra, bắt đầu những bệnh đó sẽ lần lượt không còn đau bệnh nữa và cái thân này muốn chết thì bảo nó,

nó sẽ chết, tức là mình có đủ sức lực để làm chủ nó; mà đủ sức lực đó, thì cái đạo đức nhân bản - nhân quả này là phải căn bản nhất để giữ được cái tâm bất động, mà nếu không có đạo đức nhân bản - nhân quả này mà đi vào con đường của đạo Phật để ly dục ly ác pháp thì không bao giờ ly được, nó phải thông suốt chỗ đó.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Mọi người lại hiểu tâm bất động là ngồi thiền từ giờ này sang giờ khác, ngồi trong trạng thái không niệm, như vậy họ cho đó là tâm bất động có phải như vậy không?*

**Đáp:** Không! Không phải! Tâm bất động là người ta chửi không giận là

tâm bất động; còn cái ý thức của chúng ta khởi niệm này, niệm kia, niệm nọ, mà niệm hoàn toàn đem lại sự an vui cho chính bản thân người đó và cho chính những người khác.

Ví dụ: Bây giờ như Thầy ngồi đây, Thầy khởi lên một cái niệm là có một đối tượng đi ngang qua Thầy là một bà già ăn mày, ăn xin, họ cực khổ, họ nghèo, họ đói quá, mà thấy họ tàn tật, một cái tay họ không thể ngay như mình được phải treo lên hoặc để sát trong thân để mà ôm cái tay đó, thấy cái người như vậy Thầy khởi niệm, chứ đâu phải Thầy không niệm.

Nhưng mà Thầy khởi cái niệm tội nghiệp bà già quá, thôi bây giờ mình có cái gì để mình cho bà già này, thì thấy có mấy cái bánh, Thầy đem ra Thầy cho, nhưng mà Thầy không có bánh, tiền thì cũng không có, bánh cũng không có, không có gì hết thì Thầy sẽ đi ra gặp bà và Thầy sẽ nắm tay bà già, Thầy sẽ nói thật là bây giờ (khi nói với bà già thì Thầy kêu bà bằng Cô, bằng Di hoặc bằng Bác):

*“Thưa cô! Hôm nay cháu không còn tiền bạc, không có gì hết, cháu chỉ*

*có cái tâm của cháu mà thôi, cháu sẽ nắm lấy tay bà, cháu sẽ trao cái tâm, cái lòng yêu thương của cháu đối với bà, mong bà sẽ gặp may mắn ”.*

Đủ rồi! Đó là Thầy đã thực hiện được cái tâm từ, cái lòng thương yêu của Thầy, thì như vậy rõ ràng là Thầy đâu phải ngồi đây như gốc cây mà không niệm, hoàn toàn Thầy có niệm chứ, nhưng mà cái niệm đó đâu phải là niệm xấu, niệm đó đâu có làm bà già đó khổ đau, mặc dù là Thầy không cho bà được một đồng xu, cái bánh nào hết nhưng mà bà thấy Thầy giống như một đứa cháu gặp bà, trao cho bà một cái nắm tay ấm áp như vậy, cái tình thương như vậy, bà thấy hạnh phúc vô cùng hơn là một người cho bà một triệu bạc nữa, có phải không?

Con thấy đó, cho nên thầy đâu phải là một người tu mà hoàn toàn ý thức không có niệm đâu, có niệm chứ.

Nhưng khi bà già đi rồi hoàn toàn Thầy ngồi đây thấy an ổn, nó đâu còn lo lắng, nghĩ tới bà già nữa; Thầy đã trao hết rồi, Thầy không còn gì để mà lo nữa, đó là cái nhân quả của bà mà, chứ đâu phải của Thầy đâu. Cho nên Thầy thân nhiên



không có gì hết, nhưng mà trước mắt có xảy ra thì Thầy có niệm, nhưng niệm luôn luôn thiện chứ đâu có ác đâu, niệm giúp đỡ người.

Bây giờ thấy một em bé đó nó chạy chơi mà nó vấp ngã, nó khóc thì Thầy thấy nó khóc tội nghiệp nên Thầy ra đỡ nó lên, Thầy dỗ dành nó. Thầy lấy cái bánh cho nó và nói:

*“Con! Thầy cho con cái bánh nè, con đau chỗ nào đâu?”*

Thì nó té nó vấp cái chân nó chỗ đau, Thầy xoa nó và nói:

*“Có bết không con? Có bết không cháu?”*

Thầy xoa nó ấm thì nó lặng dần, thì nó sẽ nín, Thầy cho nó cái bánh, nó sung sướng quá, thấy hết đau thì Thầy thả nó xuống đi chơi.

Cái hành động làm và cái ý nghĩ mà Thầy nói ra những điều đó, không phải là Thầy không có vọng tưởng sao? Con hiểu không? Mà hoàn toàn Thầy giải thoát chứ đâu có làm khổ Thầy đâu, mà Thầy cũng

đâu có làm khổ đứa bé đó đâu? Thầy có làm khổ bà già đó đâu? Đều là nhân quả của nó, Thầy chỉ là người an ủi thôi, vì vậy khi họ đi rồi, Thầy thấy Thầy là

người đem lại sự an vui cho mọi người, thì Thầy còn vui hơn chứ sao.

Như vậy là **tâm bất động**, chứ không phải là bất động mà chỉ ngồi đó mà không vọng tưởng thì đó là sai, Phật giáo không có dạy chúng ta ngồi thành cây, thành đá đâu.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Mọi người khi mà ra tiếp xúc bên ngoài thì có đối tượng, người ta quan sát hoặc người ta có những đối tượng để xem xét tâm, còn khi mà vào thất tu rồi thì không có đối tượng, chỉ nương vào hơi thở hay nhìn vào cái thân, nên thường thường bị rơi vào trạng thái ôm trên thân, ôm một cái vị trí nào đó hoặc một cái trụ điểm nào đó để mà họ nương vào đó mà cuối cùng họ rơi vào ức chế?*

**Đáp:** Cái đó là cái sai của họ. Khi họ còn ở trong gia đình còn cha mẹ anh chị em, còn tiếp xúc với mọi người, còn lao động để mà sống chung đụng với người này, người nọ, người kia thì trong khi đó chúng ta đã sống với sự hiểu biết của đạo đức nhân bản - nhân quả.

