

Sơ sảng chú tại



VIÊN MINH

Sôi  
Sảng  
thực  
tại

*Bút ký*

(Trà đạo Bửu Long)

NHÀ XUẤT BẢN HỘI NHÀ VĂN



## LỜI NÓI ĐẦU

*Soi sáng thực tại* thực ra là tên chúng tôi đặt cho những bài ghi chép tóm tắt các buổi đàm đạo hay tham vấn thiền với Hòa thượng Viên Minh trong giờ uống trà buổi sáng tại khách đường Chùa Bửu Long. Những buổi đàm đạo này đã có từ lâu nhưng chỉ giới hạn trong nội bộ chùa. Về sau một Phật tử đến tham dự buổi trà đàm thấy hay nên muốn được nghe thường xuyên đã sắm cho chùa thiết bị để có thể nghe từ xa qua Skype. Từ đó số người đến trực tiếp nghe thầy nói chuyện hoặc nghe từ xa ngày càng đông nên đã mở thêm qua YouTube theo nhu cầu của Phật tử muốn tham dự.

Chúng tôi là nhóm nghe từ xa qua YouTube ở Sydney và Melbourne đã học được nhiều điều bổ ích cho sự tu tập thiền *soi sáng thực tại* qua Trà đạo Bửu Long nên phát tâm ghi lại những lời chỉ dạy của thầy để chia sẻ với bạn bè đồng đạo. Rất tiếc chúng tôi tham dự hơi muộn nên chỉ ghi được từ năm 2016. Tuy nhiên Trà đạo Bửu Long vẫn còn tiếp tục nên chúng tôi sẽ biên tập tiếp và xuất bản sau. Mặc dù đã được thầy đồng ý cho chúng tôi biên tập nhưng việc này khá khó khăn nên sẽ không tránh khỏi sai sót, xin bạn đọc thông cảm và nhất là chúng con xin sám hối thầy nếu chúng con không ghi được lời dạy của thầy một cách hoàn toàn trung thực.

*Thành kính,  
Nhóm biên tập:*  
**Như Tuệ, Viên Hương**



*Trà đạo ngày 14.7.2016*

### ❁ **Thầy Pháp**

Hỏi: *Xin thầy giải thích câu "Giản dị mới yên tâm" trong bài thi kệ của Thầy.*

"*Giản dị mới yên tâm*", chính là cốt lõi thể hiện trong lời Đức Phật dạy ông Bāhiya: "*Trong thấy chỉ là thấy, trong nghe chỉ là nghe, trong xúc chỉ là xúc, trong biết chỉ là biết... không có cái "ta" Bāhiya trong đó, dù quá khứ, tương lai hay hiện tại*". Vừa nghe xong Bāhiya thấy ngay cái "ta" chỉ là ảo tưởng. Trong thấy biết qua căn-trần-thức nếu bản ngã lăng xăng tạo tác thì liền rơi vào sinh tử, nếu tánh biết soi sáng pháp tánh tự nhiên thì ngay đó là Niết-bàn, nên lập tức Bāhiya hoàn toàn giác ngộ giải thoát.

Trong Thiền tông, cái Tâm cứ khởi lên lăng xăng gọi là "*đầu thượng trước đầu*" (trên đầu đội thêm đầu) hoặc "*tuyệt thượng gia sương*" (trên tuyết còn thêm

sương) tức là thêm thắt sự phân biệt khái niệm này nọ vào chỉ làm tăng thêm phức tạp... Giản dị chính là trả pháp lại cho trật tự vận hành của pháp, chỉ thấy pháp như nó đang là thôi, không thêm bớt gì cả. Có giản dị mới trọn vẹn tinh thức, mới thấy pháp đúng thực tánh. Đó là trí tuệ "*giản dị mới uyên thâm*", thấy biết như thị, như thực.

Những phương pháp tu tập chỉ là "*đầu thượng trước đầu*" thêm thắt vào cái đang là... Thiền là trả pháp về với thực tánh của pháp, trả tâm về với tánh biết của tâm. Đó là tâm giản dị, pháp giản dị... Nếu tâm khởi lên một ý niệm thì liền trùng trùng duyên khởi với vô số ý niệm sai khác. Nên ngài Assaji đã chỉ ra cho đạo sĩ Sārīputta thấy rằng:

*Các pháp sinh do nhân  
Như Lai chỉ nhân ấy  
Nhân diệt các pháp diệt.  
Đó lời Đại Sa Môn*

Nhân là tâm sinh thì các pháp sinh, nhân là tâm diệt thì các pháp diệt. "*Các pháp sinh*" chính là "*thế gian tập khởi*", đưa đến Khổ đế, phát sinh phiền não khổ đau. "*Các pháp diệt*" chính là "*thế gian đoạn diệt*" là Diệt đế, là chấm dứt phiền não khổ đau. Cụ thể là



diệt cái "ta" thêm thắt tư tưởng, quan niệm vào thực tại, lúc đó mới chính là *thấy pháp* - trả pháp lại cho pháp như nó là. Chẳng có "ai" thấy pháp, chỉ tánh biết thấy pháp vận hành tự nhiên theo nguyên lý của nó. Cho nên không cần thêm bớt gì cả, đó chính là "*giản dị mới uyên thâm*".

Nhiều người cố tu hành đã đánh mất sự giản dị để trả pháp về bản chất thật của pháp, nên không thấy được tính chất vô thường, khổ, vô ngã tự nhiên của các pháp hữu vi. Không phải thấy vô thường, khổ, vô ngã qua khái niệm mà chính là trả pháp hữu vi về cho tính chất vô thường, khổ, vô ngã của nó. Thấy qua khái niệm là đã đánh mất tính giản dị tự nhiên của pháp rồi. Vì vậy, thấy càng giản dị càng sâu sắc. Trí tuệ không có nghĩa là hiểu pháp như thế nào qua tri thức của bản ngã, không để tư kiến tư dục xen vào sự vận hành tự nhiên của pháp. Thấy được sự vận hành của pháp chính là Minh. Chỉ có Minh mới chấm dứt được toàn bộ tiến trình của bản ngã luân hồi sinh tử.

## ❖ Tánh Không

Hỏi: "*Tánh không*" có phải là Phật tánh hay Tánh biết?

- Tánh không bao trùm tất cả, nhưng có hai phương diện:

\* *Tánh Không của pháp*: từ khoáng vật như đất đá, thực vật như cỏ cây cho đến sinh vật như loài thú, loài người... mọi thứ vốn là tánh không tự nhiên khi chưa bị khái niệm hoá.

\* *Tánh Không của tâm*: khi tâm rỗng lặng trong sáng, tánh biết chiếu soi, chưa sinh tư tưởng, quan niệm thì các tướng biết như nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức... cũng đều không. Đó là tánh không của tâm giác ngộ giải thoát.

Tánh không của pháp Thiền tông gọi là "*đương xứ tức không*". Tánh không của tâm - không bị khái niệm "tưởng là", "cho là" của bản ngã che lấp... thiền sư Bankei gọi là Tâm bất sinh - tâm không sinh khởi ý niệm, quan niệm, tư kiến nào nữa. Tâm không đó mới là cái không tối hậu... Nói chung tánh không của vật lý, của hiện tượng tâm lý và của tâm hoàn toàn *rỗng lặng trong sáng* đều cùng bản chất như nhau. Cho nên, dù là cái *không của vật lý*, của sinh lý, của tâm lý hay của tánh biết đều gọi chung là *tánh không* (*Suññatā*). Tóm lại, về bản chất tánh *không* hoàn toàn giống nhau nhưng về thể loại thì có tới 5 cái *không* khác nhau:

1. Không do vô thường
2. Không do sanh diệt
3. Không do giả hợp, duyên khởi
4. Không của thực tại đang là (đương xứ tức không).
5. Không của tâm rỗng lặng trong sáng (tâm giác ngộ giải thoát: *suññatācetovimutti*)

### ❁ **Đừng hiểu lầm Khổ Đê**

Hỏi: Đức Phật dạy vô thường, khổ, vô ngã. Con thấy vô thường, vô ngã thì đương nhiên rồi nhưng nói khổ thì có bi quan không?

Khổ là một sự thật, không bi quan đâu. Trước hết cần phải biết khổ thật sự là gì, đừng vội kết luận. Có 3 loại khổ:

#### 1. *Khổ tự nhiên:*

Khổ tự nhiên như đói quá, no quá, nóng quá, lạnh quá v.v... thì ai sinh ra trên đời, từ Phật đến chúng sanh đều phải có. Khổ này cực kỳ quý giá, là món quà Tạo hóa hay Pháp tặng cho mỗi người, nếu không có khổ này thì trở thành đất đá - không cảm giác. Cái khổ này là tự nhiên và cần thiết như bản năng sinh

tồn trong đời sống giúp chúng ta biết rõ mức nguy hiểm để bảo vệ mạng sống. Bảo toàn sự sống thì phải biết trân quý giá trị của cái khổ này nếu không sẽ đồng nghĩa với bại liệt hoặc tử vong.

## 2. Khổ quả:

Cái khổ này là hậu quả của những nhân bất thiện trong quá khứ, biểu hiện luật nhân quả giúp mọi người thấy ra những nghiệp nhân sai lầm mà mình đã tạo tác trước đây hầu qua đó biết điều chỉnh lại nhận thức và hành vi của mình. Khổ quả mang tính giáo dục rất cao giúp mọi người tiến hoá trên đường giác ngộ giải thoát. Nếu không có khổ quả thì không ai biết được mình đã sai lầm như thế nào nên không thể đoạn tận tham ái.

## 3. Khổ ảo:

Khổ này vốn không có thật, chỉ do ảo tưởng tạo ra. *Đây mới chính là khổ đế mà Đức Phật nói đến trong bốn Thánh đế*, nó còn khổ hơn cả hai loại khổ trên dù chỉ là ảo giác. Khổ này có thể chấm dứt, hay đoạn tận khi không còn ảo tưởng tham sân si. Nhầm lẫn khổ đế với khổ tự nhiên và khổ quả là sai lầm lớn. Khổ do dục ái, hữu ái, phi hữu ái tạo ra mới hình thành khổ khổ,

hoại khổ, hành khổ trong khổ đế. Ba loại khổ trong khổ đế này đều do ảo tưởng tạo ra nên gọi là khổ ảo.

Mặc dù do ảo tưởng tạo ra nhưng một khi khổ ảo này đã được hình thành thì lại trở thành khổ quả thật sự. Thí dụ: do tưởng tượng mà sợ ma, nhưng khi đã sợ hãi thì lại mất ăn mất ngủ. Thế nên từ khổ ảo của tâm sinh ra khổ thọ trên thân là thực. Nếu ảo tưởng biến mất thì khổ ảo cũng biến mất luôn, chỉ còn di chứng trên thân như bị nhồi máu cơ tim chẳng hạn. Ví dụ một người thấy sợi dây tưởng con rắn thì sợ hãi lo âu phát sinh nên thần kinh căng thẳng bức bối, nhưng khi nhìn lại thấy đó chỉ là sợi dây thì toàn bộ ảo ảnh cùng với ảnh hưởng của chúng chấm dứt.

Cho nên cái khổ này là khổ có thể chấm dứt được bằng cách soi sáng thấy nó chỉ là ảo giác do ảo tưởng sinh ra. Khổ đế cần được hiểu đúng. Nhiều người hiểu lầm khổ đế là khổ tự nhiên hoặc khổ quả nên cố tu để mong thoát ra 2 loại khổ này, như vậy chẳng khác gì tu để trở thành gỗ đá. Chỉ khi nào thấy khổ do ảo tưởng sinh ra mới chấm dứt được ảo tưởng của bản ngã, và tất nhiên cũng không còn khổ đế đó nữa. Nhưng lúc đó mới thấy cái khổ tự nhiên chính xác hơn để tránh. Thí dụ uống một chút rượu đã thấy rõ tác hại của nó ngay nên không bị nghiện ngập và

tránh được bệnh tật. Hoặc khi có khổ quả thì biết nguyên nhân do mình tạo ra để tự điều chỉnh, không than trách ai khác. Cho nên, chỉ chấm dứt cái khổ do tham ái tạo ra mà Đức Phật gọi là khổ để thôi chứ không phải mong cầu thoát khỏi cái khổ tự nhiên và khổ quả. Nếu nhầm lẫn điều này thì sự tu tập sẽ hướng đến hủy diệt sự thật chứ không phải hủy diệt bản ngã tạo ra ảo tưởng.

Cũng cần phân biệt giữa nhân và quả: như cái khổ thuộc tâm *vô nhân dị thực*, gọi là thọ ưu nhưng vẫn là khổ quả chứ không phải tâm sân thuộc nhân tạo tác. Cái "thân" có các tri giác như thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc giác này chính là biểu hiện của tâm vô nhân dị thực có các cảm thọ lạc, khổ, hỷ, ưu và xả nên khi tiếp xúc với một đối tượng nào đó, do tâm vô nhân dị thực bất thiện mà khổ ưu tự sinh chứ không phải do nhân tạo tác hiện tại. Thực ra, nếu không có tâm vô nhân dị thực thì cũng không có thân này. Ngay cả báo thân của Phật và các bậc Thánh cũng từ tâm vô nhân dị thực mà có, cho nên các ngài vẫn có các cảm thọ khổ ưu. Nhân quả trong nghiệp báo cũng là hệ luận của nhân quả tự nhiên nên khổ quả cũng vẫn có tính chất tự nhiên, chỉ khác ở chỗ vô tình và hữu tình mà thôi.

*Trà đạo ngày 30.7.2016*

### ❁ **Đừng hiểu lầm lời Phật dạy**

Hỏi: *Trong nhiều bản kinh Đức Phật khuyến khích hành giả ngồi thiền định, nên hiểu như thế nào?*

Khi Đức Phật chưa xuất hiện ở đời, hầu hết các tôn giáo ở Ấn Độ xem thiền định là tối cao nên họ cho rằng vào rừng tu là mục đích tối thượng, nếu không ngồi thiền định bị họ cho là không tu hành gì cả. Khi mới xuất gia thái tử Siddhattha cũng tu thiền định với hai vị đạo sĩ và đã đắc hết các tầng định Sắc giới và Vô sắc giới của họ nhưng thấy thiền định này không đưa đến giác ngộ giải thoát - vẫn còn bị ràng buộc trong sắc ái và vô sắc ái - nên ngài đã từ bỏ. Tuy nhiên, vì lợi ích *hiện tại lạc trú*, về sau trong giáo pháp của ngài thiền định này vẫn được duy trì cho những ai tâm còn nhiều vọng động với cảnh báo rằng đó không phải là hạnh đoạn giảm trong hành trình “xả ly, ly tham, đoạn diệt” để đưa

đến chánh trí giác ngộ Niết-bàn (xem Kinh Đoạn Giảm, Trung Bộ).

Pháp hành Tú Niệm Xứ chưa hề có trước đó, cho đến Đức Phật dạy pháp hành này cho người dân xứ Kuru, ở đó mọi người đi làm lụng, sinh hoạt bình thường nhưng vẫn thực hành Tú Niệm Xứ một cách tự nhiên, đặc biệt Đức Phật dạy: Thân thể nào thấy như vậy, thọ thể nào thấy như vậy, tâm thể nào thấy như vậy, trải nghiệm với pháp thể nào cũng chỉ thấy như vậy... đó chính là tu, là thiền minh sát, là pháp hành duy nhất đưa đến chứng ngộ Niết-bàn. Trong pháp hành này đã có đủ giới định tuệ, nhưng định ở đây là chánh định vô vi vô ngã, không phải là định hữu vi hữu ngã trong thiền Hữu sắc và Vô sắc của ngoại đạo. Đó là lý do vì sao Đức Phật không dạy thiền định cho Bāhiya mà chỉ dạy thiền minh sát: *Trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe, trong xúc chỉ xúc, trong biết chỉ biết... không có cái ngã Bāhiya nào ở đó...* thì Bāhiya liền chứng quả A-la-hán.

Trong kinh Kālāma Đức Phật cũng nêu rõ rằng đừng vội tin vào kinh điển, lời truyền tụng, những tin đồn hay bất cứ điều gì... mà mỗi người phải tự thực nghiệm để thấy ra Sự Thật. Những văn ngôn trong kinh điển trải qua cả ngàn năm đến lần kết tập thứ 4



mới được ghi thành văn bản Pāli, mà trước đó Tam Tạng được ngài Mahinda - con vua Asoka - đưa từ Ấn Độ sang Tích Lan, được ghi lại bằng văn tự Sihalese và tàng trữ ở Mahāvihāra đã bị phá hủy bởi Abhayagiri Vihāra tiêu hủy và viết lại, như vậy làm sao Tam Tạng còn nguyên vẹn như lần kết tập đầu tiên mà không bị các nhà sư gốc Bà-la-môn thêm thắt theo quan niệm thiên định của họ! Trong khi Đức Phật khai thị sự thật tự nhiên phù hợp với căn cơ trình độ của mỗi người thì bây giờ lại trở thành những công thức tu luyện tập thể cứng nhắc... Chính vì vậy trong Kinh Ví Dụ Lõi Cây Đức Phật dạy người học Phật cũng như người vào rừng tìm lõi cây, cần biết rõ đâu là lõi, đâu là giác, đâu là vỏ, đâu chỉ là cành lá, nếu không chỉ lấy được cành lá, vỏ hoặc giác cây đem về mà không tìm được chút lõi nào. Cũng vậy người học Phật nếu chỉ biết nắm giữ những điều thứ yếu mà không biết rõ điều gì là chính yếu trong lời dạy của Đức Phật thì cũng rơi vào nhánh ngọn của thời mạt pháp. Như trong kệ Dhammapāda 12 Đức Phật dạy:

*“Chính yếu là chính yếu  
Không chính là phụ tùy  
Thấu đạt điều chính yếu  
Đối tượng chánh tư duy”  
(Sāraṅca sārato*

*Asārañca asārato*  
*Te sāram adhigacchanti*  
*Sammā sankappa gocarā) \**

Người nào không thấy Phật dạy điều gì là chính yếu điều gì là phụ tùy, cứ nghĩ lời Phật dạy điều gì cũng giống nhau thì người đó không thể thấu đạt được cốt lõi của Phật pháp. Như người không biết đâu là lõi cây nên vào rừng chỉ đem được cành lá, vỏ cây, giác cây đem về mà thôi!

Trong kinh, cần lưu ý điểm quan trọng này: Ngoại trừ một số nguyên lý phổ quát là cốt lõi, còn tất cả trường hợp cá biệt Phật đều tùy duyên mà nói, vì vậy những câu nói đó chỉ đúng với trường hợp của người trong cuộc mà thôi. Như kinh Chuyển Pháp Luân, Phật chỉ nói với nhóm Kiều Trần Như. Vì các vị này tu khổ hạnh, nên Phật mới nhấn mạnh sự thật khổ do nhân vô minh ái dục mà có để họ đừng bám vào lý tưởng khổ hạnh nữa mà chỉ cần buông hết mọi tham cầu cho tâm thanh tịnh trong sáng thì ngay đó thấy được Niết-bàn. Vì vậy cách trình bày trong kinh Chuyển Pháp Luân chỉ là hình thức phù hợp với các vị tu khổ hạnh, còn nội dung Bốn Sự Thật mới là cốt lõi của bài kinh. Nội dung đó Đức Phật và các bậc thánh đệ tử trình bày rất khác trong những tình

hướng khác nhau. Đánh đồng ý kinh cho mỗi trường hợp - chẳng khác nào đánh đồng các toa thuốc cho mỗi bệnh nhân - là oan cho chư Phật.

## ❖ Quá Dự Lưu

Hỏi: *Có phải trong quá Dự Lưu, hoài nghi là chưa tin vào bản chất giác ngộ có sẵn để trở về với chính mình?*

Khi người thực chứng được nguyên lý cốt lõi của Pháp thì được gọi là bậc Dự Lưu hay Nhập Dòng (Tu-đà-hoàn), tức đã sống kế hợp với Thực tánh Chân đế hay Thánh đế. Lúc đó, không còn nghi ngờ gì cả vì đã thấy rõ đâu là Pháp tánh tự nhiên. Thí dụ như người đi lạc đang cố tìm lại ngôi nhà của mình, trên đường khi thấy ngôi nhà nào cũng nghi không biết có phải nhà mình không, đó chính là hoài nghi, đến khi nhận diện đúng ngôi nhà của mình rồi, người ấy liền vào ở, *không còn hoài nghi gì nữa.*

Vị Nhập Lưu cũng không còn xem ngũ uẩn là “ta” nên *không còn thân kiến* tức là không chấp vào hiện tượng đời sống trong quan hệ thân-tâm-cảnh mà thường trở về sống với tâm rỗng lặng trong sáng. Người mê không biết mình đang sống trong thế giới

ảo do bản ngã tạo ra, nên họ càng không thấy thế giới duyên khởi do điều kiện giả hợp mà thành, luôn biến đổi không có gì chắc thật như ý muốn. Người ngộ không còn đắm chìm trong thế giới ảo của vọng tưởng mà cũng không còn rơi vào thế giới duyên khởi vì đã thấy tính vô thường, khổ, vô ngã của nó, do đó không còn thân kiến – không còn chấp hiện tượng duyên khởi của thân-tâm-cảnh là “Ta”, không như người mê tạo ra thế giới ảo để rồi nhận giả làm chân.

Vị Nhập Lưu cũng *không còn giới cấm thủ* tức không còn chấp vào mọi hình thức bề ngoài, họ đã thâm nhập nội dung tinh tế của mỗi hành động nên mọi cử chỉ, mọi dáng dấp đi đứng ngồi nằm đều tự nhiên thoải mái không câu nệ mà vẫn trang nghiêm thanh tịnh. Đôi khi người ta lầm tưởng chúng quả Dự Lưu là một sở đắc bậc thánh. Thực ra còn sở đắc tức còn bám chấp vào sự tướng mà “ta đạt được”, có nghĩa là còn chấp thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ thì làm sao Nhập Dòng được.

*Trà đạo ngày 02.8.2016*

### ❁ Tà định và sự liên quan đến tà kiến

Hỏi: Tà định là khi định có mục đích bất thiện. Nhưng trong lúc hành thiền không có bất cứ ý niệm bất thiện nào thì mới vào định được. Chỉ cần có 1 tâm sở bất thiện không thể nào vào định được. Vậy tà định và chánh định khác nhau chỗ nào?

- Tà định thường được hiểu theo nghĩa định có động cơ và mục đích không đúng hướng giác ngộ giải thoát, nhưng cũng có loại tốt loại xấu, vì vậy gọi đó là “không phải chánh định” chính xác hơn. Dù là định tốt cũng có phân biệt phàm định với Thánh định. Phàm định là định còn “hữu, tướng, tác, cấu”, tức còn vô minh ái dục nên bị giới hạn trong Sắc ái và Vô sắc ái, đó là định hữu vi, hữu ngã, nên chỉ cần định này có mục đích không đúng hướng vẫn không phải là chánh định. Trong khi Thánh định là định “không, vô tướng, vô tác, vô cấu”, đã vượt khỏi tam

giới, hoàn toàn vô vi, vô ngã. Đây mới là định trong bát Chánh Đạo.

Chánh định là định đúng hướng “*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*” mà Đức Phật dạy, vì vậy chỉ cần thân thư giãn, tâm buông xả mọi ý đồ trở thành của bản ngã để trả tâm về với bản chất thanh tịnh vắng lặng tự nhiên của nó, đó mới là định vô vi vô ngã. Lúc đó tâm tự an trú trên đối tượng tự nhiên (như sự thở vô thở ra hoặc chính trạng thái tịch tịnh của tâm). Để tâm tự yên, không cần cố gắng nỗ lực dụng công, chỉ buông ra thì tâm liền tự lắng dịu và tự đi vào định, cũng không cần phải biết tâm vào loại định sơ thiền hay tứ thiền, mà chỉ để tâm tự định, có thể đi đến định cao nhất, nhưng cũng không cần khởi khái niệm phân biệt đó là định cao hay thấp. Khi vào định tự nhiên này thì tâm vừa rỗng lặng vừa trong sáng, nên gọi là định hay tuệ gì cũng được, hoặc có khi định tuệ nhất như, có khi yếu tố tuệ trội hơn thì sáng suốt thấy rõ Pháp, khi yếu tố định mạnh hơn thì vào định dễ dàng. Dù thế nào vẫn là vô vi vô ngã.

Trong Bát Chánh Đạo, khi có chánh kiến thì có chánh tư duy, khi có chánh tư duy thì có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng nhờ đó tâm tự động ổn định trong chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Nên Bát chánh đạo là một chuỗi liên hoàn không tách rời ra để tu từng phần. Sở dĩ Đức Phật dạy tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác (chánh kiến) trong Kinh Tứ Niệm Xứ, vì đó là 3 yếu tố dẫn đầu giúp hoàn thiện 5 yếu tố còn lại trong Bát Chánh Đạo. Nghĩa là khi có tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác thì tự động có chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng và chánh định một cách hoàn toàn tự nhiên. Nếu hiểu đúng nguyên lý Đức Phật dạy thì việc tu tập trở nên rất dễ dàng, hoàn toàn tự động, nên mới gọi là “*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*”.

Thời kỳ đầu Đức Phật chỉ thẳng những nguyên lý tinh yếu như Tứ Thánh Đế, Vô Ngã Tướng, Pháp duyên khởi, 5 uẩn, 18 giới, Bát chánh đạo v.v... để người nghe thấy ra sự vận hành tương giao hoặc mối quan hệ của thân-tâm-cảnh mà không bị lầm lạc trong đó. Trong Kinh Đoạn Giảm, Đức Phật dạy rất rõ: Dù chúng đắc 4 thiền hữu sắc và 4 thiền vô sắc cũng chỉ là hiện tại lạc trú và không tịch trú thôi, không phải là hạnh đoạn giảm trong giáo pháp của bậc Thánh. Hạnh đoạn giảm là hạnh “*xả ly, ly tham, đoạn diệt*” đối với các ác, bất thiện pháp như sát sanh, trộm cắp, dâm dục, dối trá... tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến v.v... thì tâm mới an tịnh và chánh trí mới chứng ngộ Niết-bàn. Chỉ gọi là chánh định khi

kết hợp với giới và tuệ một cách hài hoà, nếu tách riêng định để tu một cách chủ quan thì dù có đắc định cao nhất trong tứ thiền bát định vẫn rơi vào tà kiến và tham ái.

Sở dĩ gọi là tà định vì 62 tà kiến phần lớn xuất phát từ các loại định này. Tà kiến là chủ trương chấp vào một mặt của thực tại, còn gọi là chấp nhị nguyên hay biên kiến. Thí dụ tính thường và đoạn là hai mặt tương dung của một pháp, nhưng chỉ chấp thường hoặc chấp đoạn, hoặc chấp vừa thường vừa đoạn... đều là tà kiến. Với tà kiến hữu biên, vô biên v.v... cũng vậy. Sai ở chỗ chấp một chiều như người bịt mắt sờ voi. Sờ cái tai là thật nhưng kết luận con voi giống cái quạt là sai. Sờ cái chân là thật nhưng cho rằng con voi giống cây cột là sai. Phải mở mắt ra để nhìn thấy toàn diện mới được. Nhiều người đọc kinh nghe Phật nói 62 tà kiến thì tưởng kiến nào như vậy đều sai, nhưng thực ra chúng cũng đúng nhưng chỉ đúng cục bộ, phần diện, một chiều thôi mà tưởng là toàn diện nên mới gọi là tà kiến. Nếu người thấy được sự tổng hợp toàn diện 62 kiến đó đúng với vị trí của mỗi phương diện thì lại là người có chánh kiến.

Cũng vậy, tà định có khi không hoàn toàn là xấu, nhưng sở dĩ gọi là tà vì không đúng hướng chánh



đạo: viễn ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí giác ngộ Niết-bàn, mà chỉ hướng đến đạt sở đắc này, sở đắc kia làm cho bản ngã ngày càng tăng trưởng... nên mới gọi là tà định mà thôi.

### ❖ Thiên để đắc định hay giác ngộ?

Hỏi: Mục đích ngời thiên là để đạt được các tầng định Sắc giới và Vô sắc giới. Có mục đích định như vậy mới ngời thiên được. Đó là thiện tâm, vậy sai ở chỗ nào?

- Tại sao ngời thiên chỉ hướng đến mục đích đạt được các tầng định hữu sắc, vô sắc để rồi chỉ dính mắc thêm trong tam giới, trong khi có thể hướng đến trí tuệ giác ngộ Bốn Sự Thật? Như trường hợp ngài Xá Lợi Phất hướng dẫn tâm một người sắp lâm chung khiến sau khi chết người ấy sinh lên cõi Trời, đã bị Đức Phật quở trách, lẽ ra không nên hướng tâm người ấy đến cõi Trời mà có thể hướng tâm ông ta đến chứng ngộ đạo quả Tu-đà-hoàn. Mục đích các tầng định chỉ là hiện tại lạc trú và tu luyện thân thông chứ không hướng đến giác ngộ giải thoát, nên vẫn còn vướng vào những *kiết sử sắc ái, vô sắc ái*. Phật tuy căn cơ người tâm nhiều vọng động bất an mà tạm thời cho họ thiên

định để được an lạc thôi, không được thi triển thần thông. Nhưng với những người như Bāhiya, Vakkāli, nhóm Kondañña v.v... Phật không dạy thiền định, mà dạy thấy biết như thực hoặc chỉ cho thấy ngũ uẩn là vô thường, khổ, vô ngã... thì liền giác ngộ giải thoát. Tất nhiên giác ngộ phải có đầy đủ giới định tuệ, nhưng đây là chánh định, không phải là định hữu sắc, vô sắc và cách hành hoàn toàn khác nhau.

Vì tâm thường vọng động hoặc vì ham muốn an lạc và thần thông nên mới thích định, nhưng cố trấn áp khối tham sân si tạo tác hằng ngày nên phải cố dồn nén và hậu quả là căng thẳng dẫn đến tẩu hỏa nhập ma. Còn nếu đạt được định thì cũng chỉ là lấy đá đè cỏ nhưng lại dễ bành trướng bản ngã sở đắc, không thể giác ngộ giải thoát được. Tất cả phương pháp thiền định là do các vị tổ sư và thiền sư sau này tự đặt ra dựa theo Chú Giải. Thí dụ cách ngồi đếm hơi thở không có trong Chánh Tạng mà do người sau mô phỏng theo cách tu thiền định của Bà-la-môn để chế tác ra. Trong khi Đức Phật chỉ dạy cảm nhận trọn vẹn sự thở trên thân “*cảm nhận toàn thân khi thở vô, cảm nhận toàn thân khi thở ra*” v.v... mà thôi. Nếu biết cách thì trong khi đi đứng ngồi nằm và tất cả mọi hoạt động hàng ngày định có thể phát huy hoàn hảo, nghĩa là chỉ cần thận trọng (giới), chú tâm (định),

quan sát (tuệ) một cách tự nhiên trong mọi lúc mọi nơi thì định ngày càng kiên cố. Nên nếu hành như vậy một cách nghiêm túc thì chỉ cần khi ngồi buông thư là định tự đến rất dễ dàng tự nhiên, đó mới chính là chánh định, vô vi vô ngã.

Cách Đức Phật dạy khác với cách dạy của thế gian là ngài dạy từ cao rồi mới xuống thấp dần, chứ không từ thấp lên cao để khỏi mất thời gian của những người căn cơ bậc thượng phải học vỡ lòng. Tức là ngài dạy những nguyên lý thực tánh rất ráo như Tứ Thánh đế, Vô ngã, 6 Xứ, 18 Giới, 5 Uẩn, 12 Duyên sinh... trước rồi mới nói xuống các pháp môn thấp dần tùy theo trình độ. Cuối cùng khi trình độ tăng chúng hơi phức tạp Đức Phật mới ban hành giới định tuệ chế định. Nghĩa là trước đó không có giới định tuệ chế định các vị giác ngộ đều nhờ giới định tuệ tự tánh.

Trong Bát Chánh Đạo, 8 yếu tố này luôn tương tác với nhau, không tách thiên định riêng để tu như Bà-la-môn. Các yếu tố giới định tuệ luôn hợp nhất trong Bát Chánh Đạo, nên khi đã thấy rõ các yếu tố then chốt này thì có thể tùy lúc cần thiết mà ứng cho phù hợp với hoàn cảnh, đó chính là biết điều chỉnh nhận thức và hành vi. Về sau các tông phái tách rời các yếu tố trong Bát Chánh Đạo ra riêng để tu nên mới gọi là

thời Mạt Pháp. Mạt là tách ra từng nhánh ngọn riêng, từng chi Pháp riêng mà hành, như chi niệm Phật, chi hành thiền v.v... để mong đạt được sở đắc lý tưởng của mình nên mới hữu vi hữu ngã.

Chánh định là trạng thái vô vi vô ngã hoàn toàn thư giãn, buông xả mọi ý đồ trở thành của bản ngã, cảm nhận toàn thân đang thở, đang đi hoặc đang ngồi... tùy chỗ, tùy lúc, tùy hiện trạng một cách tự nhiên, nên tâm không còn tán loạn, tự trở về với bản chất rỗng lặng, trong sáng hỗn nhiên. Lúc đó, thoát khỏi mọi ý đồ sở đắc nên tâm tự định, tánh biết tự soi, không có bản ngã tạo tác nào trong đó, vì vậy chánh định được gọi là vô vi vô ngã. Ngược lại, không phải có mục đích xấu mới gọi là tà định, mà định tác thành bởi ý đồ của bản ngã, dù có mục đích thiện vẫn là phàm định, vẫn còn vô minh ái dục, chưa phải là chánh định. Trong 4 giai đoạn tiến hóa, giai đoạn phát huy bản ngã thiền định được xem là phương tiện tối ưu để tiểu ngã trở thành đại ngã. Trong đạo Phật thì thiền định hữu vi hữu ngã vẫn còn trong tam giới nên chưa được gọi là chánh định.

Về sau do một số nhà chú giải trước kia tinh thông giáo điển Bà-la-môn đã vô tình (hay hữu ý?) đưa tư tưởng và phương pháp hành trì của Bà-la-môn (nhất

là thiên định) vào giáo pháp Đức Phật, mà nhiều người do không đủ trình độ thâm nhập trực tiếp lời dạy của Đức Phật đã quá tin vào các chú giải ấy để rồi hiểu Phật pháp theo Bà-la-môn mà hoàn toàn không hay biết. Bāhiya nghe Phật dạy không cần qua bất kỳ một chú giải nào, một luận sư vẫn giác ngộ lập tức.

### ❁ Chính mình là cuốn kinh kỳ diệu nhất

Cuốn kinh vô cùng quan trọng mà mỗi người cần phải đọc thật kỹ lưỡng đó là chính mình. Chính mình là cuốn kinh vi diệu nhất không có kinh luận nào có thể sánh bằng. Bất kỳ kinh luận nào dù vi diệu đến đâu cũng không thể nói hết sự thật nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp sẵn có ở mỗi người. Toàn bộ những lời Phật dạy cũng chỉ giới thiệu sự thật đó mà thôi. Hãy đọc cuốn kinh nơi chính mình! Ai thấy sự thật ngay nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, nơi tất cả cảm giác cảm xúc, nơi những phản ứng, những thái độ, những trạng thái nội tâm, nơi sự tương giao và mối quan hệ với vạn pháp xung quanh... người ấy dễ thông suốt toàn bộ lời dạy của Phật mà không bị giới hạn bởi ngôn ngữ được thuật lại và biên tập về sau thành kinh điển.

Như trên tấm bản đồ, người ta chỉ phác họa sơ nét

con đường đi thôi, còn thực tế con đường phong phú hơn nhiều, khác xa với hình vẽ. Nên khi đi trên con đường đó có thể thấy biết bao cây cối xung quanh, cây nào đang nở hoa, hoa nào màu đỏ, hoa nào màu xanh, con đường lát đá gì, rộng bao nhiêu, hai bên đường có bao nhiêu nhà... vô số những điều mà bản đồ không thể nói hết được. Cũng vậy người nào biết đọc cuốn kinh vì diệu nơi chính mình để khám phá ra ở đó sự thật vô cùng phong phú, người đó mới có khả năng xiển dương Phật Pháp nhiệm mầu, vì Phật Pháp không phải là ngôn từ được tường thuật lại trong kinh điển mà người sau đã thêm thắt và chú giải chủ quan theo lý trí hơn là chỉ thẳng sự thật.

### ❖ Giác ngộ y cứ trên Sự Thật, không y cứ theo Luận Giải

Hỏi: *Đọc trong Kinh điển và Chú giải thấy có vẻ như đề cao thiên định, nên hầu như ai cũng muốn tu để đạt được lý tưởng tứ thiên, bát định như Bà-la-môn. Trong khi chính Bồ-tát Siddhattha đã từ bỏ thiên định đó khá lâu trước khi giác ngộ. Phải chăng Kinh và Chú giải đã bị lý trí của các nhà Sư gốc Bà-la-môn thêm thắt để đánh tráo thiên định với giác ngộ? Con tâm đắc câu nói của thầy: “Đọc lại chính mình mới là*

*đọc quyển Kinh vi diệu nhất!”. Ngài Ajhan Chah cũng nói vậy, phải trải nghiệm, chứng nghiệm Sự Thật mới có thể tự mình và giúp Phật tử thâm nhập chánh đạo được. Không nên quá y cứ vào Kinh điển và Chú Giải do người đời sau biên tập.*

- Đúng vậy! Khi đặt ra mục đích lý tưởng là tưởng tượng đã đưa khái niệm ra trước, rồi cuối cùng chạy theo phóng ảnh của khái niệm đó. Khi đạt được mục đích để ra, tưởng đã đạt được Sự Thật, thực ra chỉ đạt được ảo tưởng của chính mình. Như cô gái nọ lấy được người chồng lý tưởng mà cô hằng mơ ước, nhưng sau một thời gian chung sống mới phát hiện ra đó chỉ là bánh vẽ của chính mình, còn anh ta vẫn chỉ là anh ta chứ không như mình mơ mộng.

Trong chúng ta vốn có sẵn tất cả pháp. Định gì cũng có sẵn trong đó nhưng chúng ta lại cố gắng tu luyện cho bằng được loại định mà bản ngã mong cầu. Có lúc ngồi lặng lẽ quan sát lại mình thấy tâm đang đi qua hỷ lạc, có lúc định xả, thậm chí có lúc thấy cả trạng thái tâm phi tưởng phi tưởng xử một cách hoàn toàn tự nhiên, không hề mong đợi. Nhưng khi chúng ta dụng ý, dụng công để cố gắng định tâm thì tâm càng bị dồn nén, cho dù có đạt được định như ý muốn thì định đó hoàn toàn hữu

vì hữu ngã mà bên trong khối vô minh ái dục bị dồn nén vẫn còn nguyên.

Vì không biết chánh niệm tỉnh giác để chiêm ngạn chính mình, không biết mọi tâm định đều có sẵn bên trong, nên cứ mãi loay hoay đi tìm kiếm, tu luyện, nỗ lực dụng công để rồi chỉ đi tìm được ảo tưởng của cái ngã lý trí mà thôi! Chỉ cần buông mọi tìm kiếm, trở về với tâm thái vô sự - *không, vô tướng, vô tác, vô cầu* - thì liền thấy tâm hoàn toàn lặng lẽ, đúng là đang vào định càng lúc càng sâu mà hoàn toàn không cần dụng công dụng ý gì cả. Như vậy, càng xả bỏ tâm ham muốn định thì định càng sâu. Chánh định bắt đầu đã là “*ly dục ly ác pháp*”, và định càng sâu càng tương ứng với xả, đúng với hướng “*xả ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh*” mà Đức Phật đã dạy.

Chỉ cần ngồi buông xả vô sự - không ham muốn gì, không khởi bất thiện pháp nào - với tâm “*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*” như vậy tâm không khởi ái, thù, hữu thì ngay đó không cần nỗ lực của bản ngã vẫn thấy *hỷ, lạc, nhất tâm và xả* của định là gì, thậm chí có thể thấy luôn cả tâm định trong phi tướng phi phi tướng xứ như thế nào nữa. Và nếu đầy đủ nhân tố giới định tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến có thể thấy luôn cả tâm Tu-đà-hườn, Tư-đà-hàm... và



Niết-bàn không chùng. Tất cả những Pháp này đều có sẵn nơi mỗi người, chỉ vì vô minh ái dục mà không thấy ra thôi, đâu cần phải rèn luyện để trở thành, bởi vì ngay khi khởi tâm rèn luyện để trở thành là đã lọt vào *quỹ đạo duyên sinh của vô minh-hành*, tức rơi vào Tập đế, Khổ đế mất rồi. Nếu thấy tất cả các pháp như nó đang là thì đâu cần luyện tập để trở thành. Chỉ do không đủ sức đi theo nhất hướng xả ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh nên không thể nào thấy chánh trí giác ngộ Niết-bàn như Đức Phật đã dạy.

Phật xác định giáo Pháp của Như Lai là *nhất hướng xả ly, ly tham, đoạn diệt* thì tâm mới *an tịnh*, chánh trí mới *giác ngộ Niết-bàn*. An tịnh này chính là tâm buông xả mọi ý đồ của bản ngã nên trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe, trong xúc chỉ xúc, trong biết chỉ biết, đó chính là chánh trí giác ngộ Niết-bàn. Thế mà bản ngã cứ nỗ lực rèn luyện để mong cầu đạt được định này định kia để rồi chỉ loay hoay luân hồi trong Tam giới, trở thành đại ngã, làm sao liễu thoát sinh tử? Niết-bàn vẫn luôn ngay đây, không sinh không diệt, sao lại phải tìm kiếm trong thiên định hữu vi hữu ngã? Nếu tâm có tham sân si thì ngay đó liền thấy tức là minh, nhưng nếu cố gắng thiên định để trấn áp chúng thì chỉ tăng thêm vô minh ái dục, vì trấn áp chỉ dồn nén tham sân si vào vô thức, khó mà diệt được.

Nếu không thận trọng chú tâm quan sát, không trở về trọn vẹn tỉnh thức, không trong lành định tĩnh sáng suốt, không rỗng rang lặng lẽ trong sáng ngay đây và bây giờ với thực tại thân-thọ-tâm-pháp thì dù có nỗ lực thiền định tới đâu cũng không phải là chánh đạo, dù lên núi vào hang khổ luyện kiểu gì cũng đều không phải là chánh đạo. Nhưng khi đi đứng, khi động tịnh đều rõ biết - không mê - thì dù ở đâu tâm vẫn tự thanh tịnh trong sáng. Như nàng Patācārā sau khi mất hết mọi thứ sở hữu, trở nên điên loạn. Nhưng khi nghe Phật nói một câu kệ không có gì sở hữu được trên đời thì nàng liền tỉnh ngộ. Sau khi xuất gia hàng ngày mặc y mang bát đi khất thực trong chánh niệm tỉnh giác. Một hôm, đi khất thực về, múc nước rửa chân thấy nước chảy xuống thấm vào đất mất hút, với tâm thuần tịnh trong sáng - không, vô tướng, vô tác, vô cầu - nàng đã chứng ngộ đạo quả A-la-hán. Chứng đạo quả không phải do thấy nước, mà do tâm hoàn toàn rỗng lặng trong sáng. Lúc đó không kinh điển, không chú giải, không ngôn từ, không tư tưởng, chỉ một tâm hoàn toàn tịch tịnh mà thôi.

## ❁ **Biết thực chất và biết tên gọi**

Hỏi: *Các thiền sinh khi trình thiền, căn cứ trên lời*

*trình thiền thiền sư kết luận đã đắc tam thiên, tứ thiên, đắc quả này quả kia. Lúc nãy, thầy có nói đôi khi vào trạng thái tâm thiền rồi mà mình không biết là thiền gì, nhưng Phật nói ai chứng thì người đó biết ngay làm con bối rồi. Vì đôi lúc con cho rằng mình thấy như vậy nhưng sợ rằng đó là ảo tưởng thì sao. Làm sao biết tâm mình khi đó ở trạng thái nào?*

- Người thường chánh niệm tỉnh giác, trọn vẹn tỉnh thức, thận trọng chú tâm quan sát thực tại thì đương nhiên biết rõ thân tâm đang ở trạng thái nào - biết rất rõ thân thọ tâm pháp ra sao - nên nếu tâm vào định cũng biết trạng thái tâm định như thế nào. Nhưng có hai loại “biết rõ”: Một là biết rõ trạng thái thực chứng nhưng không biết gọi tên nó là gì. Hai là biết rõ tên từng chi pháp các tầng thiền theo pháp học nhưng không thực chứng. Như trong thời Đức Phật có 2 vị tỳ kheo, một vị giỏi pháp học Phật hỏi chi Pháp nào cũng nói được, còn vị kia tuy thực chứng nhưng không biết nói gì cả. Đến khi Đức Phật hỏi vào sự thực chứng thì vị ấy diễn tả được rõ ràng còn vị thứ nhất lại không biết gì cả. Vị thực chứng biết rõ tâm mình nhưng không biết gọi nó là gì nên không cho mình là đắc thiền thứ mấy, hoặc đạo quả nào. Ngược lại vị giỏi pháp học có khi tưởng mình đã đắc tam thiên tứ thiên theo khái niệm học được nhưng

trên thực tế đó chỉ là ảo tưởng. Có nhiều thiền sư cũng ưa tuyên bố vị này đặc thiền này vị kia đặc quá nọ theo kiến thức pháp học chứ không phải đúng với tri kiến chân thực. Cho dù có đặc tam thiền tứ thiền mà thấy có “cái tôi đặc” là đã tà thiền rồi. Còn vị thực chứng chỉ thấy trạng thái tâm như vậy, như vậy... chứ không cần nói cũng không cần biết đó là tam thiền hay tứ thiền gì cả. Đặt thêm khái niệm tam tứ gì vào đó chỉ giống như chụp mũ cho pháp mà thôi.

Khi cảm nhận trạng thái thực, hoàn toàn thực mới không có chụp mũ. Nếu nói đó là tứ thiền thì đã chụp mũ khái niệm vào cái thực rồi. Nhân duyên tâm thế nào thì thấy ra như thế, người giác ngộ có thể thấy rõ từ địa ngục cho tới Niết-bàn, nhưng không cần nói đặc tầng này tầng kia cao thấp làm cho hành giả phát lòng tham sở đắc. Nên Đức Phật dạy Pháp là trở về mà thấy, ngay nơi thực tại, có thể thấy ngay, không qua thời gian và mỗi người tự chứng tự biết là vậy.

### ✿ Không trụ chân đề, không xả tục đề

*Hỏi: Tứ niệm xứ nói trong thấy chỉ là thấy, trong nghe chỉ là nghe, không có tôi nghe trong đó. Vậy khi con nghe tiếng: “Cứu tôi với” cách con 100m, con phải hành xử như thế nào cho phù hợp?*

- Pháp có hai: Pháp thực tánh chân đế và Pháp khái niệm tục đế, vì vậy người giác ngộ sống trong thế gian biết rõ cả 2 mặt nhưng không loại bỏ tục đế cũng không bám trụ chân đế. Nếu trụ thực tánh chân đế không thôi vẫn là trầm không trệ tịch, cũng sai. Thấy rõ tục đế là tục đế, chân đế là chân đế mới giác ngộ toàn diện. Thấy chân đế để không lệ thuộc hoàn toàn vào tục đế, tức “không nương tựa, không vương mắc bất kỳ điều gì ở đời”, nhưng cũng phải thấy rõ tục đế mới giải quyết những vấn đề tương đối giữa đời. Vì vậy nghe kêu cứu phải biết rất rõ là giả hay thực. Có một lần ở Sydney, nghe tiếng kêu hốt hoảng như đang kêu cứu của một con quạ, ra xem thì đúng là con quạ đang cầu cứu, nó bị một con chim khác tấn công, thấy bóng người con chim lạ bay đi. Nên đôi lúc trong tục đế cũng cần phân biệt thật rõ ràng xem kêu cứu thật hay giả như Tôn Ngộ Không mới được, chứ đừng vội đến cứu mà bị ma quỷ bắt ăn thịt như Đường Tăng thì nguy. Không phải cứ tưởng mình nguyện hạnh Bồ-tát rồi gặp gì cũng cứu thì chỉ là bi không trí mà thôi.

Giữa tục đế và chân đế có gì khác biệt? Thấy một vật, gọi cây cột, là thấy khái niệm tục đế, còn thấy nó như nó là, tức thấy thực tánh chân đế. Thực ra “cái cột” chỉ là khái niệm quy ước chỉ có giá trị tục đế, phải

thấy thực chất của nó là tứ đại giả hợp, là một hiện tượng duyên khởi mới thấy đâu là tục đế, đâu là chân đế. Thí dụ nghe tiếng chuông báo hiệu biết đến giờ ăn trưa là tục đế cần thiết trong sinh hoạt đời thường. Nhưng nếu chỉ biết như thế thì bị giới hạn trong khái niệm chế định mặt tục đế, khó thấy được sự thật rốt ráo mặt chân đế, nên người tu còn phải biết *trong nghe chỉ nghe, trong thấy chỉ thấy* để thoát khỏi khái niệm tục đế mới thấy được bản chất thật của đời sống. Ví như người biết ngôi nhà mình ở đâu thì dù có đi xa (tục đế) cũng biết chỗ về (chân đế), mới không bị lạc.

Ngoài phân biệt tục đế và chân đế, còn một cách nhìn khác là tánh và tướng, thật và ảo. Người giác ngộ không những thấy tánh trong chân đế mà còn thấy tánh của tướng duyên khởi và thấy luôn cả tướng ảo do tưởng sinh. Như vậy thế giới này có 3 mặt: 1/ Mặt ảo. 2/ Mặt thực tướng duyên khởi. 3/ Mặt tự tánh chân đế (Thánh đế và Niết-bàn). Người thực hành sống đạo cần thường thấy ra lúc nào là ảo, lúc nào là duyên khởi, lúc nào ở trong ảo hóa và duyên khởi mà vẫn *“không động, không sâu, tự tại và vô nhiễm”* thì mới thấy được Niết-bàn.

## ❁ Phân biệt tâm bất động của Định và Tuệ

Hỏi: *Khi ngồi thiền tâm con bất động, tâm buông xuống, hoàn toàn yên lặng, trong con không có ý niệm gì khởi lên. Vậy lúc đó con đã trở về tâm rỗng lặng trong sáng hay là tâm trong lành, định tĩnh, sáng suốt và biết tất cả như nó đang là chưa? Con vẫn chưa được rõ.*

- Có hai loại bất động: Bất động của định và bất động của tuệ. Bất động của định cũng có hai loại: Đối với định thuộc Sắc và Vô sắc giới thì bất động có nghĩa là *an trú trên một đối tượng*, không quan tâm đến các đối tượng khác. Đối với chánh định - trong Bát Chánh Đạo - thì bất động có nghĩa là tâm *an tịnh trước mọi đối tượng*. Còn bất động của tuệ thì trong thấy chỉ thấy, trong biết chỉ biết mọi đối tượng đến đi như nó đang là không khởi ý niệm tham sân hay thù xả. Trong bất động của tuệ tánh biết tùy lúc, tùy nơi, tùy đối tượng mà tự ứng, khi hữu sự thì thận trọng chú tâm quan sát, khi vô sự thì trở về trọn vẹn tỉnh thức, khi ứng ra bên ngoài thì trong lành định tĩnh sáng suốt, khi buông xả thì rỗng rang lặng lẽ trong sáng một cách tự nhiên thuận pháp chứ không còn ý đồ của bản ngã nên tuy trong động mà vẫn bất động. Điều này mỗi người phải tự chứng mới biết đang ở trạng thái bất động nào.

## ❖ Chi cần nghiêm túc, không cần nghiêm trọng

Hỏi: Xin thầy chỉ dạy thêm Thiên trong đời sống hàng ngày. Sống trọn vẹn với thân tâm như nó đang là. Phải sống nghiêm túc với chính mình trong mọi hoạt động hàng ngày như thế nào?

- Khi đi trọn vẹn tinh thức biết rõ đang đi. Cũng vậy biết mình trong mọi hành động, mọi cảm giác, cảm xúc, mọi trạng thái hoặc thái độ nội tâm, mọi sự tương giao hoặc mối quan hệ với hoàn cảnh. Biết lúc nào cần thận trọng chú tâm quan sát, lúc nào chỉ cần trở về trọn vẹn tinh thức. Lúc nào đối pháp tâm vẫn trong lành định tĩnh sáng suốt, lúc nào buông ra để tâm trở về với bản chất rỗng lặng trong sáng nơi chính nó. Đó là tất cả giới định tuệ tự tánh có sẵn, sẽ ứng ra tùy trường hợp. Cho nên khi pháp đến tâm tự biết ứng xử, khi pháp đi tâm trở về lặng lẽ rỗng không.

Cụ thể như bây giờ nghe chuông báo đến giờ ăn sáng, hết giờ Trà đạo, thì thầy nhìn xuống xem dép ở đâu, đưa chân xuống, mang dép vào, đứng dậy đi... Mỗi mỗi đều rõ ràng là tu chứ có tu gì nghiêm trọng quá đâu! Chỉ cần nghiêm túc, không cần nghiêm trọng.



*Trà đạo ngày 04.8.2016*

❁ **“Tọa Vong” trong học thuyết của Trang Tử**

Hỏi: Trong Thiên Đại Tông Sư của Trang Tử Nam Hoa Kinh, có nói: “Giải thể, bỏ thông minh, lìa hình, bỏ trí, đồng với Đạo lớn, đó gọi là tọa vong”. Nếu tọa vong là ngồi quên tất cả thì có trái với chánh niệm tỉnh giác?

- Nếu “tọa vong” thật sự hoàn toàn không còn bản ngã thì đó chính là "an trú Tánh Không" hoặc “diệt thọ tưởng định” mà Đức Phật đã dạy. Nhưng cũng có thể đó chỉ là 4 thiền vô sắc do tưởng “không” mà định. Trước kia khi chưa hoàn toàn giác ngộ Đức Phật cũng đã từng an trú 4 tầng định không này, nhưng sau khi giác ngộ ngài mới thật sự "an trú Tánh Không" hoàn hảo. Vì bây giờ là "an trú Tánh Không" của tự tánh Rỗng Lặng Trong Sáng mà Đức Phật gọi là Tâm Chói Sáng (Pabhassara Citta) an nhiên tịch tịnh. Đây là bản chất rỗng lặng trong sáng hoàn toàn tự nhiên của tâm. Khi tâm hoàn toàn buông thư,

vô vi, vô ngã thì nó trở về với Tánh Không mà Thiên Tông gọi là Vô Tâm hay Vô Sự. Đó cũng là Chánh Định: “*Định này tịch tịnh, vi diệu, vắng lặng, nhất tánh, không điều kiện, không đối kháng, không trở ngại*” (Dīgha Nikāya).

Trong Thiên Tông, phái Tào Động có pháp thiền “*tịch chiếu*”: Trong ngồi chỉ ngồi thôi chính là đã đầy đủ định tuệ, lúc đó tu chứng là một, chứ không có chỗ tu, không có chỗ chứng, vì thân tâm đã nhất như. Đức Phật dạy trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe, không có bản ngã trong đó... thì ngay đó chính là Đạo, là Quả, là Niết-bàn. Tọa vong, Tịch chiếu, An trú Tánh Không, hoàn toàn thư giãn buông xả... Tuy khác nhau trên ngôn từ nhưng trong thực chứng rốt ráo thì vẫn không khác, nếu có khác là do trình độ chứng ngộ thôi. Đó mới thật là chánh tuệ, chánh định trong Bát Chánh Đạo. Trong Thiên Tông có hạnh tu gọi là “*vô công dụng hạnh*” - vượt ngoài dụng ý, dụng công, hoàn toàn vô vi vô ngã, nên cũng còn gọi là “*Tu vô tu, chứng vô chứng*”.

Bên Đạo Thiên Chúa, “*Nguyện*” cũng là tâm thái hoàn toàn buông bỏ bản ngã để thể nhập với Chúa Trời, hoàn toàn giao phó linh hồn cho Thiên Chúa... thực ra lúc đó cũng là một hình thức “*Tọa Vong*”, và

nếu thực sự vô vi vô ngã thì gọi đó là "an trú Tánh Không", là "buông thư rỗng lặng" hay "tịch chiếu" gì cũng được, vì khi đã thấu suốt nội dung thì ngôn từ không còn là ranh giới nữa. Phân biệt này nọ chỉ là muốn khẳng định tôn giáo mình hay nhất, cao nhất... Nhưng chẳng qua cũng chỉ là thói thường phân biệt của bản ngã mà thôi. Xem ra "Tọa Vong" mà nội dung là "Giải thể, bỏ thông minh, lia hình, bỏ trí, đồng với Đạo lớn" thì còn cao hơn thiên định của Bà-la-môn" vì định này có mục đích hữu vi hữu ngã, là pháp tu tập luyện để tiểu ngã trở thành Đại Ngã, nên vẫn còn trong Tam Giới... Trong khi Lão Tử, Trang Tử hay phái Tào Động nếu hành đúng thì cũng là vô vi vô ngã.

*Hỏi: Con thấy một trường phái thiên của Bà-la-môn cũng ngồi hoàn toàn buông xả bản ngã để hòa nhập vào sự an lạc của Đấng Phạm Thiên, tức Thượng đế, thì đâu khác tọa vong hay an trú Tánh Không?*

- Ở đây, đang nói về mặt giống nhau và ưu điểm trong "Tọa Vong" của Trang Tử, "Huyền Đồng" của Lão Tử, "Tịch Chiếu" của Tào Động hay "Nguyện" của Đạo Thiên Chúa so với "an trú Tánh Không" mà Đức Phật đã dạy thôi. Còn về mặt khác nhau, rất dễ bị nhầm lẫn. Nếu một người cứ "Tọa Vong"

hay “Tịch Chiếu” chỉ để hưởng thụ sự tĩnh lặng hoàn toàn cũng bị rơi vào “trăm không trệ tịch” trở thành tham đắm trong trạng thái tĩnh lặng, lúc nào cũng tranh thủ ngồi Thiền để hưởng sự an lạc của Thượng đế hay của đấng Phạm Thiên nên tuy bỏ tiểu ngã nhưng thực ra là đồng hóa với cái Ngã vĩ đại hơn. Như vậy trong vi tế vẫn còn chỗ bám trụ. Trong khi “an trú Tánh Không” hoàn toàn khác, ở đó Ngã, Pháp đều không, như Lục Tổ nói “Bản lai vô nhất vật” vậy. Trong Vi Tiểu có câu chuyện “Đấng Phạm Thiên Bất Động” như thế này:

Thiên Sứ xuống trần thấy một đạo sĩ Yoga đang tuyệt thực, ngồi ngay ngắn trong một tịnh thất kín đáo yên tĩnh, thân tâm bất động.

Thiên sứ hỏi:

- Đạo sĩ ngồi như vậy để làm gì?
- Để thể nhập đấng Phạm Thiên.

Thiên sứ ngơ ngác nhủ thầm: “*Thượng đế ban cho con người mọi hoạt động như đi, đứng, ngồi, nằm, uống, ăn, tay đưa lên, để xuống, chân co lại, duỗi ra, mắt nhìn lui nhìn tới... mọi thứ đều uyển chuyển tự nhiên, biến hóa vô cùng để giúp con người học ra mọi tình huống của đời sống mà qua đó họ đều thể nhập được với Thượng đế, sao đạo sĩ này cứ ngồi một chỗ*

mà nói để thể nhập Thượng đế nhỉ?”. Thượng đế hay Pháp Tánh thì ở khắp mọi nơi, còn Tâm thì vốn rỗng lặng trong sáng, như vậy “*khi xúc chạm việc đời, tâm không động không sâu, tự tại và vô nhiễm*” mới là thể nhập Pháp Tánh chứ đâu phải ngồi yên bất động để mong cầu thể nhập Pháp Tánh. Suy nghĩ mãi, Thiên sứ mới chợt hiểu ra rằng đạo sĩ này muốn Thượng đế trở thành ông ta chứ không phải ông ta thể nhập Thượng đế. Nghĩa là đạo sĩ muốn Thượng đế cũng phải bất động như mình mới được! Mong muốn luôn sống trong an lạc chính là chủ trương luận thuyết “*hiện tại lạc*”, một trong 62 tà kiến mà Đức Phật đã đề cập trong Kinh Phạm Võng.

“*An trú Tánh Không*” là tâm rỗng lặng trong sáng khi đang đi đứng ngồi nằm; khi đang hoạt động tự nhiên, vô ngã, nên tuy có mà không, cái không vắng bóng mọi ý đồ của bản ngã. Trong khi “*thể nhập an lạc của đấng Phạm Thiên*” vẫn còn chỗ bám víu dù chỗ bám đó là Đại Ngã cao siêu đi nữa. Vậy ở đây, không nên đánh đồng các nguồn thiền khác nhau mà cần thấy ra những điểm đồng nhất và dị biệt... mới không bị nhầm lẫn. Thực ra khi nói đến thiền định Bà-la-môn là muốn ám chỉ cách tu tập với mục đích tiểu ngã trở thành đại ngã thôi, còn dù đó là ai mà tu đúng hướng thì đều có thể giác ngộ giải thoát. Ngược

lại, tu theo thiền Phật giáo nhưng hành sai hướng thì còn tệ hơn cả thiền định Bà-la-môn.

Người sống theo Phật pháp cần nắm thật vững nguyên lý giác ngộ giải thoát mới không bị nhầm lẫn hay tha hóa... Trong Thiền Đông Độ “Tịch Chiếu” của phái Tào động đôi khi cũng bị lên án vì phần lớn người thực hành đặt nặng “tịch” hơn “chiếu” nên sinh ra trì trệ. Ngài Huệ Năng đã tiên đoán trước và nói rằng “trụ tâm quán tịnh” là bệnh chứ không phải Thiền. Nếu ngồi buông thư tự nhiên để tâm rộng lặng trong sáng hòa nhập vào sự tịch tịnh của Pháp Chân Đế thì không sai. Nhưng nếu muốn ngồi trụ tâm để được định lạc thì tất nhiên không đúng.

### ❖ An trú Tánh Không

*Hỏi: Phật dạy ngài Xá Lợi Phất về an trú Tánh Không trong tứ oai nghi, có phải là chánh niệm tỉnh giác trong tứ oai nghi?*

Thực ra không phải chỉ chánh niệm tỉnh giác trong 4 oai nghi mà là chánh niệm tỉnh giác trong tất cả các oai nghi, tất cả mọi hoạt động. Trong tất cả mọi hoạt động mà tâm vẫn rộng lặng trong sáng là an trú Tánh Không.

Có 4 cách an trú Tánh Không với tinh tấn chánh niệm tinh giác:

1. Thận trọng chú tâm quan sát là an trú Tánh Không trong 4 oai nghi và trong mọi hoạt động.

2. Trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại là an trú Tánh Không trong lúc nghỉ ngơi vô sự.

3. Trong lành định tĩnh sáng suốt là an trú Tánh Không khi mở tâm ra với vạn pháp.

4. Rỗng rang lặng lẽ trong sáng là an trú Tánh Không khi hoàn toàn buông xả.

Như vậy, có thể an trú Tánh Không ở trong tất cả mọi hoạt động, trong các oai nghi đi đứng ngồi nằm chứ không phải chỉ ngồi mà thôi. Có thể an trú tánh không khi đang cúi xuống nhặt một ngọn lá. Có thể đang đi trên đường bỗng nhiên tâm hoàn toàn rỗng lặng trong sáng. Có thể đang ngồi trên xe tự dừng tâm vắng bật mọi lao xao như mặt hồ tĩnh lặng... Nhiều tình huống tuy khác nhau nhưng mỗi khi bắt gặp tâm rỗng lặng trong sáng thì đều giống nhau. Thậm chí có lúc trong chiêm bao gặp một tình huống cực kỳ nguy hiểm bỗng nhiên cũng rơi vào tâm hoàn toàn rỗng lặng trong sáng. Từ đó khi đã nhận ra tâm vốn rỗng lặng trong sáng mà Đức Phật gọi là Pabhassara Citta thì mới thấy rằng thực ra trong đời sống bình

thường tâm này vẫn luôn soi sáng tự nhiên, nhưng do lý trí vọng thức che lấp nên không thấy ra thôi. Thực chứng được sự thật này thì mọi lúc mọi nơi dù đi đứng ngồi nằm hay hoạt động gì tâm đều có thể rỗng lặng trong sáng được.

Nhiều người vẫn nghĩ tu hành là phải vô cùng nghiêm mật nên không biết rằng Đức Phật dạy chỉ cần *“an trú chánh niệm trước mặt”* trong các oai nghi, trong các sinh hoạt hàng ngày để loại khỏi tâm mọi lậu hoặc (tức mọi ý đồ của bản ngã) là người làm chói sáng khu rừng Gosinga chứ không phải đạt được các sở đắc cao siêu như đa văn, thiền định, thần thông, đầu-đà... Nếu một người có tâm trong lành, định tĩnh, sáng suốt thì mọi hoạt động đều thanh tịnh trong sáng chứ không cần phải nỗ lực để mong cầu đạt được sở đắc. Chẳng hạn câu chuyện ngài A-nan khi cố gắng hành thiền để mau chứng quả A-la-hán hầu được tham dự kết tập Tam Tạng thì chỉ bị căng thẳng thôi nên không thể nào đạt được, nhưng khi buông xuống mọi ý đồ để nằm nghỉ ngơi thì ngay đó tâm liền rỗng lặng trong sáng và hoát nhiên chứng ngộ Đạo Quả A-la-hán.



*Trà đạo ngày 13.8.2016*

### ❁ Thập mục ngưng đồ

Hỏi: *Thập mục ngưng đồ, có trong Kinh điển Nguyên thủy không? Xin thầy giảng Thập mục ngưng đồ liên hệ trong tu tập.*

- Thập mục ngưng đồ dùng để diễn tả tiến trình tu tập theo Thiền tông. Có 2 loại Thập mục ngưng đồ: Thập mục ngưng đồ của Thiền Tông và Thập mục ngưng đồ của Đại Thừa. Phật giáo Nguyên thủy không có Thập mục ngưng đồ. Chỉ có bài Kinh Đức Phật dạy cách chặn bò so sánh với việc tu hành thôi. Thập mục ngưng đồ đại khái ví việc tu tập như việc chặn trâu qua quá trình như sau:

1. *Tìm trâu* có thể so sánh với niệm thân
2. *Thấy dấu* có thể so sánh với niệm thọ
3. *Thấy trâu* có thể so sánh với tuệ thấy danh sắc

4. *Bắt trâu* có thể so sánh với tuệ thấy tâm sinh

5. *Chăn trâu* có thể so sánh với tuệ thấy tâm diệt

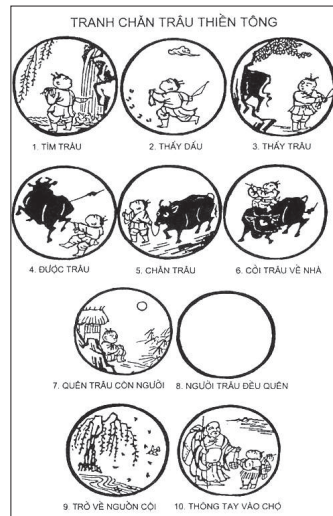
6. *Cưỡi trâu về nhà* có thể so sánh với tuệ thấy tâm diệt

7. *Quên trâu còn người* có thể so sánh với tri kiến tịnh

8. *Người, trâu đều quên* có thể so sánh với tuệ xả thứ 11

9. *Trở về nguồn cội* có thể so sánh với tuệ thấy Thánh đế

10. *Thông tay vào chợ* có thể so sánh với trở về tục đế vô ngại.



Ưu điểm của Thập mục ngư đồ là gợi ý một quá trình hành thiền như vậy để người tu biết trình tự hướng đi của mình mà tránh được những sai lầm trong tìm cầu sở đắc, nhưng cũng có nhược điểm là khiến người hành phải đi theo một đường lối nên bỏ mất tính sáng tạo và bất ngờ trong việc khám phá sự thật. Trình tự tu tập này đại khái cũng tương tự như

sự thực chứng qua 16 tầng tuệ theo thiền Vipassanā trong Phật giáo Nguyên thủy. Nhưng thấy biết sự thật biến hóa vô cùng chứ không nhất thiết phải lập trình thấy như thế này, như thế kia...

Hồi xưa, ngài Mahāsi có giảng 16 tầng tuệ nhưng người nào tới Tuệ nào ngài nói đến Tuệ đó chứ không phổ biến. Rồi đệ tử ngài ghi chép lại và viết ra thành sách bị ngài quở trách, vì làm như vậy khiến hành giả tính toán đả tuệ này tuệ kia theo lý trí mà cố gắng quá mức có thể đưa đến tẩu hỏa nhập ma. Nên nói nguyên lý tu tập thôi còn để mọi người tự khám phá ra sự thật thì hay hơn là đưa ra lộ trình tu tập quá mực thước như vậy. Cho nên càng giải thích 10 tranh chăn trâu, càng phân tích 16 tầng tuệ càng khó thực hành một cách lặng lẽ, vô ngôn đầy bất ngờ và sáng tạo. Có khi luận giải rất hay nhưng chẳng thấy gì cả! Trong khi Đức Phật đơn giản hơn nhiều, Ngài dạy rất cụ thể như đang đi rõ biết đi, đang ngồi rõ biết ngồi, đang làm gì hay đang ở trong trạng thái nào đều biết rõ thân thọ tâm pháp như nó đang là... Biết rõ ở đây là tuệ tri trong tánh biết chứ không phải thức tri hay tưởng tri trong tướng biết.

Hỏi: *Thưa thầy trong kinh Phật giáo Nguyên thủy có nói thực hành chánh niệm như chăn trâu hoang phải không ạ?*

- Có, trong Nikāya có Tiểu Kinh Người Chăn Bò (Cūla Gopālaka Sutta) và Đại Kinh Người Chăn Bò (Mahā Gopālaka Sutta), Đức Phật ví dụ người biết cách tu hành giống như người biết cách chăn bò vậy. Tuy nhiên không hẳn cách diễn tả sự tu tập trong 2 bài Kinh Phật và 10 tranh chăn trâu đã giống nhau, và tranh chăn trâu của Thiền Tông cũng rất khác với tranh cùng tên của Đại thừa.

### ❁ Vị ngọt và sự nguy hại

Hỏi: *Bạch thầy, một người tu hành tiến bộ là tất cả ham muốn sẽ giảm dần phải không ạ? Kể cả ham muốn bẩm sinh di truyền như ham muốn sắc dục nam nữ phải giảm mất không còn nữa thì mới đúng phải không ạ?*

- Đúng, khi người tu thấy ra sự sinh diệt, vị ngọt và sự nguy hại của các pháp hữu vi sẽ không còn ham muốn chấp trước bất kỳ điều gì ở đời. Như Bồ-tát Siddhattha xuất gia không bao lâu đã chứng đắc vị

ngọt của tất cả thiên định hữu vi hữu ngã nhưng khi đã thấy ra định này chỉ tạo sự dính mắc trong sắc ái, vô sắc ái ngài liền từ bỏ. Về sau khi đã hoàn toàn giác ngộ ngài nhận ra rằng chánh định vô vi vô ngã khác hẳn tứ thiên bát định này.

Vì vô minh - không biết sự thật - nên mới sinh ái dục. Người thấy rõ sự sinh, sự diệt, vị ngọt và mối nguy hại của các pháp thế gian nên không còn tham đắm bất kỳ điều gì ở đời. Đó là *Minh*, tức không còn vô minh và ái dục nữa. Ngược lại, khi vô minh mà muốn diệt ái dục thì cũng sai, vì không thấy sự thật thì diệt dục này lại sinh dục kia trong vòng Tam giới mà thôi, rồi cuối cùng cũng trở lại cái cũ nên mới gọi là luân hồi.

Thí dụ, một người chán cõi Dục Giới cố gắng hành thiền để lên cõi Sắc Giới, rồi thấy cõi Sắc Giới vẫn còn thấp, muốn lên cõi Vô Sắc Giới cho cao, đến cõi Vô Sắc Giới cuối cùng cũng chán lại muốn quay về Dục Giới... cứ thế luân hồi mãi trong Tam giới. Cho nên, nếu vô minh thì muốn diệt ái dục cũng là ái dục, điều này rất dễ nhầm lẫn. Nhiều người cố diệt tham sân si để mau giải thoát hoặc lập nguyện giải thoát ngay trong kiếp này vì sợ khổ, muốn được lạc thì cũng là vô minh ái dục mà thôi.

Phải thấy ra sự thật mới giác ngộ giải thoát được. Thấy ra rõ ràng bằng tuệ tri là Minh, cũng như người thầy thuốc không loại bỏ vị thuốc nào (âm, dương, hàn, nhiệt, đắng, cay, ngọt, mặn v.v...) tùy thời tùy chỗ mà sử dụng. Vị thầy thuốc biết rõ tính chất của mỗi vị thuốc nên khi sử dụng mới không hại mình hại người. Còn người không biết cứ uống quá nhiều thuốc bổ thì chỉ rước hại mà thôi. Như vậy không phải là nỗ lực diệt tham sân si, mà phải thấy rõ chúng thì mới không còn bị chúng trói buộc.

Có loại tham sân si ảo, có loại tham sân si do duyên sinh, có loại tham sân si trong thuộc tính tự nhiên của tâm. Vì vậy, chỉ cần thấy ra, loại ảo thấy ra thì nó tự hết, loại duyên sinh thì qua đó thấy ra sự sinh diệt, sự lợi hại của chúng, loại thuộc tính tự nhiên của tâm thì thấy ra để không diệt lầm, chứ không phải loại nào cũng diệt. Thí dụ như thấy sợi dây tưởng con rắn, vậy phải loại bỏ ảo tưởng hay loại bỏ sợi dây? Cho nên trong Phật pháp có *sở đoạn* và *phi sở đoạn* tức là cái gì diệt được và cái gì không diệt được. Chú không phải diệt hết sạch thành ra đoạn kiến. Cuối cùng, thấy ra là chính chứ không phải cái gì cũng cố Diệt.

Hỏi: *Xin thầy giảng thêm về vị ngọt và sự nguy hại.*

Sự hấp dẫn của vạn pháp là vị ngọt, nhưng có điều kỳ lạ, chính vị ngọt là động lực hấp dẫn chúng sinh đi tìm kiếm, khám phá và nhờ đó mà thấy ra toàn bộ sự thật gồm mặt trái của chúng. Mặt trái đó chính là sự nguy hại. Nhờ ham mê vị ngọt mới gặp phải sự nguy hại mà thấy ra. Càng ham lạc thì càng gặp khổ! Khi thấy ra sự thật này mới bắt đầu nhàm chán. Cuộc đời này là trường học tự nhiên mà mọi mặt đều có sự hấp dẫn của nó nên người ta mới chọn, theo sở thích khác nhau và học bài học khác nhau, nhưng nguyên lý chung là: Ban đầu thấy sự hấp dẫn của vị ngọt như mùi thơm, vị ngon, tiếng hay, sắc đẹp, sự xúc chạm dịu dàng êm ái v.v... cho nên chạy theo vị ngọt để sở hữu cho bằng được, đến khi sở hữu được rồi thì mới thấy ra mặt hôi, dở, xấu, thô của chúng. Trong đời này bất kỳ pháp nào cũng đều có 2 mặt, như bàn tay mình đây cũng có mặt sấp, mặt ngửa. Ngạn ngữ có câu *“không mề đay nào không có mặt trái”* là vậy.

Do ảo tưởng về vị ngọt mà đi tìm kiếm, vô tình chính tham là động lực thúc đẩy sự tìm cầu mà đi vào con đường khám phá. Khi khám phá đụng phải sự thật thấy ra bên cạnh vị ngọt có sự nguy hại và rất nhiều mặt khác nhau của sự thật. Nói theo ngũ hành

trong Dịch lý, kim khắc mộc nhưng lại sinh thủy, tức là có mặt sinh thì cũng có mặt khắc. Thí dụ vị thầy thuốc giỏi phải thấy ra hai mặt lợi-hại, sinh-khắc của các vị thuốc nếu không chữa bệnh sẽ không hiệu quả. Cũng vậy, giác ngộ là thấy ra hai mặt của cuộc sống chứ không phải bỏ mặt này lấy mặt kia như người ta thường nghĩ. Cho nên Đức Phật định nghĩa chánh kiến tri là thấy ra sự sinh, sự diệt, vị ngọt, sự nguy hại và xuất ly đối với các pháp.

Tóm lại, cuộc đời là một chu trình hoàn hảo ở chỗ ban đầu nhờ sự hấp dẫn của vị ngọt khiến người ta đi tìm cầu để đạt được, nhưng khi thủ đắc được lại thấy ra rằng có sinh thì có diệt và cuối cùng khám phá được mặt nguy hại của nó nên không bị nó trói buộc nữa, đó là giác ngộ giải thoát.

*Hỏi: Thưa thầy, khi tu tập thay vì tâm trở nên vững vàng an lạc hơn thì con lại hay thấy rất khổ trước nhiều phiền não. Xin thầy chỉ dạy con có cách nào để được vô ngại.*

- Tu mà thấy ra khổ là đúng hướng. Cái sai là tu vì muốn được lạc. Khi tu mà ngày càng thấy ra vô thường, khổ, vô ngã mới đúng. Ví dụ một người lạc vào trong rừng thấy hướng nào cũng nguy hiểm,



hướng thì toàn cộp beo, hướng thì toàn rắn rít, hướng thì sông sâu, vực thẳm, hướng thì vách núi cheo leo, hướng thì thấy cây cối, gai góc chằng chịt... đến khi thấy được hang động an toàn thì chỉ muốn ẩn núp trong đó, như vậy làm sao thoát khỏi khu rừng nguy hiểm. Nếu biết thận trọng, chú tâm quan sát có thể tìm ra cách vượt qua được cộp beo, ra khỏi hang sâu vực thẳm, có thể vượt núi băng rừng mới hay. Cuộc đời vốn vô thường, khổ, vô ngã làm sao tìm được an lạc vĩnh hằng.

*Trong mộng cầu vĩnh lạc  
Chẳng thấy tướng khổ không  
Càng chuốc thêm đấm trước  
Biết bao giờ mới thông?*

Đừng cố tìm an lạc trong mộng ảo, mà phải thấy ra mặt thật cay đắng não phiền của thế sự mới không dính mắc, bám víu, chấp thủ bất cứ điều gì ở đời. Đến khi thấy được không có gì để đạt, thì buông ra, ngay đó thấy Niết-bàn. Tu còn thấy mình đạt được này kia là còn sinh tử. Cho nên, càng sớm thấy cuộc đời nhiều nhiệt não càng mau giác ngộ giải thoát.

*Trà đạo ngày 18.8.2016*

**❁ Hiền xác có phải Bồ thí Ba-la-mật?**

*Hỏi: Hiền xác có phải Bồ thí Ba-la-mật? Có người nói hiền như vậy khi chết rồi tâm thức thấy thân mình bị mổ xẻ sinh ra đau khổ, sợ hãi, có đúng không?*

- Bồ thí thì cú bố thí, đừng nghĩ là Ba-la-mật hay không Ba-la-mật gì cả. Mục đích bố thí là để vượt qua cái ngã xan tham ích kỷ, vượt qua bản ngã chính là Ba-la-mật. Vì xan tham ích kỷ chỉ củng cố cho cái ngã sở hữu nên càng tích lũy càng đau khổ, vì vậy bố thí để bớt xan tham ích kỷ là vượt qua chính mình. Nói chung có tâm hiền xác sau khi chết là tốt rồi. Thường người phát tâm hiền xác là người có trình độ nhận thức tốt về sự sống chết.

Ba-la-mật cũng có nhiều cấp độ, như việc hiền xác sau khi chết với tâm vị tha có thể được xem như Ba-la-mật cấp độ 1 tương đương với bố thí tài sản. Hiền

tặng như cho thận, cho mắt, cho máu... khi đang còn sống với tâm vị tha có thể được xem như Ba-la-mật cấp độ 2. Hiến cả sinh mạng của mình vì lòng vị tha là Ba-la-mật cấp độ cao nhất.

Đồng thời còn tùy người hiến xác có nguyện vọng như thế nào nữa: Có người hiến xác sau khi chết cho nghiên cứu khoa học với tâm nguyện làm lợi ích mọi người. Có người tình nguyện nếu còn mạnh khỏe mà đột tử thì xin hiến các bộ phận cơ thể để cấy ghép cho người khác đang cần... Những người này sau khi chết sẽ không còn luyến tiếc vào thể xác nên đã được tái sinh làm người hoặc sinh thiên ngay làm sao còn sợ bị mổ xẻ hay thiêu đốt nữa, nếu đã sợ thì sau khi chôn thấy thân mình bị mục rã từ từ hoặc bị côn trùng đục khoét càng đau khổ sợ hãi lâu dài hơn nữa.

*Hỏi: Có người lúc sống thì tình nguyện hiến tặng sau khi chết nhưng khi chết rồi lại luyến tiếc xác thân. Ở Hawaii một người phụ nữ có tâm muốn hiến xác nhưng khi chết bất đắc kỳ tử trong tai nạn ô tô, người ta lấy bộ phận trong cơ thể bà ghép cho người phụ nữ khác. Cô người Việt được nhận một bộ phận từ cơ thể bà và từ đó cô cứ thấy một người lảng vảng theo mình và đòi cái gì của họ. Cô này sợ quá bỏ đi tu, sau nhiều năm tu hành tinh tấn mới không còn bị theo đòi nữa.*

- Có hai trường hợp: Một là người được ghép tạng từ một xác chết nên bị ám ảnh sinh ra tự kỷ ám thị. Hai là người hiến xác mong rằng làm như vậy sẽ được chết bình an nên đó chỉ là một sự đánh đổi chứ không thực sự xả kỷ vị tha. Do đó khi chết bất đắc kỳ tử, quá bất ngờ, tâm người ấy còn bám víu vào thể xác mà sinh vào cõi Âm, vì vẫn còn ảo tưởng mình chưa chết.

Cũng cần nói thêm rằng người thường quán niệm về sự chết và quán niệm về thân ô trược sẽ không sợ chết và khi chết sẽ không luyến tiếc xác thân... còn người quá chăm chú xác thân thì rất dễ bị luyến tiếc thân xác.

*Hỏi: Người hiến xác khi chết mạng căn và hơi ấm không còn, làm sao biết thức tánh của người ấy đã lìa khỏi xác chưa? Và khi đó phải xử lý với xác ấy thế nào cho đúng?*

- Theo nguyên lý thì ngay khi chết thức tái sinh liền đi đầu thai, chỉ khi còn luyến tiếc gì đó mới tạm thời sinh vào cõi Âm (Tây Tạng gọi là thân trung ấm) tức người chết tưởng mình vẫn còn sống thực ra lúc đó họ đã sinh vào cõi Asura hoặc Peta rồi, không còn đơn thuần là thức tánh, vong linh hay linh hồn vất

vững như người ta thường nói. Do tâm còn bám víu nên người chết tưởng mình vẫn là ông A, bà B... như khi còn sống mà bám vào *thân do tưởng sinh* ấy. Nếu như vậy người Âm này sẽ chấp vào xác thân, nếu chôn, thiêu hay hiến xác gì đi nữa thì cũng vẫn chấp, vẫn đau khổ như nhau. Còn người thấu hiểu đạo lý thường quán niệm về sự chết thì đâu còn sợ.

Khoa học mới chứng minh được rằng sau khi chết thần thức người đó vẫn còn. "Còn" ở đây có hai nghĩa: Một là thân mạng đã chết lâm sàng nhưng nghiệp mạng thì vẫn chưa dứt trong một thời gian ngắn, do đó thường sau khi chết phải để thêm một thời gian mới nên khâm liệm. Hai là "còn" theo nghĩa đã tái sinh vào cõi Âm. Đa phần người chết không hiểu đạo lý, còn dính mắc dương thế nên chưa được tái sinh vào cõi tốt liền mà vẫn giữ hình ảnh mình trong cõi Âm. Đức Phật dạy người thân nên làm phước cúng dường để hồi hướng cho người mới chết để họ hoan hỷ với phước đó mà thoát được thân ảo ảnh trong cõi Âm.

Hỏi: *Những người mất đi để lại xá-lợi có phải thánh không?*

Tùy tâm nguyện. Có nhiều vị thánh không để lại xá-lợi, trong khi người phạm lại thích để lại xá-lợi.

Xá-lợi không biểu hiện thánh hay phàm. Trong thời Đức Phật có nhiều vị Thánh không để lại xá-lợi, như ngài Bakula sống đến 160 tuổi khi tịch bay lên giữa hư không và để thể xác tan biến vào hư không chẳng để lại dấu vết gì cả.

*Trà đạo ngày 20.8.2016*

### ❖ **Xử lý cơ thể sau khi chết**

*Hỏi: Hôm trước thầy nói về xá-lợi của người thường và bậc thánh. Nếu ý nghĩa không lớn như vậy việc lưu giữ có ý gì không? Như giữ nhục thể của những vị cao tăng?*

- Giữ xá-lợi và tro cốt tùy quan niệm của mỗi nơi. Chẳng hạn người theo đạo Hindu Ấn Độ tin rằng để linh hồn người chết được lên thiên đàng, do đó người thân đưa xác đến bên sông Hằng và tiến hành nghi lễ hỏa táng (thiêu). Thiêu xong đẩy tro cốt xuống sông Hằng. Còn tập tục điều táng là đặt xác người chết bên rừng cho kền kền, quạ và thú ăn, đó cũng là một hình thức bố thí xác thân. Nói chung, có nhiều cách xử lý xác chết.

Đối với người được quần chúng kính trọng thì được ướp xác hoặc chích thuốc bảo quản để giữ xác lại. Nhiều nơi như Thái Lan, Miến Điện, Trung Quốc,

Việt Nam có những vị tăng sau khi tịch thân không bị tan rã và đặc biệt có xác không những không hôi mà còn tỏa ra mùi thơm nữa, có thể đó là do phước đức của mỗi vị. Thường Đức Phật hoặc những vị thánh là những bậc giác ngộ có ân đức lớn với quần chúng nên khi chết được quần chúng giữ lại xá-lợi để tôn thờ.

Người Trung Quốc quan niệm âm trạch (tức cuộc đất dùng để chôn người chết, còn gọi là mồ mả) là xây lăng mộ cho tốt trên cuộc đất hợp phong thủy để giữ người chết lại phù hộ cho con cháu. Còn theo Phật giáo làm như thế người chết càng khó siêu sinh, nếu làm mồ càng tốt càng đẹp thì biến người chết thành ma giữ mồ. Nếu người chết chưa giải thoát thì nên trợ duyên làm phước hồi hướng giúp họ được tái sinh cảnh giới tốt đẹp hơn là xây lăng mộ giữ xác thân hoặc tro cốt khiến họ lưu luyến khó siêu sinh.

*Hỏi: Việc lễ nghi đối với người mất. Vừa mất xong mà đưa vào nhà xác lạnh liền có ảnh hưởng với người đã mất không?*

- Ảnh hưởng hay không còn tùy người mất. Nếu người vừa mất liền sinh thiên hoặc tái sinh vào bào thai một người mẹ thì còn đâu mà sợ. Nhưng nếu một số người chết lâm sàng tức những bộ phận trong



cơ thể ngừng hoạt động nhưng có thể nghiệp thức vẫn còn khi tử tâm chưa đến thì người ấy vẫn còn biết sợ hãi. Trong Phật giáo có chia ra 3 tình trạng chết khác nhau:

- Chết do thân mạng ngừng hoạt động nhưng tâm thức chưa chết hẳn.
- Chết do sinh nghiệp chấm dứt nhưng thân vẫn chưa ngừng hoạt động hoàn toàn.
- Chết đúng lúc cả thân mạng và nghiệp mạng cùng chấm dứt.

Khoa học khám phá rằng sau khi chết, thần thức có thể vẫn còn lưu lại một thời gian nhất định nào đó. Thí dụ trường hợp thứ nhất nêu trên, thân chết mà nghiệp vẫn còn nên tử tâm chưa đến. Trong trường hợp này nên để yên xác người chết một lúc cho tiến trình tử tâm hoàn tất và thức đã đi tái sinh mới nên liệm.

*Hỏi: Trường hợp “tử thân” ngừng hoạt động lâm sàng nhưng “tử tâm” chưa đến để chuyển qua thức tái sinh mà đem liệm sớm thì ảnh hưởng như thế nào?*

- Người nhà tưởng đã chết nhưng nếu tử tâm chưa đến tức tâm thức vẫn còn thì người ấy vẫn còn biết. Khi gặp một số người ngất xỉu hoàn toàn, đừng

tưởng họ không biết gì cả, thật ra họ vẫn biết. Đó là trường hợp tử thân, còn tử tâm thật sự chưa đến. Thậm chí có những trường hợp đã liệm vào quan tài rồi mà người chết vẫn ngồi dậy và sống lại, vì vậy cần phải để xác một thời gian đến khi thật sự chết hoàn toàn mới được. Cũng cần nói thêm cái biết qua cảm nhận hay gọi là linh tri còn nhanh hơn mắt thấy tai nghe nhiều.

## Trà đạo Bửu Long 23.8.2016

### ❁ Nghi Hoặc và Hoài Nghi

Hỏi: Trong 5 triển cái, “nghi hoặc” thuộc bất thiện, và trong 10 kết sử, “hoài nghi” cũng thuộc bất thiện, nhưng khi dạy cho người xứ Kālāma Đức Phật khuyên đừng vội tin, như vậy có vẻ như cần phải nghi mới tốt. Vậy hai loại nghi này khác nhau thế nào?

- Thật ra, chưa biết rõ sự thật tất nhiên phải nghi ngờ (*kaṅkhā*), tức chưa vội tin, nghi này mang tính cẩn thận, dè dặt là cái nghi cần thiết, người học Đạo nên có cái nghi của sự thận trọng này. Trong khi *nghi hoặc* (*vicikicchā*) thuộc triển cái (*nīvaraṇa*) có tính si - phân vân, do dự - thiếu yếu tố “tú” (*vicāra*) để thẩm định đối tượng rõ ràng khiến tâm bị trở ngại chưa ổn định được. Còn *hoài nghi* (*vicikicchā*) trong kết sử (*samyojana*) cũng cùng tính chất như nghi triển cái nhưng khác nhau ở chỗ sự phân vân lưỡng lự là do thiếu yếu tố trí tuệ (*paññā*) trên đối tượng chân để chú không phải trên đề mục thiền định hay

đối tượng tục đế. Khi chưa thật sự tuệ tri đầu là tục đế đầu là chân đế thì vẫn còn nhận thức qua lý trí (tưởng tri và thức tri của ý thức) nên chắc chắn còn hoài nghi, tức chưa thấy rõ đầu là chân đầu là giả. Bậc Thánh Dự Lưu không còn hoài nghi vì đã liễu tri Thánh đế nên luôn “*tịnh tín bất động*”, không còn hoài nghi đối với Sự Thật Rốt Ráo (Niết-bàn) nữa.

*Hỏi: Thừa thầy theo kinh sách người nào hết hoài nghi là chứng quả Tu-đà-hoàn. Vậy thấy Thực tánh pháp rồi có mất không? Và có sự khác biệt nào giữa người thấy Thực tánh pháp vẫn còn phàm phu với người thấy được thực tánh pháp chứng quả Tu-đà-hoàn?*

- Thấy thực tánh pháp rồi có thể mất có thể không mất, vì thực tánh chân đế có hai loại: Tánh đế (*Sabhāva sacca*) và thánh đế (*Ariya sacca*). Khi còn phàm phu chỉ mới thấy tánh đế qua tuệ tri vẫn có thể mất, còn bậc thánh thấy thánh đế qua liễu tri nên không mất.

Trong tiến trình tâm chúng ngộ Đạo Quả, khi tâm Đạo ứng khởi thì một mặt thấy Tánh đế của các phiền não và lập tức phiền não diệt, ngay đó tâm Đạo liền chứng Thánh đế, Niết-bàn. Trong quá trình tu tập, bỗng một lúc nào đó tâm rỗng lặng trong sáng, vắng bật mọi khái niệm, tri kiến tạm thời thanh tịnh, lúc đó chính là thấy ra Tánh đế, nhưng người ấy có

thể không biết đó là Tánh đế nên mới mất. Nhưng nhờ trải nghiệm nhiều lần như thế mới bắt đầu thực chứng đó là Tánh đế. Khi đã nhận ra Tánh đế thì sớm muộn gì cũng thực chứng Thánh đế.

*Hỏi: Trong kinh A Hàm có đoạn nói đến Hữu hành Niết-bàn, Vô hành Niết-bàn, Tổn hại Niết-bàn và Trung gian Bát Niết-bàn. Kính xin thầy giải thích về các loại Niết-Bàn này.*

- Vì đó là Kinh A-hàm của các Bộ Phái chứ không phải Kinh Nikāya Nguyên thủy nên thầy chỉ đoán rằng Hữu hành Niết-bàn là Niết-bàn còn tập khí (sankhàra) của bậc Hữu Học, Vô hành Niết-bàn là Niết-bàn không còn tập khí của bậc Vô Học, Tổn hại Niết-bàn là Niết-bàn của các bậc Hữu học còn phải trải qua thời gian để diệt dần (tổn hại) các kiết sử mới chứng được Niết-bàn hoàn toàn. Trung gian Niết-bàn là Niết-bàn của các vị A-na-hàm sinh vào cõi trung gian là Sắc Cứu Cánh Thiên rồi ở đó chứng quả A-la-hán và nhập Niết-bàn luôn...

Khi đọc Kinh điều nào không hiểu nên bỏ qua một bên để đọc tiếp, về sau khi nào đủ duyên sẽ hiểu chứ đừng cố gắng giải đoán để cho lý trí vọng thức xen vào. Điều nào thông suốt được tức mình đã trải nghiệm, đã thấy ra trong thực tế đời sống.

*Trà đạo ngày 25.8.2016*

### **❖ Phải chăng cuộc đời đã lập trình sẵn?**

Hỏi: *Thưa thầy phải chăng cuộc đời đã lập trình sẵn?*

- Cuộc đời không phải đã được lập trình sẵn về mọi mặt, nhưng nó giống như một cuộc cờ có quy luật hẳn hoi, trong đó mỗi quân cờ, mỗi nước cờ đều có công dụng và vị trí nhất định của nó mà người chơi đương nhiên phải tuân thủ. Còn thắng hay bại, vui hay buồn, vinh hay nhục... là do quyết định của người trong cuộc đi quân cờ nào, chọn nước cờ nào, với mục đích gì... thì mỗi người có quyền tự do lựa chọn tùy khả năng, tùy trình độ nhận thức và cách xử lý trong ván cờ của mình.

Do đó nói là lập trình sẵn cũng đúng, nhưng đó là nguyên lý, là quy luật, không phải ai đó đã an bài sẵn mọi sự như định mệnh mà mỗi người phải gánh chịu. Lập trình sẵn ở đây cũng có nghĩa là có sẵn những yếu

tổ tự nhiên, như trong thiên nhiên đã có sẵn hydrogen, oxygen, carbonic v.v..., nhưng tùy hiểu biết tính chất của các nguyên tố ấy mà có thể tạo ra những phản ứng hoá học khác nhau để có những hiệu ứng nhất định tùy mục đích sử dụng của mỗi người.