Cho nên trong cái thời gian mà chúng ta còn tiếp xúc với mọi người,

thì cũng có thời gian tiếp xúc nhưng nó cũng có thời gian yên tĩnh. Khi mà ngồi lại yên tĩnh, ngồi trên ghế này cũng được, ngồi xếp bằng cũng được, nằm kiết tường cũng được, lúc nào chúng ta đi đứng nằm ngồi mà không có các đối tượng đó, không có các đối tượng xung quang chúng ta, không có ai thưa hỏi điều này thế kia thì tâm của chúng ta sẽ yên lặng bất động, nó không có khởi niệm gì hết, nhưng mà có đối tượng nào đi ngang qua thì nó sẽ khởi niệm, còn không thì nó không khởi niệm.

Cho nên trong tất cả những sự tu tập mà sai thì chúng ta ức chế cái ý thức của chúng ta không cho nó làm việc thì đó là sai. Trong kinh Pháp cú Phật dạy rất rõ: **“Ý làm chủ, ý tạo tác, ý dẫn đầu các pháp”**.

Bởi vì cái ý của chúng ta nó dẫn đầu các pháp, nó làm cho chúng ta được giải thoát hay không giải thoát là do cái ý thức của chúng ta. Chúng ta bồi dưỡng cái ý thức của chúng ta về Phật pháp, về đạo đức nhân bản - nhân quả làm cho nó có sự hiểu biết về giải thoát, cho nên tất cả ác pháp tác động vô nó không được, tại vì nó hiểu giải

thoát, chứ nó không có hiểu theo ác pháp, cho nên tâm nó đâu bị chướng ngại.

Như vậy, rõ ràng tâm nó bất động ở chỗ tri kiến giải thoát chứ không phải bất động là không có tri kiến, đó là cái sai của người hiểu Phật pháp sai, không đúng.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Thường thì người ta ngồi không hoặc không làm việc, hoặc sống một mình thì thường sinh niệm, thì khi sinh những niệm đó thì người ta cần lý luận về nhân quả hay là chỉ tác ý đuổi đi?*

**Đáp:** Thật sự ra nói trong vấn đề này, tu như vậy đó là tu sai. Thầy đã nói rồi khi nào mà mình sống ở trong chung đụng với mọi người, bây giờ hoàn cảnh của mình hoàn toàn không có ai làm cho mình động tâm được hết, tâm mình không giận hờn, buồn phiền, ham muốn gì hết; thì có lúc mình sống có thời gian một giờ hai giờ, có mình mình. Nhưng có mình mình mà mình thấy tâm mình yên lặng nó không khởi một niệm gì hết thì mình mới vào thất mình tu, vào thất ngồi đó mà cứ niệm này, niệm kia, cứ lý luận hoài với nó

thì chắc chắn là mình đánh lộn với nó.  
**Coi như người này chưa đạt được giai đoạn thứ nhất.** Chưa đạt được được giai đoạn thứ nhất mà đi vào giai đoạn thứ hai thì thôi, Thầy nói chỉ là tu chơi.

**Hỏi:** *Nếu mà xét về kết quả thì những người mà vẫn còn niệm, tạp niệm như là tạp niệm bên ngoài như chuyện gia đình, chuyện ái kiết sử giống như là mỗi việc xung quanh trong cuộc sống của họ vẫn còn niệm thì coi như họ buộc phải quay ra trở lại?*

**Đáp: Phải!** Phải trở về với cuộc đời của mình phải sống bằng đạo đức nhân bản - nhân quả, bởi vì người ta có ba lớp: Lớp một mình chưa học xong mà nhào vô lớp hai, vô thất đề mà ngồi đó đấu đá với cái niệm của mình thì thôi rồi, người ta không niệm người ta mới vào.

Còn mình còn niệm, mà không niệm đây có nghĩa là tự cái tâm nó không còn bị những ác pháp tác động nó nữa, chứ không phải không niệm là do chúng ta ngồi cố gắng mà giữ cho không niệm là sai.

Bởi vì lớp thứ nhất của chúng ta là dùng cái niệm để làm chủ cái thân tâm của mình không bị những ác pháp tác động. Cho nên khi đó mình không có diệt cái niệm.

Mà khi tất cả ác pháp này không tác động vào tâm, thì tâm nó sẽ bất động, mà tâm nó bất động thì tự nó không niệm, mà tự nó không niệm thì bây giờ là cái duyên nó tới giai đoạn thứ hai rồi, thì tìm cái nơi

mà Thầy vừa nói, cái nơi núi non, rừng rú hang hoặc đồng rơm hoặc đồng mã hoặc nơi nào thanh tịnh không có người, bởi vì cái tâm mình nó yên lặng mà, cho nên mình lại đó mình ngồi bảy ngày là chứng đạo.

**Hỏi:** *Tức là mình phải xét lại cái tâm mình coi có đạt được kết quả và mình xác nhận với chính bản thân mình là nó đã bất động hay chưa thì mình mới được nhập thất?*

**Đáp:** Mình mới được nhập thất, còn khi không mà vào nhập thất thì đó sai pháp. Mà sự thật ra, Thầy nói nội tri kiến chúng ta giải thoát, mà chúng ta đừng có nghĩ đến thiên định gì hết,

chúng ta có tri kiến giải thoát rồi; tất cả các ác pháp, các đối tượng xung quanh mình, không có làm cho mình giận hờn, buồn phiền, lúc nào cũng thương yêu tha thứ mọi sự ác pháp, thương người ta đang sống trong nhân quả, người ta đang khổ đau !Thì nội bây nhiêu đó là mình đã giải thoát rồi. Mà giải thoát rồi, thì bây giờ chết thì nó ở đâu? Tại vì mình đâu có ham muốn, đâu có giận hờn ai, thì đó là niết bàn chứ gì? Đó là cái chỗ mình trở về rồi, thì đâu cần gì phải thiên định.

Thiên định để mà làm hơn thiên hạ, ngồi hai, ba ngày nhập định, chuyện đó là cái chuyện khoe khoang. Nhưng cái người tu mà cái tâm người ta bất động đó mà bảy ngày người ta bất động, thì bây giờ người ta ngồi thiền mấy tháng cũng được chứ đừng có nói chuyện.