Để hiểu hơn như chúng ta có sẵn rau, củ, quả, gia vị mặn, ngọt, chua, cay v.v... nhưng ai thông hiểu được tính vị của chúng thì có thể chế biến thành những món ăn ngon, bổ dưỡng, ai không biết sẽ chế biến ra món ăn dở, độc hại. Như vậy, tuy thực phẩm có sẵn nhưng thức ăn ngon dở không phải do ai lập trình sẵn mà do nhận thức và cách chế biến của người nấu.

Lập trình mà không phải lập trình, đây là một cách lập trình rất kỳ lạ: chỉ lập trình trên nguyên lý thôi còn ứng dụng thì tự do chọn lựa của mỗi người. Ngược lại dù tự do chọn lựa nhưng cuối cùng vẫn phải học ra sự vận hành theo nguyên lý của pháp, không phải muốn gì theo ý mình cũng được. Rốt cuộc chọn lựa đường nào rồi cũng phải học cho ra nguyên lý của pháp mới thôi.

*Hỏi: Có đôi khi những giấc mơ như báo hiệu chính xác điều sắp xảy ra. Vậy có phải là mọi việc đã sắp đặt sẵn rồi sao?*

- Không phải sắp đặt sẵn mà giống như trái mít đã được 1 tháng, người trồng mít rành nghề có thể biết bao lâu nữa trái mít ấy sẽ chín vì nó có tiến trình của nó, nhưng trong đó vẫn có sự uốn chuyển mà người càng rành rẽ chừng nào càng đoán đúng chừng đó. Nếu như trời nắng nhiều thì trái mít sẽ chín sớm, trời lạnh quá thì mít sẽ chín trễ hơn, người ta có thể nhìn qua tất cả hiện tượng thiên nhiên mà biết được sự vận hành của vạn pháp. Cho nên người ta có thể dự đoán thời tiết... mà trong dịch lý gọi là "*lý sương kiên băng chí*" tức nhìn thấy sương mà biết sắp tới sẽ có giá băng. Những người đi làm rừng thấy măng mọc như thế nào đoán được năm đó có lũ lụt lớn hay không, hoặc thấy hoa lau nở ra sao mà đoán được thời tiết sắp xảy ra rất chính xác, như kiểu kiến đoán được trời mưa, cá đoán được động đất dưới biển vậy.

Trong "lập trình" của tạo hóa (pháp) có những nguyên lý phổ quát quy mô lớn như thành-trụ-hoại-không; quy mô vừa như sinh-trụ-dị-diệt; quy mô nhỏ như sinh-lão-bệnh-tử. Nhân quả, nghiệp báo cũng có quy luật của nó nên những vị có thiên nhãn minh có thể biết được người nào gieo hạnh nghiệp gì sẽ gặt hậu quả ra sao, sinh ở cõi giới nào. Nghiệp được mỗi người tự do chọn lựa nhưng chọn lựa nào cũng đều phải học bài học trong chọn lựa của mình.



Về phương diện tâm, phần tướng biết của tâm qua lục căn chỉ biết được đối tượng hiện khởi, nhưng tánh biết của tâm có thể biết được thời gian quá khứ, hiện tại, vị lai và không gian vô tận bên trong, bên ngoài, tám hướng, mười phương. Bản chất của tâm rộng lớn bất tận về cả không gian và thời gian nên việc linh cảm được chuyện sắp xảy ra ở tương lai hoặc chuyện đang diễn biến ở cõi giới khác là chuyện bình thường. Ví như nước và sóng, tánh biết như nước, tướng biết như sóng, sóng tùy duyên mà biểu hiện khác nhau nhưng tánh nước không thay đổi. Tánh nước thì ở cùng khắp nhưng hiện tướng như hơi, sương, mù, mây, mưa, nước giếng, nước sông, ao, hồ, biển cả... đều tùy duyên mà biểu hiện khác nhau.

Cũng vậy, tướng của tâm chỉ giới hạn trong mỗi chúng sanh, nhưng tánh của tâm rộng lớn vô cùng nên thường được gọi là *vũ trụ tâm*. Người thoát khỏi bản ngã, thâm nhập vào được biển tâm rộng lớn có thể thấy quá khứ, tương lai và không gian rộng lớn. Như Đức Phật có thể ngồi ở chùa Kỳ Viên mà thấy được các cõi Trời ra sao, thấy luôn cả quá khứ, tương lai ra sao. Đôi lúc chúng ta vô tình cảm ứng được tương lai, nhất là qua giấc chiêm bao, lúc đó ý thức của tướng biết không hoạt động, nhưng tánh biết của tâm thì vẫn âm thầm làm việc. Vì vậy mà nó vẫn

biết được quá khứ tương lai, thậm chí linh cảm được những chuyện xảy ra bên ngoài.

Tâm rất kỳ diệu mà chưa môn tâm lý học nào nói hết được, kể cả những bộ luận nổi tiếng như Vi Diệu Pháp hoặc Duy Thức. Có những trường phái thấy tâm như vậy sinh ra chủ nghĩa duy tâm và cho rằng tất cả đều do tâm tạo ra hết. Thật ra, sự sống không phải chỉ có tâm không thôi mà còn có đất, nước, lửa, gió và hư không nữa. Những nguyên tố đó kết hợp với nhau sinh ra muôn loài vạn vật. Hiện tượng của muôn loài vạn vật thì có sinh có diệt, nhưng tánh của chúng vẫn không sinh diệt.

Đạo Phật nhìn sự vật một cách toàn diện gồm mặt tất định, mặt tự do và cả mặt ngẫu nhiên nữa. Trong khi một số tôn giáo, triết học chỉ nhìn thấy một chiều nên họ chủ trương hoặc là định mệnh, hoặc là tự do, hoặc là ngẫu nhiên một cách phiến diện.

*Hỏi: Những yếu tố thiên thời, địa lợi, nhân hòa có phải là tất định cho sự thành công hay thất bại?*

- Đó chỉ là duyên bên ngoài, là điều kiện cần nhưng chưa đủ để đạt đến thành công. Trong Phật giáo có Tứ Như Ý Túc: *dục, cần, tâm* và *thẩm* là những yếu tố bên

trong làm nhân quyết định sự thành công. Trong khi thiên thời, địa lợi, nhân hòa có vẻ thụ động vì lệ thuộc vào điều kiện hoàn cảnh và sự ủng hộ của quần chúng thì Tứ Như Ý Túc mang tính chủ động của thái độ nội tâm. Sự kết hợp hài hoà giữa nội tâm và ngoại cảnh sẽ quyết định sự thành công vững vàng hơn.

Như trong chiến tranh bên nào đạt được những điều kiện thiên thời, địa thế và lòng người thì có hy vọng chiến thắng hơn, tuy nhiên tài đức và chính nghĩa mới là nhân chính quyết định chiến thắng có ý nghĩa. Như vậy chiến thắng hay thành công một mặt cần đến trí tuệ và năng lực của mỗi người, mặt khác phải thuận theo nguyên lý tất định trong sự vận hành của thiên nhiên và xã hội, nên cổ nhân mới nói “*Thuận thiên lập mệnh*” là thế. Vì nhiều người không thấy được điều này nên khi thành công cứ tưởng là mình tài giỏi mà sinh ngã mạn, tự cao.

### ❁ Đạo có phải là con đường?

Hỏi: *Thưa thầy, Đạo có phải là con đường?*

- Đạo không phải là con đường dẫn tới đâu. Thuật ngữ Đạo trong Đạo để là những yếu tố giác ngộ ra Sự

Thật mà sự thật rất ráo nhất chính là Niết-bàn trong Tứ Thánh Đế. Nếu có con đường thì phải có điểm xuất phát và đích đến như vậy đã có ham muốn trở thành, tức rơi vào *hữu, tướng, tác, cấu hay sinh, hữu, tác, thành*, chứ không phải là Đạo là *không, vô tướng, vô tác, vô cấu hay không sinh, không hữu, không tác, không thành* như Đức Phật dạy. Nhưng Niết-bàn ở ngay đây và bây giờ nơi thực tại hiện tiền nên Đức Phật dạy chỉ cần *nhìn lại mà thấy* chứ không phải trở thành hay đạt tới.

## *Trà đạo Bửu Long 27.8.2016*

### ❁ **Cách hiểu lời dạy của Đức Phật**

Hỏi: *Thưa thầy trong Kinh Pháp Cú phẩm Ngụ, Đức Phật có dạy:*

“Tìm không được bạn đường,  
Hơn mình hay bằng mình,  
Thà quyết sống một mình,  
Không bè bạn kẻ ngu.”

*Nếu vậy chỉ tìm bạn giỏi để chơi mà bỏ mặc những người kém hơn mình xung quanh thì có đúng không thưa thầy?*

- Trước hết cần khắc cốt ghi tâm rằng không phải lời dạy nào của Phật cũng đúng cho mọi trường hợp, vì Đức Phật chỉ đối cơ mà dạy cho trường hợp đặc thù nhất định nào đó thôi. Nếu hiểu lầm lời Phật mà áp dụng lung tung thì chẳng khác nào “*râu ông nọ*

*cắm cắm bà kia*” thì oan cho Phật lắm. Thí dụ hôm kia thầy ăn món canh rồi nói với người nấu bếp là “canh này chua quá” thì chỉ đúng với thời điểm đó, canh đó, người nấu đó thôi. Bây giờ nếu cứ gặp canh nào cũng bắt chước thầy nói “canh này chua quá” thì còn đúng nữa không. Rồi ai hỏi canh này ngọt sao lại nói chua thì bảo “Thầy nói vậy mà” như thế có oan cho thầy không?

Đức Phật luôn dạy đúng với thời-vị-tính mỗi tình huống đặc thù của người đang đối diện thôi, không phải áp dụng cho ai cũng được. Cho nên, mỗi bài kệ Pháp Cú đều có một câu chuyện đi kèm để cho người sau thấy rằng bài kệ đó được nói trong bối cảnh đó thôi. Như lời Đức Phật dạy “*không phải của ta*” cho nàng Paṭācārā chỉ thích hợp với hoàn cảnh khổ đau mất mát mọi người thân của nàng nên nàng mới tỉnh ngộ, nếu đem nói với một ông vua đang lúc thanh bình thịnh trị thì mang họa!

Câu Pháp cú số 61 ám chỉ trường hợp trưởng lão Mahā Kassapa sống với một người đệ tử ngu ngốc, sân hận, đã làm sai không nghe lời dạy bảo lại còn nổi giận đốt luôn tịnh thất của trưởng lão, nên Đức Phật mới dạy Kassapa rằng thà sống một mình còn hơn

sống với kẻ ngu, chứ không có ý nói bỏ mặc người kém hơn mình, nếu bỏ mặc người kém hơn mình sao Đức Phật lại mất công đi hoằng hóa độ sinh.

## ❖ Giáo Pháp nguyên thủy và cách hành

Hỏi: *Giáo Pháp và cách thực hành theo Phật Giáo nguyên thủy là tự tu, tự chứng để diệt khổ cho mình, như vậy có vị kỷ cá nhân không, thay vì tu trong hoạt động vị tha để giúp đời bớt khổ như Đại Thừa?*

- Vấn đề là ở chỗ hiểu ý nghĩa của cuộc đời như thế nào. Nếu xem cuộc đời là môi trường giáo dục, huấn luyện, đào tạo để giúp mỗi người phát huy trí tuệ và đạo đức thì để cho mọi người tự mình trải nghiệm những khó khăn gian khổ mà giác ngộ giải thoát là tất yếu. Như trong trường huấn luyện quân đội chẳng hạn, người ta phải thiết lập nhiều tình huống khó khăn nguy hiểm để học viên phải vượt qua mới phát huy được khả năng chiến đấu. Nếu có một ai đó nghĩ rằng sao lại để cho những học viên này cực khổ như vậy rồi anh ta đưa ra dự án san bằng mọi hiểm trở để biến trường huấn luyện thành khu nghỉ dưỡng 5 sao cho học viên hưởng thụ thì còn gì là ý nghĩa của trường huấn luyện khổ nhục!

Vậy cuộc đời đau khổ chính là để mỗi người học ra bài học giác ngộ giải thoát, nên từ xưa đến nay chưa có vị Bồ-tát hay đấng cứu rỗi nào, dù lòng vị tha rộng lớn đến đâu có thể dẹp mọi thăng trầm cho cuộc đời bằng phẳng được cả. Trong lịch sử từ khi có loài người xuất hiện trên trái đất này có thời đại nào thực sự bằng phẳng chưa? Như thế, lòng vị tha không phải là “*nguyện độ chúng sinh*” bằng cách dẹp bỏ những khổ đau trên cuộc đời để mọi người đều được hạnh phúc một cách không tưởng, mà điều kiện tiên quyết là mỗi người phải tự khám phá ra nguyên nhân đau khổ nơi chính mình để *tự giác* rồi mới có thể chỉ bày cho người khác biết *tự giác ngộ giải thoát* ra khỏi nguyên nhân khổ đau do chính họ gây ra như thế nào.

Đó là lý do vì sao Đức Phật chỉ *khai thị* chứ không *cứu rỗi*, vì nếu cứu rỗi cho mọi người thì họ không còn khả năng tự giác để vượt qua những thử thách chông gai, để tự mình phát huy trí tuệ và đạo đức được nữa. Tự giác không phải là ích kỷ mà phải có tự giác mới có thể giác tha. Một hôm Đức Phật ghé qua một gánh xiếc, thấy hai cha con cùng biểu diễn màn xiếc giữ thăng bằng khi đang nhào lộn trên một sợi dây. Đức Phật hỏi người cha làm sao hai cha con



cùng biểu diễn có thể giữ thăng bằng tốt, người cha trả lời trong khi biểu diễn con để ý giữ thăng bằng cho con của con. Rồi Đức Phật hỏi qua người con, anh ta trả lời: con chỉ lo giữ thăng bằng cho chính mình. Đức Phật khen người con đã làm đúng.

Vì mãi lo giữ thăng bằng cho người khác thì chính mình đã mất thăng bằng rồi! Cho nên khi đi máy bay hành khách được cảnh báo rằng hãy đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước rồi mới giúp trẻ em và người khác sau. Đức Phật dạy tự mình giác ngộ trước vì khi đã giác ngộ thì tất nhiên mình sẽ đem lại lợi ích cho nhiều người. Nhưng dù lòng vị tha có lớn tới đâu thì thầy giáo cũng chỉ dạy cho học sinh cách học để các em biết siêng năng học tập chứ không thể học giùm, thi giùm cho các em khỏi khổ cực trong học hành được.

*Trà đạo ngày 30.8.2016*

### **❖ Mỗi người là bài học của chính mình**

Hỏi: *Tình hình của một đất nước có ảnh hưởng đến sự giác ngộ của cư dân trong nước ấy không thưa thầy?*

- Mỗi người sinh ra trên đời là để học bài học giác ngộ chính mình và bản chất cuộc sống. Bài học này không phải do ai đem đến mà là do nghiệp của mỗi người tự tạo qua cách chọn lựa nhận thức và hành vi của chính mình. Đã gieo nhân thì phải gặt quả mới có thể học bài học điều chỉnh nhận thức và hành vi được. Quả báo được thực hiện nơi mỗi người qua *chánh báo* và *y báo*. Chánh báo là hậu quả diễn ra ngay trên thân tâm mỗi người, còn y báo là hậu quả diễn ra nơi chốn mà họ sinh ra như trong gia đình nào hay đất nước nào.

Tại sao chúng ta sinh ra ở Việt Nam mà không sinh ra ở Pháp vì chúng ta có cộng nghiệp với những người

cần phải học bài học ở Việt Nam, còn người nào sinh ra ở Pháp thì sẽ học bài học của họ ở Pháp. Nói cho dễ hiểu, một em học sinh trình độ lớp Một phải học lớp Một thì từ đó mới tiến lên được, nếu em vào lớp Hai sẽ học không nổi nên sẽ chẳng học được gì. Lớp Một là y báo phù hợp với trình độ của các em, còn kết quả học tập của mỗi em mỗi khác đó là chánh báo.

Nếu quan sát, chiêm nghiệm kỹ sẽ thấy ra tại sao dân tộc này bị như vậy, dân tộc kia được như kia... tất cả đều có cộng nghiệp chung của dân tộc và biệt nghiệp riêng của mỗi người trong dân tộc đó. Có câu nói rất đúng rằng: “Mình sinh ra không phải để thay đổi cuộc đời mà cuộc đời sinh ra để giúp thay đổi chính mình”. Chính hoàn cảnh cuộc đời giúp mỗi người giác ngộ.

### ❖ **Thê nào là vị lãnh đạo ưu việt?**

Hỏi: *Thưa thầy, những điều thầy vừa dạy có vẻ đi ngược lại với lý thuyết của leadership tức lý thuyết của người lãnh đạo là phải chủ động để thay đổi chứ không phải thụ động để đối phó. Người leader giỏi phải chủ động để thay đổi tình huống nào đó để trở nên tốt đẹp hơn. Còn thụ động thì tiến trình tiến hóa sẽ rất chậm?*

- Không phải là thụ động, bởi vì thay đổi chính mình là thái độ chủ động tích cực nhất. Không phải lãnh đạo là chỉ lo thay đổi bên ngoài mà người lãnh đạo trước tiên phải phát huy trí tuệ và đạo đức nơi chính mình, nếu không thay đổi được chính mình làm sao thay đổi thiên hạ. Bản thân mình phải sáng suốt hiểu rõ chính mình hiểu rõ mọi hoàn cảnh, mọi tình hình thì mới lãnh đạo tốt. Khổng Tử, một nhà chính trị và triết gia lỗi lạc cũng nói rằng: “*Muốn bình thiên hạ trước phải trị quốc, muốn trị quốc trước phải tề gia, muốn tề gia trước phải tu thân, chánh tâm và thành ý*”. Đức Phật cũng vậy, sau khi tự mình giác ngộ, Ngài chỉ đi đây đó chia sẻ, khai thị cho những người hữu duyên thôi, Ngài nói Ngài là người chỉ đường chứ không phải là giáo chủ, không làm nhà lãnh đạo, thế mà cho đến bây giờ hàng triệu người trên thế giới vẫn tu học theo Ngài, vẫn còn tôn thờ, quy ngưỡng nơi Ngài. Đó chính là “*bất trị nhi bất loạn, bất giáo nhi tự hành*” của bậc Thánh Trí.

Còn lãnh đạo độc tài kiểu Hitler thì thế giới sẽ đi về đâu? Cho nên, thay đổi chính mình vẫn là thái độ ưu tiên, người có trí tuệ và đạo đức có thể không cần thay đổi người khác, cũng không cần bắt người khác phải thay đổi theo ý mình mà mọi người tự thay đổi

theo. Đó chính là lãnh đạo ưu việt nhất theo Vương đạo hay Thiên đạo chứ không phải lãnh đạo theo kiểu Bá đạo hay Atula đạo.

### ❖ Ai thầy được sự hoàn hảo trong bất toàn là người giác ngộ

Hỏi: “*Ghét của nào trời trao của đó*” có đúng không thưa Thầy?

- Ngoài luật nhân quả còn có luật duyên báo, 2 luật này có chỗ khác nhau, thường nhiều người chỉ để ý đến nhân quả chứ không để ý duyên báo. Duyên là hoàn cảnh của mỗi người như sinh ra ở đất nước nào, xã hội nào, gia đình nào, có mối quan hệ với ai, tốt hay xấu... Có người than phiền tại sao tôi gặp người chồng/người vợ khó khăn thế này thế nọ. Thật ra, vì người đó có ảo tưởng về một người chồng/vợ lý tưởng, nên gặp duyên người chồng/vợ bất như ý, có như thế mới thấy ra sự thật đồng thời giúp phát huy được đức tính nhẫn nại, cảm thông, dung thứ. Ai thiếu điều gì thì Pháp đến bổ túc điều đó, ai dư cái gì Pháp đến lấy đi cái đó. Nói như Lão Tử thì Pháp thường “*bổ bất túc, tổn hữu dư*” để giúp mọi người phát huy trí tuệ và đạo đức của mình,

nhưng mới trông có vẻ như “ghét của nào trời trao của ấy” vậy.

Trong thiên nhiên cọp tìm cách bắt nai nên nó ngày càng mưu mẹo hơn, nai tìm cách chạy thoát nên cũng nhanh nhẹn và cảnh giác hơn. Điều này có vẻ như đã được lập trình sẵn để chúng sinh phát huy được chính mình. Ban đầu do chiến đấu nên phát huy cái ác, sau biết đau khổ mới cảm thông với nỗi khổ của kẻ khác mà phát huy điều thiện, vì thế nếu dẹp hết cái ác thì cũng không có điều thiện. Trong cái ác bỗng phát sinh điều thiện, như con cọp nọ ăn con nai mẹ, thấy con nai con yếu ớt nó bỗng phát sinh tình thương yêu bảo vệ và nuôi nấng chú nai con. Trong thiên nhiên thật kỳ lạ, nhìn có vẻ bất toàn nhưng thật ra vốn rất hoàn hảo. Cho nên, ai thấy được sự hoàn hảo trong bất toàn chính là người giác ngộ.

*Trà đạo ngày 10.9.2016*

### ❁ **Mối quan hệ đúng tốt**

Hỏi: *Thưa Thầy làm sao để có mối quan hệ mà không bị chi phối bởi sự đối đãi ạ. Để xây dựng một tình bạn mà không đem lại khổ đau cho nhau thì phải đối với nhau như thế nào?*

- Trong cuộc sống đương nhiên phải có mối quan hệ. Thiên nhiên thường có sự tương giao tự nhiên, nhưng sống trong xã hội thì cần có mối quan hệ. Nói cách khác, trong Chân Đế mới có sự tương giao, còn trong Tục Đế khó tránh được mối quan hệ. Nguyên lý Đức Phật dạy là đã có quan hệ thì trong mối quan hệ cần phải đúng tốt mới không gây phiền lụy cho nhau. Trong thuyết chính danh của Khổng Tử cũng có nói lên mối quan hệ đúng tốt (như cha ra cha, con ra con, vua ra vua, thần ra thần, ai cũng làm tròn bổn phận và trách nhiệm của người đó).

Khi sống đúng tốt thì tự nhiên có mối quan hệ tốt đẹp với xung quanh, Đức Phật dạy trong gia đình nếu người vợ hoặc người chồng sống đúng tốt, mỗi người làm tròn nhiệm vụ của mình thì tự nhiên gia đình hòa hợp. Khi mỗi người sống đúng tốt thì tự nhiên có sự tương giao hài hòa hơn là cố tạo mối quan hệ ràng buộc. Nhưng khi đòi hỏi mối quan hệ quá cao, sống với nhau anh phải thế này, tôi phải thế kia như một hợp đồng có điều kiện thì liền sinh ra nhiều tình trạng bất đồng, nên trong mối quan hệ cần phải biết mình biết người. Mối quan hệ phải đặt trên nhận thức đúng và hành vi tốt mới đưa đến mối quan hệ tốt đẹp.

Xã hội sở dĩ loạn là do cá nhân xen tư ý vào nhiều quá. Người này đảm nhiệm chức vụ này đem tư ý vào, người kia đảm nhiệm chức vụ kia cũng đem cá tính vào trong đó nhiều quá, tạo nên mối quan hệ càng mâu thuẫn, càng hỗn loạn. Nếu như mọi người làm tròn bổn phận của mình, làm đúng chức năng của mình đối với mọi người, thì mọi sự đều tốt đẹp. Nguyên lý là vậy, nhưng ứng xử làm sao trong tình huống cụ thể thì mỗi người phải nhận ra chính mình. Thí dụ vợ chồng cần biết lắng nghe, tôn trọng lẫn nhau, cần đặt mối quan hệ trên cơ bản thiện tâm, thiện ý thì mới tốt đẹp được.





Trong mối quan hệ thường người này muốn người khác phải tốt với mình, phải thế này thế kia theo ý mình, do đó, tạo nên mối quan hệ quá chủ quan, không thấu hiểu hay cảm thông với người khác. Dù mối quan hệ giữa hai người hay giữa cộng đồng nhiều người thì nhận thức và hành vi đúng tốt vẫn là tất yếu. Nhiều khi trong một chung cư không ai biết ai, nhưng nếu nhà nào cũng sống đúng tốt, thì dù không tạo mối quan hệ với ai nhưng vẫn trật tự, ổn định. Chính yếu vẫn tùy thuộc vào nhận thức và hành vi, hay nói cách khác, tùy thuộc vào trí tuệ và đạo đức của mỗi người trong mối quan hệ.

*Trà đạo ngày 13.9.2016*

### **❖ Quá trình tu chứng đạo quả của bậc giác ngộ**

Hỏi: *Xin thầy cho con biết biểu hiện gì của người tu gọi là chứng đạo quả?*

- Theo mô tả tiến trình tâm của các bậc thánh từ Tu-đà-hoàn đến A-la-hán thì đạo là tuệ giác thấy rõ 2 đối tượng: Một là sự trói buộc (kiết sử) nào đang chấm dứt. Hai là liền ngay đó thấy rõ Niết-bàn. Như vị Tu-đà-hoàn thấy thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ diệt đi và đồng thời cũng thấy ra Niết-bàn. Còn bậc A-la-hán thấy ra Niết-bàn khi không còn kiết sử nào nữa, chấm dứt mọi phiền não.

Trong bốn niệm xứ thì niệm pháp nói rõ điều này. Lúc đầu thấy 5 triền cái (phiền não), rồi thấy ngũ uẩn (bản ngã), thấy sự sinh, diệt và sự chấm dứt các kiết sử trong sự tiếp xúc Căn - Trần (12 xứ). Khi đã

thấy rõ như thế tức tâm đang có các yếu tố giác ngộ (Thất Giác Chi), lúc đó tâm đang chánh niệm thấy có chánh niệm, tâm đang trạch pháp thấy có trạch pháp, khi đang tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả cũng đều thấy rõ. Đó chính là tâm Đạo. Với tâm Đạo như vậy liền thấy Bốn Sự Thật - thấy đâu là sinh tử luân hồi, đâu là giải thoát Niết-bàn.

Tóm lại, thấy rõ Tứ Thánh Đế gọi là chứng Đạo Quả. Nhưng điều này rất đơn giản chứ không cao xa như nhiều người thường nghĩ. Đơn cử như khi bị ai đó đến chửi mắng mà tâm vẫn rỗng lặng trong sáng, nghe biết rõ ràng nhưng không khởi lên tham sân si gì cả. Tâm lúc đó chính là tâm Đạo, là Đạo đế và đối tượng lúc đó là Niết-bàn, là Diệt Đế. Còn nếu tâm khởi lên tham sân si thì lúc đó là tâm sinh tử, là Tập Đế và hậu quả là khổ đau, là Khổ đế. Ngay cả khi đang Tập Đế, Khổ Đế mà tánh biết vẫn thấy được sự sinh diệt đúng bản chất của Tập và Khổ thì tâm ấy vẫn là tâm Đạo, tâm Đạo thì thấy rõ Niết-bàn. Trình độ thấy được như vậy gọi là chứng Đạo Quả.

Hỏi: *Qua quá trình gì mới chứng được Đạo Quả, thừa Thấy?*

- Qua trải nghiệm chính mình trong cuộc sống. Tất cả những gì có trong cuộc đời này thật ra chỉ là

những bài học để giúp mỗi người thấy ra sự thật. Một người có thể trải qua biết bao điều thiện ác, đúng sai, được mất, hơn thua, vui khổ... để rồi học ra được sự thật về chính mình và ý nghĩa đích thực của cuộc sống, đó là giác ngộ, là chứng Đạo Quả.

Nhiều Phật tử nghĩ rằng cho con cái quy y, giữ giới khi còn bé là tốt, điều này có vẻ tốt về mặt đạo đức, tuy nhiên về mặt trí tuệ thì chưa hẳn. Đạo đức mà thiếu trí tuệ có thể trở ngại cho sự giác ngộ, vì chính mẫu mực đạo đức ấy đã làm cho bé sống theo thói quen khuôn khổ chứ không thực sự nhận thức đúng về bản chất thật của mình và đời sống. Vì vậy nó có thể sinh lên cõi trời này cõi trời kia, nhưng nó khó mà giác ngộ được.

Bồ Tát khi chưa hoàn toàn giác ngộ có khi phải đọa cả vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh..., phải trải qua vô số sai lầm đủ thứ để học ra toàn bộ sự thật mới giác ngộ được. Nếu ngài chỉ biết thiện không thôi thì khó có thể giác ngộ toàn bộ sự thật ở đời. Nhiều người cứ nghĩ rằng chỉ cần đạo đức là giác ngộ, trên thực tế người sống rất ư đạo đức vẫn khó có thể giác ngộ, nhưng người giác ngộ thì luôn có đạo đức.

Tóm lại, giác ngộ là nhờ trải nghiệm đúng sai, thiện ác... để thấy ra Sự Thật, và khi thấy ra Sự Thật thì vượt lên khỏi phạm trù nhị nguyên thiện ác, đúng sai.

*Trà đạo ngày 20.9.2016*

### ❁ **Sử dụng tâm**

Hỏi: *Bạch thầy, thầy giảng giúp con hiểu thêm về “Sử Dụng Tâm”. Con cảm ơn thầy ạ.*

- Tâm vốn biết Pháp, bản chất của tâm (citta) là biết. Cho nên, những cụm từ *thận trọng, chú tâm, quan sát; trở về, trọn vẹn, tỉnh thức; trong lành, định tĩnh, sáng suốt; rỗng rang, lặng lẽ, trong sáng; tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác; giới định tuệ, bát chánh đạo...* đều chỉ nguyên lý sử dụng tâm. Tâm tự nó biết ứng ra khi gặp duyên. Nếu tâm tự ứng ra thấy biết thì đúng, còn nếu cố sử dụng tâm để thấy biết hay tạo tác theo ý mình thì dễ bị rơi vào chủ quan của bản ngã.

Người tu theo các phương pháp hay pháp môn phương tiện thường đặt nặng kỹ thuật sử dụng tâm rập theo khuôn mẫu chế định sẵn do đó chỉ làm cho tâm mất đi sự bén nhạy tự nhiên của nó, thật ra tâm vốn

tự biết tùy dụng một cách chính xác nếu không bị khái niệm chủ quan xen vào. Khi muốn sử dụng tâm theo cách này hay cách khác thì rất dễ rơi vào ý đồ của bản ngã. Tâm vốn biết pháp một cách tự nhiên, còn khi cố ý muốn biết thì cái biết đã rơi vào khái niệm tục đế rồi.

Khi rơi vào tục đế tâm liền phân ra hai hướng: Một là thiện, hai là bất thiện. Trong tục đế dụng tâm sao cho đúng tốt là thiện, dụng tâm sai xấu là bất thiện. Trong Chân Đế tâm sẽ tự ứng ra thấy biết thực tánh một cách tự nhiên, không thể cố khởi tâm muốn biết thực tánh như thế nào được, khởi tâm liền rơi vào khái niệm tục đế làm sao thấy được chân đế! Vì vậy Đức Phật không dạy sử dụng tâm theo tư kiến tư dục, chỉ dạy trở về trọn vẹn tỉnh thức (chánh niệm tỉnh giác) để thấy biết thân tâm một cách trung thực mà thôi.

Trong tâm có 2 phần là tánh biết và tướng biết. Tướng biết chỉ biết đối tượng của nó và mỗi tướng biết chỉ xuất hiện trên đối tượng của nó nên 2 tướng biết không thể biết nhau. Vì vậy, tướng biết chỉ có thể niệm thân và thọ trên thân chứ không thể niệm tâm và pháp, nhưng tánh biết thì có thể biết được tất cả tướng của tâm. Ai niệm tâm thấu đáo đều thấy rõ điều này. Khi tướng biết là tham, sân, si... sinh diệt thế nào tánh biết đều biết chúng đang như vậy...

Mắt tai mũi lưỡi thân ý biểu hiện thành 121 loại tướng biết. Mỗi tướng biết đều không biết nhau nhưng tánh biết biết được mọi tướng biết sinh diệt thế nào. Chỉ khi tướng biết thanh tịnh gọi là *tri kiến thanh tịnh* mới trở về với tánh biết mà thôi. Còn khi tri kiến không thanh tịnh thì khó nhận ra tánh biết.

Có người đến bạch Đức Thế Tôn rằng, nếu chế ngự được tất cả ý thì sẽ không có tất cả khổ, Đức Phật dạy:

*Không nên chế ngự ý,  
Hoàn toàn về mọi mặt,  
Chớ có chế ngự ý,  
Nếu tự chủ đạt được.  
Chỗ nào ác pháp khởi,  
Chỗ ấy chế ngự ý.*

Tâm vốn thấy Pháp và biết tự ứng một cách rất chính xác, tự nhiên và trong sáng, nhưng nhiều khi do cái ngã lại muốn tâm phải được sử dụng như thế này, thế kia mà sinh ra phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử.

## ❀ Niệm Tâm

Hỏi: *Thưa thầy, con có nghe một trường phái niệm Tâm dạy rằng, khi Tâm mình khởi một ý niệm, một*

*cảm xúc hay bất cứ một điều gì thì cần tìm hiểu động cơ của việc phát xuất đó. Nhưng con không biết tác dụng của việc tìm hiểu mỗi ý niệm như vậy thì có rơi vào lập trình tư tưởng không thừa thảy?*

Thật ra, niệm tâm tức là tâm như thế nào chỉ cần trọn vẹn tỉnh thức biết tâm như vậy. Từ sự thấy biết đó mọi vi tế như sự sinh diệt, nguyên nhân, hậu quả, vị ngọt, sự nguy hại sẽ tự trình hiện, không cần dụng ý tìm kiếm theo lập trình của khái niệm. Cứ quan sát một cách tự nhiên, vô tâm (không có ý đồ của bản ngã) thì sẽ thấy ra mọi sự một cách vi tế mà không cần nỗ lực tìm kiếm. Khởi tâm tìm kiếm là đã có thái độ chủ quan sai lạc, tìm kiếm đối tượng đã được khái niệm hóa lại càng sai hơn, làm sao thấy được sự thật như nó đang là.

Khi tâm trong sáng tự nhiên thấy ra sự thật chứ không phải cố tìm, tức do chánh niệm tỉnh giác trong sáng vừa đủ bỗng nhiên bật ra soi rõ mọi sự, nên mới gọi là hoát nhiên, bất chợt. Như Tỳ kheo ni Paṭācārā thấy nước rửa chân chảy xuống liền giác ngộ, Ngài Ānanda buông mọi nỗ lực, nằm xuống nghỉ thì bỗng chứng quả A-la-hán.

Thấy biết tự nhiên là tri kiến, còn muốn biết chỉ tạo sở tri, có những pháp tu cứ muốn biết, muốn được nên càng tu càng tham lam thêm mà thôi. Giới Định Tuệ chính là bình tâm mà thấy, bình tâm chính



là không có ý đồ gì cả, trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe... thì còn tìm kiếm này nọ làm gì! Tìm kiếm chỉ làm cho tâm mệt mỏi căng thẳng và sự mệt mỏi căng thẳng đó làm mất sự bén nhạy, nhu nhuyễn, uyển chuyển vốn có của tâm để rồi trở nên khô cứng.

Tâm là bén nhạy nhất, không có cái gì nhanh hơn tâm, môi trường tâm vô cùng rộng lớn, có thể bao trùm cả vũ trụ. Vì chấp vào cái thấy, cái nghe, khái niệm, quan niệm này kia mới mất đi tính vô hạn đó. Khi buông ra mọi kiến thức giới hạn của kinh nghiệm cản trở thì tâm liền nhanh như chớp, vì nó không còn bị giới hạn bởi thời gian không gian nữa, có thể đồng thời chu biến khắp mọi nơi, nên tâm Đức Phật có thể thấy tam thiên đại thiên thế giới.

Ý đồ tích cực, miên mật, tìm kiếm, theo dõi, ghi nhận để chúng ngộ chân đế là cực kỳ sai lầm. nỗ lực thực hiện những ý đồ tích cực đó chỉ đúng trong tục đế mà thôi, như tập thể dục, học lái xe, khám chữa bệnh v.v... thì được. Còn trong chân đế không có tích cực miên mật gì cả chỉ ngay đó mà thấy, cứ để bình thường sẽ thấy, nếu cố tích cực miên mật liền mất. Cho nên để thấy Sự Thật thì không cần tích cực, miên mật, tìm kiếm, theo dõi, ghi nhận gì cả mà chỉ cần nghiêm túc, nhiệt tâm thì mới có thể trọn vẹn tỉnh thức nơi thực tại được.

*Trà đạo ngày 20.9.2016*

### ❖ Niết-bàn

Hỏi: *Thưa thầy Niết-bàn hay cảnh giới bất sanh của A-la-hán và của Đức Phật toàn giác có khác nhau không ạ?*

- Niết-bàn, Bất Sanh không có cảnh giới. Tâm sinh ra tướng cảnh giới vì vậy còn có tướng cảnh giới thì còn sinh diệt: “Anicca vata sankhārā” hay cái gì có tướng thì đều không thật hữu: “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng” cho nên trong Bất Sanh, Niết-bàn không hề có khái niệm cảnh giới. Nghĩa là Niết-bàn, Bất Sanh không ở một nơi nào cố định nhưng đối với người giác ngộ thì Niết-bàn ở khắp mọi nơi, ở đâu cũng đều là Niết-bàn được cả.

Niết-bàn là vô ngã nên không ai sở hữu được, không có Niết-bàn riêng của Phật và Niết-bàn riêng của A-la-hán. Thanh Văn Giác, Duyên Giác hay Toàn

Giác đều thấy cùng một Niết-bàn duy nhất. Ngay cả chúng sanh cũng ở trong Niết-bàn đó nhưng do ảo tưởng về một Niết-bàn nào khác nên không thấy được Niết-bàn đang ở khắp mọi nơi. Vì có Niết-bàn mà không thấy nên gọi là chúng sanh, còn khi thấy Niết-bàn thì gọi là Phật, là A-la-hán thể thôi.

### ❁ **Trạng thái**

*Hỏi: Bạch thầy, con gặp trường hợp nằm thiền rơi vào trạng thái nửa tỉnh nửa ngủ, con như là ngủ nhưng lại vẫn biết xung quanh. Con hơi lo lo không hiểu trạng thái đó là trạng thái gì ạ.*

- Không cần biết đó là trạng thái gì, chỉ cần biết trạng thái đó đang là như thế nào thôi. Khi nói biết đó là gì thì đã xác định qua khái niệm, nên người nói “đã biết” thực ra là chưa biết gì cả. Cái biết luôn luôn mới mẻ thì làm sao nói “biết rồi” được. Do đó, cứ trải nghiệm thấy biết trung thực thôi chứ đừng kết luận hay hình thành kinh nghiệm gì cả. Không quan trọng là trạng thái nào, trạng thái chỉ là trạng thái, mà chủ yếu là có thấy trạng thái đó như nó là không hay chỉ tưởng là, cho là...

Thấy là chính, chứ không phải trạng thái là chính

vì trạng thái khi này khi khác, thuộc tương tương đối. Nói theo Dịch lý, hiện tượng thì khi âm khi dương, khi bí khi thái, biến hóa vô cùng... nên trong thấy chỉ thấy trong nghe chỉ nghe chứ đừng dừng lại ở kết luận nào. Khi bí thấy bí một cách trọn vẹn là ngay đó thấy thái cực. Khi thái thấy thái một cách trọn vẹn cũng liền thấy thái cực. Khi dương thấy dương một cách trọn vẹn tức là thấy thái cực, khi âm thấy âm một cách trọn vẹn chính là thấy thái cực. Không có hiện tượng nào là thái cực cả, nhưng khi trọn vẹn với hiện tượng đó thì liền thấy ra thái cực chứ không lia tuồng để thấy thái cực ở đâu khác. Còn nếu kết luận rằng tôi đã đạt được trạng thái nào thì trạng thái đó đã qua mất không bao giờ dừng lại.

Ví dụ dễ hiểu hơn là mặt trời mọc rồi mặt trời lặn, nên chỉ thấy thôi làm sao có thể nói đã đạt được mặt trời một lúc nào đó như ý mình được. Chỉ thấy mặt trời mọc là như vậy và mặt trời lặn là như vậy mà thôi. Cũng thế, người tu cố gắng miên mật để đạt được một trạng thái sở đắc nào đó là cực kỳ nhầm lẫn, vì như vậy là thường, là ngã rồi làm sao chúng ngộ được bản chất vô thường, vô ngã của mọi pháp. Trong Đạo Phật chỉ có chứng ngộ sự thật chứ không có sở đắc bất kỳ trạng thái lý tưởng nào.

**Trà đạo ngày 05.11.2016**

### ❁ Phước báu

Hỏi: *Thưa thầy, trước đây con nghĩ rằng đi chùa là có phước nên thích đi chùa, nhưng từ khi con biết sống “tùy duyên thuận pháp” mỗi khi có ai rủ đi chùa hoặc làm phước gì con thường suy nghĩ nên hay không nên làm. Suy nghĩ dẫn đo như vậy là tốt hay xấu thưa thầy?*

- Trong tâm thiện có 2 biểu hiện:
  - Tâm thiện do đức tin (cảm tính).
  - Tâm thiện do trí tuệ (lý tính).

Tâm thiện do trí tuệ gọi là tùy pháp hành, cao hơn tâm thiện do đức tin gọi là tùy tín hành. Do đó dẫn đo suy nghĩ kỹ theo thực tế trước khi làm và trong khi làm cho đúng tốt, cho hợp thời hợp chỗ là làm thiện có trí tuệ. Phước còn tùy vào nhiều yếu tố khác như làm với tâm hỷ hay tâm xả, việc làm đem lại hiệu

quả lâu dài hay nhất thời, làm lợi ích cho số đông hay cá nhân, làm vì bản ngã hay vô ngã, tự làm hay làm theo người khác, làm để được phước hay làm để xả ly v.v... Vì vậy khi làm gì càng thấy rõ biết rõ nhiều yếu tố nhân duyên càng không bị sai lầm. Dẫn đo trong hướng tâm đúng tốt gọi là chánh tư duy.

### ❖ Dẫn đo suy nghĩ

Hỏi: Kính thưa sư ông, xin sư ông chỉ thêm cho con về sự dẫn đo suy nghĩ thuộc về trí và sự phân vân lựa chọn thuộc tâm bất thiện ạ?

- Nếu dẫn đo suy nghĩ dựa trên sự thật để biết cái nào đúng cái nào sai mà làm cho tốt thì thuộc về trí tuệ chánh tư duy, đó là tâm thiện hợp với trí. Còn dẫn đo suy nghĩ do phân vân nghi hoặc, lưỡng lự bất nhất thì thuộc về tâm si, đó là tâm bất thiện. Tâm si có 3 yếu tố: nghi hoặc, hôn trầm, trạo cử. Do đó, cần thường tự soi sáng để biết rõ thái độ tâm như thế nào, mới biết được suy nghĩ nào là thiện, suy nghĩ nào là bất thiện.

Hỏi: Thưa sư ông, có phải dẫn đo suy nghĩ để xem cái nào tốt hơn thì vẫn thuộc về tâm bất thiện phải không thưa sư ông?

Điều này rất vi tế, phải quan sát tâm mới thấy ra những yếu tố gì thiện hay bất thiện chứ không nên vội kết luận. Một tâm bao hàm rất nhiều tâm sở. Khi các tâm sở thay đổi thì tâm cũng thay đổi. Nếu không quan sát kỹ thì khó nhận biết được đâu là thiện đâu là bất thiện. Nhiều khi lúc đầu tưởng là thiện, về sau gặp chuyện mới nhận ra là bất thiện. Thí dụ khi thương yêu giúp đỡ ai tưởng là mình có tâm vị tha, nhưng khi người đó làm mình bất mãn mới biết đó chỉ là tình thương vị kỷ.

Nếu như suy nghĩ trên sự kiện thật, để biết điều nào lợi mình lợi người, điều nào hại mình hại người để hành xử đúng tốt thì đó là tư duy thiện. Còn nếu suy nghĩ xem điều gì tốt hơn cho mình mà lại hại người trong tranh chấp hơn thua thì đương nhiên là bất thiện rồi! Muốn có chánh tư duy trước phải có chánh kiến, tức phải thường sáng suốt biết rõ hành động, nói năng, suy nghĩ trong mọi lúc mọi nơi. Tự soi sáng thân tâm để không còn lầm lạc là giác ngộ. Đó là cốt lõi của Đạo Phật.

Đạo Phật không tu luyện với mục đích đạt được một lý tưởng cao đẹp hơn như kiểu tiểu ngã trở thành đại ngã của đạo Bà-la-môn. Tu theo Chánh Đạo thì

thấy tức là tu - thấy ra nguyên lý vận hành của Pháp để sống tùy duyên thuận pháp - chứ không tu với ý đồ trở thành bất cứ trạng thái lý tưởng nào. Bất cứ trạng thái nào đang là đều lý tưởng nếu như tâm giác ngộ luôn rỗng lặng trong sáng.

### ❁ Hành “thâm bát-nhã”

*Hỏi: Kính bạch thầy, theo Tâm Kinh Bát-nhã, thực hành trí tuệ thâm sâu rốt ráo (Bát-nhã ba-la-mật), soi thấy năm uẩn đều không, là cách quan sát tâm với độ tỉnh thức trọn vẹn, không bị ảo tưởng chi phối dẫn dắt, phải không thưa thầy?*

- Đúng, thật ra, khi thận trọng chú tâm quan sát là đang hóa giải ngũ uẩn. Bởi vì, sâu nhất của thận trọng chú tâm quan sát là trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe, trong xúc chỉ xúc, trong biết chỉ biết nên ngũ uẩn không sinh khởi được. Thận trọng chú tâm quan sát có thể ứng được cả hai mặt tục đế và chân đế:

- Ứng với tục đế thì không bị vướng mắc vào 5 Uẩn, 12 Xứ, 18 Giới, 12 duyên sinh, 5 che lấp, 10 ràng buộc.



• Ứng với chân đế thì thấy thực tánh pháp, mà thực tánh rốt ráo nhất của pháp là Tịch Tĩnh Niết-bàn.

Toàn bộ bốn pháp sau đây đều thể hiện tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác ứng với các tình huống tu tập gọi là “hành thâm bát-nhã”:

- *Thận trọng, chú tâm, quan sát ứng với khi hữu sự.*
- *Trở về, trọn vẹn, tỉnh thức ứng với khi vô sự.*
- *Trong lành, định tĩnh, sáng suốt khi ứng ra với vạn pháp.*
- *Rỗng rang, lặng lẽ, trong sáng khi trở về “điềm đạm hư vô” hay “thối tàng ư mật”.*

Nên cả bốn trường hợp đều thể hiện Giới-Định-Tuệ tự tánh thâm sâu có thể hóa giải được sự hình thành ngũ uẩn (ngũ uẩn giai không).

Hỏi: *Thưa thầy, con thấy khi tâm hoạt động thì có cái tâm sâu hơn biết được tâm hoạt động đó. Có phải đó là tánh biết thấy tướng biết không thưa thầy?*

- Đúng, nhưng phải coi chừng. Khi sân nổi lên sau đó mới biết sân đã khởi lên thì cái biết đó vẫn là tướng biết. Còn tánh biết biết được ngay khi sân vừa

khởi lên cho đến khi sân ấy diệt đi như Đức Phật dạy niệm tâm, niệm pháp trong kinh Tứ Niệm Xứ.

Hỏi: *Thưa thầy, phải dùng thái độ cứng rắn để nói cho người khác hiểu, nhìn thì có vẻ sân nhưng sự thật không phải là sân phải không thưa thầy?*

- Có người Bà-la-môn cho rằng Pháp là cái gì cao siêu mẫu nhiệm phải tu hàng hà sa số kiếp mới chứng được nên đến chất vấn Đức Phật: “*Bạch Thế Tôn, Pháp mà đức Thế Tôn tuyên thuyết là ‘thấy ngay, không qua thời gian, nhìn lại là thấy, ngay nơi thực tại, mỗi người trí tuệ chứng’ đó là pháp gì?*”. Đức Phật thấy người hỏi đang sân nên chỉ thẳng cho người ấy thấy ngay: “*Sân là Pháp (Dhammo) thấy ngay (sanditṭhiko), không qua thời gian (akāliko), nhìn lại là thấy (Ehipassiko) ngay nơi thực tại (opanayiko) mỗi người trí tuệ chứng (paccattam veditabbo viññūhi)*”.

Khi tướng biết vắng lặng tức tri kiến thanh tịnh thì mới thấy ra tánh biết thường soi sáng (pabhassaracitta) chính là Đạo đế, đầy đủ giới định tuệ, bát chánh đạo, nên vừa thấy phiền não sinh diệt, vừa thấy Niết-bàn không sinh diệt. Vì vậy vấn đề không phải là sân gì mà là có thấy được sân sinh diệt hay không. Người rõ biết sân, biết sử dụng sân đúng

lúc đúng chỗ vì lợi ích cho nhiều người thì người đó không còn bị sân chi phối. Như vị lương y biết dùng độc để trị độc vậy.

Hỏi: *Thưa thầy “tri kiến thanh tịnh” và tâm “rỗng lặng trong sáng” giống nhau hay khác nhau? Có ai trải qua những trạng thái ấy nhưng không biết?*

- Tri kiến thanh tịnh thuộc tướng biết, tức khi ý thức nhận biết đối tượng mà không khởi lên khái niệm về đối tượng đó, thì thấy được *thực tướng* của pháp. Còn tâm rỗng lặng trong sáng thuộc tánh biết tức dù qua 6 thức hay không thì vẫn thấy được *thực tánh*. Tùy trường hợp, nếu một người sinh ra vốn đã là bậc Tu-đà-hoàn thì họ sống bình thường nhưng tri kiến thanh tịnh và vì vậy tâm rỗng lặng trong sáng tự nhiên. Cũng có trường hợp một người trước đây tu thiền định nay khi hưởng tâm quả của thiền định cảm thấy tâm rất yên lặng, nhưng lại thích trú trong sự vắng lặng đó thì vẫn rơi vào “trầm không trệ tịch” không phải là tri kiến thanh tịnh, càng không phải tâm rỗng lặng trong sáng.

*Trà đạo ngày 27.12.2016*

### ❖ **Cái thấy**

Hỏi: *Xin thầy giải nghĩa về cái THẤY?*

- Thấy có nhiều nghĩa tùy loại:

- Nhục nhãn: Cái Thấy bằng mắt thường
- Thần nhãn: Cái Thấy bằng mắt thần của chư thiên
- Tuệ nhãn: Cái Thấy đúng tánh tướng thể dụng của Pháp.
- Thiên nhãn: Cái Thấy căn nghiệp và cõi giới chúng sinh.
- Pháp nhãn: Cái Thấy thanh tịnh, ly trần vô cấu.
- Phật nhãn: Cái Thấy của bậc đã hoàn toàn giác ngộ.

Người bình thường thấy bằng *nhục nhãn*, thuộc tri giác thì tuy không chính xác nhưng vẫn trung thực,

chỉ khi tường, thức xen vào mới có đúng sai, tốt xấu. Cái thấy của người bình thường cao nhất là *linh tri* (thần giao cách cảm) thuộc tánh biết. Chư Thiên có thể thấy bằng *thiên nhãn*, tức thấy được rất xa hoặc thấy xuyên qua tường, thấy cõi giới khác chẳng hạn. Cái thấy của các nhà ngoại cảm, những nhà thôi miên cũng thuộc loại này, không phải thấy bằng mắt thường. Người đã tu chứng có thể thấy sâu hơn bằng *tuệ nhãn* tức thấy bằng trí tuệ (*pañña*): *vô sử trí* thuộc tánh biết và *hậu đắc trí* thuộc tướng biết. Khi tri kiến thanh tịnh thấy được *tánh đế* (*sabhāva sacca*) qua 6 thức trong sáng.

Bậc giác ngộ có *thiên nhãn* tức thấy bằng thắng trí (*abhiñña*). Nhờ thiên nhãn thuần tịnh có thể thấy được căn cơ trình độ của chúng sinh, với duyên nghiệp nào tương ứng với cõi giới nào: Dục giới, sắc giới, vô sắc giới hoặc siêu thế. Bậc giác ngộ cũng có *Pháp nhãn* ly trần vô cấu, tức thấy bằng tuệ giác (*Bodhi*) có thể thấy được Thánh đế (*Ariya Sacca*), tức thấy ra Sự Thật rốt ráo nhất: Tịch tịnh Niết-bàn. Bậc toàn giác có *Phật nhãn* thấy được qua tất cả nhãn nói trên. Đồng thời thấy được toàn bộ tánh - tướng - thể - dụng của tất cả tâm và pháp bằng nhất thiết trí (*sabbaññutañña*).

Hỏi: *Thưa thầy, hai từ "Thấy" và "Biết" giống hay khác nhau ạ?*

- Có hai loại thấy biết: Một là thấy biết của *tướng biết* qua 6 thức được gọi chung là tri kiến, dưới dạng tướng tri và thức tri. *Thấy (kiến)* đại diện cho nhóm 5 thức giác quan: thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. *Biết (tri)* chỉ cho hoạt động của ý thức. Tri và kiến như thực hợp chung gọi là chánh tri kiến tức bao gồm chánh kiến, chánh văn, chánh giác, chánh tri. Hai là thấy biết của *tánh biết*, khi tri kiến thanh tịnh tức 6 thức vắng lặng thì tánh biết chiếu soi, không lệ thuộc 6 thức nữa, nên thấy và biết đều đồng nghĩa với linh tri, tuệ tri, liễu tri, thắng tri.

Hỏi: *Thưa Thầy, khi trở về với thực tại quan sát bên ngoài thì thấy cái nào thiện cái nào bất thiện còn quan sát sâu bên trong để nhận ra cái thiện và bất thiện rõ hơn phải không thưa thầy?*

- Lúc đầu, khi quan sát bên ngoài qua 6 thức thì chỉ thấy tướng duyên khởi của thiện và bất thiện, của chân và giả mà hầu hết là theo khái niệm tục đế. Khi thực sự trở về trọn vẹn tinh thức với thực tại thân thọ tâm pháp mới thấy ra thực tánh thiện và bất thiện, chân và giả (thật và ảo) của cả trong lẫn

ngoài chứ không phải chỉ thấy bên trong.

Mục đích của quan sát là thấy ra sự thật, nhờ vậy không bám vào thế giới ảo do tưởng sinh và không lệ thuộc thế giới duyên khởi có hợp có tan, lúc đó mới thấy ra bản chất vô thường, khổ, vô ngã của vạn pháp, trong ngoài, nhất là thấy ra Tứ Thánh Đế. Do vô minh, tà kiến không thấy thực tánh nên chấp vào tưởng ảo mà sinh ra Tập đế Khổ đế.

Khi đủ chánh niệm tỉnh giác thấy đúng tánh, tướng, thể, dụng của các pháp thì không còn bám víu vào thế giới ảo hóa của tưởng và thức, cũng không dính mắc vào pháp duyên khởi nên thấy được Đạo đế và Diệt đế. Mục đích tu tập để thấy ra đâu là tánh không sinh diệt (Niết-bàn); đâu là tướng duyên khởi tự nhiên vô thường, vô ngã; đâu là thế giới ảo do tà kiến tham ái mà hữu vi tạo tác (sinh tử) đưa đến sâu bi khổ ưu não.

### ❁ Đạo thuận tự nhiên

Hỏi: *Thưa thầy, Đạo của trời lấy chỗ dư bù chỗ thiếu, còn Đạo của người lấy chỗ thiếu bù chỗ dư. Con người từ lúc sinh đến chết vốn đã viên mãn, nhưng do*

*tham sân si nên một đời tìm kiếm mới khổ phải không thưa thầy?*

- Phải, Lão Tử nói: “*Nhân pháp địa, địa pháp thiên, thiên pháp đạo, đạo pháp tự nhiên*”. Người theo hình thức, hình thức theo nội dung, nội dung theo nguyên lý, nguyên lý theo tự nhiên. Trong tự nhiên có định luật tự động điều chỉnh mọi thứ một cách hoàn hảo nhưng con người do vô minh (không biết sự thật) và ái dục (mong muốn theo ý mình) cho nên “*đầu thượng trước đầu tuyết thượng gia sương*”, không biết sống thuận theo tự nhiên “*Bổ bất túc tổn hữu dư*” để bớt cái dư bù chỗ thiếu mà chỉ muốn thêm thêm mãi nên mới khổ. Người dư ăn dư để, người thiếu càng thiếu hơn. Trên mặt đạo, thật sự chẳng ai thiếu chẳng ai dư, hễ dư mặt này thì thiếu mặt kia và ngược lại. Do đó Chúa nói “*kẻ nào chịu thiệt thòi trên thế gian này kẻ đó sẽ được ưu đãi trên nước Thiên Đàng*”. Đó chính là luật bù trừ của Pháp vậy.

## ❖ **Duyên, nghiệp và nợ**

Hỏi: *Thưa sư ông, xin sư ông giải thích sự liên quan giữa duyên, nghiệp và nợ, khi sự việc xảy đến với mình con không phân biệt được đó là duyên, nghiệp hay nợ?*



- Trong nhân gian, duyên thường được hiểu theo nghĩa tốt, nợ được hiểu theo nghĩa xấu. Nhân là nghiệp thiện tạo ra duyên (tốt), nhân nghiệp bất thiện tạo ra nợ (xấu) như vậy duyên và nợ đều thuộc về hậu quả của nghiệp. Theo Phật giáo thì duyên chỉ là điều kiện phụ cho nhân. Thí dụ do duyên nghịch cảnh mà có nhân tốt là nhẫn nại, trong đó duyên xấu (nợ) nhưng nhân lại tốt (nghiệp thiện). Ngược lại, nhân ngã mạn do duyên được khen ngợi, trong đó duyên tốt nhưng nhân lại xấu (nghiệp bất thiện). Nhân tạo nghiệp, quả thành duyên cho nhân khác. Cho nên cần quan sát để thấy rõ nhân (thái độ nhận thức và hành vi) là chính, còn duyên hay nợ chỉ giúp thấy ra bài học nhân quả. Theo Tổ Đạt-ma có 4 cách sống tùy duyên và nợ đó là:

- *Tùy duyên hạnh*: Sống bằng lòng với quả tốt (duyên) do nhân lành đời trước đã tạo.
- *Báo oán hạnh*: Sống nhẫn nại với quả xấu (nợ) do nhân bất thiện đời trước đã làm.
- *Xứng pháp hạnh*: Sống thuận pháp tức dù hoàn cảnh nào cũng thường chánh niệm tỉnh giác, rõ biết thực tại.
- *Vô sở cầu hạnh*: Sống tri túc thiếu dục, không mong cầu thỏa mãn lòng tham muốn.

## ❁ Cận tử nghiệp

Hỏi: *Thưa thầy làm thế nào để tâm không dao động không sợ hãi trước lúc lâm chung ạ?*

- Muốn lúc lâm chung không dao động không sợ hãi thì bây giờ nên tập sống đối diện trước mọi sự mọi vật đều chánh niệm tỉnh giác, không sợ hãi, không lo lắng thì khi lâm chung sẽ không lo lắng sợ hãi.

Trong cơ thể chúng ta hàng ngày chuyển sống chết xảy ra rất bình thường, những tế bào máu luôn được thay thế, mỗi lần thở vào thở ra là có sự sinh diệt liên tục v.v... Cho nên sự sinh diệt diễn ra từng giây phút, từng sát-na. Khi còn sống biết quan sát sự sinh diệt của thân tâm và ngoại cảnh mà không lo lắng sợ hãi thì đến lúc chết cũng sẽ nhẹ nhàng thanh thoát.

Hỏi: *Xin thầy giải thích về tiến trình tử tâm và cận tử nghiệp ạ.*

- Khi lâm chung những nghiệp quá khứ sẽ tái hiện như một cuốn phim rất nhanh, mà chúng ta không thể chọn lựa được. Có 3 hình thức xuất hiện lúc lâm chung gọi là cận tử nghiệp, đó là:

- *Nghiệp*: Những nghiệp nào đã làm trong quá khứ mạnh nhất sẽ tái hiện, có thể là nghiệp thiện hay bất thiện.
- *Nghiệp tướng*: Một số hình ảnh ấn tượng nhất, hoặc thói quen sẽ tái hiện, có thể là hình ảnh thiện hay bất thiện.
- *Thú tướng*: Một số cảnh giới thiện hoặc bất thiện sẽ xuất hiện như là dự đoán cõi tái sinh trong kiếp kế.

Khi những cận tử nghiệp này xuất hiện sẽ tùy thái độ tâm lúc đó mà tái sinh, như trầm tĩnh sáng suốt thì tái sinh vào cõi tốt, hoặc giải thoát, còn lo lắng sợ hãi thì tái sinh vào cõi xấu.

*Trà đạo ngày 07.01.2017*

**❖ Vì sao có 3 Quả vị Phật khác nhau?**

*Hỏi: Kính thưa sư ông con nghe nói Phật Thanh Văn do nghe giáo pháp mà giác ngộ, còn Phật Độc Giác chỉ tự giác ngộ chứ không giác tha như vị Phật Toàn Giác. Phải chăng trình độ giác ngộ mỗi vị khác nhau? Theo con người nào thấy ra Sự Thật cũng có thể chỉ cho người khác thấy mới đúng, phải không ạ?*

- Không ai không tự mình trải nghiệm cuộc sống để thấy ra tánh tướng thể dụng của các pháp mà có thể giác ngộ được cả. Đã là Phật tức đều giác ngộ Sự Thật như nhau, đều qua Giới Định Tuệ, Bát Chánh Đạo như nhau, đều chứng ngộ Niết-bàn như nhau, đều giải thoát luân hồi sinh tử như nhau. Chỉ khác nhau ở cách giác ngộ mà thôi.

*Phật Thanh Văn (Sāvaka Buddha) không phải chỉ nhờ một vị Phật khai ngộ mà bản thân các ngài cũng đã từng*

trải nghiệm, chiêm nghiệm bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cuộc sống nên khi nghe một vị Phật nói lên Sự Thật thì liền chứng ngộ Thánh đế. Và vì trở về sống với thực tánh chân đế nên Phật Thanh Văn chú trọng vào Tự Tánh thanh tịnh hơn là Tướng Dụng của Pháp.

*Phật Độc Giác (Pacceka Buddha) hay Duyên Giác* thì nhờ thường quan sát, học hỏi, chứng kiến hiện tượng duyên khởi sinh diệt trong đời sống, trong vạn pháp, mà qua pháp tướng tự mình giác ngộ Sự Thật. Như vậy Phật Độc Giác do duyên Thể và Tướng của Pháp mà giác ngộ hơn là do Tánh và Dụng. Và cũng không do duyên một vị Phật nào khai ngộ.

*Phật Toàn Giác (Sammā Sambuddha)* tuy đã từng nghe pháp của những vị Phật quá khứ nhưng tự mình khám phá đầy đủ tánh tướng thể dụng của Pháp mà giác ngộ một cách sáng tạo và viên mãn. Nhờ tự mình khám phá nên Phật Toàn Giác không những thông suốt Thể Tánh mà còn thiện xảo cả Tướng Dụng của Pháp nữa.

Tuy ai giác ngộ cũng đều có thể chia sẻ sự thật với người khác nhưng Phật Thanh Văn và Phật Độc Giác ít quan tâm đến Đại Dụng của Pháp nên ít khả năng khai ngộ hơn Phật Toàn Giác. Thí dụ ai tốt nghiệp tiến sĩ cũng có trình độ tương đương, nhưng không phải ai cũng có khả năng giảng dạy hay truyền đạt như nhau.

*Trà đạo ngày 14.01.2017*

### **❖ Chứng ngộ khác với đắc thành**

Hỏi: *Thưa thầy tu tập thế nào để đắc thành Đạo Quả và làm sao để biết người đã chứng ngộ Đạo Quả?*

- Đầu tiên cần hiểu đúng nghĩa từ chứng ngộ và đắc thành. Trong Phật giáo từ chứng ngộ để chỉ cho sự tuệ tri, liễu tri Đạo Quả. Còn từ đắc thành chỉ dùng trong tục để chỉ sự đạt được do tạo tác mà thành, như đắc các định sắc giới, vô sắc giới chẳng hạn, vì đó vẫn chỉ là tướng tri, thức tri trong tục để thôi.

Để có thể chứng ngộ thì không cần tu luyện như kiểu muốn đắc thành mà chỉ thường sáng suốt thấy biết thực tại thân-thọ-tâm-pháp, qua đó thấy ra những sai xấu trong nhận thức và hành vi, những che lấp (nīvaraṇa) và những trói buộc (sanyojana). Quan sát rõ ràng để thấy ra Sự Thật là chính yếu và

xuyên suốt từ khi bắt đầu tu cho đến khi hoàn toàn giác ngộ, chứ không phải tu luyện để đạt thành gì cả.

Thấy biết có hai mức độ, lúc đầu thấy biết pháp chế định tục để qua *tướng biết* với nhận thức của mắt tai mũi lưỡi thân và ý thức. Đó là cái biết qua tướng tri và thức tri. Sau đó thấy biết thực tánh chân đế, vi tế và trung thực hơn, qua tánh biết trực nhận thực tại thân, thọ, tâm, pháp. Đó là cái biết của tuệ tri, liễu tri.

Trong kinh Đoạn Giảm Đức Phật nói rất rõ, tu không phải là đắc tứ thiền bát định, vì trong giáo pháp của các bậc thánh đó chỉ là hiện tại lạc trú, là hạnh sở đắc, không phải hạnh đoạn giảm. Tu hạnh đoạn giảm thì không bám trụ sở đắc mà phải thường chánh niệm tỉnh giác, sáng suốt trực nhận thực tại thân thọ tâm pháp, qua đó đoạn giảm được tham sân si, ngã mạn, tà kiến..., đoạn giảm các che lấp, đoạn giảm các trói buộc. Đó chính là đang thấy ra đâu là sự thật về khổ (khổ đế), đâu là sự thật về nguyên nhân sự khổ (tập đế).

Dấu hiệu đầu tiên là thấy ra tiến trình phản ứng tạo tác của bản ngã. Thấy ra đó chỉ là tiến trình sắc thọ tưởng hành thức (ngũ uẩn) tích lũy kinh nghiệm và kiến thức mà hình thành bản ngã chứ trên thực

tế không có cái ngã nào cả, nhờ vậy thoát khỏi thân kiến (kāyadiṭṭhi) – không còn chấp ngã uẩn là bản ngã nữa. Đồng thời thấy ra dòng pháp thực tánh chân đế nên không còn nghi ngờ gì về Sự Thật, thoát khỏi hoài nghi (vicikiccha), và vì vậy cũng không còn chấp vào hình thức bên ngoài mà thoát khỏi giới cấm thủ (sīlabbatāparāmāsa). Thấy ra mọi hình tướng bên ngoài đều là vô thường, khổ, vô ngã. Đoạn giảm như thế Đức Phật gọi là chứng ngộ đạo quả Tu-đà-hoàn, bậc đã nhập vào dòng pháp thực tánh chân đế.

Mặc dù bậc Thánh Nhập Lưu (Sotapanna) vẫn sống trong đời thường như cũ ở cõi Dục Giới nhưng không còn chấp vào các pháp tướng bên ngoài nữa, vì đã thấy được thực tánh pháp, không còn nhầm lẫn giả chân, xấu tốt. Vị ấy sống với tánh biết chiếu soi chứ không lệ thuộc vào 6 căn thức cho đến khi hoàn toàn chấm dứt mọi trói buộc vi tế, chấm dứt hoàn toàn tham sân si, vô minh, ái dục là chứng quả A-la-hán. Cho nên Đức Phật định nghĩa Niết-bàn là đoạn tận tham sân si. Tức là gỡ bỏ tất cả mọi trói buộc, hoàn toàn tự do. Không còn cái “Ta” ảo tưởng vẽ vờ trói buộc và dẫn dắt như bị sợi dây xoắn mũi con trâu lôi đi (sanyojana) nữa mà lúc đó đã ung dung tự tại, tự do giải thoát.



Tu không phải là trèo cao mà là tuột xuống mặt đất bình thường nên không phải cố gắng leo thang như thói đời danh vọng mà phải rèn luyện để trở thành hay đạt được lý tưởng ước ao. Mở những trói buộc Đức Phật gọi là hạnh đoạn giảm cho đến đoạn tận bản ngã tham sân si chứ không phải đắc thành gì cả.

Đức Phật có ví sự tu hành như khúc cây trôi giữa dòng: “*Nếu khúc cây kia không bị kẹt vào bờ bên này, không bị kẹt vào bờ bên kia, không tự bị mục nát từ bên trong, không bị chìm xuống đáy, không bị ai vớt đi thì khúc cây đó sẽ đến biển cả*”. Pháp ví như dòng sông luôn trở về biển cả, chỉ cần biết sống bình thường trong trọn vẹn tinh thức để không bị tấp vào bờ nào, không bị chìm đắm, không tự huỷ hoại, không ham được vớt ra khỏi dòng... chính là biết sống tùy duyên thuận pháp (Dhammānudhamma paṭipanno viharati) vì dòng Pháp không phải trôi đi đâu mà là trở về với sự tịch tịnh của chính sự sống: Niết-bàn.

Tất cả mọi nỗ lực tu luyện đều hướng đến một tương lai bất định để mong thoát khỏi dòng đời, đó không phải là bị vớt đi hay sao? Và khi hướng đến tương lai giả định thì đã rơi vào cái “*không biết mà muốn*” (nghĩa dễ hiểu nhất của vô minh ái dục): Bỏ

hiện tại thì vướng vào sân, mong tương lai thì vướng vào tham, thế là vướng cả hai bờ. Mà mong tương lai thì phải cần thời gian nên không còn đúng với tính chất akālika của Pháp. Còn ngồi thiền để an trú định lạc chính là chìm đắm trong đặc thành mà mắc kẹt giữa dòng chảy của Pháp. Ngược lại buông lung phóng dật thì tự huỷ hoại chính mình. Nên giải thoát không phải là thoát khỏi dòng đời mà là “*không tham ưu, không vướng mắc vào bất cứ điều gì ở đời*” như Đức Phật đã dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ.

**Trà đạo ngày 09.02.2017**

### **❁ Luân hồi & Tái sinh**

Hỏi: *Thưa thầy, luân hồi thật sự được hiểu thế nào trong Phật giáo, hay vấn đề này bị nhầm lẫn với thuyết tái sinh trong Bà la môn giáo và một số tín ngưỡng Tây phương, vì từ Hán Việt “tái sinh” tiếng Anh viết là “Reincarnation” là sự lặp lại về đơn vị gốc, ví dụ: Người giàu nghèo sang hèn v.v... cứ thế trở lại nguyên gốc. Còn tiếng Phạn samsāra là luân hồi là lang thang, trôi nổi.*

*Nếu ai bật lửa đốt cháy cây nến, điều kiện tạo lửa từ bật lửa sẽ gồm đá đánh lửa, hộp nhựa đựng khí gas, ống thông nhau, ống dẫn ga, bánh xe tạo lực ma sát vào đá lửa, vô số phân tử hóa học trong khí gas, môi trường xung quanh v.v... Trong khi các duyên bắt lửa của ngọn nến chỉ có 2 yếu tố cơ bản gồm thân đèn làm bằng sáp và tim làm bằng vải... Vậy ngọn lửa từ bật lửa có quan hệ gì với ngọn lửa của cây nến? Như thế luân hồi không phải là sự tái sinh nguyên bản mà là*

*tâm lang thang trôi lăn chìm nổi vì tham sân si, không biết tìm quý để rồi chúng sanh cứ mãi bị cái vòng xoay đó làm cho đau khổ?*

- Đúng là không nên nhầm lẫn giữa luân hồi (samsāra) và tái sinh (nibbatti). Tái sinh là sự vận hành tự nhiên của vạn vật (pháp hữu vi), đó là sự chết đi và sinh lại. Phàm cái gì do duyên sinh thì cũng đều do duyên diệt, và rồi sẽ tái sinh theo duyên kế tục, như ví dụ trong câu hỏi là ngọn lửa từ bật lửa chuyển thành ngọn lửa trên ngọn nến đó cũng là sự tái sinh trong vật lý. Tái sinh trong sinh học cũng giống như vậy. Luân hồi, sinh tử và tái sinh đều có diễn biến như nhau là có sinh thì có diệt. Nhưng luân hồi, sinh tử và tái sinh là 3 sự kiện khác nhau mà nhiều người lầm tưởng là giống nhau hay chỉ là một.

- *Sinh tử (Jāti-maraṇa)* hiểu theo nghĩa sinh học là mọi hiện tượng của sự sống đều sinh ra, tồn tại rồi chết đi, nhưng theo nghĩa tâm lý thì đó là một ý định sinh lên rồi tạo tác thành chuỗi nhân quả và chấm dứt, như một tiến trình tâm sinh vật lý. Thí dụ như khi tâm khởi lên một tham muốn (ái), đeo đuổi ham muốn đó (thủ) và quyết tâm thực hiện cho bằng được (hữu) thì đã tạo ra một quá trình sinh tử.

- *Tái sinh (nibbatti)* hiểu theo luật bảo toàn năng lượng thì không có gì mất hẳn, chỉ là tái sinh dưới dạng năng lượng khác mà thôi. Thí dụ như cây ổi chết đi, thì trả về với tứ đại, nhưng tứ đại lại hình thành sự sống cho cây cỏ khác. Tái sinh cũng ví như sự tuần hoàn của nước trong thiên nhiên (do nắng nóng nước bốc thành hơi, hơi thành sương mù, sương mù bay lên cao thành mây, mây gặp lạnh thành mưa, nước mưa trở thành nhiều dạng khác nhau như tuyết, băng, nhựa, máu, sông, rạch, ao, hồ, biển cả v.v. . .). Đó là luật tái sinh trong thiên nhiên. Như trong dịch lý, khi đã có âm dương, tứ tượng, bát quái v.v. . . thì mọi hiện tượng đều đi từ sinh sang diệt rồi lại tái sinh hay nói cách khác là đi từ dương qua âm, thái qua bĩ theo trình tự vận hành của “sinh sinh chi vị Dịch”. Sự sinh diệt và tái sinh này là sự vận hành tự nhiên chung cho tất cả hiện tượng duyên khởi, dù là sinh vật lý hay tâm lý. Không ai có quyền chấm dứt tiến trình “sinh sinh chi vị Dịch” này được cả, chỉ có thể nhờ giác ngộ sự thật này mà không bị trói buộc thôi.
- *Luân hồi (Samsāra)* Luân hồi khác tái sinh ở chỗ tái sinh thường ám chỉ sự sinh lại sau khi chết, còn luân hồi thì có thể xảy ra bất cứ khi nào ngay khi còn sống cũng như sau khi chết. Luân hồi là

sự lặp đi lặp lại những sự kiện mang tính tâm lý hơn là sự tái sinh mang tính sinh vật lý. Chúng ta thường đem Mười hai nhân duyên ra để chứng minh cho thuyết tái sinh sau khi chết. Nhưng đó là một nhầm lẫn. Thật ra, mục đích Đức Phật nói lên sự thật này là để chỉ cho chúng ta thấy sự luân hồi sinh tử ngay trong chính kiếp sống này. Một tiến trình tâm-sinh-vật lý chỉ kéo dài 17 sát-na thì trong 5 phút có cả tỉ lần sinh diệt... Cho nên, nếu sống chánh niệm tỉnh giác – trọn vẹn tỉnh thức – với thực tại thân thọ tâm pháp thì không có diễn trình sinh-hữu-tác-thành của luân hồi sinh tử. Và lúc đó dù vẫn sống vẫn chết nhưng không gọi là luân hồi, sống chết chỉ là sự vận hành của Pháp mà thôi. Như ngay khi Đức Phật giác ngộ thì đã chấm dứt luân hồi sinh tử rồi chứ không phải đợi đến khi nhập Niết-bàn. Ngay cả khi bị nàng Ciñcā vu khống tâm Phật vẫn tịch tịnh. Tịch tịnh là Niết-bàn, là bất sinh tức không còn luân hồi nữa.

Nhiều người hiểu lầm chấm dứt luân hồi sinh tử tức là không còn tái sinh nữa nên họ nguyện trong kiếp này phải nỗ lực tu luyện để không còn sinh lại trong kiếp sau nữa. Nhưng chính nỗ lực thực hiện ước

vọng này lại đang tạo ra luân hồi sinh tử. Muốn chấm dứt tái sinh thay vì chấm dứt luân hồi là không đúng, vì nếu chưa giác ngộ thì tái sinh là cần thiết để người đó học tiếp bài học giác ngộ. Còn nếu đã giác ngộ giải thoát rồi mà chấm dứt hết thì uổng quá vì bậc giác ngộ đã không còn luân hồi sinh tử thì ngại gì mà không tái sinh để đem lại lợi ích cho chúng sinh.

Cho nên, chấm dứt luân hồi sinh tử thì đúng, còn chấm dứt tái sinh e là chưa đúng đối với bậc giác ngộ. Chủ trương sau khi nhập Niết-bàn vẫn thường còn là thường kiến, chủ trương sau khi nhập Niết-bàn là chấm hết cũng rơi vào đoạn kiến. Vì vậy khi có người hỏi Đức Phật sau khi nhập Niết-bàn là còn hay mất Ngài đã nói rằng: *Nói còn không áp dụng được, nói mất không áp dụng được, nói vừa còn vừa mất và không còn không mất cũng không áp dụng được.* Bởi vì chuyện còn với mất đó chỉ là quan niệm thường kiến, đoạn kiến mà thôi. Vậy nếu có nguyện thì nguyện chấm dứt luân hồi sinh tử tại đây và bây giờ, chớ đừng vội nguyện chấm dứt tái sinh khi chưa giác ngộ.

Hỏi: *Thưa thầy, nếu vậy có phải sống trọn vẹn tỉnh thức với thực tại tức là chấm dứt luân hồi sinh tử phải không, thưa thầy?*

- Phải. Đức Phật dạy rằng Giác ngộ hay chứng Đạo chứng Quả là thấy ra Tứ Thánh Đế. Thấy Tứ Thánh Đế giống như đang ngồi đây thấy ra tâm thế nào là luân hồi sinh tử (tập đế, khổ đế) và tâm thế nào là không luân hồi sinh tử (Đạo Đế, Diệt Đế) thế thôi. Nói cách khác, khi sống trọn vẹn tỉnh thức với thực tại thân-tâm-cảnh ngay đây và bây giờ thì mới thấy đâu là luân hồi sinh tử đâu là tịch tịnh Niết Bàn. Rất đơn giản nhưng vì bị quá khứ, tương lai và bên ngoài chi phối nên mới không thấy được.

Tóm lại, thế nào gọi là luân hồi sinh tử? Bị trói buộc trong những hồi tưởng quá khứ nên cứ quay đi quay lại với những gì đã qua gọi là luân hồi. Bị trôi lăn theo tâm sinh diệt gọi là sinh tử. Bị chìm đắm trong những ảo vọng tương lai, theo đuổi hết sở cầu này đến sở đắc nọ để được trở thành gọi là tái sinh. Và vì phan duyên hướng ngoại nên khó trọn vẹn tỉnh thức. Khi thấy ra những sai lầm này gọi là giác ngộ, khi không còn bị những sai lầm này trói buộc gọi là giải thoát.

*Luân hồi do tâm tạo  
Không tạo: Tâm Bất Sinh  
Báo thân tuy nhập diệt  
Pháp thân còn hiển minh.*



*Trà đạo ngày 14.02.2017*

### ❁ **Nhất thiết duy tâm tạo**

Hỏi: *Thưa thầy câu “Nhất thiết duy tâm tạo” có phải của Phật giáo không, và nó có rơi vào chủ nghĩa Duy Tâm không?*

- “*Nhất thiết duy tâm tạo*” không có nghĩa là tất cả đều do tâm tạo ra, nhưng tất cả những gì thấy, nghe, nếm, xúc chạm đưa vào ý thức (tâm) đều trở thành khái niệm, cho nên Tam giới (Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới) đều là biểu hiện của thái độ tâm đối với thực tại. Thí dụ, thực tại A qua tâm Dục ái thì thấy thành tướng Dục giới, qua tâm định Hữu Sắc thấy thành tướng Sắc giới, qua tâm định Vô Sắc thấy thành tướng Vô sắc giới.

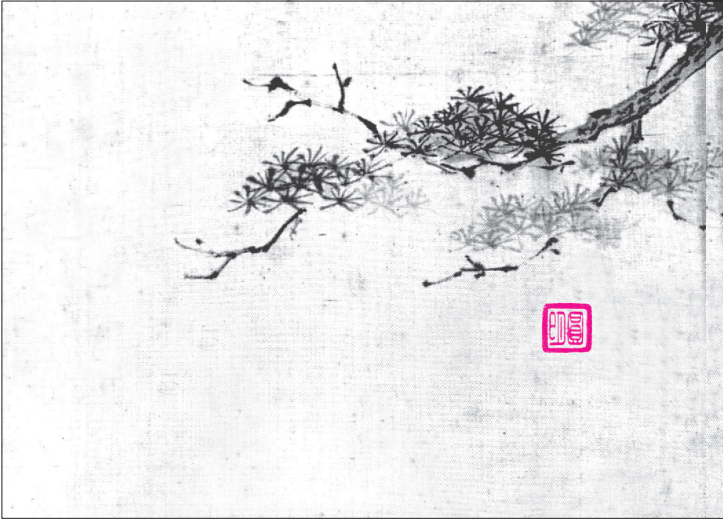
Còn tâm hoàn toàn rỗng lặng trong sáng thì thấy đó là Niết-bàn. Cho nên, thực tại A vẫn là A, không phải do tâm tạo, nhưng tùy căn cơ trình độ tâm của

mỗi người mà thấy khác nhau, nên mới nói do tâm tạo thôi.

Thật ra, pháp tự nhiên như đất, nước, lửa, gió vốn không do tâm tạo, tâm chỉ tạo khi qua nhận thức của tướng và tư chủ quan nơi mỗi người mà pháp trở thành tướng do tâm tạo. Vì vậy, ý tượng và ý tướng của mỗi người khác nhau đối với cùng một sự vật. Tâm tạo chỉ có nghĩa là như thế chứ không nên hiểu vạn pháp đều do tâm tạo ra theo chủ nghĩa Duy Tâm. Khi tâm hoàn toàn rỗng lặng trong sáng, không còn tạo tác nữa tức là “*không sinh, không hữu, không tác, không thành*” thì pháp được trả về cho sự tịch tịnh của nó, lúc đó cả tâm lẫn pháp đều là Niết-bàn.

Niết-bàn là thoát khỏi mọi tạo tác hình thành Tam giới.

Tam giới được hình thành qua tâm thức nên mới có câu “*Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức*” câu này có vẻ rõ hơn nói “*nhất thiết duy tâm tạo*” để đưa đến hiểu lầm thành chủ nghĩa Duy Tâm, Duy Linh của phương Tây. Thiền là không lệ thuộc vào tầm nhìn của sáu thức mà phản ánh trung thực vạn pháp qua Tánh Biết rỗng lặng trong sáng (Pabhassara Citta) trả pháp về với thực tánh chân đế như nó đang là, chứ



không tưởng là, cho là, phải là, sẽ là của “*tưởng do tâm tạo*”.

Hỏi: *Thưa thầy, như vậy Đạo Phật không phải là tôn giáo theo chủ nghĩa Duy Tâm phải không? Sao Thiên Tông tự xưng là Tâm Tông?*

- Đạo Phật không phải là tôn giáo, cũng không phải chủ thuyết Duy Tâm hay Duy Vật gì cả. Đạo Phật thấy pháp tướng do duyên sinh từ pháp tánh bất sinh. Tâm và vật tương tác mà thành pháp duyên khởi qua *tiến trình vận hành tâm-sinh-vật lý*. Trong đó có cả tâm lý, sinh lý và vật lý mà mỗi yếu tố đóng

vai trò chính tùy theo trường hợp chứ không có cái nào là duy được cả. Khi nói duy là đã trở thành nhị nguyên rồi không còn là sự tồn tại bất nhị trong duyên khởi nữa. Thiên Tông đôi lúc được gọi là Tâm Tông vì trong giác ngộ tâm đóng vai trò chính chứ không nên hiểu đó là chủ nghĩa Duy Tâm.

### ❖ **Hiểu đúng ngũ uẩn, nhân duyên và luân hồi sinh tử**

*Hỏi: Kính thưa sư ông, ở trong bộ Kinh Tương Ưng, Đức Phật có dạy: Thánh đạo tám ngành (aṭṭhaṅgikāriya maggo) là con đường đưa đến thọ đoạn diệt, con chưa hiểu khi còn 5 uẩn thì cảm thọ vẫn còn, vậy suy ra tuy tu hành Bát Chánh Đạo nhưng năm uẩn vẫn còn thì vẫn còn cảm thọ phải không ạ?*

- Con chưa phân biệt được Bát Thánh Đạo của bậc giác ngộ với Bát Chánh Đạo của hành giả đang tu tập. Kinh nói khi có Bát Thánh Đạo tức khi người đã giác ngộ thì không những thọ đoạn diệt mà năm uẩn đều đoạn diệt. Nói cách khác là ngũ uẩn không còn khởi lên nữa. Thực ra, khi con hành tứ niệm xứ, đi đứng ngồi nằm đều trọn vẹn tỉnh thức - chánh niệm tỉnh giác - thì ngay đó ngũ uẩn cũng không khởi lên,

nhưng khi thất niệm thì nó lại khởi lên vì chưa hoàn toàn đoạn diệt.

Ngũ uẩn chính là tiến trình thu thập kinh nghiệm, kiến thức để hình thành bản ngã. Ngũ uẩn không thì bản ngã cũng không. Thí dụ khi đang ngồi đây mà tâm rỗng lặng trong sáng thì dù vẫn thấy vẫn nghe nhưng ngũ uẩn không khởi, còn khi nghe ai đó chửi mắng mà nổi sân thì đó là tiến trình ngũ uẩn đang khởi lên, nhưng nếu bị chửi mà tâm vẫn bình tĩnh sáng suốt, tâm không động thì vẫn không có ngũ uẩn, tức “ngũ uẩn giai không” như kinh Bát Nhã nói “*chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhưt thiết khổ ách*” là vậy. Khởi lên bản ngã phản ứng nên mới thấy khổ (khổ khổ, hoại khổ, hành khổ) thì những thọ này mới là thọ của ngũ uẩn. Còn khi thọ bình thường như nóng lạnh, đau nhức v.v... mà không khởi tâm đối kháng thì có thọ cũng như không nên gọi là đoạn diệt thọ.

Tóm lại, còn bản ngã vô minh ái dục thì còn ngũ uẩn. Không bản ngã vô minh ái dục thì ngũ uẩn đều không.

Hỏi: *Thưa Thầy, vậy khi trở về với thực tại thì không có ngũ uẩn phải không?*

- Đúng rồi, khi thật sự chánh niệm tỉnh giác hay trọn vẹn tỉnh thức thì lúc đó là Minh, mà Minh thì không có hành, không có thức, không có danh sắc, không có lục nhập, không có xúc, không có thọ, không có ái, không có thủ, không có hữu, không có sinh lão tử, sầu bi khổ ưu não, tức chấm dứt 12 nhân duyên hay không còn ngũ uẩn, không còn bản ngã. Chứ không phải nhập Niết-bàn mới chấm dứt ngũ uẩn hay 12 nhân duyên, vì không lẽ chết rồi mới Minh được sao?

## Trà đạo ngày 30.3.17

### ❁ Năng lễ sở lễ

Hỏi: Kính xin sư ông dạy chúng con thế nào là:  
"Năng lễ sở lễ tánh không tịch,  
Cảm ứng đạo giao nan tư nghi"

- Năng lễ là người lễ bái, sở lễ là Tam Bảo, tánh không tịch là bản chất tịch tịnh vắng lặng. Tự tánh của Tam Bảo là tịch tịnh nên khi lễ bái với tâm rỗng lặng thì không còn năng và sở, cả hai đều đồng tánh tịch tịnh. Đó là sự cảm ứng đạo giao hay sự tương thông không thể nghĩ bàn. Vậy khi lễ bái Tam Bảo tâm cần rỗng lặng mới có cảm ứng nhiệm mầu.

Nghĩa câu này rất sâu xa, ý nói rằng không nên lễ bái với tâm lăng xăng cầu cạnh Tam Bảo như cúng vái thần linh vì như vậy tâm tham cầu, không thanh tịnh làm sao cảm ứng được. Người thật sự kính trọng Phật là người hành đúng pháp, sống thuận pháp mà

thuận pháp cao nhất là sự tịch tịnh. Do đó "Năng lễ sở lễ tánh không tịch" là vậy. Thực ra không phải chỉ khi lễ bái, mà cả khi đang đi đứng ngồi nằm hoặc trong mọi hoạt động hàng ngày nếu tâm thường sáng suốt, trầm tĩnh, trong lành với thực tại thì cũng đang tương thông với thực tánh Tam Bảo.

Hỏi: *Thưa thầy vì lý do gì người có trải nghiệm pháp nhiều và cũng am hiểu tường tận mà vẫn không thể giảng giải chỉ bày cho người khác được. Có phải do nghiệp duyên còn hạn chế, vậy vấn đề này có thể cải thiện được không ạ?*

- Do khi tiếp cận với sự thật quá nặng về chân đế mà không quan tâm tục đế. Cho nên, giác ngộ là phải giác ngộ hai mặt tục đế lẫn chân đế. Nhiều người lo chuyên tu cho mau giải thoát thường có khuynh hướng vào rừng để sống độc cư, hoặc đóng cửa không giao tiếp với người với cảnh bên ngoài, không quan tâm đến ngôn ngữ hay những vấn đề ở đời, chỉ chú trọng giác ngộ chân đế thôi, vì vậy làm sao diễn đạt cho người khác hiểu được. Cũng như thầy không rành tiếng Anh sang Mỹ giảng pháp, người Mỹ đến hỏi đạo làm sao thầy nói, mặc dù tiếng Anh chỉ là ngôn ngữ chế định trong tục đế.

Trong Phật giáo những vị giác ngộ nhưng không



có bốn tuệ phân tích (tứ vô ngại giải-paṭisambhidā) thì vẫn không thuyết giảng được. Người có tứ vô ngại giải là người biết rành rẽ về sự thật, về ngữ nghĩa, về trình bày văn cú và về cách thuyết minh sự thật. Tứ vô ngại giải có được nhờ sống trải nghiệm, chiêm nghiệm cả phương diện chân đế và tục đế trong đời sống, nhất là trong giao tiếp. Dù có thiên định thần thông và chứng đạo quả mà thiếu bốn yếu tố trí tuệ trên cũng không có được khả năng thuyết thị.

### ❁ Nhu cầu và vọng cầu

*Hỏi: Kính thưa sư ông xin sư ông dạy chúng con về nhu cầu và vọng cầu, trong cuộc sống hàng ngày chúng con làm sao phân biệt nhu cầu và vọng cầu được ạ?*

- Tự quan sát thực tại thân-thọ-tâm-pháp mà thấy, rồi khi đã thấy rõ thì tự nhiên biết được đâu là nhu cầu đâu là vọng cầu. Nhu cầu thì không thể thiếu, như đói phải ăn, khát phải uống, lạnh phải đắp, nắng phải che v.v... Trong khi vọng cầu là mong muốn điều mình mơ ước chứ không phải điều thật sự cần thiết. Đó là sự khác nhau cơ bản.

Thí dụ như trong ăn uống. Nhu cầu ăn để sống khác với tham ăn hoặc ăn theo thị hiếu của mình đến

nổi dù không có tiền cũng vọng cầu món ngon vật lạ. Người tu đôi khi không những loại bỏ vọng cầu mà còn tiết chế cả nhu cầu nữa, như những vị thọ hạnh đầu-đà (dhutaṅga) tiết chế trong y áo, vật thực, chỗ ở và thuốc chữa bệnh.

Nhu cầu thuộc bản năng sinh tồn tự nhiên nên bản chất của nó là tốt, là cần thiết trong đời sống. Tiết giảm quá mức nhu cầu đời sống là không thiết thực, không hiểu nguyên lý vận hành của Pháp. Cho nên pháp có sở đoạn - cần từ bỏ - và phi sở đoạn - không nên từ bỏ. Người tu hành phải biết rõ đòi hỏi nào thuộc nhu cầu (phi sở đoạn), đòi hỏi nào thuộc vọng cầu (sở đoạn) mới không bị nhầm lẫn trong tham ưu, thủ xả. Đó là một trong những điều cần được khám phá để giác ngộ sự thật.

*Hỏi: Thưa sư ông, khi con lỡ ăn trứng ột con liền nhăn mặt và tìm nước uống. Phản ứng đó là phản xạ tự nhiên của sinh lý hay của tâm lý ạ? Các bậc giác ngộ khi gặp trường hợp trên có phản ứng như con hay các ngài dùng định để chế ngự hoàn toàn thọ khổ của thân?*

- Đó là phản xạ tự nhiên thuần bản năng sinh học. Người trí chỉ khác người mê ở chỗ khi phản ứng như vậy vẫn sáng suốt biết rõ, còn người mê thiếu tỉnh

thức nên thường phản ứng với thái độ sân si. Không có nước để uống mới phải dùng định lực để chế ngự, thực ra dùng định lực chế ngự còn cơ tâm nên mệt hơn là chỉ đơn giản lấy nước uống tự nhiên. Nên Phật thường đi bộ hơn bay là vậy!

Bản năng vốn là tốt nên khi giác ngộ thì bản năng chính là thần thông, là khả tính mầu nhiệm của Pháp. Tình cảm và lý trí bóp méo tính tự nhiên của bản năng thành ý đồ của bản ngã từ đó mới có đúng sai, tốt xấu. Trí tuệ đi với bản năng thành một khả năng cảm nhận tuyệt vời. Vậy chính yếu không phải là phản xạ tự nhiên như thế nào mà là có đầy đủ trí tuệ để thấy ra tâm có bị mê muội hay dính mắc tham sân trong đó hay không, có đưa đến sầu bi khổ ưu não hay không mà thôi. Nếu ăn ớt cay liền uống nước cho bớt cay là phản ứng bình thường, thậm chí là sáng suốt và vô ngã nếu không bị sân si xen vào, bậc thánh cũng làm như vậy với tâm duy tác. Nếu phản ứng theo bản năng một cách vô thức thì mới chìm trong vô minh. Bản năng có thể cảm nhận hơi gió mà biết được trời sắp mưa, nên người sáng suốt có thể đọc qua bản năng mà tiên đoán được tương lai, như một loại “*ký thuyết thần thông*” mà Dịch lý gọi là “*lý sương kiên bang chí*”, giảm lên sương mà biết bằng giá sắp đến.