Bởi vì cái tâm bất động rồi thì người ta không tập luyện vấn đề thiên định mà tự người ta có thiên định là do người ta xả tâm bằng đạo đức nhân bản - nhân quả. Còn mấy người ở ngoài đời không chịu xả tâm; vô trong chùa muốn tu mau giải thoát thì làm sao được; cái cơ bản không có, cái căn bản tu tập không có.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Trường hợp những người đã và đang nhập thất như thế này nhưng mà tâm họ chưa xả thì có cách nào để khắc phục về trình độ thứ nhất trở lại không?*

**Đáp:** Minh phải trở về với gia đình của mình, sống ở trong gia đình của mình, rồi mình mới đối xử với những người thân của mình, những người xung quanh mình.

Bây giờ nói chung là quý cô, quý thầy đều là trở về với gia đình, đừng mang chiếc áo tu sĩ của mình, nói tôi là người tu là hơn người là không có đâu. Mấy người còn thua người ta xa lắm; mấy người phải trở về với gia đình, trở về với cuộc sống lao động làm mọi thứ; mấy người trốn sức lao động đi vào một cái chùa để sống, để nhờ hột cơm của người ta, bằng cách sống ở trong thất để mà đối xử với cái tâm niệm của mình, như vậy là sai pháp. Tự mình giết mình chết; hết cuộc đời không lợi ích cho mình và không lợi ích cho người, mà tạo cho mình còn mang nợ của người khác vô ích. Vì vậy, quý thầy tu ở đây thật sự một ngàn đời quý thầy tu không tới đâu hết.



**Hỏi:** *Nếu vấn đề quý cô, quý thầy như vậy thì bắt buộc phải trở về chứ không còn cách nào khác? Ở trong thất mà có phương pháp nào để tự học về nhân quả và có thể trui rèn nhân quả như cách nào khác hả Thầy?*

**Đáp:** Không có cách nào khác hơn là phải trở về sống với mọi người, rồi dùng cái đó, bởi vì nó có đối tượng để áp dụng đạo đức nhân bản - nhân quả.

Còn bây giờ ở trong thất mình có đối tượng nào đâu, từng cái tâm niệm của mình khởi ra rồi mình đấu đá thì mình ức chế nó. Còn cái kia nó có đối tượng thực, người ta chửi mình, người ta mắng mình; còn cái này mình nhớ hồi nào đó, có người nào đó chửi mình, mình khởi lên cái niệm đó, rồi mình nói này nói kia, thì nó có bao nhiêu đó thôi, ức chế nó thôi chứ đâu có gì.

Còn cái này, sự thật ra mình đối xử với mọi người, mình dùng cái tri kiến, mình hiểu biết để cho mình xả. **Nhưng dù sao đi nữa cũng có sự ngoại lệ cho những người mà ở trong thất tu, nhưng mấy người có làm được không?**

Cái này khó, bởi vì ở ngoài đời thì người ta tiếp xúc với những người này, người nọ, người kia thì người ta có đối tượng xả tâm, còn mình có đối tượng xả tâm của mình bằng cái tâm niệm, nhưng mình không khéo thì mình bị ức chế, cho nên ở trong thất mà tu tập thì chúng ta phải **dùng tri kiến quán xét từng cái tâm niệm của mình, chứ không được đuổi ngang, biết thấy vọng liền buông ngang thì không được, mà phải đưa cái niệm đó ra rồi mổ xẻ từng chút, quán cái niệm đó.**

Ví dụ: Bây giờ mình nhớ về gia đình của mình, thấy mình chưa xong bổn phận, con còn nhỏ, vợ thì làm nuôi tạm đủ sống, nhưng trách nhiệm bổn phận của một người chồng phải giúp vợ, chứ không thể để cho người vợ phải gánh vác cả một gia đình như vậy được, thì thấy trách nhiệm bổn phận đạo đức của mình không đủ thì ngay đó trở về. Nhưng hoàn cảnh của mình thì lại khác, ví dụ như bây giờ vợ chết hoặc là không có con cái, thì bây giờ mình trở về gia đình với ai? Với cha mẹ. Nhiều khi sự trở về

đó cũng là một cái khó khăn cho cha mẹ nữa.

Cho nên mình ở trong thất, từng cái tâm niệm mình mổ xẻ, quán xét mà dùng cái **định vô lậu** mà đức Phật gọi là định vô lậu, dùng triển khai cái tri kiến quán xét đứng trên góc độ nhân quả mà mình quán xét mà xả tâm, thì may ra thì ở trong thất còn tu tập được.

Chứ không phải ở trong thất mà cứ lo giữ gìn không cho ý thức mình khởi niệm, để cho tự nhiên nó khởi niệm, rồi nó khởi niệm, mổ xẻ, đem cái niệm đó quán xét mổ xẻ. Cái niệm đó chưa hết, nó có cái niệm khác thì mình mổ xẻ cho hết cái niệm này rồi thì mới đem cái niệm khác ra mổ xẻ nữa. Cứ như vậy để cho mình triển khai cái tri kiến giải thoát, chùng nào mà cái tri kiến giải thoát nó thông suốt hết rồi thì tự nó, nó ly dục ly ác pháp hết thì nó không niệm nữa. Tại vì mỗi lần mình quán xét vô lậu như vậy nó làm cho tâm mình hết lậu hoặc, mà hết lậu hoặc thì tức là nó hết cái niệm chứ không phải là cái gì hết.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Như vậy câu “như lý tác ý” có phải là từng cái niệm nó khởi ra như thế nào thì mình*

*tác ý theo cái lý đó hay là nó còn một  
cái ý nghĩa nào khác?*

**Đáp:** Câu “ **như lý tác ý** ”  
thường thì đức Phật đã dạy một cái lý  
giải thoát nó có sẵn rồi, lấy cái lý giải  
thoát đó mà tác ý ra, cho nên gọi là “  
**như cái lý giải thoát đó mà tác ý**”

Chứ không phải như cái niệm  
của mình, cái lý của cái niệm đó mà tác  
ý, không phải.

Mà lấy một cái lý giải thoát của  
Phật dạy, của trong kinh sách dạy cái lý  
giải thoát đó làm một cái câu, để rồi khi  
có một cái niệm ác, khi có một đối tượng  
nào mà đến với tâm mình,  
làm cho tâm mình sinh ra chướng ngại  
thì lấy cái lý giải thoát đó mà tác ý ra, để  
làm cho cái niệm không giải thoát này,  
đã hóa giải, đã buông xuống.

Như vậy pháp “như lý tác ý” này,  
dù một người sống ở trong một gia đình  
cũng phải ôm cái pháp “như lý tác ý”  
này mà thực hiện. Mà cái người sống ở  
trong thất mà tu hành cũng phải ôm cái  
pháp “như lý tác ý” này mà thực

hiện. Duy nhất có cái pháp như lý tác ý  
mà nó sẽ diệt lậu hoặc chứ không như lý  
tác ý thì coi như mình quán mà không

có “như lý tác ý” thì đương nhiên là nó không có mất cái gốc của nó.

Mà có “ như lý tác ý ” như cái lý giải thoát mà tác ý thì nó sẽ lần lượt diệt cái gốc tham, sân, si của mình. Vì vậy mà mình được giải thoát.

Cho nên pháp “như lý tác ý ” rất quan trọng. Vì vậy mà trong Kinh Lậu hoặc, đức Phật dạy: **“có như lý tác ý thì lậu hoặc chưa sinh sẽ không sinh, mà đã sinh thì bị**

**diệt”**. Lậu hoặc tức là sự buồn phiền đau khổ, ham muốn của con người, mà có “**như lý tác ý**” thì lậu hoặc nó sẽ không sinh, như cái lý giải thoát mà mình tác ý.

Ví dụ: Như bây giờ mình dùng một câu “*tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự*”, nếu mà mình tác ý câu đó thì khi tâm mình có những cái dục, cái này, cái kia thì nó sẽ bị ngưng lại, trong khi mình tác ý qua thì nó ngưng lại. Nhưng khi mình ngưng lại một lúc thì những cái niệm này, niệm dục nó lại khởi ra, thì mình lại tác ý thì nó diệt cái niệm dục.

Mà bây giờ tâm mình nó hoàn toàn nó không có khởi cái niệm dục nào hết, mình tác ý thì nó sẽ không sinh niệm dục nữa và thường xuyên mình tỉnh thoả tác ý rồi ngưng, **chứ không phải**

**niệm cái câu tác ý.** Mà tác ý rồi để coi cái tâm của mình có niệm hay không niệm. Nếu nó không niệm nó kéo dài khoảng độ dài chừng một phút hoặc nửa phút thì mình lại tác ý một lần, thì nó tiếp tục kéo dài thêm một thời gian nữa rồi mình lại tác ý. **Bởi vì đức Phật dạy “có như lý tác ý lâu hoặc chưa sinh sẽ không sinh”.** Bởi vì mình tác ý nửa phút, rồi mình tác ý nửa phút, lần lượt nó kéo dài mà nó không sinh. Còn mình không tác ý thì nó sẽ sinh và nếu nó đã sinh bây giờ nửa phút mà nó đã sinh cái niệm rồi, mình tác ý thì cái niệm đó sẽ bị diệt. Các con hiểu không? Như vậy là có phương pháp hẩn hòi, pháp “**như lý tác ý**”.

Như lý là một câu giải thoát đã sẵn rồi chứ không phải như cái lý của cái vọng tưởng của mình ra mà mình tác ý, không phải vậy.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Vậy pháp “như lý tác ý” này trước khi tu tập là mình phải thông suốt về nhân quả. Cái tâm phải thông suốt về nhân quả thì khi mà tác ý cái lý giải thoát, tức là cái tâm đã hiểu về cái nhân quả rồi, nên nói chung quy về cái lý giải thoát thì nó mới diệt được cái gốc dục của niệm sinh ra?*

**Đáp:** Đúng rồi! Nhưng mà nó có hai giai đoạn của nhân quả, hai giai đoạn dùng pháp như lý của nhân quả.

Ví dụ như có một người chửi mình thì mình tác ý “*đây là nhân quả, đừng giận*”. Ngay đó thì nó đã nhắc ở trong tâm nó rồi, đó là nhân quả để vay trả, cho nên mình không giận buồn phiền người mắng chửi mình.

Còn bây giờ mình sử dụng tới giai đoạn thứ hai, là mình sử dụng bây giờ có một người mắng chửi mình thì mình nhắc: “*tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*”. Như cái lý giải thoát mà tác ý, đó là như cái lý giải thoát. Còn như cái lý nhân quả để mà nhắc cái tâm mình đừng có giận vì đó là nhân quả, *tức là thấu suốt về nhân quả trước*. Thấu suốt về nhân quả thì luôn luôn tác ý về nhân quả, để cho nó thông suốt của cái nhân quả. Tức là người chưa tu, chưa biết tu, mới tu luôn luôn tác ý nhân quả.

Cho nên Thầy dạy các con khi mà còn sống chung đụng với người này, người kia, làm việc chung nhau tất cả mọi cái đều phải thấy nhân

quả; mà thấy nhân quả thì phải tác ý nhân quả chứ sao? Mình nhắc nó “*nhân quả mà*”, thì lúc bây giờ cái tâm mình nó an ổn. Nó nhận biết nhân quả rồi thì

nó không giận, không hờn, không buồn phiền.

Nhưng mà sau khi mình vào ở trong thất tu rồi, bây giờ nó bước qua giai đoạn thứ hai; tâm nó bất động rồi nhưng mà nó còn một, hai niệm hoặc mấy người đã vượt qua cái lớp thứ nhất chưa xong mà vội vào cái lớp thứ hai thì phải theo pháp “**như lý tác ý**” này; như cái lý giải thoát mà Phật đã dạy: “**tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự**”, thì cái niệm mà nó khởi ra nó cũng bị diệt; nó không có cần phải ngồi mà quán xét, tư duy, nó làm cho tâm mình động quá nhiều; cho nên mình chỉ cần dùng câu “**tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự**”, không có nghĩ ngợi một cái điều gì, tất cả đều là nhân quả, đều là ác pháp thì tâm nó sẽ trở lại bình an, bất động.

**Hỏi:** *Tức là khi tâm mình hiểu về nhân quả hết rồi, thấu suốt hết rồi nhưng vào thất nó vẫn còn ít niệm, nên mình chỉ cần nhắc để nó trở về lý giải thoát của nó đang sống thôi?*

**Đáp:** Nói chung là phải phân biệt cho rõ: khi một người mà sống chung đụng với mọi người, mà dùng đạo đức nhân bản - nhân quả họ sống, họ thường từng tác ý cái đạo đức nhân quả.