*Trà đạo ngày 04.4.2017*

### **❖ Tham ưu và dính mắc**

Hỏi: *Thưa thầy làm sao mà không bị dính mắc vào người khác khi phải giao tiếp hàng ngày với nhau, kính mong thầy từ bi chỉ dạy?*

- “*Tỉnh tấn chánh niệm tỉnh giác thì không tham ưu, không dính mắc bất cứ điều gì ở đời*”. Đó là câu trả lời trong Kinh Bốn Niệm Xứ. Thương ghét, dính mắc sẽ phát sinh khi quá bận tâm đến đối tượng bên ngoài hơn là trở về trọn vẹn tỉnh thức nơi thực tại thân tâm. Trong trọn vẹn tỉnh thức, soi sáng chính mình, thì chỉ có sự tương giao thay vì bị ràng buộc trong mối quan hệ. Tuy trong sinh hoạt xã hội đương nhiên vẫn có mối quan hệ nhưng người sáng suốt biết mình sẽ không bị ràng buộc vào thương ghét, dính mắc.

Thí dụ thầy làm trụ trì nếu cứ muốn tăng ni phải thế này thế kia theo ý mình hoặc chịu theo ý họ thì

đã tạo mối quan hệ dính mắc rồi. Còn nếu mỗi người tự lo chánh niệm tỉnh giác, tự biết soi sáng trong phận sự của mình, thì mọi chuyện sẽ diễn biến tốt đẹp, không cần bận tâm đến người khác. Chỉ khi có chuyện gì xảy ra bất thường mới tùy duyên mà ứng xử cho thuận pháp thì không có dính mắc trong mối quan hệ. Mọi người vẫn độc lập trong sự tương giao hài hòa vô điều kiện.

Có lần Đức Phật đi ngang qua một gánh xiếc, thấy hai cha con người nọ đang biểu diễn thăng bằng trên một sợi dây. Ngài hỏi hai cha con khi biểu diễn chung như vậy làm sao giữ được an toàn cho cả hai. Người cha trả lời: *Con lo giữ thăng bằng cho đứa con.* Cậu con trai lại nói: *Lúc đó con chỉ lo giữ thăng bằng cho con thôi.* Đức Phật khen ngợi người con đã trả lời đúng. Nếu cứ bận tâm lo cho sự thăng bằng của người khác thì mình sẽ mất thăng bằng và vô tình hại cả hai.

Trên máy bay tiếp viên thường dặn mỗi người lo đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước rồi giúp cho trẻ em hay người khác sau là vậy. Trong gia đình hay xã hội nếu mỗi người tự làm tốt chức năng, nhiệm vụ và bổn phận của mình thì mối quan hệ trở nên tốt đẹp. Còn nếu muốn mọi chuyện ổn định như ý mình thì

chính là đang tạo mối quan hệ bất ổn, bởi vì lúc đó mình đang đặt áp lực lên chính mình và người khác.

Đức Phật dạy nguyên nhân của mọi sự bất an, đau khổ là do đặt sai hướng trong mối quan hệ với bên ngoài, lúc đó sẽ bị lệ thuộc vào bên ngoài hoặc muốn bên ngoài lệ thuộc vào mình. Hướng chính trong mối quan hệ là trở về ổn định chính mình trước. Vì thật ra trong mối quan hệ hay sự tương giao giữa mình với mọi người thì gốc chính vẫn là thái độ nhận thức và hành vi đúng tốt của mỗi người.

### ❖ Bàn ngã đồng hóa tướng biệt

Hỏi: *Thưa thầy mọi người có tánh biết như nhau nhưng tại sao có những người không biết ghê sợ tội lỗi, con xin cảm ơn thầy?*

- Tánh biết như nhau nhưng tướng biết khác nhau. Ghê sợ tội lỗi hay không ghê sợ tội lỗi đều do tướng biết bị bản ngã đồng hóa mà thành nhận thức chủ quan. Thay vì tướng biết là cái dụng của tánh biết thì bây giờ đã bị chiếm dụng bởi cái “Ta” ảo tưởng, nên nói tôi thấy, tôi nghe, tôi nghĩ, tôi nếm, tôi xúc chạm, tôi biết mà sinh ra thiện hoặc bất thiện, tầm quý hay

không tầm quý - biết hay không biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi.

Khổng Tử nói “nhân chi sơ tánh bản thiện”, cũng như Đức Phật dạy nguyên trong tự tánh vốn là Tâm Chói Sáng (Pabhassara Citta), nhưng tướng biết qua 6 căn hướng ra bên ngoài tìm kiếm 6 trần mà tạo ra 5 uẩn, hình thành bản ngã, phát triển bản năng, tình cảm và lý trí, rồi qua giác tri, tưởng tri, thức tri tích lũy kinh nghiệm, kiến thức mà phần lớn là vay mượn, chủ quan, không thật.

Cho đến khi bản ngã lý trí gặp toàn đau khổ mới chịu buông sự tìm cầu vô vọng, lúc đó tướng biết mới yên, mới trở về với cái dụng ban đầu của tánh biết là tri kiến thanh tịnh, bản ngã tự diệt, lúc đó vô sư trí của tánh biết mới hiển lộ chiếu soi (mặc dù trong khi tướng biết còn lằng xằng như con bài của bản ngã thì tánh biết vẫn âm thầm soi chiếu). Khi tri kiến thanh tịnh, tướng biết buông xuống cái “Ta” ảo tưởng, trở về với Đạo Đế, trả lại tự tánh bản nguyên chói sáng (pabhassara) của tâm.

Hỏi: *Thưa thầy khi khuôn mặt bị xấu cảm thấy mất tự tin nên con rất buồn, xin thầy chỉ con cách chuyển hóa?*

- Mặt bị xấu không phải là vấn đề, mà vấn đề là mặc cảm tự ti khi so sánh mình với cái gọi là đẹp của người khác. Mặc cảm thuộc về tâm lý, lệ thuộc vào quan niệm xấu đẹp ở đời. Trên thực tế không có cái gọi là xấu hay đẹp mà đó chỉ là quan niệm mà thôi. Thí dụ chúng ta cho người ngoài hành tinh là kỳ dị xấu xí nhưng ngược lại họ cũng cho chúng ta là kỳ cục xấu xa, hoặc người da đen nói người da trắng sao mà trắng chạch thế và ngược lại người da trắng nói người da đen sao mà đen thui vậy v.v... Cho là đẹp hay xấu chỉ thuộc về tâm lý, tư tưởng, quan niệm chủ quan của con người chứ không phải thực tế trong thiên nhiên.

Người bị khuyết tật cho là xấu nhưng cây khuyết tật thì giành nhau mua về làm bonsai, cây kiểng! Nếu một người có thân thể bị khuyết tật nhưng họ có tâm lý tích cực, tự tin, vững vàng thì họ vẫn gặt hái thành quả tốt đẹp, như trường hợp anh Nick Vujicic là một người bị tật nguyên từ nhỏ, khi sinh ra Nick đã không có cả tay lẫn chân nhưng anh đã tốt nghiệp đại học và trở thành một nhà diễn thuyết nổi tiếng về chủ đề làm chủ cuộc sống và đồng thời là người viết sách đóng góp nhiều lợi ích tích cực cho xã hội.

Đừng lệ thuộc vào khen chê bên ngoài, đẹp xấu chỉ là khái niệm tục đế, chủ yếu là không mặc cảm



tự ti thì vẫn phát huy được sự cao đẹp trong nhân cách, đạo đức của mỗi người. Nếu biết sống chánh niệm tỉnh giác thì hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào thái độ nhận thức và hành vi chứ không phải là do quan niệm đẹp xấu. Trong sự vận hành quân bình của pháp luật luôn có luật bù trừ, được mặt này thì mất mặt khác nên trong “*trong họa có phúc, trong phúc có họa*”. Thấy được cả hai mặt tương đối của cuộc sống mà không chấp thủ bên nào thì đó mới chính là sự hoàn hảo tuyệt đối.

## ❁ Phóng dật

Hỏi: *Thưa thầy sống không phóng dật là sống như thế nào ạ?*

- Phóng dật là tâm bị ngoại cảnh lôi cuốn. Ai thường bị chi phối bởi bên ngoài quá nhiều mới buông lung phóng dật. Buông lung là tâm lang thang bất định cho nên khi thấy cái gì bên ngoài thì chạy theo gọi là phóng dật. Khi chạy theo cái bên ngoài thì thất niệm (bỏ quên thực tại thân tâm, không còn trọn vẹn với chính mình) ràng buộc với đối tượng khổ vui bên ngoài. Khi thất niệm không còn biết mình thì mất tỉnh giác. Như vậy có 2 thái độ sống:

- Sống buông lung phóng dật đưa đến thất niệm và mất tỉnh giác.
- Sống tinh tấn - thường trở về với thực tại - đưa đến chánh niệm, tỉnh giác.

Phóng dật là tâm hướng về quá khứ, tương lai hoặc hướng ra bên ngoài nên mới rơi vào thế giới ảo, đánh mất thực tại. Vì vậy, chỉ cần thường biết thận trọng, chú tâm, quan sát thân tâm trong mọi sinh hoạt đời sống thì sẽ không buông lung phóng dật nữa.

*Chỉ cần thấu hiểu những sự thật sau đây là đủ yếu tố sống thiền: Vô Minh và Minh,*

Không tham ưu và không dính mắc,  
Luân hồi Sinh tử và Tịch tịnh Niết-bàn,  
Tập đế và Đạo đế / Khổ đế và Diệt đế,  
Thế giới Tập khởi và Thế giới Đoạn diệt,  
Phóng dật và Tinh tấn,  
Thất Niệm và Chánh Niệm,  
Mê muội và Tỉnh giác.

*Trà đạo ngày 11.4.2017*

### ❁ **Chấp đoạn chấp thường**

Hỏi: *Thưa thầy, do còn nỗi sợ thế gian quá lớn nên muốn giải thoát theo nghĩa biến mất hoàn toàn khỏi thế gian, hoặc theo nghĩa từ bỏ thế gian để đến cõi thường hằng, tu tập chấp đoạn chấp thường như thế có giác ngộ giải thoát thật sự được không?*

- Tất nhiên là không. Do không thấy sự thật mới chấp thường, chấp đoạn. Thật ra, trong Pháp vốn có thường có đoạn, vì có pháp vô thường như pháp tướng hữu vi sinh diệt, có pháp không vô thường sinh diệt như pháp tánh vô vi tịch tịnh - Niết-bàn. Nhưng vấn đề là ở chỗ thấy một chiều - biên kiến - nên mới chấp thường, chấp đoạn, gọi là chấp nhị nguyên. Nếu đã chấp thì đều là ảo tưởng, không đối diện với sự thật.

Giác ngộ là thấy ra Niết-bàn ngay nơi thân thọ

tâm pháp chứ không phải loại trừ thân thọ tâm pháp để tới một Niết-bàn “hoàn toàn đoạn diệt”, cũng không phải từ bỏ thân thọ tâm pháp để tới Cõi Phật “*Thường-Lạc-Ngã-Tịnh*”. Người sau do tưởng tượng mà nhầm lẫn về giải thoát giác ngộ đã đưa ra mục tiêu tu luyện mang tính chấp đoạn diệt hoặc chấp thường hằng để mong đạt đến. Giống như người tưởng mình bị mất cái đầu nên đi tìm cái đầu khắp nơi, đến khi va đầu vào vách mới biết cái đầu vẫn còn đó.

Khi ngài Assaji nói với đạo sĩ Sārīputta: “*Tất cả pháp (luân hồi sinh tử) đều do nhân tâm ông sinh ra, khi nhân ấy diệt thì các pháp (luân hồi sinh tử) cũng diệt*”, nghe xong như va đầu vào vách, đạo sĩ Sārīputta liền ngay đó thấy ra Pháp tánh, chứng quả Nhập Lưu, không còn loay hoay tìm thường tìm đoạn trong ảo tưởng nữa. Còn ông Bāhiya thì chứng quả A-la-hán liền ngay khi nghe xong Đức Phật nói “*Trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe, trong xúc chỉ xúc, trong biết chỉ biết, không có bản ngã Bāhiya trong đó dù quá khứ, tương lai hay hiện tại*”. Vậy mục đích của tu tập đầu phải để đạt thường đạt đoạn như người sau thêm thắt qua các nhà chú giải và các luận sư đầy khái niệm ngữ nghĩa của lý trí.

*Trà đạo ngày 18.4.2017*

### ❁ Biểu hiện của bản ngã

Hỏi: *Thưa thầy, sở dĩ con người đau khổ phiền muộn là do bản ngã mà ra, không những làm khổ mình mà còn làm khổ người xung quanh. Trong 14 điều răn thì điều thứ 7 nói rằng "Đáng thương lớn nhất của đời người là tự ti". Trong khi nhà thơ Xuân Diệu lại nói "Thà một phút huy hoàng rồi chợt tối, còn hơn buồn le lói suốt trăm năm", như vậy là mâu thuẫn nhau. Vậy phải sống với thái độ nào mới đúng?*

- Biểu hiện của bản ngã là hành động nói năng suy nghĩ chủ quan thiếu nhận thức đúng đắn, chính hành động này tạo ra đau khổ. Chủ quan ở đây có nghĩa là theo ý mình mà không quan tâm đến sự thật hoặc ý kiến của người khác. Do đó bản ngã thường có thái độ tự tôn hoặc tự ti.

Người tự ti thường chán ghét bản thân, thấy mình

thua kém người khác về điều mình muốn được mà không được như người ta. Vì vậy họ tủi thân, không dám vươn lên mà buông xuôi đầu hàng số phận. Đó là tính chất của bản ngã tự ti. Nên mới nói *"Đáng thương lớn nhất của đời người là tự ti"*.

Ngược lại người nghĩ rằng: *"Thà một phút huy hoàng rồi chợt tối, còn hơn buồn le lói suốt trăm năm"* thì không cam lòng, không chịu an phận thủ thường mà ít nhất cũng phải có một lần trong đời khẳng định được mình rồi chết cũng hả dạ. Bản ngã này có vẻ không tự ti nhưng lại ít nhiều mang tính tự tôn.

Tuy nói rằng bản ngã tạo ra đau khổ, nhưng trong thế giới tương đối bản ngã cũng tạo ra hạnh phúc. Có bản ngã ác cũng có bản ngã thiện tương ứng với ba giới, bốn loài hay sáu cõi. Chỉ có điều chưa giác ngộ được vô ngã nên còn luân hồi sinh tử mà thôi. Vì vậy vấn đề không phải là tự ti hay tự tôn mà cần yếu là thường sáng suốt biết mình để thấy đâu là bản ngã đâu là vô ngã.

### ❁ Khắc phục tính tự ti

Hỏi: *Tính tự ti không tốt, kính xin thầy chỉ cách khắc phục?*

- Không cần khắc phục tự ti mà chỉ cần trong tâm có tự ti thì thấy có tự ti, tức thường sáng suốt biết mình, trọn vẹn tỉnh thức với thực tại thân thọ tâm pháp thì mọi sự sẽ tự động điều chỉnh. Khắc phục tự ti thì sinh ra tự tôn, rốt cuộc cũng đều là ngã mạn, là bản ngã. Khi thấy ra tánh tướng thể dụng của tất cả tâm thiện, bất thiện, vô nhân, duy tác v.v... thì sẽ thấy ra yếu tố nào là tập để khổ để, yếu tố nào là đạo để diệt để. Đó mới là giác ngộ.

### ❁ Vai trò của Kinh Điển

*Hỏi: Thưa thầy, Pháp ở khắp nơi, nên dù ở nơi nào đó không có Kinh Điển, mà người biết nhận thức và hành vi đúng tốt thì vẫn có thể giác ngộ phải không thưa thầy?*

- Đúng, những vị Phật Độc Giác đâu có đọc kinh điển nào mà vẫn giác ngộ Chân Lý. Pháp có sẵn trong mỗi người và ở khắp mọi nơi, cho nên qua trải nghiệm nhân duyên của các pháp, ai thấy ra sự thật thì người đó có thể giác ngộ chứ không nhất thiết phải học từ Kinh Điển. Đức Phật nói rằng ở đâu có Bát Chánh Đạo thì ở đó có bậc thánh. Ai sống biết quan sát, khám phá ra sự thật tức có chánh kiến, chánh kiến khởi đầu

một quá trình điều chỉnh nhận thức và hành vi. Cho nên trong mười nhân sinh phước, phước cuối cùng là phước điều chỉnh nhận thức từ tà kiến đến chánh kiến, qua trải nghiệm thực trong cuộc sống, chứ không phải qua Kinh Điển. Kinh Điển trung thực nhất chỉ mang tính khai thị hoặc gợi ý cho mỗi người tự khám phá sự thật, do đó việc chính là tự trải nghiệm để khám phá mới được, nếu lệ thuộc vào Kinh Điển quá thì có thể biến Kinh Điển thành chướng ngại cho sự khám phá sáng tạo. Do đó người xưa nói “*Tận tín thư bất như vô thư*” là vậy.

Thật ra Kinh Điển vô tội, sai lầm là ở chỗ người sau biến thành hệ thống giáo điều, nặng phần ngữ nghĩa mà hình thành tư tưởng, quan niệm và cố chấp vào nhận thức của mình mà gán cho kinh điển để củng cố quan điểm của mình. hệ chú giải của các luận sư, hệ giáo điều của những nhà thần học đã phản lại ý nghĩa đích thực rất giản dị của Phật, của Chúa. Vì vậy nếu không trực nhận sự thật ngay đây và bây giờ thì coi như đánh mất chân lý đang hiện diện ở khắp mọi nơi.

*Hỏi: Thưa sư ông, sư ông vừa nói chánh niệm không qua ngôn từ tên gọi mới đúng. vậy khi nói “đóng cửa*



*mở cửa nhẹ nhàng mới có chánh niệm”, con cảm thấy khi cố gắng cho nhẹ nhàng thì lại quên đi cái thật là có xúc chạm bàn tay v.v... mà lại tập trung tâm nói thầm “mở nhẹ, mở nhẹ” như vậy nó không còn tự nhiên hay trọn vẹn biết việc đó nữa phải không thưa Sư ông?*

- Phải, con thấy được điều này quả là tinh tế. Khi nghĩ rằng “*đóng cửa nhẹ nhàng mới có chánh niệm*” thì đã có dụng ý sắp đặt đối tượng để chánh niệm nên không còn tự nhiên vì đã bị khái niệm và tư tưởng dẫn trước rồi, điều này khác xa với “*có chánh niệm thì đóng cửa nhẹ nhàng*” tức khi tâm trọn vẹn tỉnh thức với thực tại thì việc đóng cửa sẽ tự nhiên không hấp tấp thô tháo. Đó là sự nguy hiểm khi Lời Phật Dạy bị thuật lại qua ngôn từ Kinh Điển và càng nguy hiểm hơn qua mỗi lần dịch thuật!!! Vì vậy mà một nhà sư Thái Lan đã dám nói “*Kinh Điển che mờ Sự Thật*” cũng không phải là quá đáng.

Diễn hình như khi Đức Phật dạy bốn niệm xứ với dân Kuru, Ngài phải diễn tả thật chi tiết cụ thể từng lãnh vực thân, thọ, tâm, pháp cho người dân dễ tiếp thu... nhưng khi với ông Bāhiya Ngài chỉ nói đơn giản “trong thấy chỉ thấy...” thôi là đủ mà đâu có khác gì bốn niệm xứ. Chẳng lẽ khai thị mà Phật cứ

ngồi im nên bất đắc dĩ phải dùng lời, nhưng thật ra lời nói không bằng thân giáo mà Ngài thể hiện ngay đó với người được khai thị. Người sau không chứng kiến được bối cảnh thực địa đó của sự Khai Thị nên hạng người lý trí chỉ y cứ vào ngôn từ, ngữ nghĩa để suy diễn theo kiến thức hạn hẹp của mình đã chú giải thành những bộ Luận đầy tính hệ thống triết học Tôn giáo. Ngược lại hạng đức tin thì qua Khai Thị đó biến thành Tín Ngưỡng đầy huyền thoại của dân gian. Vì vậy, pháp hành cũng có hai hướng:

- Hướng lý trí chú giải ngôn ngữ Kinh Điển rồi chế ra pháp môn phương tiện hoặc phương pháp chủ quan, cục bộ để hành trì và hướng dẫn người khác áp dụng theo.

- Hướng trực nhận lời Khai Thị của Phật để khám phá Sự Thật, không qua ngôn từ ngữ nghĩa, không qua phương pháp chế định hay pháp môn phương tiện nào.

## ❁ Vô Niệm

Hỏi: *Thưa thầy, trong cái thấy phải hoàn toàn vô niệm mới đạt được chánh niệm phải không ạ?*

- Đúng, vô niệm tức là không hình thành khái niệm nào, lúc đó mới trả pháp lại cho thực tánh của nó. Vô niệm có nghĩa là không còn khái niệm, tư tưởng, quan niệm nào, hay nói cách khác là không có tà niệm, vọng niệm, tạp niệm và thất niệm. Có hai sai lầm: Một cho rằng vô niệm là không có chánh niệm, hai cho rằng đã vô niệm thì không cần chánh niệm. Thật ra vô niệm và chánh niệm là hai từ có vẻ khác nhau nhưng cùng một nghĩa.

Vô niệm được Đức Phật gọi là "*không tư niệm, không tư lường, không có thâm ý*" nhờ vậy tâm mới trọn vẹn (nhất như) với thực tại mà có chánh niệm. Như vậy, có thể nói phải vô niệm mới chánh niệm, hoặc chỉ khi chánh niệm tâm mới thật sự vô niệm. Vô niệm là "*khi không nghĩ thiện không nghĩ ác*" tức là lúc chánh niệm chỉ trọn vẹn thấy pháp như nó đang là.

*Trà đạo ngày 11.7.2017*

**❖ Bộ nhớ con người & vũ trụ tâm**

Hỏi: *Khi chánh niệm tỉnh giác diễn ra tự nhiên không cần cố gắng, thì tiếp theo là thấy ra vô thường, khổ và bản ngã phải không ạ? Từ khi thực hành con hay quên đi chữ nghĩa, chỉ nắm lý và thấy sự thôi, như vậy có đúng không ạ?*

- Đúng. Có trí nhớ là tốt nhưng đôi khi nhớ quá nhiều chữ nghĩa cũng không hay ho gì, nên quên bớt ngôn từ đi, chỉ cần nắm được (thấy ra, thực chứng) cốt lõi lý và sự thôi lại càng tốt. Thấy ra cốt lõi tinh túy của sự thật mới có sự sáng tạo. Nếu nhớ từng lời từng chữ - tầm chương trích cú - như một sách rồi nhìn mọi sự mọi vật qua lăng kính khái niệm ngôn từ đã có sẵn thì liền đánh mất khả năng khám phá đầy sáng tạo. Còn như không nhớ gì cả, nên khi gặp chuyện, trực diện với sự kiện bất ngờ mà ứng tiếp tự nhiên, hoàn toàn mới mẻ.

Trong kinh, đôi khi Đức Phật chỉ tùy duyên (tùy lúc, tùy nơi và tùy căn cơ trình độ) mà nói lên sự thật để khai thị cho một người nào đó, khi người đó đã thấy ra thì không cần phải nhớ ngôn từ làm gì nữa. Thí dụ như Phật giảng về Pháp Duyên Sinh, có khi chỉ nói 10 chi, có khi 12 chi, có khi 15 chi... rồi người sau chọn 12 chi làm chuẩn mới có pháp Thập Nhị Duyên Sinh. Hoặc Tứ Thánh Đế lúc đầu giảng cho nhóm Kondañña Đức Phật trình bày 4 đế nhưng khi nói với người khác Ngài chỉ nói 2 thôi, như *“Trong thân một trượng này thế gian tập khởi và thế gian đoạn diệt”* chẳng hạn. Vậy quan trọng là thấy ra sự thật chứ không nên chấp giữ ngôn từ.

Trí nhớ cũng tốt cho đời sống tục đế như học sinh, sinh viên cần nhớ bài học, nhất là vào những mùa thi. Trên thực tế nhiều lãnh vực đời sống càng nhớ nhiều càng bị kẹt vào kiến thức cũ kỹ nên sẽ khó thấy mọi sự luôn luôn mới mẻ. Không cần cố ghi nhớ vì không có cái gì mất cả, đừng tưởng rằng mình đã quên hết, thực ra bên trong bộ nhớ đều đã ghi lại hết. Thí dụ nạn nhân bị cướp tới công an khai báo. Công an hỏi hình dạng tên cướp đó thế nào thì nạn nhân không nhớ rõ mà chỉ nhớ đại khái thôi, nhưng tới ngũ chiêm bao lại thấy rõ mặt mũi tên cướp đó. Chúng tỏ hình ảnh tên cướp đã được sao lưu vào

trong tiềm thức, đến một lúc nào đó bộ nhớ sẽ cung cấp thông tin đã lưu trữ khi cần. Có 3 loại bộ nhớ:

1- Có những thông tin được lưu giữ trong bộ nhớ tiềm thức cá nhân, khi cần thì có thể nhớ lại được dễ dàng.

2- Có những thông tin được lưu trữ sâu trong bộ nhớ vô thức cá nhân, khi cần không nhớ được nhưng khi vô tâm (tĩnh lặng trong sáng) tự nhiên lại nhớ được.

3- Tất cả những thông tin đều được lưu trữ trong bộ nhớ vũ trụ, một bộ nhớ chung của tất cả chúng sinh, mà thường chúng ta hầu như đã quên những thực ra vẫn không hề mất.

Điển hình như câu chuyện Trưởng lão Cūlapanthaka là một trong những vị đệ tử của Đức Phật. Ngài xuất gia, nhưng trí nhớ rất kém, trong bốn tháng cũng không thuộc được bài kệ 4 câu, đến khi Đức Phật đưa cho một cái khăn trắng dạy ngài hàng ngày quan sát cái khăn đó thì chẳng bao lâu ngài chứng Đạo Quả A-la-hán, có trí tuệ biện tài vô ngại, vì trong những kiếp quá khứ ngài đã từng là người nghe nhiều học rộng. Do đó, đừng quan trọng hóa việc nhớ hay không, cứ chánh niệm tỉnh giác, quên hết càng tốt. Cứ để bộ nhớ vũ trụ giữ gìn, cái gì cần sẽ tự xuất hiện.

Hoặc câu chuyện công tử Yasa (thời Đức Phật), tuy sống đời xa hoa hưởng thụ đầy vương giả nhưng đôi khi chàng cảm thấy buồn phiền chán nản. Một hôm ngủ quên giữa cuộc chơi, nửa khuya thức dậy, mệt mỏi nhìn đám ca nhi, vũ nữ đang ngủ li bì trông chẳng khác nào những xác chết không hồn. Chàng chán nản bỏ ra ngoài, vừa đi vừa tự than trách với những lời ta thán đầy phiền muộn. May đi lang thang trên đường lại gặp Đức Phật, được Phật khai ngộ liền chứng Đạo Quả. Thì ra, trong những kiếp trước Yasa làm nghề thiêu xác, nay gặp duyên nhớ lại hình ảnh những xác chết chờ thiêu mà kinh cảm sự bất tịnh của thân xác được che đậy bởi xiêm y lộng lẫy mà thôi!

Cuộc sống là một chuỗi dài những trải nghiệm, mỗi trải nghiệm được ghi lại trong bộ nhớ mà không phải chỉ là bộ nhớ cá nhân trong não, trong tiềm thức hay trong vô thức của riêng mình, mà còn được lưu trữ trong bộ nhớ của Vũ Trụ Tâm nữa. Tâm chúng ta có 2 phần, một phần là tướng biết riêng biệt của mỗi người biểu hiện qua 6 thức, một phần là tánh biết bao trùm cả vũ trụ nên gọi là Vũ Trụ Tâm. Giống như Thái Cực là chung cho các hiện tượng Dịch lý riêng vậy. Những gì mỗi người trải nghiệm và tạo tác qua các tiến trình tâm đều được ghi vào Bhavaṅga của

riêng họ. Nhưng không phải chết là hết mà chúng vẫn tiếp tục vận hành để tạo thành chuỗi nhân quả từ quá khứ đến tương lai. Giống như bộ nhớ của một máy vi tính cá nhân. Tuy nhiên, mặt khác những dữ liệu ấy còn được lưu trữ trong bộ nhớ của Vũ Trụ Tâm, giống như bộ nhớ của máy tổng, của máy chủ như, Google, iCloud chẳng hạn. Nếu không có bộ nhớ của Vũ Trụ Tâm này thì làm sao Đức Phật Thích Ca có thể đọc được dữ liệu của những vị Phật quá khứ đã nhập Niết-bàn, hoặc biết được những kiếp quá khứ xa xưa của những người khác?

Hỏi: *Xin thầy giảng thêm "sắc tức thị không, không tức thị sắc"?*

- Sở dĩ nói “sắc tức thị không, không tức thị sắc” vì nhiều người tưởng không là không có gì hết, nhưng không ở đây chính là “đương xứ tức không” hay “cái đang là”. “Không” có nhiều thứ:

- + Cái không do vô thường,
- + Cái không do sinh diệt,
- + Cái không do duyên giả hợp.

+ Cái không do “nó như nó đang là” (không phải do tưởng là, cho là, muốn phải là và mong sẽ là...



Tưởng tạo ra tướng, nên gọi là tướng do tướng sinh. Trên thực tế thì “*thực tướng vô tướng*” nên mới gọi là “*đương xứ tức không*”. Nhìn thấy một vật như nó đang là, tức trả nó về cho chính nó, chứ không qua tướng của mình. Khi không bị tướng đánh lừa thì mới thấy đúng thực tánh của pháp).

+ Cái *không* cuối cùng là do Tâm rỗng lặng trong sáng. (Đức Phật dạy “*Khi Tâm thanh tịnh thì thấy các Pháp đều thanh tịnh*”. Nói cách khác, khi Tâm “không” thấy các pháp cũng “không”, đồng thời cũng thấy pháp “như nó đang là” tức không mà có, có mà không.

Có lần, một Phật Tử hỏi “*sắc tức thị không*” là sao? Thầy nói đùa “đơn giản thôi, khi đói mặc dù trước mặt không có thức ăn nào, nhưng đầu óc vẫn tưởng ra đủ thứ món ăn. Nhưng khi no dù dọn ra trước mặt những thức ăn tuyệt vời vẫn thấy như không. Thành ra không mà có, có mà không là vậy.

Nên có vị Thiền Sư nói: “*Có thì có tự mây may. Không thì cả thế gian này cũng không*”. Còn Lão Tử thì nói: “*Cố thường vô, dục dĩ quan kỳ diệu; thường hữu dục dĩ quán kỳ kiếu*” tức khi thấy “có” thì liền hiện ra muôn sai nghìn biệt, còn khi thấy “không” thì mọi sự đều tịch tịnh vi diệu.

Trong Vật lý, lúc khởi đầu thấy vật chất là khối đặc, sau đó thấy là những phân tử, sau nữa thấy những nguyên tử, rồi lại thấy trong nguyên tử có âm điện tử, dương điện tử và trung hòa tử. Sau nữa thì chỉ thấy hạt hoặc sóng. Cuối cùng chỉ thấy năng lượng, rồi đến chân không. Nên ngay cả, trong vật chất thấy có cũng được, thấy không cũng được.

Cái chính của thấy "không", như trong kinh Bát Nhã "*chiếu kiến ngũ uẩn giai không*". Ngũ uẩn giai không mà vẫn có, nên nói "*sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc*" là vậy. Do đó, trong tu hành thấy ra sự thật là chính, còn mọi sự mọi vật có hay không chỉ tùy duyên mà nói.

Hỏi: *Xin Thầy khai thị tinh thần "Điềm đạm hư vô chân khí từng chi"*

- *Điềm đạm hư vô* là tâm rỗng rang lặng lẽ trong sáng hay trở về tâm không. Thiền là khi hữu sự tâm tùy duyên mà ứng, khi vô sự tâm tự trở về không. "*Sự lai nhi tâm thị hiện/ Sự khứ nhi tâm tùy không*". Tâm trở về "không" được, là tâm "*điềm đạm hư vô*" hay tâm rỗng lặng trong sáng. Tâm vốn rỗng lặng trong sáng nên khi tiếp xúc với trần cảnh qua mắt tai mũi lưỡi thân ý thì tùy duyên mà ứng, còn khi không cần tiếp xúc với cảnh

trần thì trở về rỗng lặng hỗn nhiên, gọi là điềm đậm hư vô. Sống như vậy chính là sống Thiên đích thực.

Khi tâm ứng ra mà dính mắc vào duyên cảnh thì gọi là buông lung thất niệm nên bị sinh tử luân hồi theo sự biến đổi thăng trầm của pháp tướng. Khi tâm tùy duyên ứng hiện mà biết trở về không thì thoát khỏi luân hồi sinh tử. Người giác ngộ là vậy, pháp đến thì tâm ứng ra vô ngại, pháp đi rồi thì tâm tự trở về không. Thế nên, thầy thường khuyên khi hữu sự ứng ra thì thận trọng, chú tâm, quan sát, khi vô sự thì trở về trọn vẹn tỉnh thức, thuần thực hơn nữa thì khi ứng ra tâm trong lành, định tĩnh, sáng suốt, khi trở về tâm rỗng rang, lặng lẽ, trong sáng... Đó chính là nguyên lý sống tùy duyên thuận pháp.

Lão Tử nói "*Vô vi nhi vô bất vi*", tâm vô vi nhưng vẫn làm mọi việc. Người sống điềm đậm hư vô có thể làm tất cả mọi việc mà tâm vẫn hoàn toàn như không làm gì cả. Ứng ra thì huyền đồng vạn Pháp, trở về thì hoàn lại tánh không. Trong Đạo Phật gọi đó là tâm duy tác của các bậc Thánh.

Tổ Huệ Năng nói: "*Hà kỳ tự tánh năng sinh vạn Pháp*", vì tự tánh vốn "*bốn lai vô nhất vật*" tức tâm vốn không mà có thể ứng hóa vô cùng. Trong tự

nhiên, tâm chỉ tùy duyên mà ứng rồi tự trở về với bản chất rỗng lặng trong sáng của nó. Nếu thấy được nguyên lý này thì việc tu hành thật dễ dàng, nhưng nếu lệ thuộc vào phương pháp, vào khuôn mẫu chế định thì sẽ sinh ra phức tạp khó lường.

Người Giác Ngộ vẫn ứng ra vạn pháp, khi xong rồi lại trở về không. Còn người mê, chỉ biết chạy theo hiện tượng bên ngoài, thì bị cuốn vào luân hồi sinh tử, hoặc chỉ biết an trú trong không thì lại rơi vào "trầm không trệ tịch". Người Giác Ngộ thấy không mà không trụ vào tánh không, thấy hữu cũng không bị dính mắc trong tướng hữu. Đối với hữu thì thông dong, đối với không thì tự tại.

*Trà đạo ngày 15.7.2017*

### ❖ **Hiểu đúng thiền Vipassanā**

*Hỏi: Kính thưa thầy, khi hành Thiền Vipassanā làm sao để biết mình đang trong Định, cận Định hay sát-na Định. Khi con trình Pháp với Thiền Sư trong khóa tu học, con hiểu là con đã trải nghiệm trạng thái Định một số lần. Kính xin Thầy giải thích con trạng thái cận Định và sát-na Định là như thế nào ạ?*

- Phần lớn hành giả tưởng mình hành Thiền Vipassanā nhưng trên thực tế họ đang hành thiền Định. Trong Vipassanā định hòa quyện với giới và tuệ. Giới định tuệ là ba trong một không thể tách rời nhau. Đừng cố ý tách Định và Tuệ ra riêng biệt, hoặc tách Định Tuệ ra khỏi Giới.

Giới Định Tuệ tuy là 3 yếu tố khác nhau nhưng trong thiền Minh Sát không tách rời được vì đã hòa vào nhau thành một. Trong đó rất cần sát-na định

mà sát-na định rất khó hiểu, nếu có thể hiểu được qua lý trí thì liền mất thiền Vipassanā ngay.

Khi trọn vẹn với thực tại không còn một khái niệm nào nữa thì lúc đó chính là sát-na Định, bởi vì quá khứ qua rồi tương lai chưa đến chỉ còn hiện tại luôn luôn trôi chảy không dừng lại, luôn luôn là hiện tại không có quá khứ hay vị lai, nhưng khoảng giữa quá khứ và vị lai ấy thì biến chuyển từng sát-na. Do đó khi thật sự trọn vẹn với pháp, lúc đó chỉ trọn vẹn một sát-na thôi. Nhưng trọn vẹn một sát-na có nghĩa là quên hết khái niệm thời gian (không quá khứ không tương lai) mà “*chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây*”.

Vì hiện tại chỉ tồn tại từng sát-na, sát-na này là một sự kiện sinh diệt cực nhanh nên chỉ người chứng ngộ mới thấy ra. Hãy quên đi đừng nghĩ đến sát-na, chỉ trọn vẹn như thực tại đang là, thì lúc đó mới chính là sát-na định. Nếu khởi lên tâm muốn biết sát-na định, cận định v.v... là gì thì liền mất Giới Định Tuệ và rơi vào khái niệm hoặc ảo tưởng. Từ trọn vẹn rất khó hiểu, nếu ai vào được thì liền thông suốt Thiền. Ngay khi trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại đang là, thì không còn nói “*tích cực, miên mật, tìm kiếm, theo dõi, ghi nhận*” gì cả vì ngay đây chính là Tuệ quán rồi.

Và đã trọn vẹn tỉnh thức trong hiện tại tức lúc đó là "không sinh, không hữu, không tác, không thành", hay "không, vô tướng, vô tác, vô cấu" thì còn ai tích cực miên mật, tìm kiếm, theo dõi điều gì nữa? Sự trọn vẹn đó chính là sát-na định vi diệu trong thiền Vipassanā, nên tốt nhất là chỉ trọn vẹn thôi đừng cần tìm hiểu nó làm gì. Vì không thấy ra điều này nên tuy nói hành Vipassanā nhưng ít ai thực sự vào được thiền này, chỉ khi nào buông hoàn toàn mọi ý đồ trở thành, chỉ còn trọn vẹn tỉnh thức trong hiện tại thì đó mới là sát-na định trong thiền Vipassanā.

*Hỏi: Con cảm ơn Thầy, con đã hiểu trạng thái khi hành Thiền Vipassanā, nhưng không hiểu sao con đang đi hành Thiền Vipassanā mà lại có định a, cảm giác đi như bay và sau đó trạng thái đó không bao giờ hiện trở lại?*

- Trở lại để làm gì, trải qua thì chỉ trọn vẹn thấy biết thôi. Bởi vì cảm giác đó thực ra cũng chỉ từ ảo tưởng mà ra, nên đã qua rồi còn tiếc gì nữa. Sở dĩ con cứ vào định là do nhầm lẫn chánh niệm tỉnh giác với tầm tứ nên mới như thế. Nhiều hành giả không hiểu đúng chánh niệm tỉnh giác trong thiền Minh Sát nên đã hành theo tầm tứ trong thiền định. Vì hành theo tầm tứ nên mới phải tích cực, miên mật, tìm kiếm,

theo dõi và ghi nhận đối tượng theo hướng định. Hành theo hướng thiền Vipassanā là buông hết mọi nỗ lực tạo tác trở thành hay sở đắc.

Thiền Tông nói rằng "*bách xích can đầu tấn nhất bộ*" tức trên đầu sào trăm trượng còn phải nhảy thêm một bước thì buông hết, không có chỗ nào để bám trụ. Buông hết, không có trụ vào đầu cả thì mới trọn vẹn với thực tại đang là. Tập trung vào đối tượng nào đó chính là hành thiền định, là trụ mất rồi. Trong thiền định (hữu vi hữu ngã) có mâu thuẫn là vừa muốn trụ lại vừa mong đạt tới cái gì đó ở tương lai. Thành ra, vừa trụ mà lại vừa muốn trụ để trở thành, nên cả hai đều trở ngại chi thiền Vipassanā.

Khởi tâm nỗ lực tích cực miên mật với ý đồ nắm bắt hay đạt được gì đó là đã đánh hỏng Vipassanā ngay từ đầu. Hoàn toàn phản lại lời Phật dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ là khi soi sáng trọn vẹn thân thọ tâm pháp thì tuyệt không tham ưu, không bám trụ bất cứ điều gì. Nếu tiếp tục hành kiểu bám trụ như vậy thì đến cùng cũng vẫn vậy thôi. Chỉ khi nào đầu sào trăm trượng nhảy một bước nữa - buông ra hoàn toàn chỉ có tại đây và bây giờ như pháp đang là, không thêm bớt gì cả - thì lúc đó mới vào Vipassanā. Thiền Vipassanā không phải là hành mà là ngộ. Chũ



Vipassanā có nghĩa là thấy ra, thấy ra ngay tại đây và bây giờ, chẳng có gì để hành cả. Trong thời Đức Phật, khi Ngài khai thị cho người nào mà người ấy thấy ra thì liền chứng ngộ.

*Hỏi: Thưa Thầy, con đọc trong sách Ngài Mahasi giảng Vipassanā là khi thở mình phải ghi nhận hơi thở của mình và thấy phồng xẹp ở bụng, đó có phải tầm tứ trong Thiền Định không thưa Thầy?*

- Đó chính là tầm tứ, nhưng do người dịch sai chứ không phải Ngài sai. Ngài nói là nhận biết sự thở vô thở ra bằng chánh niệm tỉnh giác nơi sự chuyển động của thân (phồng xẹp) mà người ta lại dịch là ghi nhận hơi thở, do đó hành giả lại hành theo tầm tứ nơi hơi thở. Thí dụ, Thầy đưa Tay lên thì liền nhận biết động tác đưa lên, đưa tay xuống thì nhận biết diễn biến đưa xuống chứ không ghi nhận lại gì cả. Nhận biết và ghi nhận hoàn toàn khác nhau!

Trong Thiền Tông có câu: "Nhận quá trường không ảnh trầm hàn thủy. Nhận vô di tích chi ý, Thủy vô lưu ảnh chi tâm." Khi con nhận bay qua hồ nước, ảnh nó hiện xuống mặt hồ, khi con nhận bay qua rồi, nhận không có ý để lại dấu tích làm gì, và nước cũng không có ý lưu giữ bóng hình con nhận làm

gì. Tâm Vipassanā cũng như vậy "Sự lai nhi tâm thì hiện. Sự khứ nhi tâm tùy không" Việc đến thì tâm ứng tiếp, thấy biết nó như thật. Việc qua rồi thì thôi, trở về tâm rỗng lặng. Pháp là vô ngã mà sao phải ôm đồm chi cho mệt, Vipassanā chỉ là thấy ra sự thật thôi. Nhận bay qua thì cái hồ thấy ra, nhận đi rồi hồ chẳng giữ lại. Chẳng cần tích cực nỗ lực miên mật để ghi nhận gì cả, việc gì đến thì làm, làm xong thì thôi. "Phong lai sơ trúc, phong khứ nhi trúc bất lưu thanh" gió thổi qua thì tiếng trúc lao xao, gió qua rồi trúc liền lặng lẽ. Tích cực tìm kiếm ghi nhận gì để làm gì?

Trong thiền Vipassanā, cái gì đến thì thấy đi rồi thì thôi, đừng định danh hay kết luận nó là gì cả. Chính vì hành Vipassanā sai, nên sinh ra tầm tứ, mà tầm tứ thuộc về Thiền Định. Khi trọn vẹn với thực tại thì không còn thời gian, nên Đức Phật dạy rằng, trở lại mà thấy (Ehipassiko) là thấy ngay (sanditṭhiko) nơi thực tại hiện tiền (opānāyiko) không trải qua thời gian (akāliko) thì người trí liền tự chứng (paccattam veditabbo viññūhī).

Nếu lập trình để trở thành thì làm sao thấy ra ngay được. Tiến trình trở thành thuộc về Tục Đế, cũng như việc nấu cơm từ vo gạo rồi đặt nồi lên bếp đến

cơ chín. Tạo tác để trở thành thuộc về Tục Đế, Thiền Định hay bất cứ loại Thiền tạo tác nào cũng đều thuộc về Tục Đế. Trừ phi đó là Chánh Định trong Giới Định Tuệ trọn vẹn trong tâm từng sát-na. Giới Định Tuệ này không rơi vào tạo tác để trở thành.

Vipassanā là thấy ra Chân Đế không phải để đạt được Tục Đế. Nếu không hiểu đúng Thiền Vipassanā thì dù hành cả đời cũng không thể nào giác ngộ.

*Trà đạo ngày 22.7.2017*

### ❖ Mục đích thật sự của Đạo Phật

Hỏi: *Thưa thầy sao gọi là tham thiên và sao gọi là hành thiên, thiên thế nào mới đúng?*

- Có điều lạ là không biết tại sao người xưa lại nói Tham Thiên và Hành Thiên để rồi vô tình người sau hiểu lầm mà biến thành "Tham lam thiên" và "Hành hạ thiên".

Chúng ta cần biết mục đích thật sự của Đạo Phật là gì, Đạo Phật không như những Tôn giáo khác hay một số phương pháp hành trì khác. Đa số hành trì với mục đích trở thành hay đạt được lý tưởng sở cầu gì đó. Thí dụ muốn Tiểu ngã thành Đại ngã, muốn đến Thiên Đàng, muốn đắc Định, đắc Tuệ này Tuệ kia hoặc muốn thành Phật, thành Bồ Tát, muốn tới cõi Cực Lạc, Niết-bàn v.v... Nhưng thật ra Thiên là đốt cháy tất cả mọi lý tưởng ảo đó để đối mặt với hiện thực. Thiên dịch

từ vài thuật ngữ, như từ "Jhāna" nghĩa là sự đốt cháy, động từ "Jhāyati" là thiêu đốt, đốt cháy hoặc thắp sáng. Còn từ "bhāvanā" nhiều người dịch là tu tập hay phát triển nhưng nên dịch là phát huy thì đúng hơn, bởi vì phát huy có nghĩa là đã sáng sẵn rồi chỉ cần sử dụng cái sáng đó ra thôi, còn tu tập thì có tính rèn luyện, chỉnh sửa, và phát triển lại là ít làm thành nhiều, nhưng cái tâm chói sáng (pabhassaracitta) mà Đức Phật dạy thì không tăng không giảm.

Ngôn ngữ Thiền rất bí hiểm, có nhiều dịch giả không biết gì Thiền nhưng giỏi tiếng Anh hoặc một ngôn ngữ nào đó rồi dịch sách Thiền, nên khi dịch vô tình đã phản lại Thiền, cho nên Thiền là không thể dịch, mà chỉ nói thẳng ra từ cái thấy - thực chứng. Trong đạo Phật cái chính là thấy ra sự thật mà dẫn đầu là Chánh kiến. Chánh kiến có nghĩa là thấy sự thật, thấy mọi sự mọi vật đúng như tánh tướng thể dụng của nó. Trong khi những tôn giáo khác đề cao những yếu tố phụ như đấng Định, đấng Thần thông, được an lạc v.v... nói chung là họ luôn nỗ lực rèn luyện thành sở đắc gì đó mà họ vọng cầu để chứng tỏ tài năng của bản ngã mà thôi!

Đạo Phật chính yếu là thấy ra Sự Thật, nhưng Sự Thật vốn đầy đủ nơi mỗi người, và ở khắp mọi nơi, đặc biệt là đầy đủ nơi chính mình nên Đức Phật

dạy chỉ cần nhìn lại (Ehipassiko) thực tại hiện tiền (opanyiko) thì thấy ngay (sanditthiko) không trải qua thời gian (akāliko) mà người trí liền tự chứng (paccattam veditabbo viññūhi). Nên Thiền Tông nói "thấy thì thấy ngay, dẫn đo suy nghĩ là sai" nghĩa là thấy thì thấy trực tiếp không qua tưởng là, nghĩ là, cho là... của lý trí vọng thức. Chánh kiến là trực nhận sự sinh diệt của mọi hiện tượng thân thọ tâm pháp.