Ví dụ như có sự kiện xảy ra họ thấy nhân quả: “*đây là nhân quả, không có giận hờn buồn phiền*”. Ví dụ họ tác ý như vậy thì suốt cái thời gian mà họ dùng cái tri kiến giải thoát bằng nhân quả và câu tác ý nhân quả thì tâm họ sẽ bất động. Khi mà nó bất động rồi thì họ vào thất họ tu, thì một người mà họ đã gạn lọc sạch rồi, ở ngoài mà tu có căn bản rồi thì vào đây nó bất động thật sự, nó không còn niệm. Còn người tu mà chưa có đạt được cái kết quả tâm bất động thật sự, thì vào đây mà ngồi yên lặng ở trong thất thì nó sẽ còn niệm; cho nên nó còn niệm thì dùng cái câu như lý tác ý:

“*tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*”, chứ nhắc nó là nhân quả thì nó không đúng. Bởi vì nhân quả thì nó có đối tượng, nó làm cho mình chướng ngại, cho nên mình nhắc ngay nhân quả của cái đối tượng, tức là giai đoạn đầu, thì mình nhắc nhân bản - nhân quả thì cái tâm mình nó sẽ xả. Còn khi ở giai đoạn thứ hai mà nó còn những cái niệm, tự mình không có ai chửi mắng, không ai gì hết mà nó tự khởi ra cái nhớ này kia thì ngay đó nhắc “*tâm bất động, thanh thân, an lạc, vô sự*”. Phải trải qua hai giai đoạn, nhưng người này tu giai

đoạn một căn bản thiếu cho nên nó còn niệm, mà nếu đủ thì không còn niệm. Hầu hết hiện giờ Thầy thấy tu sĩ mà hiện giờ tu mà còn niệm, là cái giai đoạn thứ nhất để mà tu thì giai đoạn đó họ tu thiếu căn bản, tu thiếu không đủ. Cho nên hầu hết mọi người hiện giờ mà còn vọng tưởng là mấy người đó giai đoạn một họ tu thiếu căn bản, cái kết quả chưa có trọn vẹn mà họ vội vào tu; cho nên nhiều khi họ còn sinh những niệm nhớ gia đình hoặc

này kia, rồi tới lui thăm viếng này kia, tất cả đều là do cái giai đoạn một họ tu chưa đủ, căn bản chưa có trọn vẹn.

**Hỏi:** *Dạ. Nên khi họ vào thất thì họ nghe cái pháp như lý tác ý “tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự”, bắt cứ một cái niệm nào trong đầu họ khởi ra ngay cả niệm thiện, niệm ác thì họ cũng tác ý câu này hết, nên cuối cùng thì họ bị lạc vô tướng phải không Thầy?*

**Đáp:** Đúng rồi! Họ bị ức chế ý thức, họ không xả. Bởi vì họ dùng câu “tâm bất động, thanh thản, an lạc, vô sự”, cho nên vì vậy mà mỗi ý thức họ khởi lên niệm thì họ tác ý thì cái ý thức đó bị dùng. Nó dùng cho nên khi họ dùng cái câu tác ý đó thì họ hoàn toàn bị ức chế,

cho nên ý thức không còn niệm nữa thì tướng thức hoạt động, nó hoạt động để nó thực hiện cái tâm tham, sân, si của nó chứ gì. Bởi vì nó đâu có ly dục ly ác pháp, còn người ta dùng đạo đức nhân bản - nhân quả bằng tri kiến đạo đức nhân bản - nhân quả (lớp một) người ta ly dục ly ác pháp chứ đâu có gì; người ta dùng cái sự hiểu biết mà người ta ly, cho nên người ta ly dục ly ác pháp, cho nên tâm người ta lìa tham sân si hết rồi. Còn mình tham sân si còn một đồng chưa có lìa, giờ vô đây ngồi mà cứ lo tác ý để xả tâm ly dục ly ác pháp bằng câu tác ý thì bị ức chế.

**Hỏi:** *Tức là cái dục của họ chưa xả được lại tiếp thêm cái dục ham tu, nên mới lọt vô tướng?*

**Đáp:** Đúng vậy! Nó cộng thêm cái dục ham tu. Vì muốn cho mình được giải thoát mau, nên cuối cùng lại cộng thêm cái ham tu, ham pháp nữa.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Nếu một người ngồi trong thất tu, như Thầy nói giống như là trong hoàn cảnh không thể về nhà, mà ở trong thất tu cái tâm bất động qua cái lý nhân quả, thì để mà biết được*

*cái kết quả mình đạt được, để mình lên cái giai đoạn thứ hai, thì làm sao mình biết được cái người đó đạt được cái giai đoạn thứ nhất?*

**Đáp:** Như vậy là mình sẽ xin ở trong tu viện được cho nhập thất tu, nhưng mình biết là cái tâm của mình, cái lớp thứ nhất để mà xả tâm chưa đủ, tức là sống trong hoàn cảnh gia đình chung đụng với mọi người mà mình chưa có xả hết, tại vì mình ham tu, cho nên bây giờ mình vào tu thì mình thấy rõ ràng là mình xả chưa hết niệm, cái này cái nọ cái kia đủ thứ. Cho nên cái người mà như vậy thì không nên nhập thất, mà nên xin ra để lao tác làm công việc ở trong tu viện. Tốt nhất là làm việc để dùng cái tri kiến giải thoát nhân quả đó mà xả tâm, chứ không phải ra đó mà chỉ biết làm không thì không được; mà ra làm công việc như

nấu cơm hoặc này kia, rồi mình nấu dở nấu ngon, người ta khen chê này kia rồi xét cái tâm mình coi có buồn phiền không, thấy thân nhiên không gì hết thì được; mà thấy còn buồn phiền, hoặc là ráng mình nấu cho ngon này kia, thì những điều kiện mà mình nghĩ mình phải ráng nấu cho nó được ngon, được này kia cho mọi người ăn thì đó là cái

niệm thiện. Còn nó mặc ai cũng kệ, chê khen kệ, chê dơ tôi làm dơ. Cái này là không phải, đó là niệm ác, mình cũng phải phân biệt, bởi vì cho người ta ăn dơ mà, thành ra đó là cái niệm ác, phải phân biệt cho rõ. Vì vậy cho nên khi mình thấy ở trong thất mà nó còn cái niệm dục như vậy đó, thì xin ra lao tác làm công việc như quét sân hoặc là dọn dẹp này kia, kia nọ trong cái khuôn viên của mình cho sạch đẹp, coi như mình đem cái công sức của mình để làm, để phá, để diệt cái ngã; thường thường người ta hay làm biếng, người ta hay coi mình là quan trọng, nhưng khi mà làm tất cả các công việc nhất là những việc hốt rác hoặc là làm cái việc như: Có những cái cầu tiêu công cộng bị dơ mình xông pha xin vào để dọn dẹp những cái nơi đó, để coi thử mình còn bị dính mắc không, ví dụ như: *“tôi là người tu tới đây rồi thì không đi làm chuyện đó dơ bẩn”*, thì cái này là còn dính mắc, còn mình xông pha mình làm mọi việc tức là xả tâm. Mình phải tự xét lại mình, rồi xin ra làm công việc.

Ví dụ như mình khéo léo thì mình xin đứng nấu, mình vụng thì xin nhặt rau hoặc gọt bầu, bí rồi cách thức mình hỏi để cho mình nhẫn nhục

tùy thuận bằng lòng; mà mình hỏi để mà mình tùy thuận, người ta bảo cái lớn thì cái lớn, bảo cái nhỏ thì cái nhỏ, mình làm theo đúng như lời của người khác, coi như mình là người nhỏ nhất, ai sai gì thì mình làm vậy mà là làm đúng không dám làm sai, đó là cái tu tập ở đây, là cái diệt ngã bằng cái hành động sống đó.

**Hỏi:** *Tóm lại trong giai đoạn một là do mình tu tập nhân quả và dùng tri kiến hiểu về nhân quả để mình xả tâm. Từ khi mình xả tâm được thì tâm mình trở nên bất động, chứ không phải là do tu tập mà có bất động?*

**Đáp:** Đúng vậy! Bởi vì do cái chỗ xả tâm mà tâm bất động. Cho nên cái câu mà đức Phật dạy: “**ly dục, ly ác pháp là tâm bất động**”, mà mình chưa có ly, chưa có lìa nó ra mà mình cứ lo giữ cái tâm mình cho đừng có niệm thì cái này là sai.

**Hỏi:** *Như vậy thì Thầy giải thích dùm con rõ câu “tâm bất*

*động”, nó như thế nào gọi là tâm bất động?*

**Đáp:** Tâm bất động nghĩa là: Nó như một người khác mà nó không giận, không hờn, không buồn phiền, không ham muốn một cái gì hết, thì đó là bất động; chứ không phải bất động là ngồi cứng ngắc, không phải bất động là không niệm; đừng có hiểu cái tâm bất động là thành cục đá, gốc cây thì sai. Nó có niệm nhưng mà cái niệm đó nó không có hại ai, nó không làm khổ mình khổ người thì đó là niệm tốt, đâu có gì đâu, nó là bất động mà. **Chứ không phải ngồi một chỗ, ngồi im phẳng phất không nhúc nhích gì hết là bất động, không phải. Chứ không phải nhập thất là bất động,** không phải vậy, như vậy là hiểu sai. Bây giờ mình ngồi trong thất tu, mà cái tâm mình nó phóng, nó chạy theo cái cây này, cây kia, cây nọ thì lẽ đương nhiên mình thấy mình biết chứ, nhưng mình có dính nó hay không; cái mà dính mắc đó, cái bông này đẹp quá để lấy vô chung thì không được; thấy cái bông Bụt hôm nay nở đẹp như vậy, mình ở trong

thật mà mình kiếm vài cái bông, thì cái này nó lôi cuốn mình rồi, chạy theo dục rồi. Còn cái này thấy thì biết cái bông Bụt, có vậy thôi.

Thấy cây đó gió rung rinh thì biết gió rung rinh thôi, nhưng mà *“bữa nay gió quá cây này lúc lắc không biết có ngã đè mình không”*, thì cái này không được; nó khởi lên một chút xíu đó thì Thầy nói chỉ cần thấy thôi, mà cái thấy của người ta rõ ràng, thấy cây lúc lắc nó biết chứ không phải không biết, nhưng nó khởi một cái niệm nào đó thì mình phải sáng suốt *“đó là sai rồi, trật rồi”*. Thầy đem những ví dụ đó để mà nhận thấy được tâm bất động, là vì nó không vì ở chỗ cái cây lung lay đó mà sợ nó đè, mà không thấy vì cái bông này đẹp mà hái để mà chưng, đó là nó động rõ ràng, nó thấy chứ gì, nhưng mà nó không đi ra nó hái, mà nó không sợ hãi cái cây mà gió thổi ào ào sẽ đè mình chết, thì đó là tâm mình bất động; bất động trong cái đối tượng đó, chứ không phải cái tâm ngồi không niệm, tức là nó không chạy theo các pháp, không dính mắt



các pháp. Có hiểu như vậy là giải thoát chứ có gì đâu, dễ quá mà!

**Hỏi:** *Nếu người tu được cái tâm bất động thì đã đạt được, coi như cái tâm giải thoát rồi thì đâu cần phải nhập thiền hay là tu thêm gì nữa?*

**Đáp:** **Khỏi cần tu gì nữa hết, cái tâm bất động nghĩa là mình xét mình sống chung nè, rõ ràng là mình nghĩ cái tâm bất động, thì thế nào trong cái thời gian một tháng, hai tháng thì cũng có người này nói vậy kẻ khác nói khác, mình không có vì lời nói hơn thua, tranh hơn thua với người ta, mình coi như bình thường không có tranh gì hết, đó là bất động đó. Còn bây giờ có người nói: “Anh tu cái thứ gì mà tôi đâu có thấy anh nhập thất gì hết”, thì mình cãi lại: “Anh không biết, tôi tu như vậy, tôi xả tâm vậy vậy... anh đâu có hiểu, đó là bất động”, mình nói được, mình lý được chứ mình không có bất động. Còn này không cãi, tôi bất động thật sự, anh nói vậy tôi điên tôi khùng, tôi cũng không**

cãi, đó là mình bất động. Xét qua cái hành động của mình thì mình biết liền, nếu mình giải thoát rồi mình biết liền. Cho nên vì vậy đâu có cần phải vô thất tu đâu. Tâm tôi mà được không cãi cọ, không hơn thua với anh thì tôi biết tôi giải thoát rồi, anh

nói gì nói; còn anh mà đụng tới thì anh lý luận hơn thua với tôi bằng cách này kia thì tôi biết rồi, cho nên tôi biết rõ ràng anh chưa giải thoát, chứ còn tôi thì biết tôi giải thoát. Mình tu vậy đó, dễ lắm con. Thầy nói đúng là tu theo Phật giáo để quá chỉ hiểu chút là giải thoát, không ai làm động mình được hết, coi như là mình giải thoát hoàn toàn.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Cho con hỏi: người cư sĩ tại gia có vợ chồng cũng tu theo đạo đức nhân bản - nhân quả thì tâm giải thoát của họ ở mức độ nào khi họ chưa cắt ái hoàn toàn?*