Thiền không cần phải tìm kiếm, chỉ ngay đây mà thấy. Cái gì thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm được đều là thực kiện. Thực kiện là sự thật, chỉ có ảo tưởng mới biến sự thật thành ảo mà thôi, còn sự thật vẫn sự thật như nó đang là. Từ "bổn lai", "như thị", "hiện hữu" đều chỉ "cái đang đây" hay "cái vốn như nó đang là". Thí dụ "bổn lai vô nhất vật" tức cái đang như thế là như thế, không thể cho nó là gì cả. Tưởng là, cho là chỉ vẽ rằn thêm chân nên đều là ảo! Cũng giống như Đức Phật tự gọi là "Như Lai" để chỉ "cái đang đây" thay vì nói Ta, Tôi theo tục đế.

"Cái đang là" là chân lý, là sự thật, là mọi sự mọi vật như chính nó, có thể thấy ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp, không phải là lý tưởng cao xa huyền hoặc. Do đó Đức Phật dạy:

*Tự mình nương chính mình,  
Không nương nhờ ai khác,  
Trở về tánh thuần tịnh,  
Là chỗ nương hy hữu".*

Hầu hết các Tôn giáo lại nương tựa vào tha lực ở bên ngoài. Nhưng thật ra tha lực và tự lực không phải là hai. Vì nếu nói tha lực và tự lực tức nói có ngã có nhân, đưa đến quan niệm tiểu ngã, đại ngã. Chỉ có Sự Thật bao trùm khắp mọi nơi, khi ở trên pháp tướng thì thấy muôn sai ngàn biệt, nhưng khi ở trong pháp tánh thì vạn pháp đồng nhất - bất nhị - không có tự lực, tha lực gì cả. Nói tu phải tự lực là không đúng, vì tự lực là bản ngã, nhưng nói phải nhờ tha lực cũng sai vì như thế bản ngã càng được tăng cường. Nói tự nói tha nhưng cũng đều là Pháp cho nên không có gì là tự mà cũng không có gì là tha cả.

Ví như nước ở đại dương, bên này do duyên khởi lên một cơn sóng, bên kia do duyên cũng khởi lên một cơn sóng, rồi sóng này cho mình là "tự" và thấy sóng kia là "tha", nên mới cho là có tự lực và tha lực. Nếu thấy tất cả là nước thì không còn tự hay tha gì nữa cả. Tự tha chỉ là ảo tưởng. Cho nên, việc đầu tiên và cuối cùng của người tu là thấy Pháp - thấy Sự Thật (tánh, tướng, thể, dụng) như nó đang là mà thôi. Hay

như Đức Phật dạy rất giản dị: trọn vẹn rõ biết khi đi, khi ngồi, khi thở, khi uống, khi ăn v.v... soi sáng thực tại đang là chính là Thiền.

Khi đi không tự rõ biết tức Vô Minh, khi đi tự rõ biết tức Minh. Thiền chỉ là soi sáng lại thực tại thân thọ tâm pháp để thấy ra Sự Thật, đó gọi là chánh kiến. Có chánh kiến thì sẽ có chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Nhiều người cố tu làm sao để suy nghĩ, nói năng, hành động cho đúng, cố đạt được thiền định cho cao v.v... rồi đặt ra phương pháp, khuôn mẫu này nọ để hành trì nhưng họ không thấy rằng phải có chánh kiến (thấy biết đúng) mới có hành vi thân khẩu (ngữ, nghiệp, mạng) và tâm (tấn, niệm, định) tốt được. Nếu nhận thức không đúng mà cố làm cho tốt thì cái gọi là tốt đó cũng chỉ là sai xấu mà không hay.

Thiền có rất nhiều định nghĩa, không có định nghĩa nào nhất định mà chỉ tùy vào căn cơ trình độ người hành khác nhau mà nói. Có thể nói Thiền là đọc lại cuốn sách chính mình hay chính mình là cuốn sách mà mỗi người cần phải đọc nó hằng ngày. Đơn giản như các xưởng ngôn viên đọc các bản tin từng



chữ chạy lên màn hình, hiện ra chữ nào họ đọc chữ đó. Thiển cũng vậy, hãy đọc từng "chữ" - từng sự kiện - diễn ra đang sinh diệt nơi thân như khi đang đi, đứng, ngồi, nằm v.v..., thậm chí Đức Phật còn dạy cả khi đi vệ sinh; nơi tất cả biểu hiện của cảm xúc, cảm giác; nơi trạng thái hoặc thái độ Tâm và nơi sự tương giao hay mối quan hệ với hoàn cảnh xung quanh.

Thái độ tâm có tính chủ động và trạng thái tâm có tính thụ động, khi có một thái độ thì thường kèm theo các trạng thái. Thí dụ như tâm nổi sân là thái độ, liền ngay đó kèm theo các trạng thái tâm như bực bội, bức xúc, nóng nảy, bất an... (chưa kể những trạng thái nơi thân như nhiệt độ tăng, tim đập mạnh, thần kinh căng thẳng... và cảm giác khổ). Những sự kiện diễn biến xảy ra đó đang giúp mình đọc được Sự Thật nơi chính mình mà không cần tìm kiếm đâu xa. Nếu khởi tâm tìm kiếm thì liền đánh mất thời-vị-tính của thực tại, mất đi cái tại đây bây giờ như nó đang là. Đơn giản như cầm ly nước lên, uống, nuốt, để ly nước xuống... như thế nào nước đều trọn vẹn thấy biết rõ ràng minh bạch là Thiển. Toàn bộ đời sống diễn ra nơi mình đều là đối tượng để soi sáng, nếu biết soi sáng lại toàn bộ đời sống ấy, không loại trừ bất cứ điều gì, thì đó chính là Thiển.

Trong thời Đức Phật tại thế, khi có người tìm đến vấn Đạo, Phật chỉ ra Sự Thật ngay nơi người đó, người đó liền nhìn lại chính mình và lập tức thấy ra (chứng ngộ). Học cách chỉ thẳng đó của Phật, chúng ta nên thấy ra nguyên lý để mỗi người tự trở về với chính mình hầu có thể tự thấy ra Sự Thật chứ không theo bất cứ phương pháp hay khuôn mẫu nào để phải hành theo. Thiền là giác ngộ ra thực tại thân tâm nên mỗi người mỗi riêng không ai giống ai. Nhưng vì tiện lợi cho nhiều người nên phải định ra thời gian đến chùa hành thiền, nghe giảng, tham vấn. Đó chỉ là học tập để biết thiền là gì thôi. Đến khi thông suốt thiền là gì thì đừng nghĩ rằng chỉ có thiền trong chùa mà cần phải trở về với chính mình để tự trải nghiệm, chiêm nghiệm và chứng nghiệm sự thật trong toàn bộ đời sống ngay đây và bây giờ.

Hỏi: *Thưa thầy, con biết mình có tánh ích kỷ làm sao cho tánh ích kỷ được đổi thưa thầy?*

- Việc thay đổi tính ích kỷ không phải là chính, mà cái chính là thấy ra nó: thấy ra cái tâm ích kỷ và thông suốt được toàn bộ diễn biến của nó như thế nào. Từ sự quan sát thấy được tâm ích kỷ sẽ thấy ra sâu xa hơn, thấy ra nguyên nhân, hậu quả của nó. Nếu chưa

thông suốt được tính cách của ích kỷ và nguồn gốc của nó mà muốn loại trừ, tiêu diệt nó thì coi chừng sẽ không bao giờ giác ngộ được sự thật về nó, hay cũng là giác ngộ chính mình.

Ích kỷ có sinh có diệt, có mặt tốt, mặt xấu, có vị ngọt, sự nguy hại, có nguyên nhân, hậu quả như thế nào thì cứ thấy như thế thôi, đừng cố tìm kiếm chủ quan. Thí dụ như đọc câu "Hôm nay tôi đi chợ" khi đọc từng chữ thì chưa biết nói gì, nhưng khi đọc đến chữ cuối tự nhiên hiểu hết cả câu. Cứ đọc thôi, chữ nào xuất hiện thì đọc, đọc hết thì tự nhiên thấy ra toàn bộ sự việc. Nếu không chịu đọc mà muốn dẹp nó đi để đổi qua cái khác thì sẽ không bao giờ thấy ra diễn biến của toàn bộ sự thật.

Đầu tiên là thấy, khi thấy ra thì có thể tùy duyên mà đối trị hay đáp ứng cho đúng tốt thì đâu có sao. Thí dụ như thấy đói nên cần ăn thì không sao, nhưng không thấy đói mà ham ăn thì mới sai xấu. Khi thấy ra thì sẽ biết nó có tiến trình nhân quả của nó, có cái đúng cái sai của nó, cho nên nếu chưa thấy ra mà đã vội thay đổi hay loại bỏ nó đi là thiếu chín chắn. Nên đừng vội kết luận ích kỷ là xấu hay tốt mà phải thấy thái độ đang diễn ra thế nào.

Đúng tốt, sai xấu chỉ thấy được khi nó đang diễn ra thôi. Không có cái đúng cái sai nào có thể kết luận được, vì cái đúng bây giờ lát nữa có thể sai rồi, như đồng hồ chỉ đúng với giờ hiện tại nhưng sau đó là giờ khác rồi. Đừng vội kết luận điều gì mà chỉ nên quán triệt trình tự diễn biến của nó: thông suốt được sự sinh diệt, nhân quả, lợi hại của sự kiện thì mới thấy ra được lẽ thật.

Mục đích chính của Đạo Phật là thấy ra Sự Thật. Trong khi hầu hết các Tôn giáo khác thì mục đích là làm sao hết ích kỷ, làm sao tâm được định, làm sao đạt được cái này cái kia nên vẫn còn loay hoay trong Tam Giới. Tuy mục đích của Đạo Phật là chỉ thấy ra Sự Thật nhưng một khi đã thấy ra thì mọi việc sẽ tự chuyển hóa dễ dàng. Nếu chưa giác ngộ mà muốn giải thoát là sai ngay từ đầu.

Trong Phật giáo có hai từ "Giác ngộ và giải thoát" nhưng phần lớn người tu chỉ muốn giải thoát thôi chứ không muốn giác ngộ. Nhưng nếu không giác ngộ thì không thể nào giải thoát được. Nếu không giác ngộ mà cố thoát ra cái này thì liền bị ràng buộc vào cái khác thôi, chỉ có giác ngộ mới thực sự hoàn toàn giải thoát.

Hỏi: *Thưa thầy, nguyên nhân của luân hồi sinh tử là cái ngã. Dẫu biết mình còn ngã nhưng cứ thấy hoài mà không hết, kính thầy giúp cho con cách nào để hết ngã?*

- Vấn đề không phải là hết ngã hay không. Một khi đã thấy ra cái ngã thật sự là gì rồi thì không cần phải cố loại trừ nó vì nó đâu có thật. Nhưng do chưa thực sự thấy ra cái ngã có thật hay không nên nó vẫn còn đó trong tư tưởng, vì vậy chỉ cần thấy ra cái ngã một cách minh bạch thôi, còn hết hay không hết là việc của pháp, không phải việc của mình. Chúa có câu nói thật hay "*Con cứ lo việc của Chúa còn việc của con để Chúa lo*". Nói theo Thiền thì có nghĩa là: *Con cứ sống trọn vẹn tinh thức với Pháp, còn chuyện cái ngã đã có Pháp lo*. Sống trọn vẹn tinh thức với pháp chính là thường tinh tấn chánh niệm tỉnh giác để thấy rõ thân thọ tâm pháp thì sẽ không còn cái ngã ảo tưởng.

Ví dụ, trong nhà bếp có đủ thứ gia vị như chanh, đường, muối, ớt v.v... người không biết rõ tính chất các gia vị đó nên nấu ăn nêm muối quá mặn, hoặc thêm chanh quá chua v.v... ăn không được rồi cho là do muối, do chanh nên muốn loại bỏ hết đi. Y như anh chàng miền Thượng nọ (dân tộc miền núi) khi về đồng bằng trao đổi hàng hóa, họ không có muối,

nên khi ăn chút muối với cơm thấy ngon quá, rồi đổ cả chén muối vào cơm thì không còn ăn được nữa. Vấn đề là do không thấy biết đúng bản chất của muối chứ không phải loại bỏ muối đi.

Thiền theo cách tu luyện pháp này bỏ pháp kia cũng vậy, cứ điều gì cho là tốt với mình thì cố mà tu luyện cho bằng được, điều gì cho là xấu với mình thì muốn dẹp bỏ đi cho xong rồi tưởng đó là đã giải thoát thì cực kỳ sai lầm. Tóm lại do không thấy biết rõ ràng nên mới sinh ra cái ngã ảo tưởng mà thôi.

Như chỉ cần thấy ra tánh, tướng, thể, dụng của các thực phẩm và gia vị thì sẽ nấu được bữa cơm thơm ngon và bổ dưỡng, cũng vậy giải thoát không phải là loại bỏ điều này, sở đắc điều kia mà do thấy biết sự thật thì liền giải thoát khỏi si mê lầm lạc trong nhận thức và hành vi.

Thiền Tứ Niệm Xứ là đọc lại *cuốn kinh thân thọ tâm pháp* để thấy ra toàn bộ sự thật nơi chính mình. Đơn giản như tay đưa lên, tay để xuống đều biết rõ như thế này thôi cũng đủ để ngay đây thấy được tâm, tâm sở, sắc và Niết-bàn rồi. Cái Thấy biết như chân như thật là Tuệ tri, là Đạo Đế nên ngay đó thấy Diệt Đế tức là Niết-bàn. Khi tay đưa lên để xuống không có

Tập Để, không có Khổ Để tức là Niết-bàn, là Vô Ngã. Lúc đó không còn phân vân hết ngã hay không nữa, vì đã thực chứng bản chất thật của tất cả pháp là Vô Ngã.

Trong Vi Tiểu có viết câu chuyện về "Niết-bàn" như sau:

*"Một thiên sinh tự cho mình đã suốt thông Tam Tạng, chỉ còn tinh tấn hành trì là sẽ đạt được Niết-bàn. Nhưng anh hành đến sốt ruột cũng chưa thấy Niết-bàn đâu.*

*Anh bèn đến cầu kiến Sư:*

*- Lý sự con đều đã trải qua mà vẫn chưa đạt được Niết-bàn, bây giờ phải làm sao?*

*Sư nói:*

*- Niết-bàn là tịch tịnh (santi), là nguội lạnh (sita) mà người nôn nóng như thế làm sao đạt được?"*

Đạo Phật đặc biệt không giống các Tôn giáo khác ở chỗ không rèn luyện để trở thành cái gì cả, mà chỉ thấy ra sự thật mà sự thật vốn đã hoàn hảo từng sát na, từng milimét rồi!

*Trà đạo ngày 25.7.2017*

### **❖ Tự nhiên và Vô tâm**

Hỏi: Con có trải nghiệm về sự thấy của con, nhất là sau khi phạm sai lầm, lương tâm con dần vật đầu khở, cộng thêm đầu căng thẳng và đau bao tử. Nhờ thư giãn buông xả và làm việc gì cũng thận trọng, quan sát... con thấy trong con chuyển hẳn hoàn toàn, không còn đau khổ nữa. Thật đúng như trong bài kệ của Thầy con đọc được:

***Vô minh và tham ái...***

***Diệt tận bằng trí tuệ***

***Kính mong thầy chỉ dạy thêm?***

- Con nhận thức và hành xử như vậy là đúng. Trong tu tập nhiều hành giả thường cố gắng sắp đặt cái gì đó trước cho việc hành trì của mình, như phải ngồi thế này, giữ Tâm thế kia, để mong đạt được thế nọ... nhưng thật ra không phải như vậy, mà là cứ



sống bình thường trong đời sống hàng ngày, ngay đó biết quan sát mà thấy ra và học cách hành xử sao cho đúng tốt là được. Chỉ cần quan sát xem thái độ nhận thức và hành xử khi một sự việc xảy ra, nếu cố gắng loại trừ hoặc nắm giữ thì sẽ ra sao, nếu lơ đi để niệm Phật hoặc tụng chú thì sẽ thế nào, và nếu trực nhận trọn vẹn mọi diễn biến của nó thì sẽ thấy ra điều gì.

Trong đời sống chính là cần trải nghiệm và chiêm nghiệm sự thật một cách tự nhiên, khách quan và mới mẻ chứ đừng chuẩn bị sẵn một lập trình hay một kịch bản chủ quan nào hết. Ví dụ như khi đi trên con đường trơn ướt và bị trượt chân, liền ngay đó tự động gượng lại, thận trọng dò dẫm xem chỗ nào không trơn để bước tiếp thì đó là một sự dò dẫm để học ra bài học hoàn toàn mới mẻ, còn nếu sắp đặt trước một cách đi theo một nhịp điệu nhất định nào đó, thì thế nào cũng bị té ngã.

Mỗi hoàn cảnh, mỗi tình huống, mỗi nơi, mỗi lúc đều khác nhau, nên lúc nào cũng phải tùy chính cái duyên tại đây và bây giờ để ứng xử, nếu có sai thì liền thấy ra để ngay đó điều chỉnh lại cho đúng, đó là tu, là sống thuận pháp. Cũng vậy, như trường hợp của con, khi phiền não bức xúc, tìm cách này cách kia để

xử lý nhưng chỉ càng căng thẳng, cuối cùng bùng ra và trực nhận nó một cách trọn vẹn thì tự nhiên thấy ra "À! thì ra là thế". Đó chính là ngộ.

Còn nếu cứ áp đặt theo một phương pháp chế định sẵn và ép mình trong điều kiện hạn hẹp nhất định nào đó thì mãi mãi không thấy rằng mọi tình huống trong đời sống đều giúp mình biết điều chỉnh nhận thức và cách hành xử sao cho đúng tốt dấu đã trải qua không ít sai lầm. Có hai trường hợp: Một là nhận thức đúng thì hành xử tốt, hai là nhận thức sai thì hành xử sai, nhưng từ nhận thức sai rồi hành xử xấu nên gặp hậu quả khổ đau mà thấy ra sai và ngay đó điều chỉnh mà trở lại đúng tốt. Đó chính là tu ngay trong đời sống tự nhiên không cần phương pháp chế định sẵn nào, vì không có phương pháp nào ứng được cho tất cả mọi tình huống khác nhau, trừ phi nắm vững nguyên lý giác ngộ và sự vận hành tự nhiên của pháp.

Không có bậc giác ngộ nào đưa ra phương pháp hành trì nhất định, lặp đi lặp lại cứng nhắc, vì không bao giờ có giải pháp chung cho mọi tình huống trong cuộc sống. Các ngài chỉ nói lên Sự Thật và chỉ ra nguyên lý giác ngộ Sự Thật ấy để mỗi người tự thấy ra mà sống cho đúng tốt thôi. Cụ thể như khi

Đức Phật đến khai ngộ cho nhóm 5 vị tu khổ hạnh Kondañña, Ngài không nói các vị ấy phải bỏ khổ hạnh và tu theo phương pháp mới Ngài đưa ra để đạt được lý tưởng nào, mà ngay nơi họ Ngài chỉ thẳng Sự Thật khổ là gì, khổ do đâu mà ra, các vị có thấy bản chất sự khổ ấy (Khổ Đế) và nguyên nhân của nó (Tập Đế) không? Khi nghe xong các vị ấy thấy ra Sự Thật (Đạo Đế) thì cũng ngay đó chứng ngộ Niết-bàn (Diệt Đế) mà không qua phương pháp tu luyện nào cả. Mọi phương pháp hành trì hay pháp môn phương tiện đều được chế định hàng trăm, hàng ngàn năm sau khi Đức Phật viên tịch do các Tông phái, các đạo sư, thiên sư đua nhau luận giải hoặc dựa vào các luận giải của người trước mà chế định ra phương pháp theo tầm nhìn giới hạn của mình thôi.

Giác ngộ chỉ là thấy ra Sự Thật hiển nhiên sẵn có nhưng do “nhiều bụi trong mắt” (ảo tưởng, tà kiến) mà không thấy nên Đức Phật dạy yếu tố tiên quyết của Đạo Sống Đúng Tốt (Bát Chánh Đạo) là Chánh Kiến tức thấy đúng Sự Thật sẵn có nơi mỗi người và ngay nơi cuộc sống này. Khi đã thấy đúng Sự Thật tất nhiên sẽ suy nghĩ đúng và từ đó về thân sẽ nói năng đúng, hành động và sống đúng; về tâm sẽ không buông lung phóng dật nữa mà tự trở về với Sự Thật ngay đây và bây giờ gọi là chánh tinh tấn, sống trọn

vẹn với Sự Thật gọi là chánh niệm và không còn dao động nữa gọi là chánh định, khi đó tâm tự yên đầu cần phải ngồi khổ luyện thiền định để thành Đại Ngã như Bà-la-môn. Ví dụ, do không thấy sự thật, nhìn bóng cây tưởng là ma liền sinh sợ hãi, nhưng khi thấy sự thật thì sợ tự hết, tâm tự yên, đầu cần phải nỗ lực loại trừ sợ hãi hay cố gắng định tâm.

Như vậy, thấy ra Sự Thật là chính. Tất cả điều Đức Phật dạy cho người này người kia, bài kinh này, câu kệ nọ... là chỉ giúp người đó thấy ra Sự Thật ngay nơi chính họ chứ không bắt họ tu luyện để đạt được gì. Như với 5 vị Kiều Trần Như tu khổ hạnh thì đầu tiên Đức Phật dạy Sự Thật về Khổ. Nàng Patacārā điên loạn vì mất chồng, mất con, mất cha, mất mẹ, tứ cố vô thân... Ngài nói ngay Sự Thật vô ngã thì nàng liền tỉnh ngộ. Tu là thấy ra sự thật ngay nơi tình huống đang trải nghiệm giữa cuộc sống bình thường, chứ không phải tránh mọi tình huống để được bình an. Cho nên người xưa nói "Phiền não tức bồ đề" chính là chỗ đó. Thấy ra được phiền não đúng như bản chất thật của nó chính là trí tuệ, là bồ đề, chứ không phải tránh phiền não để chìm đắm trong sự an bình giả tạo. Tất cả mọi tình huống đến với chúng ta đều giúp chúng ta phát huy trí tuệ và đạo đức, qua nhận thức và hành vi đúng tốt.

Hỏi: Khi con thực hành tinh tấn chánh niệm tỉnh giác thì cái thấy nghe của con có sáng hơn nhưng chưa rõ lắm, toàn là những trạng thái trạo cử, ngứa ngáy... khi con buông xả và lắng nghe nó thì có lúc nó qua nhưng có lúc mạnh hơn, có đôi lúc con lại gồng lên để có thể cảm nhận được nó. Kính xin thầy chỉ dạy thêm.

- Thực ra, tinh tấn chánh niệm tỉnh giác có nghĩa là tâm không buông lung, thất niệm và mất tự tri, do đó chỉ cần trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại thân thọ tâm pháp để thấy rõ mọi diễn biến đang xảy ra là được. Nhưng con còn lúng túng vì 2 vấn đề:

1. Khi một trạng thái khởi lên trong con, thay vì chỉ trọn vẹn thấy biết một cách tự nhiên vô tâm thì con lại cố ý kiểm soát nó, muốn nó qua đi. Chẳng hạn khi thấy trạng thái sân thì cố thấy để cho mau hết sân là sai rồi. Lẽ ra con nên cảm ơn sân đang đến để giúp con nhận ra sự có mặt của tánh biết, con lại muốn đuổi sân đi, như vậy làm sao thấy ra tánh sinh diệt, khổ đau và vô ngã của nó?
2. Cố gắng chánh niệm tỉnh giác nhiều hơn cũng sai. Thực ra, chánh niệm tỉnh giác là phản ứng rất tự nhiên, và tự động (vô tâm, không dụng ý)

khi tâm đang lang thang chợt tỉnh quay về trọn vẹn với thực tại, nên hầu như không cố ý nỗ lực gì cả. Nhiều người hiểu lầm tinh tấn chánh niệm tỉnh giác của tánh biết tự nhiên với nỗ lực theo dõi đối tượng một cách miên mật kiểu tầm-tú trong thiền định, nên đã chánh niệm tỉnh giác quá mức. Do nỗ lực cá nhân một cách lý trí nên thường rơi vào 2 trường hợp chánh niệm tỉnh giác sai, một là chưa đủ, hai là quá dư.

Trong trường hợp con trình bày, con chỉ nên khi trạo cử chỉ thấy trạo cử, khi ngứa ngáy chỉ thấy ngứa ngáy, đừng cố ý kiểm duyệt nó thì mới thấy ra bản chất vô thường, khổ, vô ngã của nó. Đó mới thật là tinh tấn chánh niệm tỉnh giác.

*Hỏi: Thưa thầy, vậy khi ngồi thiền thấy ngứa có cần phải tập trung chú ý đến chỗ ngứa không?*

- Không, không nên tập trung chú ý khi thiền Vipassanā, tập trung chú ý chỉ dùng trong thiền định. Vừa rồi, có câu hỏi rằng: “*Khi tu thiền con thấy tâm rất bình an nhưng có cái gì đó nặng nặng mà dường như cái nặng này chính là sự chú ý*”. Phải, chính sự tập trung chú ý sinh ra căng thẳng. Tu là chỉ thấy ra sự thật một cách tự nhiên vô tâm thôi, như thế mới

đúng nguyên lý “không, vô tướng, vô tác, vô cầu”. Nên tu là không cố gắng tạo tác gì hết, đơn giản là tay đưa lên để xuống, mắt nhìn qua nhìn lại v.v... mỗi mỗi đều có thể thấy được một cách tự nhiên, đầu cần tập trung chú ý. Thấy thì ai cũng thấy, ngay cả em bé mới sinh ra cũng thấy biết rồi, đó là quy luật tự nhiên, sinh ra ai cũng đã có sẵn tánh biết chứ không cần trang bị thêm nỗ lực của bản ngã, chính vì cố thêm thắt nên mới thấy nặng nề. Đôi lúc càng cố tu càng sai, trong khi tánh biết rất tự nhiên, linh hoạt nên thấy là thấy ngay, như chân vừa đạp phải miếng chai thì biết liền, lập tức rút chân lên và bước sang chỗ khác.

Cho nên, do gia thêm sự chú ý (tâm-tứ) hữu vi vào chánh niệm tỉnh giác vốn tự nhiên vô vi mà trở nên nặng nề căng thẳng. Tập trung chú ý vào một đối tượng chỉ sử dụng trong tứ thiền bát định (hữu vi, hữu ngã) mà thôi, thiền Vipassanā và ngay cả chánh định cũng không cần dùng tới sự tập trung chú ý này. Nhiều hành giả do nhầm lẫn thiền định với thiền minh sát nên khi tu thường thiếu 2 yếu tố *tự nhiên* và *vô tâm* một cách trầm trọng. Vô tâm tức không nỗ lực tập chú theo ý đồ của bản ngã. Cố tâm nỗ lực chánh niệm tỉnh giác là sai, mà buông xuống mọi ý đồ, mọi nỗ lực hữu vi thì chánh niệm tỉnh giác mới xuất hiện. Đó là bí quyết tinh tế trong chánh niệm tỉnh giác.

Thí dụ khi ngựa mà tâm không phóng dật thất niệm thì tự nó trọn vẹn tỉnh thức với thực tại đang ngựa đó, hoàn toàn tự nhiên không cần cố ý tập chú gì cả. Nếu cố tập trung chú ý vào cảm giác ngựa thì liền mất sự trọn vẹn tỉnh giác tự nhiên, vô vi, vô ngã.

*Hỏi: Con hiểu cần trở về với thực tại, nên con giữ hơi thở của con trong cái nhìn và trong cái thấy. Con thực hành như vậy đúng không thưa thầy?*

- Không nên giữ hơi thở như vậy, mà cứ để tự nhiên cái gì đến thì thấy dù đó là thân, thọ, tâm hay pháp. Đừng giữ cái gì cả, giữ là vướng kẹt, là sai. Khi thư giãn buông xả con sẽ tự thấy sự thở vô thở ra đang diễn biến tự nhiên, không cần giữ. Buông hết mọi nỗ lực nắm giữ chỉ trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại đang là mà thôi.

*Hỏi: Theo con hiểu khi cần trần tiếp xúc như mắt thấy, tai nghe v.v... nếu con giữ hơi thở để biết con đang nghe, đang nhìn, như vậy đúng không thưa Thầy?*

- Không cần thiết, khi nào thư giãn buông xả, không cần thấy, nghe bên ngoài, tâm trở về với thân thì tự nhiên biết thân đang thở, còn khi nghe chỉ trọn vẹn nghe, khi thấy chỉ trọn vẹn thấy chứ không



cần giữ hơi thở gì cả. Để tâm rỗng lặng trong sáng tự nhiên tốt hơn là giữ tâm nơi hơi thở, nhờ thế cái gì đến mới có thể thấy, nghe liền. Ví dụ tắm gương, giả sử trước mặt mọi người là tắm gương thì bất kỳ ai làm gì tắm gương đều thấy, nhưng khi tắm gương chú ý vào một ai đó thì mất cái thấy toàn diện và tự nhiên. Cũng vậy, khi thấy chú ý vào cái cột trước mắt thì không thấy ai khác đang ngồi quanh đây nữa, vì vậy không nên giữ sự chú ý vào một cái gì nhất định, sự chú ý chỉ tự xuất hiện khi cần rồi thôi thì được. Như Đức Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ, khi trở về trọn vẹn thấy thân thọ tâm pháp thì chỉ thấy thôi, không có tham ưu, không dính mắc hay bám víu vào bất cứ điều gì.

Tánh biết vốn thấy biết tự nhiên, không bị bám trụ vào điều gì, không giữ lại ở đâu, nên khi có pháp gì đến đi nơi thân, thọ, tâm, pháp đều biết được. Khi có tham liền thấy tham, khi có sân liền thấy sân... không cố giữ lại cũng không cố dẹp bỏ. Thấy tất cả mọi sự đến đi như nó là mới thấy ra sự sinh diệt, sự lợi hại, thấy ra nhân duyên, quả báo của nó như thế nào. Chính nhờ cái thấy đó mà tự nhiên phát huy trí tuệ và đạo đức vốn có trong tự tánh. Trí tuệ tức là thấy pháp trung thực như nó đang là, không thấy theo tư kiến tư dục hay lý trí và tình cảm chủ quan.

Đừng nghĩ là mình đang hành thiền tuệ, thiền định gì cả, tâm đang thấy thì chỉ thấy thôi, hể thấy mà còn cho là mình đang hành thế này thế kia thì đã bị ảo tưởng của bản ngã xen vào rồi. Khi Phật nói lên Sự Thật, có người đã từng trải nghiệm thì thấy ngay, có người phải trải nghiệm thêm nữa mới thấy ra "À! đúng rồi" đó là Ngộ.

Thứ nhất là người sau không chỉ thẳng như Phật - vì họ chưa thấy để chỉ - nên chế ra các phương pháp thiền để hành và bày vẽ cho người khác áp dụng theo, chứ không phải là Sự Thật "*ngay đó mà thấy, không qua thời gian*" như Đức Phật dạy. Thứ hai là tinh tấn mà hiểu lầm là nỗ lực. Thực ra tinh tấn là buông hết mọi nỗ lực "*tạo tác trở thành*" để trở về với thực tại đang là, để trọn vẹn thấy ra Sự Thật. Nên Đức Phật dạy "*Chỉ có Pháp hiện tại, Tuệ quán chính là đây*". Giác ngộ cũng tại đây, mà dù có điều chỉnh nhận thức và hành vi thì cũng ngay tại đây và bây giờ chứ không phải hứa hẹn tương lai nào đòi hỏi thực hành để đạt đến.

Hỏi: *Thưa thầy, con nghe rất nhiều vị dạy Pháp, nhưng con thật sự rất tâm đắc Pháp học và Pháp hành Thầy dạy vì rất dễ ứng dụng trong cuộc sống, theo con nghĩ cách thầy dạy giống Đức Phật là sử dụng những ngôn từ giản dị phù hợp với căn cơ chúng sanh để chỉ*

*ra Sự Thật. Con thấy hệ thống Phật Giáo sau này sử dụng thuật ngữ, phương pháp, phương tiện nhiều quá nên làm thế nào để phân biệt phương pháp nào đúng phương pháp nào sai?*

- Phương Pháp hay phương tiện cũng tốt nhưng nói chung chỉ để dành cho những người chưa thể tự mình thấy ra Sự Thật và chưa biết điều chỉnh nhận thức và hành vi. Ví như khi đứa bé chưa tự mình ăn cơm được thì cha mẹ mới chỉ cho cách ăn, cách cầm chén, cầm muỗng, cách nhai... thế nào để ăn không bị đổ. Còn khi lớn lên, bắt đầu biết nhận thức và tự trải nghiệm, chiêm nghiệm thì không nên lệ thuộc vào những phương pháp tương đối đó nữa, mà phải tùy cơ ứng biến cho phù hợp với mỗi tình huống trải nghiệm khác nhau trong cuộc sống. Đức Phật không dạy phương pháp, Ngài chỉ tùy căn cơ trình độ của người nghe mà nói lên nguyên lý để họ tự thấy ra Sự Thật thôi. Như Ngài dạy Bốn Sự Thật, Tám Chánh Đạo, năm uẩn, mười hai pháp duyên sinh, các phẩm trợ đạo v.v... chứ không dạy phải theo phương pháp này, phương tiện nọ. Cũng vậy, Cha Mẹ không cần dạy phương pháp cầm muỗng như thế nào, mà chỉ dạy con nên cẩn thận khi ăn uống, để đứa bé dần tự biết điều chỉnh chính mình.

Hỏi: Thưa thầy khi con tham Thiền trong tâm thức con những tập khí xuất hiện dồn dập thì con ngưng Thiền, nhưng con đọc một số tài liệu của những vị Thiền Sư khuyên phải cố gắng tinh tấn, phải nghĩ đến giác ngộ và dùng ý chí để vượt qua, con rất phân vân kính xin thầy giải đáp cho con thắc mắc này?

- Cả hai thái độ ngưng thiền vì sợ phiền não và dùng ý chí để vượt qua phiền não đều không đúng. Tại con hiểu thiền theo nghĩa định tâm hay lạc trú nên khi tâm bất an thì ngưng lại không thiền nữa. Và tại vị thiền sư nào đó cho rằng thiền là vượt qua phiền não để đạt được một sự giác ngộ lý tưởng nên phải dùng tới ý chí. Đó không phải là tham thiền mà là tham lam thiền, không phải hành thiền mà hành hạ thiền. Nếu con hiểu Thiền là chỉ soi sáng để thấy ra Sự Thật ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp, thì khi bất an cứ soi sáng bất an thôi, sao lại phải ngưng. Mặt khác, nếu con thấy ra phiền não thật sự là gì, sự sinh diệt, sự lợi hại, nguyên nhân hậu quả của nó ra sao thì tức là đang giác ngộ, sao còn phải dùng ý chí vượt qua phiền não để ai giác ngộ và giác ngộ gì nữa?

Ngồi dùng ý chí nỗ lực để loại bỏ điều này, đạt được điều kia là đáp ứng tham vọng tạo tác của bản ngã chứ không phải thiền. Thiền là chỉ soi sáng thực

tại để thấy ra Sự Thật thôi, chứ không nỗ lực tạo tác gì cả. Nỗ lực tạo tác không phải là ngồi thiền mà là ngồi tạo ra luân hồi sinh tử. Thấy ra Sự Thật chính là trả Pháp lại cho sự vận hành hoàn hảo của nó, chứ không phải thể hiện ý đồ của bản ngã để muốn pháp hoàn hảo theo ý mình. Phật chỉ nói với Bāhiya trong thấy chỉ thấy trong nghe chỉ nghe chứ không có ý chí bản ngã Bāhiya nào trong đó, đơn giản vậy thôi mà Bāhiya liền chứng ngộ.

*Hỏi: Trở về thực tại là hòa nhập với dòng sống đang diễn ra phải không thưa thầy?*

- Cũng đúng mà cũng sai, nên tốt nhất là đừng quan niệm gì cả. Duỗi tay, nắm tay, mở tay, đưa tay lên, để tay xuống... nhất cử nhất động đều chỉ thấy thôi, đừng chủ trương gì cả, khi thấy hết thì mọi sự sẽ vận hành đúng với trật tự tự nhiên của Pháp. Nhưng do tham vọng, không tự thấy mình, nên cố giữ cái này, cố loại cái kia mà con người thường làm hỏng trật tự tự nhiên của Pháp. Điển hình như chuyện phát triển đập thủy điện là do đáp ứng điện năng để thỏa mãn người tiêu dùng vô độ, tuy mặt này có lợi nhưng mặt khác cực kỳ nguy hại. Khi lượng mưa quá lớn thì phải xả lũ và đương nhiên tạo ra hiệu ứng lũ quét, thiệt hại không nhỏ. Chưa

kể nếu vì lý do nào đó mà đập thủy điện bị phá hủy thì hậu quả càng khó lường. Nếu văn minh là sản phẩm của tính dục (libido) như Sigmund Freud đã nói thì văn minh đáp ứng được dục vọng con người nhưng đồng thời cũng chính là kẻ hủy diệt trái đất. Tu cũng vậy, phải chăng nỗ lực của bản ngã tự buộc mình phải ngồi thiền kiểu này kiểu kia để đạt được lý tưởng mong muốn? Hay đó cũng chỉ là sản phẩm của vô minh ái dục? Trong khi, thực ra thiền chỉ đơn giản là trở về soi sáng thực tại thân thọ tâm pháp, qua đó thấy ra bản chất thật của pháp là giác ngộ, chứ không hòa nhập mà cũng không tách rời khỏi dòng sống đang diễn ra gì cả.

*Hỏi: Xin thầy dạy con cách nào để vào Định và làm sao để xả ly hoàn toàn?*

- Muốn làm sao xả ly mà còn tìm cách nào vào định để làm gì? Không cố tìm cách nào để định, không nỗ lực làm sao để xả ly, chỉ sống trọn vẹn tỉnh thức với "thực tại đang là" (thân thọ tâm pháp) chính là định, là xả ly rồi, lại còn tìm "cách nào" và "làm sao" gì nữa? Tại sao phải cố ngồi định để xả ly? Xả ly là "không, vô tướng, vô tác, vô cầu" lại còn tìm cách nào để định thì thành ra tự mâu thuẫn mà không thấy ra. Ngày xưa thầy cũng vậy, nghe nói tu cách này mau đắc,

cách kia mau thành cũng ham lắm, cũng cố hành theo phương pháp này phương pháp kia, nhưng may là mỗi lần cố gắng tu luyện liền phát hiện ý đồ lằng xằng của bản ngã nên mắc cỡ (tàm, quý) mà buông, và nhờ buông ra mà ngay đó thấy ra cái thực đang là. Cứ nhắm mắt hành theo các phương pháp chế định của ông thầy nào đó mà thực ra cũng không biết chắc phương pháp ông thầy đó có đúng không. Vậy tại sao không tự quan sát lại chính mình để thấy ra đúng hay sai ngay đây để điều chỉnh.

*Trà đạo ngày 27.7.2017*

❖ **Bản nguyên**

Hỏi: *Kính xin thầy giúp con hiểu bài thơ của thầy:*

*Vô thường vốn lẽ diệu thường  
Tử sinh mới thấy tỏ tường vô sinh  
Hữu vô như bóng với hình  
Vô minh cùng với chữ minh một vẫn.*

- “*Vô thường vốn lẽ diệu thường*” vô thường là bản chất muôn đời của mọi hiện tượng (pháp tướng). Vì định luật vô thường đã là diệu thường rồi nên đừng cố tìm cái thường nào khác mà chỉ cần thấy diệu thường trong vô thường là được. Diệu thường là thấy vô thường mà tâm vẫn bình thường chứ không mong nó thường như ý mình. Chính vì trong vô thường mà mong thường nên mới sai lầm và đau khổ.

“*Tử sinh mới thấy tỏ tường vô sinh*” Khi quan sát,



thấy tất cả tâm sinh lên đều tự diệt tức đều trở về gốc vô sinh. Đức Phật cũng như Lão Tử đều nói thấy ra tính sinh diệt là minh. Sinh liền thấy, diệt liền thấy nên tuy hiện tượng sinh diệt mà tánh thấy vẫn không sinh diệt. Qua hiện tượng sinh diệt mới thấy được “*Các phục quy kỳ căn*” như Lão Tử nói, tức mọi hiện tượng sinh diệt đều trở về gốc vô sinh hay tánh không.

“*Hữu vô như bóng với hình*” vì sinh diệt nên thấy khi có khi không, nhưng hữu vô chỉ là hiện tượng bên ngoài, thực ra năng lượng vẫn được bảo toàn trong sự vận hành của vạn pháp. Vì vậy chấp có chấp không cũng đều là tà kiến trong khi vạn pháp đang chuyển biến không ngừng, không có gì mất đi (đoạn) cũng không có gì còn mãi (thường). Tiến trình tâm hay diễn biến của mọi sự mọi vật cũng đều như vậy.

“*Vô minh cùng với chữ minh một vẫn*” Minh vốn là Vô Sư Trí, là gốc tâm chói sáng (pabhassara citta) như Đức Phật đã dạy, nhưng nhờ có Vô Minh mà tâm lang thang đi tìm kiếm trải nghiệm trong vô vàn sự tướng ở đời, chịu bao luân hồi đau khổ để rồi giúp Minh có Hậu Đắc Trí. Hóa ra Vô Minh lại có công rất lớn, là phụ tá đắc lực, nếu không muốn nói là bậc thầy của Minh, như đất phân nuôi lớn hạt giống thành cây cối sum sê, như bùn dơ ươm bón những

đóa sen thơm ngát, như đũa bé tò mò nghịch ngợm mà ngày mỗi lớn khôn... nên Vô Minh chỉ là mặt khác của Minh mà thôi.

Giác ngộ là vô minh thì thấy vô minh, minh thì thấy minh... mỗi mỗi đều là những cái biểu hiện để giúp tâm thấy ra tất cả vốn đã hoàn hảo ngay trong chính nó. Cho nên chỉ cần sống bình thường và thấy ra nguyên lý của Pháp thôi. Sự vận hành của Pháp vốn rất hoàn hảo trong những cặp đối đãi - tương sinh tương khắc - của nó. Pháp có hai nghĩa: Tự nhiên và mẫu mực. Hai điều này có vẻ như trái ngược nhau nhưng lại là một, là đồng nhất trong chính nó (nhất nguyên lưỡng tính). Mẫu mực tức sự lập trình hoàn hảo đến mức độ hoàn toàn tự nhiên. Nên Lão Tử nói “*Thiên pháp đạo, đạo pháp tự nhiên*”, Trời Đất vận hành theo nguyên lý tất định, nhưng nguyên lý mẫu mực đó lại chính là tự nhiên. Nếu nhầm lẫn sự hoàn hảo của Pháp theo sự hoàn hảo trong khái niệm của mình thì chỉ lằng xằng lấy mặt này bỏ mặt kia để mong tiểu ngã trở thành đại ngã chứ không sao giác ngộ được tính toàn diện trong bản nguyên của Pháp.

*Trà đạo ngày 01.8.2017*

### ❁ **Cốt lõi của sự giác ngộ**

Hỏi: *Thưa thầy, thông qua sự trải nghiệm con nhận thấy rằng: có sở đắc chưa hẳn đã giác ngộ nhưng giác ngộ thì có sở đắc hay không không còn quan trọng nữa. Có sở đắc thì được an lạc và có niềm tin, nhưng nó không quan trọng bằng sống trọn vẹn tinh thức trong từng khoảnh khắc đời sống trong ngày. Nếu biết tận trọng chú tâm quan sát sẽ ngay đó có những bài học rất bình thường chứ không phải là bài học to tát mà người muốn có sở đắc đạt đến. Cho nên theo con chánh niệm tỉnh giác chính là bước cơ bản nhất để khám phá sự thật. Kính xin thầy chỉ dạy cho con?*

- Con thấy rất đúng. Trong kinh Mahāgosinga kể rằng trong một đêm trăng rằm chiếu sáng rừng Gosinga, khi được Ngài Sariputta hỏi “Hạng Tỷ-kheo nào có thể chói sáng rừng Gosinga?”, ngài Ananda trả lời “Tỷ-kheo nghe nhiều”, ngài Revata “Tỷ-kheo ưa thích

đời sống tịnh cư... không gián đoạn thiền định”, ngài Anuruddha “Tỷ-kheo với thiên nhãn siêu nhiên”, ngài Kassapa “Tỷ-kheo tự mình sống ở rừng núi với 13 hạnh đầu đà”, ngài Mahā Mogallāna “Tỷ-kheo khéo luận đàm Diệu Pháp”, cuối cùng ngài Sariputta nói: “Tỷ-kheo điều phục tâm”. Do mỗi vị đều nói sự chói sáng khu rừng qua sở đắc của mình nên không ai giống ai, bèn cùng nhau đến hỏi Đức Phật. Đức Phật dạy rằng mỗi vị đều khéo trả lời theo sở đắc của mình nhưng Ngài nhấn mạnh vị Tỷ-kheo trong khi đi khát thực, trong khi dùng vật thực, trong khi ngồi thiền v.v... luôn giữ chánh niệm trước mặt cho đến khi tâm vị ấy *“khéo giải thoát các lậu hoặc, không có chấp thủ”*, là hạng Tỷ-kheo có thể làm sáng chói khu rừng Gosinga.

Như vậy, tinh tấn chánh niệm tỉnh giác trong từng khoảnh khắc đời sống là nguyên lý cơ bản để giải ngộ Sự Thật, để thoát khỏi các lậu hoặc và không còn chấp thủ. Nguyên lý thì đơn giản nhưng trên thực tế ít người có thể ngộ ngay mà phần lớn lúc đầu chỉ mới *giải ngộ*, tức chỉ hiểu trên nghĩa, rồi phải thường sống trọn vẹn tỉnh thức trong mọi hoạt động đời sống, kể cả ngồi thiền, đi kinh hành v.v... cho đến khi *chứng ngộ* tức thấy được lý. Và sau cùng khi sự và lý viên dung mới có thể *triệt ngộ* hay *viên giác* tức giác ngộ hoàn toàn.

Hỏi: *Thưa Thầy con có đọc trong kinh Tam Bảo Bậc Thánh Tư Đà Hàm có phóng dật có phạm lỗi lầm nhưng không bao giờ che giấu lỗi lầm với người khác, còn người phạm thì thường là che giấu lỗi lầm là vì sao?*

- Người giác ngộ, như các bậc Thánh hữu học, tuy còn lầm lỗi nhưng không đến nỗi trầm trọng đưa đến hại mình hại người, đưa đến oán thù oan trái. Họ không còn chấp ngã và luôn tỉnh giác nên dễ dàng thấy được lỗi lầm của mình mà sẵn lòng xin lỗi, sám hối công khai, không cần che giấu. Họ cũng thấy rằng chúng sanh ai cũng phải trải qua sai xấu rồi mới đúng tốt được, nên họ không những không che giấu mà còn cảm thông với những lỗi lầm của người khác.

Người chưa giác ngộ che giấu tội lỗi vì tội của họ quá nặng, không những tự hại mình mà còn làm tổn thương rất nhiều người khác, gây biết bao oan trái oán thù nên chẳng ai dám tiết lộ sự thật, vì sợ oan gia trái chủ hay bị tù tội, gông cùm. Mặt khác họ còn sợ mất tiếng tăm, địa vị, danh vọng và lợi lộc. Tất cả đều do cái ngã quá lớn, ích kỷ quá nhiều mà họ che giấu những tội lỗi của mình.