**Đáp:** Một người cư sĩ đã bắt đầu tu đạo đức nhân bản - nhân quả, khi họ tu thì nó có cái kết quả giải thoát của họ. Từ kết quả đó của họ, người ta tưởng chừng như người ta

chỉ biết sống trong cái đạo đức nhân quả rất là bình thường, là vì ai nói trái ý nghịch lòng thì người ta buông xả, làm cho tâm không còn trái ý nghịch lòng, lúc nào cũng vui vẻ an

ổn. Nhưng **sự thật không ngờ rằng**, khi mà người ta đã hiểu được đạo đức nhân bản - nhân quả, người ta từng áp dụng cái đạo đức nhân bản - nhân quả trong cuộc sống của người ta hàng ngày để cho được giải thoát thì ngay cả cái tình chồng vợ thì người ta cũng đã hiểu biết nhân quả như thế nào. Do vậy, khi thấm nhuần được đạo đức nhân bản - nhân quả, thấm nhuần được cái lý hiểu biết của nhân quả, thì cái tình chồng nghĩa vợ của người ta sẽ không còn có gắn bó với nhau như trước kia nữa, mà người ta sống như là anh em, như là bạn bè cùng nhau sống mà thôi, chứ không còn sống như vợ chồng. Như vậy, chúng ta thấy rằng khi chưa hiểu đạo đức nhân bản - nhân quả, thì cái tình nghĩa vợ chồng thì ta thấy nó gắn bó, nhưng mà khi hiểu được đạo đức nhân bản - nhân quả thì tình nghĩa vợ chồng không còn gắn bó với cái tâm phàm phu đó nữa, mà nó gắn bó với

ting thần cao thượng, biết thương yêu, biết tha thứ, biết giúp đỡ, biết gánh vác những chuyện

nặng nhọc, cùng chia sẻ những nỗi buồn vui với nhau mà không vì cái tâm dục quá tầm thường, quá nhỏ mọn đó mà đưa đi đến chỗ khổ đau. Bởi vì nhân quả đã thấy được cái sự khổ đau của cái tâm dục của con người, vì vậy người

hiểu biết được nhân quả thì tự nhiên người ta sẽ lần lượt người ta sẽ dứt bỏ cái tâm dục đó, người ta sẽ không còn cái tâm nhỏ mọn đó nữa.

**Hỏi:** *Nếu mà họ dứt hoàn toàn như vậy thì họ vẫn giải thoát như mọi người?*

**Đáp:** Họ sẽ hoàn toàn, bởi vì khi họ dứt được cái tâm ái dục đó rồi, thì hoàn toàn họ được giải thoát hoàn toàn và họ cũng làm chủ được sống chết, sinh tử luân hồi như một người tu ở trong thất, trong chùa, chứ không cần phải đến thất, đến chùa. Họ vẫn sống trong gia đình, nhưng mà khi cái **tri kiến hiểu biết về nhân quả và áp dụng nhân quả vào đời sống** của họ hàng ngày, thì tự đó nó giúp

họ đã lìa xa những tâm ái dục đó; cho nên họ đã được giải thoát hoàn toàn như một người tu ở trong chùa, như một người xuất gia hoàn toàn.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Tại sao ngày xưa thì con nghe Thầy dạy là đức Phật dạy “sáng nghe chiều chứng đạo”, sao còn ngày nay thì tuy Thầy dạy họ vẫn hiểu nhưng mà xả rất là khó xả?*

**Đáp:** Bởi vì ngày xưa vật chất không có nhiều, cho nên khi đức Phật thuyết pháp rồi thì người ta buông xả rất dễ; còn bây giờ thì vật chất quá nhiều, người ta đã đắm nhiễm nó, cho nên sự đắm nhiễm vật chất đó quá nhiều làm cho họ buông xả rất khó. Ngày xưa làm sao có xe hơi, làm sao có những món ăn như chúng ta hiện giờ, làm sao có những vật dụng như máy móc, tiện nghi quạt máy hoặc máy điều hòa phung phí làm cho chúng ta sống theo cái dục, muốn sống cho nó mát mẻ thì chúng ta có những cái máy móc để phục vụ cho chúng ta. Vì vậy mà khi chúng ta

nghe những lời dạy buông xả của Phật mà chúng ta không buông xả của Phật, tại vì chúng ta đã đắm nhiễm quá tiện nghi của đời sống hiện đại khoa học của chúng ta. Do đó, ngày xưa đức Phật khi thuyết pháp xong, thì có nhiều người buông xả ngay liền, bởi vì sự buông xả của người ta rất đơn giản, tại vì người ta không có vật chất nhiều để bám dõ. Còn bây giờ muốn buông xả là phải buông xả gấp mười lần, gấp trăm lần, thì mới có thể bằng người xưa, vì vật chất xung quanh chúng ta quá nhiều, phục vụ cho đời sống chúng ta quá tiện nghi, vì vậy mà khi buông xả của chúng ta rất khó khăn. Còn trái lại ngày xưa trong thời đức Phật, không có những tiện nghi đó, cho nên buông xả rất là dễ dàng, vì vậy có một số người khi nghe Phật thuyết giảng xong, người ta nhìn thấy các pháp đều là vô thường, họ không có đắm nhiễm cho nên họ buông xả rất dễ và thành tựu đạo giải thoát rất dễ dàng, còn bây giờ rất là khó khăn. Khi nghe Thầy nói các pháp đều vô thường thì họ cũng biết vô thường, nhưng vì tiện nghi quá, phục vụ cho

đời sống của họ thoải mái dễ chịu quá, cho nên do đó họ buông xả rất khó; còn ngày xưa không có những phương tiện đó, nên khi nghe các pháp vô thường thì họ thấy rằng các pháp vô

thường; mà muốn làm ra được cây lúa, sống để có hạt lúa mà sống, hạt com mà sống thì quá vất vả. Còn bây giờ họ dùng toàn máy móc, cày kéo, cấy gặt rất là tiện lợi dễ dàng. Một chiếc máy thay thế bằng bao nhiêu người, bằng năm người, mười người, cả trăm người làm không bằng một chiếc máy đi xuống đồng làm trong vòng vài tiếng đồng hồ. Như vậy rõ ràng là khoa học cơ giới sẽ giúp cho con người, phục vụ cho con người một cách rất là tiện nghi, tiện lợi. Do đó, chính vì vậy mà họ buông xả không được.