Hỏi: *Thưa thầy, cho con hỏi một bậc giác ngộ đã*

*nhìn thấy ra cái gì mà họ không còn sợ hãi, và bất động trước những thành bại trong cuộc đời. Con cảm ơn thầy.*

- Trước kia họ chỉ cầu mong đạt được tài tình danh lợi, nên đã tạo ra biết bao đau khổ cho mình và người nên họ chỉ sống trong sợ hãi. Chán rồi họ lại cố tu luyện để đạt được ước muốn hoàn hảo như ý, muốn được thường lạc ngã tịnh, nên bị trói buộc vào chính sở tri và sở đắc của mình mà sinh ra sợ hãi, sợ mất sở đắc của mình. Khi thấy ra những nguyên nhân của sợ hãi, khổ đau, thấy ra mọi sở đắc cũng đều vô thường, trói buộc và đau khổ, dù đó là an lạc chẳng nữa, nên họ bắt đầu buông xả, không còn tham ưu, dính mắc, chấp thủ bất cứ điều gì ở đời, họ giải thoát ra khỏi ảo tưởng “Ta”, “của Ta” và “Tự ngã của Ta” vì vậy họ không còn lo âu, sợ hãi và khổ đau nữa.

## ❖ Nguyên lý chung của Đạo

*Hỏi: Thưa thầy xin cho con được hỏi, nguyên lý chung của Đạo, các Tôn giáo, Tông phái dưới góc nhìn của thầy là gì?*

- Nguyên lý chung của các Tôn giáo là hướng con



người đến điều thiện, và rốt ráo hơn nữa là giác ngộ giải thoát. Tuy nhiên có 2 loại tôn giáo nói chung:

- *Một là* do những vị giáo chủ đã giác ngộ giải thoát, đã thấy ra Chân Lý, Sự Thật hay Nguyên lý vận hành cuộc sống, đã hoàn thiện, nên họ muốn chia sẻ, chỉ bày cho người khác cùng thấy ra Nguyên lý sống Đạo ấy. Tuy mức độ giác ngộ của họ có thể sâu cạn khác nhau nhưng họ đều nói đúng sự thật, đem lại lợi ích cho nhiều người.

- *Hai là* do những vị giáo chủ chưa giác ngộ mà bản ngã lại quá lớn, tuy có chút sở tri sở đắc hoặc

khả năng quyền lực nhưng quá nhiều ảo tưởng, đó là những nhà độc tài Tôn giáo, độc tài tư tưởng, đặt ra khuôn mẫu, pháp môn tu tập theo kinh nghiệm hoặc kiến thức cục bộ, một chiều của họ rồi thuyết phục người khác nhẹ dạ hoặc sợ hãi nghe theo mà hình thành tổ chức Tôn giáo, Tông môn, Hệ phái v.v... Đức Phật gọi đó là người không biết đường mà lại chỉ đường cho người khác.

Ngày nay, thiên Phật giáo cũng đã rơi vào tình trạng tu theo phương pháp chế định của các Thiên sư, phân chia ra nhiều trường phái khác nhau, do hiểu sai và hiểu phiến diện lời Phật dạy rồi vận dụng theo ý mình để tu tập và hướng dẫn người khác tu tập. Nhưng thiên là trực nhận thực tại để thấy ra Sự Thật mà thoát khỏi trói buộc chứ không phải trói buộc mình vào phương pháp để mong cầu sở đắc. Thiên sư giác ngộ chỉ giúp người khác tự giác ngộ trong điều kiện sẵn có của chính họ chứ không bắt họ phải rập khuôn theo phương pháp chế định của mình. Vì nguyên lý của Đạo là giác ngộ giải thoát chứ không phải rèn luyện để trở thành.



*Trà đạo ngày 03.8.2017*

### **❁ Chuyển hóa tự thân và chuyển hóa bên ngoài**

Hỏi: Theo con nghĩ dù pháp môn tu nào cũng đều có chung một mục đích là đạt được sự yên bình, an lạc và tự tại của mình, nếu muốn đạt được như vậy con người phải giải phóng mọi xiềng xích nô lệ của thân và tâm. Giải phóng nô lệ của tâm bên trong là thoát khỏi tham sân si làm cho mình phiền não, và giải phóng nô lệ của thân bên ngoài là thoát khỏi áp bức bóc lột từ xã hội làm mình khổ đau. Có phải mục đích an lạc hạnh phúc ngay hiện tiền của người tu hành là thoát mọi xiềng xích nô lệ tinh thần và thể xác như đã nêu trên?

- Cuộc cách mạng lớn nhất là cách mạng thoát khỏi si mê lầm lạc, cách mạng đó phát xuất từ mỗi người mà Đức Phật gọi là giác ngộ giải thoát. Thật ra, trong Đạo Phật không phải tu với mục đích được yên

bình hay an lạc. Nếu tu chỉ để hướng đến mục đích hưởng thụ an lạc thì đó vẫn là si mê, dục vọng. Mục đích của Đạo Phật là nhận ra Sự Thật, nhận ra yếu tố nào đưa đến trói buộc, khổ đau và yếu tố nào đưa đến giác ngộ, giải thoát. Khi thấy ra được Sự Thật đó thì sẽ có một sự chuyển hóa và sự chuyển hóa đó chủ yếu là chuyển mê khai ngộ.

Thông thường người ta cho rằng sự chuyển hóa không bắt nguồn từ sự giác ngộ bên trong, mà là sự thay đổi thế giới bên ngoài để được hoà bình, hạnh phúc. Nhưng điều đó hầu như là không tưởng. Đức Phật dạy, muốn thay đổi hoàn cảnh bên ngoài thì trước hết phải tự giác hay thay đổi bản thân. Nếu chưa tự mình giác ngộ giải thoát thì còn phải nương tựa vào tha lực mà còn nương tựa thì còn bị nô lệ hay bị ràng buộc bởi người khác. Cho nên muốn thay đổi cuộc đời việc đầu tiên phải thay đổi chính mình, không thay đổi chính mình mà muốn thay đổi cuộc đời thì chỉ là ảo vọng.

Đức Phật dạy rằng những khổ đau, trói buộc xuất phát từ thái độ nhận thức và hành vi sai xấu bên trong chứ không phải do điều kiện bên ngoài. Vậy muốn chấm dứt khổ đau, ràng buộc thì phải thấy ra

thái độ sai xấu nơi chính mình để tự chuyển hóa mới được. Tâm mỗi người hoà bình thì thế giới mới hoà bình, tâm mỗi người bất an thì thế giới cũng bất an. Thậm chí khi tâm bình an mà thế giới bất an đi nữa thì tâm cũng không hề bị ảnh hưởng chút nào.

Sau khi giác ngộ Đức Phật đã giúp rất nhiều người biết tự chuyển hóa, vì sự tự chuyển hoá bản thân của Ngài là tấm gương cho nhân loại noi theo dù đã trải qua biết bao thế hệ. Không ai có thể cứu độ ai như một tha lực mà chỉ có thể giúp họ biết giác ngộ chính mình. Cũng như không ai giúp một học sinh lớp một trở thành tiến sĩ được, trừ phi bản thân em phải tự học hành để phát huy trí tuệ và tài năng, đó chính là cuộc cách mạng bản thân.

Không cách mạng bản thân thì cách mạng bên ngoài chỉ là thay thế sự nô lệ này bằng sự nô lệ khác! Khi mỗi người biết tự cách mạng bản thân - thoát khỏi trói buộc của bản ngã tham, sân, si - thì không cần cách mạng xã hội mà xã hội vẫn hoà bình an lạc. Còn nếu chỉ mong thoát khỏi trói buộc bên ngoài mà không thoát được trói buộc bản thân do vô minh ái dục gây ra thì muôn đời vẫn còn nô lệ.

## ❁ Bi Trí Dũng

Hỏi: *Thưa thầy, Bi Trí Dũng trong đạo Phật thì Dũng là dám buông bỏ cái ngã và ngã sở chứ không phải là xả thân cho một mục đích lý tưởng cuống tìn nào đó như kiểu “tử vì Đạo”, phải không thưa thầy?*

- Bản ngã có nhiều cấp độ khác nhau mà Đức Phật gọi chung là “*ta, của ta, tự ngã của ta*”. Bản ngã con người biến hóa khôn lường và biến đổi thành nhiều loại khác nhau như bản ngã cá nhân, bản ngã địa vị, bản ngã gia đình, bản ngã dòng tộc, bản ngã quốc gia, bản ngã tôn giáo, tông môn, bản ngã chủ nghĩa, bản ngã giai cấp... Bản ngã còn ẩn núp dưới nhiều hình thức, thí dụ, “Tôi đi” là cái ta ẩn núp trong thân, “Tôi đau” là ẩn núp dưới hình thức cảm giác, “Tôi buồn” là ẩn núp trong cảm xúc, “Tôi giận” là ẩn núp trong thái độ tâm, và “nhà Tôi” là bản ngã ẩn núp ở ngoại vật.

Ngoài ra bản ngã còn ẩn núp dưới những chiêu bài cao siêu như muốn làm Phật, làm Bồ Tát để cứu độ chúng sinh nên xả thân vì lý tưởng, trông giống như vô ngã vị tha nhưng thật ra cũng chỉ vì cái ngã ảo tưởng quá lớn mà thôi! Chỉ vì bản ngã quá lớn nghĩ rằng mình có thể cứu độ chúng sinh mà không biết rằng, mỗi người sinh ra trong cuộc đời này, mục

đích là để học bài học giác ngộ chính mình. Giác ngộ chính mình còn chưa xong làm sao cứu độ chúng sinh. Thực ra *độ chúng sinh* trong Đạo Phật ám chỉ “*Tự tánh chúng sinh vô biên thế nguyên độ*” tức sự thoát khỏi vô số ý đồ bản ngã trói buộc chính mình chứ không phải cứu độ chúng sinh bên ngoài. Không phải dễ dàng phát hiện ra được cái ta nguy hiểm trừ phi thường biết thận trọng chú tâm quan sát, hay thường trở về trọn vẹn tỉnh thức nơi thực tại thân thọ tâm pháp.

## ❁ Từ bi và Cứu độ

Hỏi: *Xin thầy giảng thêm về Từ bi và Cứu độ?*

- Từ là không sân đối với mọi loài - mọi người, mọi sự, mọi vật. Bi là không nỡ hại bất kỳ ai hay vật nào. Đơn giản là ngay đây tâm không sân là Từ, tâm không hại là Bi. Nếu không bị tình cảm thương ghét chủ quan xen vào thì ngay đó tâm vốn đầy đủ Từ Bi, vì đó là bản tính tự nhiên sẵn có. Còn nói Từ là ban vui, Bi là cứu khổ thì coi chừng rơi vào ý đồ lăng xăng của bản ngã.

Thấy người đang đói liền chia sẻ thức ăn tùy khả năng hiện có của mình là đúng, nhưng nếu chủ

trương giúp họ hoài lắm khi lại hại họ, vì vô tình khiến họ mất khả năng tự mưu sinh. Điển hình như trường hợp một người bị tai nạn gãy chân, báo chí đưa lên kêu gọi giúp đỡ, thế là những mạnh thường quân gởi tiền cho tới tấp, sau đó người này thấy có lợi liền tự gởi hình ảnh gãy chân của mình đi khắp nơi để xin giúp đỡ. Nhiều người không biết, thấy tội nghiệp cho tiếp, thế là anh ta trở nên giàu có hơn cả những người chia sẻ cho anh ta.

Cho nên Từ Bi không đúng chỗ là trở thành tai họa. Như câu chuyện anh chàng nọ thấy con bướm cố gắng chui ra khỏi cái vỏ nhộng quá khó khăn bèn lấy kéo cắt để giúp con bướm dễ dàng thoát ra, nhưng thân con bướm vẫn co quắp không vươn cánh ra được để bay mà lát sau chết mất. Nếu anh ta đừng can thiệp, con bướm vẫn tự vùng vẫy để thoát ra, và khi đã tự mình đủ sức thoát ra thì cũng đủ sức cất cánh bay cao. Cũng vậy, chúng sanh cần chịu đựng gian khó mới học được bài học Giác Ngộ cho chính mình.

Người mẹ quá thương con không nỡ để con đi học cực khổ nên nói “Thôi con cứ ở nhà chơi để mẹ học và thi rồi lấy bằng cho con” thì đó là “*Bi không trí là Bi thương hảo thương quàng*”. Ý tưởng cứu độ chúng sanh cũng y như vậy thôi. Sau khi giác ngộ Đức Phật

đi đây đó, gặp ai hữu duyên – tức đủ điều kiện thấy ra Sự Thật – thì Ngài mới khai thị cho để người đó tự mình giác ngộ. Cũng có khi thấy người khổ nhưng không đủ căn cơ thì Ngài cũng đành chịu, bởi vì Ngài biết Từ Bi không đúng chỗ đúng lúc có thể làm người ta đau khổ hơn mà chẳng học được điều gì. Nói chung, trong Đạo Phật trí tuệ là chính nên phải có Trí Tuệ mới có Từ Bi đúng mức.

Theo phân tâm học, lắm khi giúp đời chỉ để thể hiện khuynh hướng quyền lực của bản ngã con người mà thôi. Nên hễ ai có cơ hội là người ta muốn thể hiện quyền lực, như anh tài xế lái xe phía trước để một lát mới cho xe sau qua mặt như tỏ ra mình có quyền ban ơn vậy. Chính vì khuynh hướng quyền lực mà nhiều khi cho rằng mình đang mang lại lợi ích cho đời nhưng thực ra chỉ đem lại đau khổ cho đời mà thôi.

### ❖ Bị đồng hóa với cảm xúc bên ngoài

Hỏi: *Thưa thầy khi gặp người khổ trong lòng con cảm thấy khó chịu, đau xót, tâm trạng đó là gì, thương hay ghét? Xin thầy giải thích ạ?*

- Phải quan sát lại tâm mình mới hiểu cảm xúc khó

chịu đó là gì. Theo phân tâm học cảm xúc khó chịu đó là một ảo giác tha hóa của bản ngã, tức là bản ngã có khuynh hướng đồng hóa mình với nỗi khổ của người khác, làm cho mình có cảm giác cũng đau khổ như họ. Thực ra, đó không phải là tình thương mà là nỗi sợ - bản ngã sợ nỗi đau như người đó. Nhiều người tưởng rằng khi thấy người đau khổ mà mình có cảm giác xót xa là lòng Từ Bi nhưng thật ra đó chỉ là một hình thức của Tâm Sân, không chịu nỗi sợ thật.

Từ Bi là hoàn toàn bình tĩnh sáng suốt trước sự đau khổ của người khác. Thí dụ khi thấy một người té xuống không đứng dậy được, dùng vội tới đỡ lên, mà phải quan sát người bị té cho kỹ, nếu người đó bị gãy chân, hay bị tai biến thì phải để người ta nằm yên sau đó gọi xe cứu thương, nếu thương xót mà vội vàng đỡ lên có khi làm cho tình trạng nạn nhân tồi tệ hơn. Cho nên phải có Trí Tuệ mới có Từ Bi, thiếu bình tĩnh sáng suốt thì sự đau xót, khó chịu đó chỉ là đang bị đồng hóa cảm xúc với người khác mà thôi.

Nếu một bác sĩ bị bệnh tâm lý đồng hóa cảm giác, cảm xúc với bệnh nhân thì rất khó làm phẫu thuật hay xử lý vết thương đau đớn cho họ. Trong trường hợp bị tha hóa cảm xúc như thế tốt nhất là biết quay về cảm nhận nhận lại cảm giác, cảm xúc nơi chính



mình (niệm thọ) thì ảo tưởng ảo giác đó mới tiêu tan, nếu không sẽ bị ảo giác đánh lừa. Ngay cả khi thật sự có lòng Từ Bi - không bị tha hóa cảm xúc - thì cũng phải tùy trường hợp mà thể hiện sự cứu giúp, nếu không sẽ giúp kẻ ác lún sâu vào đường tội lỗi, như kiểu người mẹ thương con cứ cho tiền dù biết nó là đứa chơi bời lêu lổng.

### ❁ Tiểu ngã, Đại ngã và Vô ngã

*Hỏi: Hầu hết tôn giáo Ấn Độ đều nói về Tiểu ngã và Đại ngã, trong khi Đức Phật lại dạy Vô ngã, vậy Tiểu ngã và Đại ngã là gì, có thật không thừa thảy?*

- Tôn giáo Ấn Độ thường cho rằng mỗi người có một cái ngã, nhưng cái ngã cá nhân đó chỉ là tiểu ngã, còn giới hạn và bất toàn cho nên có khuynh hướng tu để tiểu ngã trở thành đại ngã. Nói cách khác, hầu hết họ tu là để trở nên hoàn hảo. Hoàn hảo thì chắc chắn là tốt rồi, nhưng điều này, nếu không tinh ý thì vô tình đồng hóa đạo Phật với các tôn giáo khác vì Đức Phật dạy tất cả pháp đều Vô ngã.

Không chỉ tôn giáo Ấn Độ mà hầu hết các lãnh vực tôn giáo, chính trị, triết học, giáo dục, kinh tế... từ

cá nhân đến xã hội trên thế giới đều muốn cải thiện con người và cuộc đời ngày càng hoàn hảo. Duy chỉ có đạo Phật thấy rằng, thật ra, Pháp vốn hoàn hảo từ muôn đời, chỉ là nhận thức và hành vi của con người sai lầm nên không nhận ra mà thôi. Do đâu tưởng mình không hoàn hảo? Do vô minh, do muốn hoàn hảo theo ý mình nên bị che mờ mà không nhìn ra sự hoàn hảo ngay tại đây và bây giờ như Pháp đang là. Phải nói rằng đó là một sự khác biệt to lớn giữa cái ngã muốn hoàn hảo với pháp vô ngã vốn đã tự hoàn hảo.

Chính vì bản ngã muốn hoàn hảo như ý mình cho nên làm hỏng đi sự hoàn hảo vốn có của vạn Pháp. Vì vậy đạo Phật không nói đến nỗ lực để trở thành hoàn hảo mà Đức Phật dạy rằng phải thấy ra Sự Thật, khi giác ngộ liền thấy Pháp vốn tịch tịnh và hoàn hảo. Đó là lý do vì sao khi được Phật khai thị thì nhiều vị đã ngay đó giác ngộ sự hoàn hảo của Pháp mà buông xuống gánh nặng thời gian và sự nỗ lực rèn luyện để trở thành Đại Ngã. Cho nên càng nỗ lực trở thành hoàn hảo càng kéo dài luân hồi sinh tử trong ảo tưởng. Nhưng ngay khi buông xuống nỗ lực trở thành hoàn hảo của bản ngã thì ngay đó thấy sự hoàn hảo muôn đời của Pháp. Chỉ lệch một chút xíu thôi thì đành luân hồi muôn kiếp! Thế mà ngày nay biết

bao người theo Phật nhưng lại đang ngày đêm miệt mài nỗ lực tu luyện để mong trở thành hoàn hảo ở một tương lai lý tưởng xa vời!

Tu Phật thật sự là “*chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây*” vì ngay đây khi hoàn toàn trọn vẹn tinh thức thì liền thấy pháp vốn đã hoàn hảo, do đó *Pháp đức Thế Tôn tuyên thuyết là thiết thực hiện tiền (sanditṭhiko), không qua thời gian (akāliko), trở về mà thấy (ehi-passiko), ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp (opanayiko) thì mỗi người trí liền ngay đó tự chứng (paccattam veditabbo viññūhi)*. Như vậy đâu cần nỗ lực rèn luyện để tạo ra thời gian và không gian từ A (Tiểu ngã) đến Z (Đại ngã) mới hoàn hảo mà chỉ nhận ra sự thật liền thấy “*Hạnh phúc không phải là đích tới mà hạnh phúc chính là con đường*” hoặc “*Hoàn hảo sẽ không có ở đích tới mà hoàn hảo chỉ có ngay tại đây và bây giờ*”. Hãy cảnh giác, đừng để tư tưởng Bà-la-môn xen vào đánh tráo Đại Ngã hoàn hảo ở tương lai của họ với Pháp Vô ngã ngay đây nơi thực tại hiện tiền mà Đức Phật khai thị.

*Trà đạo ngày 05.8.2017*

### ❖ **Tánh Biêt không sinh diệt**

Hỏi: *Xin thầy dạy rõ sự không sinh diệt của Tánh Biêt ạ?*

- Cụm từ “*không sinh không diệt*” thường bị hiểu lầm là *thường tồn bất biến*. Không phải chỉ Tánh Biêt mà ngay cả Bốn Nguyên Tố Vật Chất (Tứ Đại) cũng có tánh không sinh không diệt. Chẳng hạn như *tánh lửa* đâu có sinh diệt. Nếu nói lửa diệt thì tại sao khi bật que diêm lại có lửa, nếu lửa đã diệt rồi thì dù cho làm bất cứ gì đi nữa cũng không có lửa, nên rõ ràng là lửa không diệt.

Nếu nói lửa sinh thì nó phải cháy hoại, không dứt nhưng sao ngọn đèn vẫn tắt. Nên sự sinh diệt chỉ có nơi tướng lửa thôi, còn tánh lửa vẫn không sinh không diệt. Tánh đất, nước và gió cũng vậy. Tánh Biêt

càng không ngoại lệ, thấy Tướng Biết (121 tâm) sinh diệt rồi cho rằng Tánh biết cũng sinh diệt là sai lầm, và càng sai lầm hơn khi tưởng rằng không sinh diệt đồng nghĩa với thường tồn bất biến.

Thấy hiện tượng lửa tắt (diệt) nên chủ trương tánh lửa diệt là đoạn kiến. Thấy khi cần lửa liền có nên chủ trương lửa thường tồn là thường kiến. Cho nên, thấy tánh lửa không sinh diệt là đúng, còn nói thường nói đoạn đều sai. Có người khi nghe nói Tướng Biết không sinh diệt liền vội cho là thường kiến, chính là họ đã mắc vào sai lầm đó. Chẳng những chỉ Tướng Biết mà bất kỳ hiện tượng sinh diệt nào cũng đều có bản thể không sinh diệt. Thuyết bảo toàn năng lượng của khoa học cũng nói thế, ví dụ như than đốt cháy tuy diệt đi thành tro nhưng lại chuyển thành sức nóng làm nổi cơm chín, cơm chín diệt đi do ăn hết, nhưng trở thành máu nuôi dưỡng con người, con người diệt đi chôn xuống đất lại thành dưỡng chất cho cây cỏ mọc lên v.v... Cho nên, trong thể tánh không có gì sinh diệt chỉ trên hiện tượng mới có sinh diệt thôi. Đức Phật nói vô thường và khổ là nói về pháp hữu vi sinh diệt, còn Niết-bàn là vô vi, vô ngã và không sinh diệt, chứ không nói Niết-bàn là thường tồn bất biến vì nói như vậy mới là thường kiến.

## ❖ Sự hoạt động của bản ngã

Hỏi: Kính xin thầy giảng thêm về hoạt động của bản ngã. Con thấy luôn luôn có một cái Ta hiện hữu trong đời sống song hành với Tướng biết, cái Ta giống nhân vật ở ngoài lăng xăng lôi kéo và có đôi khi cái “Ta biết” vắng bật mới nhận ra Tánh Biết vi tế khó thấy. Chỉ khi nào buông xả mới thấy ra được Tâm vi tế này hoạt động.

- Con thấy như vậy là đã có cái nhìn khá vi tế! Thực ra cái Ta hay bản ngã này hoạt động dưới 2 hình thức: Một là cái Ta dương bản hiện hành trên bề mặt hữu thức và hai là cái Ta âm bản ngữ ngầm trong vô thức.

*Cái Ta hiện hành:* Cái Ta hiện hành là bản ngã “dương” hiển lộ trên bề mặt hữu thức. Nó biểu hiện ra ngoài qua khái niệm “tôi”, như tôi hành động, tôi nói năng, tôi suy nghĩ, tôi tu hành v.v... Hoặc “của tôi”, như thân của tôi, cảm giác của tôi, hiểu biết của tôi, tâm thức của tôi, sở đắc của tôi v.v... Sâu hơn nữa là “tự ngã của tôi”, như Linh hồn của tôi, Phật tánh của tôi, Tự tánh của tôi, Đại ngã của tôi v.v... Cái ta hiện hành là cái ta lộ liễu dễ thấy qua tư tưởng và hành vi của mỗi người, nhưng nếu không tinh tấn chánh niệm tỉnh giác thì lý trí chỉ có thể suy luận ra Vô ngã chứ vẫn không thấy được tính ảo tưởng của cái Ta đó.

*Cái Ta ngủ ngầm:* Cái Ta ngủ ngầm là bản ngã “âm” ẩn trú trong tiềm thức hay ẩn sâu trong vô thức, phần lớn nó hoạt động ngấm ngấm và kín đáo bên trong phần chìm của tâm thức (Bhavanga hoặc Alaya thức) nên rất khó thấy mà Duy Thức học gọi là “*câu sinh ngã chấp*” tức sinh ra đã có sẵn dù chưa hiện tướng bên ngoài. Abhidhamma gọi là “*cái Ta ngủ ngầm*” được huân tập bởi sở tri và sở đắc của mỗi người còn gọi là phiền não ngủ ngầm (anusaya kilesa). Khi ngủ cái Ta này vẫn hoạt động dưới hình thức biểu hiện dễ thấy qua những giấc chiêm bao. Cho nên, chỉ cần thường chánh niệm tỉnh giác hay thường trọn vẹn tỉnh thức nơi thực tại thì dần dần phát hiện ra cái Ta hiện hành qua các tâm hữu nhân tạo tác, và cái Ta ngủ ngầm qua các tâm vô nhân dị thực hoặc nói theo Phân Tâm Học là các khuynh hướng xung động từ vô thức.

Nhưng vấn đề đặt ra là tại sao cái Ta vô minh ái dục này cứ như luôn gắn liền với đời sống con người, trong khi Phật dạy Tâm hay Tánh Biết của mỗi người vốn chói sáng (Pabhassara Citta)? Câu trả lời là: Tâm có đặc tính là biết pháp. Biết có hai phần là Tánh và Tướng. Tánh Biết thì luôn chói sáng nhưng vô tư, tự nhiên còn Tướng Biết thì phải có cố ý và có đối tượng mới biết, khi chưa biết thì vẫn còn tò mò muốn biết, muốn được nên luôn lãng xăng đặt giả thuyết, tưởng tượng, tìm tòi, khám phá, tạo thành kinh nghiệm rồi tích lũy thành sở

tri sở đắc. Chính sở tri sở đắc này tạo ra nội hàm của bản ngã. Cái Ta dựa trên ý thức, lý trí và tình cảm của Tướng Biết để khám phá cái chưa biết, cũng giống như nhà khoa học khi muốn biết mưa là gì trước hết đặt giả thuyết, suy tư, lý luận rồi đưa vào thí nghiệm để tìm ra giải đáp. Đó là lý do vì sao Sigmund Freud nói rằng “*văn minh là sản phẩm của tính dục*” vì đó chính là hậu quả của cái Ta muốn biết muốn được.

Như vậy, cái Ta vô minh ái dục cũng có vai trò bí mật của nó là khám phá cái chưa biết. Tuy nó phải lang thang tìm kiếm qua bao nhiêu kiếp sống luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau, nhưng khi đã khám phá ra toàn bộ sự thật thì nó tự hóa giải - biến mất - trong Tri Kiến Thanh Tịnh, vì nó đã hoàn thành nhiệm vụ đưa Tướng Biết đến chỗ hoàn thiện Hậu Đắc Trí, trong khi Tánh Biết chói sáng là Vô Sư Trí luôn âm thầm hậu thuẫn để vừa giúp soi sáng cho cái Ta hoàn thành nhiệm vụ vừa giúp nó tự hoá giải khi nhiệm vụ đã xong. Đó chính là một sự hoàn hảo vô cùng mẫu nhiệm và kỳ diệu của Pháp!

## ❁ Tâm Từ

Hỏi: *Xin thầy chỉ cho con làm sao để có tâm từ nhanh nhất và lớn nhất để ban rải cho người khác?*



- *Từ* là một trong bốn đức tính của Tâm vốn có sẵn nơi mỗi người. Vì nó cực nhanh và cực lớn, không bao giờ cạn kiệt nên được gọi là Tâm Vô Lượng (Appamaññā). Nếu Tâm không bị che lấp bởi trạng thái sân thì đó là tâm Từ. Khi hướng đến một đối tượng nào đó (hoặc mọi người, mọi vật) mà tâm không sân tức đang rải tâm Từ đến đối tượng đó (giống như nguyên tắc hồi hướng vậy). Tâm Từ tự nhiên vốn có như thể mới nhanh và mạnh, cho nên đừng bao giờ cố luyện tâm Từ vì cái gì do bản ngã tác thành thì vẫn là hữu vi hữu hạn và dễ biến thành tình thương yêu luyến ái. Tâm Từ có sẵn chính là Tâm Từ tự nhiên vô vi vô ngã nên mới dung thông được với nguồn năng lượng vô cùng của vũ trụ và vì nó bao trùm cả vũ trụ nên chỉ cần hướng đến đâu là liền có sự cảm ứng ở đó.

### ❁ Như Lý tác ý

Hỏi: *Thưa thầy, cho con hỏi: hiểu tác ý thế nào cho đúng?*

- Trước hết cần xác định “tác ý” được dịch từ manasikāra hay từ cetanā, vì đôi lúc cả hai thuật ngữ Pāli này đều được dịch là tác ý như nhau. Khi nói “như lý tác ý” hoặc “phi như lý tác ý” thì biết đó là

manasikāra, còn khi nói “tác ý thiện” hoặc “tác ý bất thiện” thì đó là cetanā. Nếu nghi ngờ một thuật ngữ Phật học Hán Việt thì nên tra lại gốc cổ ngữ Pāli hoặc Sanskrit mới hiểu chính xác được.

Manasikāra có nghĩa là khởi ý hướng trên một đối tượng. Nếu ý hướng trung thực thì gọi là như lý tác ý (yoniso manasikāra), nếu ý hướng sai lệch thì gọi là phi như lý tác ý (ayoniso manasikāra). Ý hướng có thể đúng hay sai sự thật nhưng chưa có phản ứng tạo tác. Còn cetanā mới là phản ứng tạo tác, vì vậy tốt nhất nên dịch cetanā là *tư tác*, tư tác thuộc về hữu vi.

Manasikāra vẫn thuộc vô vi, vô nhân, vô ký chưa phải hữu vi, chưa tới tạo tác nên chỉ là hướng thấy biết đúng hay sai chứ chưa thành thiện ác. Thí dụ, khi nhìn cái hoa với ý hướng khách quan, thấy nó như nó là thôi - trung thực, không thêm bớt - là như lý tác ý. Nhưng khi nhìn qua ý hướng chủ quan, với những khái niệm đẹp xấu, thì đã là phi như lý tác ý rồi. Từ chỗ phi như lý tác ý mới đến phản ứng tạo tác nên có thương ghét, có lấy bỏ. Đó mới là *tư tác* (cetanā).

Người có chánh niệm tỉnh giác thường có ý hướng trung thực với mọi sự mọi vật đúng như nó là (như

lý tác ý), còn người thiếu chánh niệm tỉnh giác thì ý hướng sai lệch với mọi sự mọi vật không đúng sự thật (phi như tác ý).

## ❁ Vô thức & Vô ký

Hỏi: *Thưa thầy, xin thầy giải thích giúp con vô thức hoạt động như thế nào và vô thức có liên hệ với tâm ra sao? Con cảm ơn thầy.*

- Tâm dưới dạng tiềm thức gọi là Bhavaṅga (hữu phần) tương đương với A-lại-da thức trong Luận Duy Thức. Sau khi tiến trình tâm-sinh-vật lý diễn ra, thông tin được sao lại và lưu trữ trong Bhavaṅga thì những dữ liệu đó thuộc dạng vô thức. Đó là dạng vô thức trong tiềm thức. Còn dạng vô thức thứ hai là những gì diễn ra trong sinh hoạt hàng ngày mà không ý thức được cũng gọi là vô thức.

Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và một số hoạt động của ý giới như ngũ môn hướng tâm, tiếp thọ tâm, suy đạc tâm v.v... tuy diễn ra trong đời sống ban ngày nhưng đó vẫn là tâm vô nhân dị thực nên vẫn xem như vô thức và vô ký. Chỉ khi có ý thức mới gọi là hữu thức. Bằng chứng là có những

lúc không ý thức được mà mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe và ý giới vẫn tiếp thu đối tượng.

Hoạt động của hữu thức hay ý thức rất hạn hẹp, chỉ trên bề mặt, còn hoạt động của vô thức rộng lớn hơn nhiều. Khi hữu thức không làm việc, như lúc ngủ chẳng hạn, thì vô thức vẫn làm việc liên tục không ngừng nghỉ. Có những điều hữu thức không làm được nhưng vô thức lại làm được, như một học sinh ban ngày giải bài toán không ra nhưng ngủ một đêm sáng dậy bỗng thấy ra cách giải. Giáo dục con trong bào thai cũng là cách đưa thông tin tốt vào cho thai nhi khi nó chưa ý thức được.

Kho vô thức bao gồm những dữ liệu đã được sao lưu sau những tiến trình tâm-sinh-vật lý được gọi là tập khí, chủng tử hoặc các trạng thái ngủ ngầm (anusaya). Trong đời sống hàng ngày nếu thiếu chánh niệm tỉnh giác thì những tập khí này sẽ khởi lên như những xung lực vô thức điều khiển hoạt động con người hơn là thực sự có ý thức. Thí dụ như những nỗi buồn vô cớ chẳng hạn, thực ra nó xuất phát từ kho vô thức. Hoặc đôi khi có ai đó chơi xấu mình nhưng bề ngoài lịch sự nên gặp nhau vẫn nói cười vui vẻ, thế mà ban đêm chiêm bao lại thấy người đó bị đánh, như vậy trong vô thức vẫn còn có ý trả thù.

Một công ty nọ, công nhân bất mãn ông chủ, họ vẫn làm đúng giờ đúng việc nhưng sự bất mãn ngấm ngấm của họ khiến họ thiếu nhiệt tình thế là năng suất sút giảm, gây thiệt hại cho ông chủ mà ông ta không biết vì đâu.

Hoạt động của vô thức quả là vô cùng lợi hại. Người có chánh niệm tỉnh giác lúc đầu thấy rõ những sinh hoạt hữu thức trước rồi dần dần mới phát hiện được những hoạt động vô thức của những tâm vô nhân dị thực, và cuối cùng khám phá được những xung lực xuất phát từ kho vô thức. Đó chính là việc hữu thức hóa vô thức mà Phân Tâm học thường nói đến.

*Hỏi: Thừa thầy vô ký và vô thức có phải là 2 trạng thái khác nhau?*

- Vô thức và vô ký có những điểm tương đồng và cũng có những điểm dị biệt. Vô thức là những hoạt động của tâm nằm ngoài vòng hữu thức nên ý thức không biết được, trong khi vô ký là những trạng thái tâm không thiện không ác, thuộc vô nhân dị thực. Những tâm thuộc ý giới theo Vi Diệu Pháp mà Duy Thức gọi là Mạt-na thức đều có tâm thái vô ký. Như vậy, vô thức là nói trạng thái còn vô ký là nói tính chất của cùng một tâm. Mặc dù tâm vô nhân dị thực (tâm

quả xa với nhân quá khứ, không gây nhân tạo tác hiện tại) vẫn có tính chất thiện, bất thiện hoặc duy tác của nhân quá khứ nhưng vẫn vô nhân nên là vô ký.

Thí dụ, mắt thấy cận thị nên thấy mờ, cái thấy đó là tâm dị thực bất thiện, nhưng vẫn vô nhân, chỉ khi thấy mờ mà tâm thấy khởi tham sân si mới là hữu nhân. Hoặc nhiều người tự nhiên cảm thấy buồn bực vô cớ, đó chỉ là một cảm xúc xuất phát từ vô thức thuộc thọ ưu, cũng là vô nhân, và vì chưa có chủ động phản ứng tạo tác nhân thiện ác gì cả nên cũng là vô ký. Đôi khi trạng thái vô ký bị nhầm với tâm si vì có vẻ giống nhau ở chỗ thụ động thiếu quyết đoán, nhưng tâm si tuy cũng thụ động so với tâm tham và sân nhưng nó vẫn là hữu nhân chứ không phải vô nhân như trạng thái vô ký.

Chính vì trạng thái vô ký thụ động, nên nhiều vị thiền sư khuyến cáo cần thường chánh niệm tỉnh giác để tâm không rơi vào trạng thái này. Thí dụ khi ngồi thiền tâm có vẻ yên nhưng thiếu linh hoạt sáng suốt, gần như trạng thái buồn ngủ thì đã rơi vào trạng thái vô ký, nhưng không phải hôn trầm thụy miên vì đó là tâm si.

*Trà đạo ngày 08.8.2017*

### ❁ Đức tin

Hỏi: *Thưa thầy, có thật pháp môn tụng Chú là linh hiển? Có người tụng chú với đức tin lớn mà thay đổi cuộc sống. Điều này do ngẫu nhiên, do phước của người tụng hay do Chú có linh nghiệm?*

- Theo nguyên lý thì tụng gì không thành vấn đề, miễn khi tụng tập trung được tâm ý thì đều có năng lực. Sự tập trung này phần lớn có được nhờ đức tin vào tha lực. Luyện bùa, trì Chú, thôi miên, niệm Phật, niệm Chúa, thiền định, thần thông v.v... cũng đều cần có sức mạnh tập trung mới thành tựu. Tưởng đó là nhờ tha lực nhưng sức mạnh đó chính là do “nội lực tự sinh” mà có. Thực ra, tự lực và tha lực cũng chỉ là một khi đi đến tận cùng.

Người sống chánh niệm tỉnh giác thường thận trọng chú tâm quan sát thực tại nên phát huy được

năng lực giới định tuệ nội tại một cách tự nhiên, vô vi, vô ngã và vô lượng. Còn nếu tu luyện mà đạt được một năng lực nào đó thì cũng chỉ là hữu vi, hữu ngã và hữu hạn mà thôi. Nếu sở đắc đó do động lực tà kiến và tham ái thì dẫu có năng lực lớn lao đi nữa cũng chỉ hại mình hại người, như Devadatta có thần thông mà hại Phật nên đọa vào địa ngục A-tỳ. Vì vậy cần phải nhận thức đúng mục đích của sự tu luyện các loại chú thuật, thôi miên, thiền định, thần thông... là gì mới được.

Đừng xem trọng việc tu có đạt được năng lực gì hay không mà nên xem lại tu có đúng hay chưa. Thực ra *"năng lực lớn nhất của người tu là có thể chịu được sự rỗng không - không cần một năng lực nào cả"*. Thay vì cố tu luyện để tìm cầu sở đắc một năng lực lý tưởng nào đó thì người chân tu buông hết mọi nỗ lực mong cầu trở thành bất cứ thứ gì, dù với đức tin tha lực hay với khả năng tự lực. Vì chỉ khi thấy mình còn yếu kém hay thiếu thốn thì mới mong cầu một năng lực để nương tựa. Nhưng điều đó chỉ làm giàu cho cái ngã ảo tưởng mà thôi! Do đó đạo Phật không đặt nặng đức tin vào tha lực, cũng không tập chú vào nỗ lực cá nhân để rèn luyện thành gì cả mà mục đích tu hành chỉ là thấy ra Sự Thật mà thôi.



Hỏi: *Thưa thầy, cho con hỏi niệm Phật, niệm Chú không phải để trừ tội tăng phước mà cốt lõi là để cho tâm thanh tịnh. Vậy khi tâm đã thanh tịnh, không niệm Chú, niệm Phật nữa mà chỉ để tâm trong lành sáng suốt thôi có phước đức không?*

- Niệm Phật, niệm Chú hay tu bất cứ phương pháp nào cũng chỉ là phương tiện giúp tâm bớt vọng động mà thôi, vọng động thì sinh tội lỗi, tội lỗi thì bất an, đau khổ, nên khi hết vọng động thì tâm trở lại bình thường, không còn bất an đau khổ nữa. Phương tiện giống như những toa thuốc chữa bệnh, tùy bệnh mà uống thuốc. Khi đã hết bệnh thì phải ngưng uống thuốc. Cũng vậy, khi tâm đã tịnh, trở lại bình thường tội chướng đã trừ thì còn dùng phương tiện niệm Phật, trì Chú làm gì nữa. Tội tiêu, tâm tịnh đã là phước báu lớn lao nhất rồi, còn niệm Phật, trì Chú để cầu phước làm gì, như vậy chẳng phải kẹt vào phương tiện sao?

### ❁ Mục đích chính của người tu

Hỏi: *Thưa thầy khi một tâm khởi lên con quán xét xem tâm đó do vô minh ái dục, bản năng hay trí tuệ. Khi nhìn sâu con thấy nền tảng của nó ít nhiều đều có*

*tham sân si. Nhờ quán sát như vậy con thấy tâm mình không thiện như con nghĩ, con có nên tiếp tục quán sát như vậy để nhìn thấy rõ tâm mình không ạ?*

- Tất nhiên là rất nên. Mục đích chính của người tu là *thấy ra Sự thật*. Mọi hoạt động diễn biến nơi thân, thọ, tâm, pháp đều giúp con thấy ra Sự thật. Chỉ cần thận trọng chú tâm quán sát thực tại thân-tâm-cảnh một cách tự nhiên thì có thể thấy rõ chính mình. Đầu tiên là thấy ra tham sân si, thấy ra những sai xấu, dần dần thấy ra nguyên nhân của những phiền não khổ đau. Thời kỳ đầu tuy chỉ thấy toàn những sai xấu, nên cảm thấy bất an, tự ti mặc cảm và lo âu sợ hãi nhưng nhờ vậy cái thấy ngày càng sáng ra. Khi tánh biết tỏa sáng thì tham sân si bắt đầu đoạn giảm, ngày càng thấy rõ sự sinh diệt, nhân quả của các pháp đến đi, rồi thấy được vị ngọt và sự nguy hại của nó nên không còn bám víu, dính mắc vào cái thích cái ghét, cái được cái mất, cái vui cái khổ nữa.

Đến đây một giai đoạn mới phát sinh, thấy ra những thiện pháp: có tín, niệm, biết tầm quý, thấy được tâm không tham, không sân, không si, thấy khinh an, hỷ lạc, thấy thanh tịnh, trong sáng, thấy

từ bi, hỷ xả v.v... Cuối cùng nhờ cú thấy biết với tinh tấn chánh niệm tỉnh giác trung thực như thế đến lúc chín mùi trí tuệ xuất hiện, giác chi sung mãn, Đạo Tuệ viên thành thì ngay đó chúng ngộ Niết-bàn. Như vậy được sinh ra trong đời chỉ có hai ý nghĩa: “*Một là học được gì từ cuộc đời và hai là làm được gì cho cuộc đời*”. Và đó cũng là mục đích chính của người tu.

*Trà đạo ngày 12.8.2017*

### ❖ **Sự im lặng và lắng nghe**

Hỏi: *Xin thầy giảng về sự im lặng trong mối quan hệ đối nhân xử thế?*

- Trong mỗi quan hệ giao tiếp cần im lặng lắng nghe để hiểu được ý người nói mới biết nên tùy cơ ứng đáp cho thích hợp hoặc nên giữ im lặng khi biết nói ra không ích gì cho cả đôi bên. Trong mỗi quan hệ xã hội, ngã chấp thường làm cho vấn đề rắc rối hơn. Vội vàng đối đáp khi chưa thấu rõ vấn đề chỉ tạo ra bất đồng và mâu thuẫn. Vì vậy có câu nói, một lời đã nói ra ngựa hay cũng không đuổi kịp (*Nhất ngôn ký xuất, tứ mã nan truy*) nên khi nói phải cẩn thận, tốt nhất là nên “*uốn lưỡi 7 lần trước khi nói*”. Hỏi thầy mới học Đạo, có chút lý thuyết Kinh Luận gặp ai cũng cố thuyết phục người ta, về sau mới phát hiện chẳng ai tiếp thu gì cả, vì thực ra mình chỉ cố khoe kiến thức hơn là giúp họ thấy ra Sự thật.

Đức Phật ngày xưa chỉ nói cái người nghe cần để giác ngộ giải thoát chứ không nói ra hết cái gì ngài biết nên thường có ai hỏi ngài mới tùy căn cơ mà khai thị. Cũng đôi lúc có người hỏi nhưng ngài chỉ giữ im lặng, vì biết nói ra chỉ tạo hiểu lầm vô ích. Đó cũng là định luật cung cầu tự nhiên trong cuộc sống. Học cách nói năng và im lặng của Phật, thầy cũng chỉ chia sẻ những đạo lý thực tế mà người nghe cần, người nghe hỏi, chứ không chủ quan soạn bài sẵn để lên giảng ngôn từ kinh điển. Chỉ nên chia sẻ những điều mình thật sự thấy biết qua trải nghiệm thực tế với người đang cần, còn khi người ta chưa cần hay không cần thì tốt nhất nên im lặng, hoặc chỉ nên nhẫn nại lắng nghe để học thêm bài học nhân tình thế thái.

Gặp người kiến thức sách vở, kinh điển, chữ nghĩa quá nhiều mà không biết sống thực tế, họ thường muốn nói chứ không muốn nghe thì càng nên im lặng, ngay cả khi họ hỏi cũng không nên nói, lúc đó im lặng đúng là vàng vì nói cái thực thì họ không hiểu còn nói lý thuyết thì họ đã quá đầy sao thu vào được nữa! Đó chính là *"Nói người khôn không lại, nói người dại không cùng"*. Trong tác phẩm *Góp Nhặt Cát Đá* có câu chuyện "Một Tách Trà" như sau: Nan-in, một thiền sư Nhật sống vào thời Minh Trị (1868-1892),

tiếp một giáo sư đại học đến hỏi về Thiền. Nan-in mời trà. Ông đã rót đầy tách của khách nhưng vẫn tiếp tục rót thêm. Vị giáo sư ngồi nhìn trà trong tách tràn ra cho đến khi không kèm mình được nữa:

- *"Đầy quá rồi. Xin đừng rót nữa!"*

- *"Giống như cái tách này", Nan-in nói "Ông cũng đầy ắp những quan niệm, những tư tưởng của ông. Làm sao tôi có thể bày tỏ Thiền cho ông được, trừ phi ông làm cạn cái tách của ông trước?"*

Thầy cũng đã từng gặp những trường hợp tương tự. Có anh chàng nổi tiếng đi đến đâu cũng đặt câu hỏi để tranh luận, để chứng tỏ sở tri uyên bác của mình, anh ta đến gặp thầy và đặt câu hỏi, thầy mời uống trà và chỉ hỏi thăm sức khỏe xã giao thôi. Vài lần như thế, anh thất vọng về nói với bạn bè *"Lạ thật hỏi gì ông cũng không trả lời nên mình chẳng biết thực lực ông ta ra sao cả"*. Thực ra vì thầy biết có trả lời gì cũng sẽ gây tranh luận vô ích thôi. Nói chỉ là bạc, im lặng mới là vàng, do đó biết giữ im lặng là tốt, còn nếu khi nói lời nói cần phải có 5 điều kiện sau đây:

- Nói đúng sự thật
- Nói với thiện ý

- Nói lời dễ nghe
- Nói đúng chỗ
- Nói đúng lúc.

Đó là đủ 5 yếu tố ưu việt mà người trí sử dụng để nói cho có hiệu quả thiết thực.

### ❖ **Sự sợ hãi và sân si trong tu tập**

Hỏi: *Xin hỏi thầy có phải sợ hãi là một loại tâm sân? Và làm sao tu để giác ngộ chứ không do động lực tham sân hay sợ hãi?*

- Theo Vi Diệu Pháp thì tâm nào có tính chất chống đối, đẩy xa ra hay hủy diệt đối tượng đều gọi là sân, vì vậy sợ hãi, tật đố, hối hận, buồn phiền v.v... đều ở trong nhóm thuộc tính (tâm sở) của tâm sân. Duy Thức thì xem sân và sợ hãi là hai tâm sở khác nhau. Sân ngược với tham vì tham có tính thu vào hay giành lấy đối tượng, như vậy sợ hãi không thể thuộc về tham. Có hai yếu tố gần giống với sợ hãi nhưng không phải thuộc sân đó là *tàm* và *quý*. Tàm là hổ thẹn với tội lỗi, quý là ghê sợ không dám làm tội lỗi. Hai tâm sở này có tính lương thiện trong khi sợ hãi có tính bất thiện.