**Hỏi:** *Coi như cái tâm của họ giống như là đã thấm nhuần trong cái dục của thế gian theo cái sự hiện đại của ngày nay?*

**Đáp:** Đúng vậy! Bởi vì cái tâm của con người nó dễ đắm nhiễm

mà khi càng tiện lợi bao nhiêu, thì nó đấm nhểm càng nhiều bấy nhiêu, do sự đấm nhểm đó mà buông xả rất khó. Còn ngày xưa không đấm nhểm được là tại vì quá vất vả, quá khổ sở, muốn có hột

cơm ăn thì phải khum lưng xuống mà cày, mà cày mà làm tất cả mọi việc, thậm chí người ta còn cuốc đất, người ta làm cỏ, người ta làm quá vất vả. Vì vậy mà người ta buông xả rất dễ, còn bây giờ rất khó, tại vì cơ giới hóa tiện nghi giúp cho người ta sống một cách dễ dàng hơn, đầy đủ hơn; thậm chí như ăn mặc vải cũng rất là đẹp và tiện nghi hơn nhiều. Nhà cửa cũng vậy, ngày xưa thì một cái chòi tranh, vách lá, vách đất người ta tạm để tránh mưa tránh nắng, còn ngày nay nhà cửa tiện nghi, ngăn nắp, bàn ghế đâu ra đó hẳn hoi làm cho người ta xa lìa không được. Do đó người ta buông rất là khó.

**Hỏi:** *Thưa Thầy! Theo con được biết sắp tới đây Thầy cho ra quyển đạo đức nhân bản - nhân quả*



*để trợ giúp cho mọi người dễ dàng  
xả tâm hơn?*

**Đáp:** Đúng vậy! Bởi vì Thầy nhìn thấy cái xã hội hàng ngày cái đạo đức xuống cấp, cho nên Thầy muốn soạn thảo **bộ sách đạo đức nhân bản - nhân quả**, để giúp cho mọi người hiểu hết được mọi hành động chúng ta là đem lại sự bình an hoặc là sự an vui cho chúng ta; nếu không khéo chúng ta vì vật chất, vì sự phục vụ cho cá nhân quá tiện nghi, mà làm đau khổ mọi người, mà chính làm đau khổ mọi người là làm đau khổ chính mình. Cho nên bộ sách đạo đức nhân bản - nhân quả rất cần thiết ra đời trong lúc này. Nhưng vì sức già, không còn đủ sức khỏe, cho nên không thể nào làm việc suốt ngày đêm, cho nên bộ sách đạo đức phải lần lượt ra đời. Vì bộ sách đạo đức nhân bản - nhân quả nói lên tất cả những hành động sống của con người, từ sự tiếp xúc với mọi người cho đến sinh hoạt, để đem lại sự sống cho nó bằng đạo đức, chứ không khéo từ hành động

tiếp xúc cho đến những hành động sinh hoạt, để đem lại sự sống cho nó bằng những hành động ác, vì ích kỷ, vì cá nhân mà làm cho nó khổ và mọi người xung quanh khổ. Cho nên bộ sách đạo đức nhân bản – nhân

quả rất cần thiết trong giai đoạn hiện tại. Vì con người đang sống trong vật chất quá nhiều cho nên đạo đức càng xuống cấp, làm cho cuộc sống con người càng ngày càng khổ đau hơn nếu không có đạo đức. Vì thế mà bộ sách đạo đức rất cần thiết không những cho người lớn mà còn cho các em các trường học, để giúp cho các em hiểu biết sống như thế nào mà có đạo đức để đối xử với nhau, đối xử với cha mẹ, đối xử với những người thân của mình, đó là rất cần thiết. Nhưng vì tuổi già sức yếu, Thầy lần lượt làm việc chứ không thể tập trung sức lực còn lại của mình, suốt ngày đêm để cho bộ sách càng mau xuất bản, càng mau ra đời thì sức khỏe Thầy càng xuống dốc ít nhiều. Do đó mà thầy lần lượt làm việc, vì còn rất nhiều điều làm việc và bộ sách rất cần thiết để quan sát chung cho mỗi hành động của mọi người đang sống

để biết, để biết cho nó bằng một cái thực tế cụ thể, chứ không thể tưởng tượng ra mà viết. Vì vậy mà bộ sách có giá trị rất lớn và viết bằng sự sống của mọi người. Nhưng sự sống đạo đức không làm khổ mình khổ người, đó mới là bộ sách đạo đức nhân bản - nhân quả.

**Hỏi:** *Như vậy bộ sách này sắp để lại lợi ích lớn cho mọi người, con hy vọng là bộ sách này khi ra đời sẽ giúp cho mọi người có được tri kiến hiểu thêm và xả được tâm mình trong giai đoạn đầu?*

**Đáp:** Đúng vậy! Nếu mọi người đều có cái tri kiến hiểu biết về nhân quả thì xã hội chúng ta rất đỡ, nghĩa là mọi người đều có đạo đức; mà tri kiến không hiểu được nhân quả cho nên người ta làm theo cái bản ngã, theo cái sự hiểu biết từ xưa đến giờ, thì do đó người ta đã vô tình làm khổ mình khổ người, nó mất đi cái đạo đức.

Thầy mong rằng mấy con nỗ lực thực hiện sống đạo đức không

làm khổ mình, khổ người, đó là các con biết ơn thầy, không phụ lòng thầy.

**- Hết -**

**MỤC LỤC**

- **Giai đoạn thứ nhất** ..... 3
- **Giai đoạn thứ hai** ..... 6
- **Giai đoạn thứ ba:** . ..... 8