Vì không phân biệt được giữa tà quý (hiri-ottappa) với sợ hãi (úy: bhaya) nên không ít người vô tình vướng vào sợ hãi thay vì biết tà quý trong tu tập, do đó chỉ khiến tăng trưởng tham sân si mà thôi. Khi thấy rõ tội do tư tưởng sai xấu đưa đến hành động hại mình hại người nên biết hổ thẹn mà chùn chân trước tội lỗi, khác xa với người đã làm tội do nhận thức và hành vi sai xấu, không biết tu sửa ngay nơi tư tưởng và hành động hiện tại mà chỉ cố tu sao để tránh được quả báo thôi, đó không phải là chuyển nghiệp mà chỉ là sợ hãi. Cũng vì lý do này mà trong khi tu chỉ mong hủy diệt quả khổ khiến tâm sân càng tăng trưởng, rồi cứ loay hoay trong thủ xả mà không tìm được lối ra! Như vậy, tưởng đang tu nhưng thực ra đang bị sợ hãi, sân si dẫn dắt!

Thực ra, khám phá Sự Thật nơi chính mình và cuộc sống mới là tu chứ không phải tu vì động lực tham sân si hoặc sợ hãi. Như vậy, tu là thấy ra Sự thật chứ không phải rèn luyện để đạt được lý tưởng nào. Thấy ra sự thật gì?

- Một là thấy ra được nhận thức ảo (sai sự thật) và hành vi xấu (hại mình hại người) để buông ảo trở về chân, tránh tình trạng thấy dây thành rắn, thấy cóc hóa gà.



- Hai là thấy ra hiện tượng duyên khởi nơi thân tâm cảnh để tùy nghi ứng xử cho đúng tốt với tướng dụng của nó.

- Ba là thấy pháp vốn tự nhiên, như thị ngay nơi tự tánh chân để thoát khỏi khái niệm tục đế hay pháp chế định do lý trí vẽ vời, thêm thắt.

### ❁ Trọn vẹn với hiện tại

*Hỏi: Con nhận thấy trong sinh hoạt hàng ngày có nhiều khi vội vàng hấp tấp và con thấy ra thái độ đó là do tham muốn làm việc cho nhanh lẹ. Thái độ đó rất thô nên con không hài lòng và con muốn biết nó là cái gì và làm sao khắc phục?*

- Vội vàng, hấp tấp khiến nhiều người không trọn vẹn tinh thức với hiện tại được là bởi hai động lực: đẩy và kéo. *Lực đẩy* xuất phát từ sự nôn nóng khi khởi lên ý đồ thực hiện một điều gì. *Lực kéo* xuất phát từ mong mỏi đạt được sự thành tựu nhanh chóng ý đồ đó. Thí dụ khi đưa ra một kế hoạch, thường người ta muốn thực hiện mau chóng dự án đó, và khi thực hiện lại bị đẩy bởi tiến độ và bị kéo bởi đích tới, hơn là khoan thai, trọn vẹn và minh mẫn trong từng bước

hiện tại, đó là lý do đưa đến vội vàng hấp tấp và thậm chí có thể sinh ra căng thẳng, cấp rập, luống cuống mà hậu quả là chậm hơn “tuần tự nhi tiến” từng bước nhịp nhàng, thoải mái. Người ta đâu biết rằng hạnh phúc không hẳn ở đích tới mà chính là con đường khi mỗi bước đi trọn vẹn sáng suốt, trầm tĩnh, trong lành đã là nguồn hạnh phúc bất tận.

Động lực đẩy và kéo tạo thành tình trạng vội vàng hấp tấp này được đức Phật mô tả trong chuỗi 12 điều kiện hỗ tương sinh khởi (Thập nhị duyên sinh) mà lực đẩy-kéo là *hành*, cụ thể trong đó *ái* (khát vọng) và *thủ* (ôm giữ) là lực đẩy từ phía sau, còn *hữu* (ý chí tạo tác để trở thành) là lực kéo về phía trước. Chính điều này đưa đến sinh tử luân hồi và phiền não khổ đau.

Khi hành thiện mà hành giả khởi ý mong cầu sở đắc thì đã bị lực đẩy và kéo này cuốn đi nên họ càng nỗ lực hành trì càng bị lún sâu vào hành trình tham sân và sợ hãi. Đó là lý do nhiều người tẩu hoả nhập ma vì quá căng thẳng. Trong 10 trở ngại của thiền minh sát có yếu tố *cổ lướt qua* (adhimokkha), *cổ tích cực* (paggāha), *cổ miên mật* (upatthāna) và *quá vội vã* (nikanti) đều là giục tốc bất đạt.

Thiền là buông hết mọi vọng cầu (không, vô tướng,

vô tác, vô cầu), trở về trọn vẹn tinh thức, soi sáng lại thực tại đang là để ngay đó thấy ra Sự Thật. Sẽ có người hỏi: chẳng lẽ sống mà không có mục đích gì để đạt tới sao? Có, mục đích chính là Sự Thật mà sự thật thì chỉ ở nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp “đang là”. Người giác ngộ là người đang sống trong mục đích - tùy duyên thuận pháp - chứ không có mục đích nào khác ở bên ngoài để tìm cầu, trừ nhu cầu thiết yếu trong sự sinh tồn của bản thân và sự lợi ích cho nhiều người mới có hành động vô ngã vị tha. Khi đó mục đích vẫn ở trong tầm nhìn hiện tại, chứ không phải mục đích trong ảo vọng tương lai nên không hề có gì để thúc đẩy hay lôi kéo.

Thế nào là mục đích trong tầm nhìn hiện tại? Thí dụ, có 2 vị khách thì cần có thêm 2 phần ăn, vậy hôm đó nấu thêm 2 khẩu phần, như thế đâu có gì là ảo tưởng. Và cứ việc thông thả mà nấu, cần gì phải hấp tấp. Nếu biết trọn vẹn trong từng nhịp sống thì đang nấu ăn đã là hạnh phúc chứ đâu cần đợi đến khi ăn xong mới hạnh phúc mà phải vội vàng. Có khi thông thả lại làm nhanh hơn hấp tấp vì không bị áp lực, căng thẳng trong nôn nóng, cật rập để rồi sinh ra luống cuống mà tiến độ chậm đi.

*Trà đạo ngày 15.8.2017*

### ❖ Trường đào tạo Phật

Hỏi: *Thưa thầy ý nghĩa thật sự của cuộc đời đây  
thăng trầm đau khổ này là gì?*

- Đời là trường học lớn mà con người được tự do  
chọn bài học của mình, nhưng chọn kiểu nào cũng  
đều có bài học đầy gian khó, không có kiểu học nào  
bình yên trong tháp ngà được cả.

Con đường nào cũng có được mất, hơn thua,  
thành bại, vui khổ như nhau. Nếu xem trọng "được  
mất hơn thua thành bại vui khổ" thì sẽ không bao  
giờ vừa lòng toại ý. Nhưng nếu xem cuộc đời là môi  
trường giác ngộ thì, "được mất hơn thua thành bại  
vui khổ" lại là những bài học tuyệt vời.

Cho nên, cuộc đời chính là trường học giúp con  
người giác ngộ, là môi trường đào tạo Phật. Đừng

lầm tưởng Phật cố thoát ra khỏi cuộc đời mà thật ra chính Phật giác ngộ từ cuộc đời.

### ❁ Sự thiên vị

Hỏi: *Thưa sư ông một vị thầy nên đối xử với đệ tử thế nào mới không thiên vị?*

- Vị thầy không nên lúc nào cũng bận tâm đến đệ tử, không bỏ mặc cũng không nên thiên vị đệ tử nào, nhưng khi cần thì sẵn sàng hết lòng hỗ trợ. Nên tự nhiên trong sự tương giao bình thường không thương không ghét chú không cố tạo mối quan hệ thầy trò quá thân thiết. Tạo mối quan hệ chỉ thêm ràng buộc, mất tự do tự tại. Lão Tử nói: "*Tình thâm nhược đạm*" tình sâu thì dường như cạn. Chính cái tâm an nhiên lợt lạt đó mới là yếu tố vững bền nhất của lòng từ bi vô lượng. Loại bỏ những ràng buộc thân sơ thì tình yêu thương mới bắt đầu chớm nở.

### ❁ Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng

Hỏi: *Xin thầy giảng giải câu “phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng” nghĩa là gì?*

- “*Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng*” nghĩa là hễ

cái gì có tướng đều là huyễn hoá. Nhưng cần hiểu đúng 2 từ hữu tướng và hư vọng, nếu không vẫn nhầm lẫn. *Tướng* có 2 nghĩa:

- *Một là tướng tự nhiên*, khách quan, độc lập với nhận thức chủ quan, đó là *thực tướng* của mọi sự vật.
- *Hai là tướng do khái niệm định dạng hoặc định nghĩa một cách chủ quan*, đó là *giả tướng* do tưởng sinh.

Từ *hư vọng* cũng cần được hiểu tùy theo loại tướng nào chứ không phải *hữu tướng* nào cũng như nhau. Do đó tùy loại tướng mà hư vọng cũng có 2 nghĩa:

- Hư vọng của thực tướng có nghĩa là vô thường, sinh diệt, và giả hợp, nên tuy thực tướng có tồn tại nhưng không bền vững.
- Hư vọng của tướng do tưởng sinh thuộc về tâm lý không phải là tướng tồn tại khách quan bên ngoài nên nó hoàn toàn hư ảo, huyễn vọng.

Thí dụ khi nhìn một vật thể, nghe một âm thanh nào đó thì lẽ ra chỉ thấy, chỉ nghe đúng như nó đang

là thôi, nhưng tưởng xen vào định dạng, định hình tạo thành *vật khái niệm* và đặt chữ, gọi tên tạo thành *danh khái niệm*. Khi định nghĩa đặt tên thì đã biến thực tướng thành tướng hư vọng do tưởng sinh hay do tâm thức vẽ vời ra mà thôi chứ không có thật.

Những khái niệm như núi sông, nhà cửa, vợ chồng, đẹp xấu v.v... đều do tâm thức con người chế định để gắn nhãn cho sự vật chứ không có trong bản chất bẩm sinh (tự tánh) của nó.

Tóm lại, hư vọng của thực tướng khách quan chỉ có nghĩa là vô thường, sinh diệt, hợp tan thôi, còn hư vọng của giả tướng do tưởng sinh mới là hư ảo, huyễn vọng, không có thật. Vì vậy, đừng nghe nói "*phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng*" thì cho là cái gì có hiện tướng cũng đều hư ảo cả.

## ❖ Chê ngự cơn sân

Hỏi: *Thưa thầy chỉ cho con cách chế ngự, loại trừ hay giải thoát khỏi cơn sân?*

- Không phải chế ngự, loại trừ hay giải thoát khỏi cơn sân mà phải thấy ra nó. Nếu không thấy ra nó

sinh diệt như thế nào, lợi hại ra sao và nguyên nhân hậu quả ở đâu thì chưa giác ngộ sự thật làm sao giải thoát được! Thấy ra sân là chính, còn chế ngự, loại trừ hay giải thoát khỏi nó là phụ, chỉ là hệ quả. Nếu chế ngự hoặc loại trừ nó đi, thì không những không học được bài học sân là gì, tại sao sân, mà còn dồn nén nó vào vô thức chẳng khác nào đuổi cọp vào rừng.

Trên thực tế không thể nào loại trừ được sân khi gốc của nó là tham và si vẫn còn. Sân là do tham nhưng không được như ý, tham lại do vô minh của bản ngã mà ra, nên còn ngã chấp, còn dục ái thì làm sao thoát khỏi sân? Cho nên chữa bệnh thì phải chữa tận gốc chứ không phải chữa trên ngọn. Nếu muốn chữa tận gốc thì phải hiểu gốc của nó là gì. Cho nên mỗi lần sân khởi lên thì phải thận trọng chú tâm quan sát nó. Nhưng cũng không phải đợi khi nào sân khởi lên mới quan sát mà phải thận trọng chú tâm quan sát mọi hoạt động của thân thọ tâm pháp trong đời sống hàng ngày thì lúc sân khởi lên mới thấy được sự sinh sự diệt v.v... của nó.

Có rất nhiều lý do để sân sinh khởi nhưng đều bắt nguồn từ bên trong mà ra chứ không phải do đối tượng bên ngoài, bên ngoài chỉ là duyên phụ thôi.



Cố dẹp duyên bên ngoài chỉ làm sân tăng trưởng, cố dẹp nhân bên trong thì sân bị dồn nén vào vô thức và ở đó nó sẽ được nuôi dưỡng lớn mạnh lên. Thí dụ người cha lúc nào cũng xử ép con và người con cố nhịn ngày này qua ngày khác đến một lúc chịu không nổi nữa thì hoặc dẫn tới bệnh tâm thần hoặc tức nước vỡ bờ, có thể giết luôn cả cha mình lúc nào không hay. Vì vậy cố kiềm nén sân là một sai lầm nguy hại khó lường. Phải thường sáng suốt quan sát mọi hoạt động đời sống để thấy ra sân sinh diệt thế nào, bản chất ra sao, phát xuất từ đâu thì sân mới không còn chi phối được nữa.

*Trà đạo ngày 19.8.2017*

### ❖ **Tánh Biệt**

Hỏi: *Thưa thầy làm sao nhận ra Tánh Biệt?*

- Có một cách dạy con từ trong bào thai gọi là thai giáo. Cha mẹ nói chuyện vui vẻ để truyền những thông tin tích cực cho thai nhi mặc dù thai nhi chưa có ý thức, chưa có nhận thức qua mắt tai mũi lưỡi thân ý, nên không hiểu cha mẹ nói gì theo khái niệm ngôn ngữ tục đế nhưng nó vẫn cảm nhận được tấm lòng của cha mẹ khiến thai nhi vẫn nhận được tín hiệu tinh thần. Điều đó chứng minh rằng tánh biết đã có trước khi hình thành tướng biết qua 6 căn và 6 thức.

Tâm hay bất cứ cái gì, phàm đã có tướng thì phải có tánh, có thể, có dụng của nó. Tướng của tâm gọi là tướng biết, biểu hiện qua mắt tai mũi lưỡi thân ý. Chẳng lẽ có tướng biết lại không có tánh biết? Nhưng khi 6 căn chưa hoàn thành để hoạt dụng như

lúc còn thai nhi, hoặc khi ngủ, khi bất tỉnh, khi nhập vô tướng định, tức lúc tướng biết không làm việc, thì thực ra tánh biết vẫn hoạt động không ngừng.

Người thần giao cách cảm không nhận tín hiệu từ xa qua tướng biết mà qua tánh biết. Có khi sau đó tướng biết “thông dịch” lại được, có khi tướng biết hoàn toàn không biết gì cả (mà tánh biết vẫn nhận được). Thí dụ, một người con ở Mỹ thành ý hướng tâm tích cực đến người mẹ đang bị bệnh ở Pháp đã giúp người mẹ hết bệnh nhanh chóng nhưng người mẹ hoàn toàn không ý thức được điều đó, chỉ tánh biết nhận được tâm lực này từ người con thôi.

Khi người trở về được với Tánh Biết thì tự nhiên có bốn tâm vô lượng (Tứ Bi Hỷ Xả). Nên khi người ấy hướng tâm từ tới một bạn nào đó ở rất xa, thì bạn đó nhận được ngay, cực kỳ nhanh, cảm thấy mát mẻ, nhưng bạn ấy vẫn không ý thức được điều đó là gì. Tâm thực ra dung thông với vũ trụ (Tâm Vũ Trụ), nên tánh biết có thể dung thông tất cả, chỉ tướng biết mới hạn hẹp trong lục căn của mỗi người mà thôi. Nhờ môi trường tâm rộng lớn cùng khắp mà người hành thiền định vô sắc có thể đạt được “không vô biên xứ”, “thức vô biên xứ”, và người có tha tâm thông phải nhờ qua tánh biết rộng lớn ấy mới biết được tâm của người khác.

Trong những tiến trình tâm hữu thức (tướng biết) qua mắt tai mũi lưỡi và nhất là ý được lưu trữ vào tiềm thức Bhavanga hay tàng thức Alaya thì ý thức không còn biết được nữa, nhưng kho vô thức rộng lớn này vẫn tiếp tục hoạt động trong tánh biết. Ngay cả khi tiến trình tâm xảy ra thì ý thức cũng chỉ biết được một phần nhỏ, còn những phần khác tự động làm việc mà ý thức không hề biết được. Trong khi tánh biết vô hạn và bao trùm cả hoạt động của hữu thức lẫn vô thức thì tướng biết chỉ ý thức được một phần rất giới hạn. Cho nên, so với tánh biết thì tướng biết quá nhỏ bé.

*Hỏi: Con có linh cảm trước khi gặp chuyện sắp xảy ra, không phải thức tri hay tướng tri cũng không phải tuệ tri. Đó có phải là tánh biết không, nhưng linh cảm trước như vậy làm con bất an. Vậy cái gì làm con bất an? Tánh biết hay ý thức của tướng biết, thưa thầy?*

- Linh cảm không thuộc các loại tri mà con nêu trên, đó chính là kiểu biết của tánh biết mà các loại biết khác của tướng biết không biết được. Nhưng bất an lại không do tánh biết mà chính là do tướng biết. Tướng biết diễn dịch từ sự linh cảm đó mà so đo, tính toán, suy diễn rồi sinh ra lo âu, sợ hãi, bất an. Đó không phải là cái sai của tánh biết mà chính là cái sai

của tướng biết. Đức Phật cũng linh cảm được những việc tương lai nhưng ngài vẫn hoàn toàn bình thản. Còn tâm thức của chúng sinh là loại tướng biết đã được lập trình theo ý mình quen rồi, nên mới bất an trước những báo hiệu không vừa ý.

### ❁ Sự cô đơn

*Hỏi: Kính thưa thầy, tại sao khi mất đi một tình bạn tri kỷ con cảm thấy cô đơn không chịu nổi? Trước đây chúng con rất đồng tâm nhất trí, nhưng từ khi con biết đạo, đem chia sẻ với bạn ấy thì bạn ấy bắt đầu bất đồng quan điểm với con, từ đó con mất đi người bạn tri kỷ. Phải chăng đường đời và đường đạo khác xa nhau?*

- Đạo và đời tuy cùng chung một cuộc sống nhưng lại đi hai hướng khác nhau. Như tuy một dòng sông mà thuyền có xuôi có ngược. Nên đường Đạo gọi là nghịch lưu vì đi ngược với dòng đời. Lão Tử nói: "Vi học nhật ích, vi Đạo nhật tổn" vào đời thì càng có càng muốn có thêm, có được điều này thì mất điều khác nên có hoài không đủ, có mãi không cùng. Vào Đạo thì ngày càng bớt đi, bớt cho đến khi không còn gì để bớt, không có được thứ gì, cũng không là gì cả. Hai hướng như thế quả thật khác xa.

Trong đời sống có một điều mà hầu như ai cũng cần có, đó là mối quan hệ xã hội. Phải có cha con, chồng vợ, bạn bè, câu lạc bộ, hội đồng hương v.v... vì con người luôn muốn tìm cái gì đó “*đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu*” nhất là những người bạn tri kỷ, đồng tâm nhất trí, hiểu biết lẫn nhau, nhưng trên thực tế khó có ai tìm được người luôn đồng chí hướng với mình trong suốt cuộc đời, nên thế nào cũng có ngày đi vào ngõ rẽ, nhất là khi đạo đời hai hướng.

Nho giáo nói: “*Tính tương cận, tập tương viễn*” Bản tính thì gần nhau nhưng sự huân tập thì lại xa dần, giống như gốc thì chung nhau nhưng ngọn thì mỗi hướng khác nhau. Khi bạn tâm giao bỗng nhiên đổi hướng thì bắt đầu cảm thấy cô đơn không chịu nổi, vì vậy lại tiếp tục đi tìm mối quan hệ mới. Ở Đời cô đơn thật là bất hạnh, nhưng trong Đạo thì cô đơn là điều kiện tất yếu để trở về thâm lặng khám phá chính mình. Đó là “*khung cửa hẹp*” để vào Nước Chúa. Nên Chúa nói “*Ta là đường đi, lẽ thật và sự sống, chẳng bởi Ta không ai đến được cùng Cha*” nghĩa là không trở về với chính mình (Tứ Niệm Xứ), không sống đúng đạo lý (Bát Chánh Đạo) thì không thể nào thấy được Chân Lý Rốt Ráo (Niết-bàn). Cho nên cô đơn đúng là một điều kỳ diệu. Nhất là cô đơn chịu đựng một mình những khổ đau, thăng trầm, bất hạnh giữa

cuộc đời mà không cần than thân trách phận với ai, không cần tìm lời an ủi, thì chính những uất ức, khổ nhục ấy mới giúp mình lớn mạnh, cũng như bùn dơ hôi hám giúp sen nở ngát hương.

Khi thật sự trở về trọn vẹn với chính mình mới thấy ra cô đơn là điều tuyệt diệu, vì chỉ khi cô đơn đến tận cùng thì tâm mới thật sự mở ra vô lượng (từ-bi-hỷ-xả). Ngược lại khi cố tìm nơi nương tựa bên ngoài, nương tựa vào người bạn tri kỷ thì tâm liền bị ràng buộc trong mối quan hệ nhỏ hẹp rất dễ bị tổn thương. Đó là lý do vì sao khi mất đi tình bạn ấy thì cảm thấy cô đơn hụt hẫng và đốn đau. Đức Phật khai ngộ cho rất nhiều người nhưng không bao giờ muốn ai lệ thuộc vào mình và ngài cũng không bao giờ lệ thuộc vào ai.

## ❁ Pháp

Hỏi: *Thưa thầy Pháp là gì ạ?*

- Vậy cái gì không phải là Pháp? Cái mà Lão Tử gọi là Đạo, Nho giáo gọi là Thiên Địa, Thiên Chúa giáo gọi là Thượng Đế, Krishnamurti gọi là Cuộc Sống, thì Đức Phật gọi là Pháp. Pháp là nguyên lý vận hành mọi sự mọi vật (tánh tướng thể dụng) nhưng mọi sự mọi vật cũng chính là Pháp.

*Trà đạo ngày 22.8.2017*

### **❖ Hiểu đúng Chánh Định trong Bát Chánh Đạo**

*Hỏi: Thưa thầy, tại sao Đức Phật xếp Chánh Định sau Chánh Niệm trong Bát Chánh Đạo, có phải để Chánh Niệm thuần nhuyễn rồi mới định không thưa thầy? Vậy Chánh Định trong Bát Chánh Đạo phải hiểu và thực hành thế nào cho đúng ạ?*

- Tâm rỗng lặng tự nhiên là chánh định, khởi tâm cố tu luyện định này định nọ thì liền mất chánh định, chỉ rơi vào định hữu vi hữu ngã trong Tam giới mà thôi. Vì không chánh kiến nên không thấy ra tâm vốn tự nhiên không động đã là chánh định, nhưng khi khởi lên ham muốn đắc định liền rơi vào sắc ái (định hữu sắc) hoặc vô sắc ái (định vô sắc) thì tâm đã động rồi, sau đó lại cố giữ cho nó đứng yên, nhưng dù “tĩnh chỉ” ở mức nào thì vẫn còn hữu vi hữu ngã và hữu hạn, không thoát khỏi vô minh ái dục trong Tam giới.



Mỗi chi phần trong Bát Chánh Đạo tuy là một yếu tố độc lập ứng với mỗi phương diện khác nhau trong đời sống nhưng luôn tương giao hòa hợp vô cùng chặt chẽ, không thiếu một yếu tố nào nên không thể đứng riêng rẽ. Nhưng do chú giải sai nên người sau tưởng lầm là riêng rẽ đã phân chia thành từng nhánh ngọn mà tu nên mới gọi là thời mạt pháp.

Chỉ cần thấy đúng sự thật (chánh kiến) thì ngay đó có suy nghĩ chân thực (chánh tư duy) hay hướng tâm đúng đắn (như lý tác ý), hai yếu tố này thuộc về nhận thức đúng (tuệ phần). Khi đã nhận thức đúng thì về phương diện hoạt động của thân sẽ có nói năng đúng (chánh ngữ), hành động đúng (chánh nghiệp), và sinh sống đúng (chánh mạng), và về phương diện hoạt động của tâm thì lúc đó nó liền trở về với thực tại thân thọ tâm pháp (chánh tinh tấn), và sống trọn vẹn với thực tại chân đế (chánh niệm) do đó tâm không còn tán loạn nữa (chánh định).

Kinh Tứ Niệm Xứ đức Phật dạy 3 yếu tố tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác thực ra là 3 chi phần chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh kiến trong Bát Chánh Đạo. Tuy chỉ nói 3 yếu tố nhưng Đức Phật dạy đó là 3 yếu tố dẫn đạo đúng giúp 5 yếu tố kia cũng đúng theo, không thiếu một yếu tố chánh đạo nào. Do đó

ngay khi đi, đứng, ngồi, nằm, hít thở, ăn uống, nấu nướng, quét dọn v.v... có tinh tấn chánh niệm tỉnh giác hay trở về trọn vẹn tỉnh thức nơi thực tại thì liền có đầy đủ Bát Chánh Đạo, chứ không phải hành thiền định trước rồi hành thiền tuệ sau như nhiều người lầm tưởng.

Nếu giới định tuệ là yếu tố riêng biệt thì chẳng lẽ khi đức Phật đang thuyết Pháp không phải nhập định thì ngài không có chánh định sao? Chẳng lẽ lúc đó ngài chỉ có chánh tư duy, chánh ngữ thôi, còn các yếu tố khác thì bất chánh? Do đó quan niệm tứ thiền bát định là chánh định là một sai lầm quá nghiêm trọng. Trong khi đức Phật dạy rất rõ tứ thiền bát định trong giáo pháp của bậc thánh chỉ là hiện tại lạc trú thôi, không phải là hạnh đoạn giảm (Kinh Đoạn Giảm). Khi ngài Cīncā đến vu khổng đức Phật tâm ngài vẫn tịch tịnh, bình thản, tức vẫn luôn chánh định, nhưng Ngài vẫn nói chuyện bình thường, không cần nhập định xuất định gì cả. Chỉ có trong thời mạt pháp người ta mới tách rời chánh định ra khỏi Bát Chánh Đạo để tu mà thành ra định hữu vi hữu ngã và hữu hạn của ngoại đạo mà trước đây đức Phật đã từ bỏ.

## ❁ Sự khác biệt trong tu tập giữa đạo Phật và các tôn giáo

Hỏi: Khi con thực tập cách thầy hướng dẫn con thường lắng nghe, quan sát tâm mình chứ không hành gì hết. Nhưng khi con đi tham dự khoá tu có phương pháp con đạt được trạng thái an lạc. Trong đời sống thường nhật, con chỉ thấy thực tại thân thọ tâm pháp trong mọi hoạt động như nó đang là chứ không thấy đạt được gì cả, như vậy có đúng không?

- Có 3 cách tu tập khác nhau giúp phân biệt được giữa đạo Phật và các tôn giáo khác:

- Nỗ lực tu luyện để đạt được trạng thái sở đắc nào đó như hành giả mong đợi.
- Đặt đức tin vào tha lực, cầu xin ban ân, cứu khổ để được một đời sống an lạc hạnh phúc.
- Trầm tĩnh sáng suốt quan sát thực tại để thấy ra sự thật nơi chính mình và cuộc sống.

Một số tôn giáo tu hành theo cách thứ nhất hoàn toàn dựa vào nỗ lực của mình để mong đạt được lý tưởng. Như đạo Bà-la-môn muốn tu để Tiểu ngã trở thành Đại ngã chẳng hạn. Cách tu tập thứ nhất lệ thuộc vào trạng thái mà họ đạt được. Nhưng bất cứ

điều gì đạt được do tạo tác đều hư hoại nên những nỗ lực cá nhân chỉ là dã tràng xe cát, những gì được xây dựng lên đều bị cơn sóng vô thường cuốn đi không còn dấu vết. Cho dù có thành Đại ngã thì vẫn còn loay hoay trong Tam giới mà thôi. Cuối cùng họ cũng đành bất lực trước tính bất khả tư nghì của Pháp.

Một số tôn giáo tu hành theo cách thứ hai, hoàn toàn dựa vào tha lực của thần linh hay đấng cứu rỗi nào đó mà họ tin là có thể ban ơn cứu khổ cho mình. Chính khi bản ngã bất lực trước tính bất khả tư nghì của Pháp thì đức tin vào thay thế nỗ lực cá nhân. Dù là tôn giáo có tổ chức, có hệ thống giáo lý hay tín ngưỡng nhân gian thì tính cách vẫn là đức tin vào tha lực. Họ tin rằng chỉ cần thành tâm cầu nguyện là được đáp ứng. Vì niềm tin, nhất là niềm tin quần chúng, tạo được một sức mạnh đưa đến thành tựu. Nhưng rồi cái gì đạt được cũng chỉ là có có không không mà thôi.

Riêng đạo Phật tu theo cách thứ ba. Vì đạo Phật thấy rằng tất cả Chân lý đều đã có sẵn trong chính mình và cuộc sống nên chỉ cần trải nghiệm, chiêm nghiệm, quan sát, học hỏi để chứng ngộ Sự thật thôi chứ không cần tạo tác để trở thành gì cả, cũng không tin vào tự lực hay tha lực nào hết. Đạo Phật thấy tất

cả các hiện tượng đều vô thường, khổ, vô ngã nên vô ích khi cố rèn luyện để đạt thành bất cứ điều gì. Đức Phật dạy dù thân, thọ, tâm hay pháp tốt đẹp như thế nào thì cũng không tham ưu, không bám víu, nương tựa bất cứ điều gì, kể cả Niết-bàn cũng chỉ chứng ngộ thôi chứ không tự hào, không xem đó là “Ta”, “của Ta” hoặc “Tự ngã” gì cả. Nhưng khi thấy ra Sự Thật thì tuy không cần đạt được gì cả mà lại có tất cả, đó chính là sự nhiệm mầu, kỳ diệu!

### ❁ "Y kinh diễn nghĩa tam thể Phật oan"

*Hỏi: Dạ thưa thầy con khi nghe được pháp thoại của thầy thì con sống như thầy khai thị, 4 niệm xứ mọi lúc mọi nơi thì có người bạn cười con không hiểu gì Phật pháp, rồi bạn gửi cho con bài kinh 4 niệm xứ rất dài, lúc đó con đang chiêm tàu hũ, nên con trả lời bạn là 4 niệm xứ con đang chiêm tàu hũ nếu phải đọc hiểu 4 niệm xứ trong kinh, thì chưa hết 1 niệm thân tàu hũ đã cháy đen rồi, phải không thưa thầy?*

- Đúng là cứ để họ tu theo kinh điển đi, còn con tu ngay nơi thực tại thân-tâm-cảnh đang là cho khỏe. Ai chưa thấy mặt trăng mới cần nhìn qua ngón tay chỉ trỏ, còn ai đang thấy mặt trăng thì nhìn vào ngón

tay làm gì nữa đây! Với dân xứ Kuru đức Phật dạy Tứ Niệm Xứ đầy đủ chi tiết, nếu không, trình độ dân Kuru không hiểu nổi. Nhưng với Bāhiya thì đức Phật nói rất đơn giản mà Bāhiya lại chứng ngộ A-la-hán được ngay. Nếu mà lúc đó Bāhiya lạc vào dân xứ Kuru chắc sẽ nghe họ giảng Kinh Tứ Niệm Xứ đến chết vẫn chưa chứng ngộ được gì! Thấy đã từng gặp nhiều luận gia chú giải Kinh Tứ Niệm Xứ, họ chấp vào từng chữ từng câu, sợ “ly Kinh nhất tự tức đồng ma thuyết” nhưng họ không biết rằng “ý Kinh diễn nghĩa tam thế Phật oan”. Cho dù Phật dạy Kinh Tứ Niệm Xứ chi tiết cách mấy cũng không bằng một phần vô lượng của bài Kinh sống động đang ngay đây biết đi đứng, khổ vui, thương ghét này... mà cụ thể như con đang chiên tàu hũ đó. Ngay nơi chiên tàu hũ con có thể giác ngộ như nàng Paṭācārā dội nước rửa chân mà chứng quả A-la-hán vậy. Chính vì ngài A-nan biết quá nhiều Kinh mà Phật nhập Niết-bàn rồi vẫn chưa chứng được A-la-hán, cứ áp dụng hết Kinh này qua Kinh khác mãi vẫn chỉ căng thẳng mệt mỏi thêm, nhưng ngay khi buông ra nằm xuống nghỉ ngơi chẳng còn nhớ Kinh Kệ, nhớ pháp tu gì nữa thì lại chứng quả Bất Sinh! Đúng là:

*Trả kinh lại cho kinh  
Về chiêm ngoạn chính mình*

*Không tìm cầu mong đợi  
Thấy Pháp vốn Bất Sinh!*

Và cuối cùng A-nan cũng phải đọc Kinh Vô Tự mới giác ngộ được thời:

*Đọc kinh vô tự khởi lo âu  
Chữ nghĩa văn hoa chỉ khổ sầu  
Nếu biết tùy duyên, tâm rỗng lặng  
Nào ngờ thuận pháp, tánh thâm sâu.*

### ❁ Độ chúng sanh

Hỏi: Kính thưa sư ông con thường nghe nói "chúng sanh vô biên thế nguyện độ", mà sao họ lại nổi sân khi việc đến không như ý của họ?

- Bởi vì họ chỉ lo độ chúng sanh bên ngoài mà quên độ chúng sanh bên trong. "Chúng sanh vô biên thế nguyện độ" không phải là chúng sanh bên ngoài đâu, đừng hiểu lầm mà lừa mình lừa người, đó là "tự tánh chúng sanh", tức là tâm sanh khởi bên trong mỗi người mà đức Phật gọi là "sinh hữu tác thành" hay "thế giới tập khởi".

Muốn độ chúng sanh bên trong này thì phải

thường tinh tấn chánh niệm tỉnh giác, tức thận trọng chú tâm quan sát thực tại thân thọ tâm pháp ngay nơi mọi sinh hoạt đời sống. Chúng sanh vô biên thế nguyện độ mà sân khởi lên không biết tại không chịu “nghiên cơ ư tâm ý sơ động chi thời” tức không biết quan sát để thấy được lúc sân mới khởi lên. Thiền Vipassanā hay thiền Kiến Tánh đều nói “thấy tức là hành” chứ không hành theo khuôn mẫu nào. Thấy tức chánh tri kiến qua trải nghiệm thực mà nhận ra thực tánh Bất Sinh ngay nơi tướng chúng sinh đang sinh diệt.

### ❁ Quét lá

*Hỏi: Kính thưa thầy, con xin được chia sẻ về 2 tuần quét lá ở chùa. Từ việc quét lá con nghiệm thấy có một đạo lý rất sâu xa trong cuộc sống. Ban đầu con thấy hễ cứ có lá là con quét, quét lá khô trên sân xi măng dễ hơn quét lá ở trên cỏ và quét lá khô dễ hơn lá ướt... thế rồi qua đó con dần phát hiện thân thọ tâm pháp sinh diệt thật rõ ràng, và mọi thứ khổ đau trôi buốc đều do thái độ lãng xãng của bản ngã. Trước đây con tu thiền định và thiền tuệ theo nhiều phương pháp mà chỉ mong có sở đắc, đến khi nghe pháp thầy giảng con thử đến chùa Bửu Long hành xem sao. Thấy không*



*dạy phương pháp hành mà chỉ dạy đi quét lá, thì ra quét lá cũng là hành trong tự nhiên để khám phá chính mình. Qua đó con đã phá được rất nhiều ảo tưởng về sở tri sở đắc trong những pháp hành trước đây.*

- Đúng lắm! Con làm thầy nhớ lại lúc Minh Quang ở Thụy Sĩ về đây xin hành thiền với thầy nửa tháng, cũng giống như con từ Pháp về đây học thiền vậy. Minh Quang cũng đã ngộ ra sự thật từ trong quét lá. Chừa lá rụng nhiều mà không biết thiền trong quét lá thật uống, phải không con? Sau đây là hai bài thơ của Minh Quang cảm hứng khi hành thiền quét lá như con:

*Hai tuần thầy dạy quét lá rời  
Nghĩ rằng lỗ nặng, hóa ra lời!  
Để lại Bửu Long bụng chữ nghĩa  
Tâm bình đối cảnh thân nhiên chơi.*

*Tưởng đâu thầy dạy Pháp cao siêu,  
Hôn nhiên thầy chỉ cười thật nhiều  
Chối đây, con quét luôn thẳng Tưởng  
Thấy ra ngay đó Pháp vô chiêu!*

*Trà đạo ngày 24.8.2017*

### ❖ **Làm sao sử dụng được Tánh Biệt**

Hỏi: Kính thưa sư ông, làm sao để tánh biết hoạt động tự nhiên - tùy duyên thuận Pháp? Hay có thể sử dụng được tánh biết không?

- Tánh biết vốn tự nhiên và tự động soi chiếu, nên không thể dụng ý như trong ý thức thuộc tướng biết được. Lúc đầu người ta sống với tướng biết - gọi là tri kiến - qua trải nghiệm và chiêm nghiệm cuộc sống của 6 thức. Nhưng tri kiến luôn bị giới hạn trong nhận thức giữa căn và trần nên có khi đúng khi sai khi tốt khi xấu... mà hầu hết dựa trên những khái niệm tục đế, nhờ lúc *giới tịnh, tâm tịnh mà có kiến tịnh*. Và nhờ kiến tịnh mà không còn nghi hoặc tức *đoạn nghi tịnh*. Rồi trải qua hành trình thận trọng chú tâm quan sát của kiến tịnh mà thấy được đâu là tục đế đâu là chân đế, tức đạo phi đạo *tri kiến tịnh*, từ đó bắt đầu biết sống trung thực với chân đế, đó là

*hành đạo tri kiến tịnh. Cho đến một lúc hoá nhiên tâm địa rộng không như bầu trời quang tạnh, lúc đó bỗng tri kiến thanh tịnh, tương biết thoát khỏi bản ngã lý trí, vọng thức mà Krishnamurti gọi là "bật dứt cái Ta tư tưởng".*

Ban đầu tri kiến vẫn còn năng tri và sở tri, tức còn người biết và đối tượng để biết. Nhưng khi tri kiến thanh tịnh, tức thấy biết như thật (trong thấy chỉ thấy, trong biết chỉ biết...), không còn khởi lên "cái Ta" muốn thấy biết, thì đó là "trạm xe" cuối, nơi đây cần một bước nhảy "bách xích can đầu tấn nhất bộ" nữa mới "Tâm địa nhược không tuệ nhật tự chiếu". Lúc mà tâm rộng lặng trong sáng, không muốn biết mà vẫn biết, không muốn thấy mà vẫn thấy v.v... đơn giản chỉ thấy biết mà không tham ưu, không bám víu, không nương tựa vào ý muốn thấy muốn biết... thì lục căn liền thanh tịnh, hoàn toàn buông xả, chính lúc đó tánh biết vô cùng rực rỡ mà Đức Phật gọi là Tâm Chói Sáng (Pabhassara Citta) an nhiên tịch tịnh. Đức Phật dạy chư vị Tỷ-kheo (Tăng Chi Bộ Kinh, phẩm 10: Đặt sai hướng) rằng *tâm này vốn chói sáng nhưng kẻ vô văn phàm phu không thấy được tâm chói sáng đó, nên lục căn chỉ biết hướng ra bên ngoài tìm cầu lục trần mà phát sinh tham sân, chấp thủ... để rồi chính những cấu uế này làm cho ô nhiễm. Còn bậc*

*thiện trí nhờ thấy được tâm chói sáng này nên không bị cấu uế bên ngoài làm cho ô nhiễm.*

Như vậy, khi tướng biết lặng yên - tri kiến thanh tịnh - không còn năng tri (ta) sở tri (của ta), "tự nhiên vô tâm" thì ngay đó Tánh Biết hay Pabhassara Citta chói sáng hỗn nhiên, thông dong tự tại. Đó cũng chính là Pháp nhãn ly trần vô cấu.

### ❁ "Thị pháp trụ pháp vị"

*Hỏi: Dạ thưa thầy con hiểu lời thầy khai thị Tánh Biết hay Tánh Giác ở mỗi người đã có sẵn, con ví dụ như tánh biết là đài sen và bản ngã huân tập lâu đời do vô minh là những cánh hoa sen, vậy tu là chỉ thấy bản ngã rơi rụng hết như những cánh sen thì Tánh Giác tự hiển lộ là đài sen, con hiểu như vậy đúng không thưa thầy?*

- Phải, chính là bản ngã rơi rụng. Tuy nhiên rơi rụng của cánh sen khác với rơi rụng của bản ngã. Thật ra bản ngã không rơi rụng mà nó tự biến mất khi trí tuệ soi chiếu, vì nó chỉ là ảo tưởng, không có thật, như hoa đốm giữa hư không, chỉ khi mắt bệnh mới thấy, khi mắt sáng thì nó liền tự tiêu. Do đó chỉ cần thấy ra bản ngã là ảo chứ không cần dụng công

loại bỏ nó vì cái gì ảo thì sẽ tự biến mất. Có 2 cách tu:

- Lấy pháp này bỏ pháp kia để chọn lựa cho mình một sở đắc lý tưởng rồi bám trụ vào đó.
- Thấy tất cả pháp như nó là - đúng với tánh tướng thể dụng của nó - mà không chấp thủ pháp nào.

Cách tu thứ nhất ví như người loại bỏ bùn dơ, chỉ lấy cành sen, bỏ hết đất phân chỉ lấy hoa trái, mà không biết rằng nhờ phân bón, bùn dơ mới có hoa có trái. Cách tu thứ hai ví như người biết rõ tính chất của bùn dơ, biết rõ tính chất của hoa sen, biết rõ phân đất để ươm bón hoa trái, mỗi mỗi đều có vị trí hữu dụng của nó. Đó chính là người giác ngộ vạn pháp, mà không vướng mắc vào pháp nào chứ không dụng tâm phân biệt lấy bỏ. Nên người xưa có câu: "*Thị pháp trụ pháp vị chư Phật thường hiện tiền*" ý nói rằng thấy pháp nào đúng *thời vị tính* của nó tức là giác ngộ. Đức Phật dạy giác ngộ là thấy rõ sự sinh, sự diệt, vị ngọt, mối nguy hại của các pháp từ đó mới xuất ly, không bị ràng buộc hay bám trụ vào bất cứ pháp nào.

Những thứ mình cho là phải tiêu diệt như bản ngã vô minh ái dục thật ra nó cũng có công dụng rất kỳ diệu của nó. Nhờ động lực vô minh ái dục mà

bản ngã luôn tìm tòi khám phá để rồi khi thấy ra Sự Thật thì bản ngã vô minh ái dục cũng tự biến mất. Giống như đứa bé tò mò nghịch ngợm mà ngày mỗi khôn lớn, như trứng, sâu, kén, nhộng dần biến mất để bướm vươn cánh bay cao... Vô minh ái dục cũng vậy, nó tự hủy diệt dần trong quá trình khám phá của mình để cho Minh Hạnh viên mãn. Thấy vô minh ái dục đúng như nó là chính là Minh, là “*Thị Pháp trụ Pháp vị*” vậy.

### ❖ Sự khác biệt giữa chánh niệm tinh giác với ý thức

*Hỏi: Kính xin thầy chỉ dạy cách điều chỉnh tập khí ngủ ngầm mà trong tu tập chúng con thường bị nó gạt nhiều lần. Ví dụ như người bị nghiện rượu đã biết uống rượu không tốt nên quyết tâm bỏ rượu. Vì bị tập khí ngủ ngầm lừa gạt nên anh ta không thể bỏ uống rượu?*

- Chủ đích của đạo Phật là giác ngộ Sự thật, nên thấy ra thực tại thân thọ tâm pháp là chính. Thái độ và trạng thái tâm quan hệ giữa mình với vạn pháp xung quanh như thế nào đều thấy ra, nên trong Bát Chánh Đạo Chánh Kiến dẫn đầu. Khi chưa thấy ra Sự thật, cái cho là hay hoặc dở cũng chỉ là theo ý

mình thôi. Nếu chỉ lo chế ngự hay đối trị thì không tới đâu vì chưa thấy ra Sự Thật thì vẫn bị bản ngã lừa gạt. Ví dụ như người nghiện rượu biết quan sát thấy rõ hết tất cả tai hại của rượu, tai hại cho bản thân mình và người xung quanh thì sẽ dễ dàng thoát khỏi hơn là cố gắng chế ngự hay dùng biện pháp đối trị. Những biện pháp này chỉ là tạm thời không dứt hẳn được, chỉ có trí tuệ mới cắt đứt phiền não nhất là phiền não ngủ ngầm.

Có những điều đã gieo biết bao lần vào tiềm thức, gọi là những tập khí vô thức, bây giờ chúng xuất hiện như những xung lực sai khiến hành động một cách vô thức. Như câu chuyện một người bỏ hút thuốc thời gian khá lâu. Một hôm, vợ anh ta thử để điều thuốc và hộp diêm trên mâm cơm, khi ăn cơm xong anh ta cầm điều thuốc lên. Bà vợ hỏi “anh hút thuốc hả?”, anh mới giật mình biết đã bị thói quen vô thức sai khiến. Giật mình như thế chính là trở về tình thức với thực tại đang là.

Có trở về tình thức mới thấy ra sự thật và có sự chuyển hóa. Còn dùng biện pháp đối trị, dùng ý chí để vượt qua chỉ là dồn nén nó thành tập khí trong vô thức mà thôi. Thay vì cố loại bỏ một thói quen đã thành tập khí ngủ ngầm trong vô thức bằng cách dồn

nén nó ngày càng sâu hơn vào tiềm thức thì nên quan sát nó một cách toàn diện để nó tự hóa giải. Đó chính là sự ưu việt của tính trở về trọn vẹn tỉnh thức trong thiền Minh Sát (Vipassanā).

*Hỏi: Xin thầy chỉ dạy rõ thêm, anh chàng uống rượu này biết sự tai hại của rượu, khi anh đi qua quán rượu mà không vào, anh cảm thấy mình đã chiến thắng, mừng quá anh quay lại quán rượu để thưởng cho sự chiến thắng của mình một chén. Thế là lại bị phiền não ngủ ngấm che lấp. Liên hệ đến lời Phật dạy trong Kinh Bộ Nikāya rằng "thêm một chút để nhỏ gốc rễ ra" con chưa hiểu thêm một chút là gì, xin thầy chỉ dạy?*

- Qua điều này cho thấy sự khác biệt giữa tinh tấn chánh niệm tỉnh giác với ý thức hành vi đạo đức mang tính *khái niệm tục đế*. Anh ta có thể ý thức được sự tai hại cho bản ngã theo quan niệm tục đế, nhưng chưa có chánh niệm tỉnh giác để thấy ra *thực tánh chân đế* ngay nơi thân thọ tâm pháp khi đang uống rượu. Như vậy, ý thức theo quan niệm đạo đức ở đời chỉ giới hạn qua kiến thức vay mượn chứ chưa thực sự có tri kiến chân thực. Như người ta thường nói "*con tim có những lý lẽ mà lý trí không thể hiểu được*", bởi vì lý trí chỉ hiểu theo bình diện kiến thức, quan niệm sống ở đời.



Anh này chưa thật sự thấy ra tận gốc bản chất sự thật ngay nơi sự trải nghiệm uống rượu, hay những cảm giác thật sự như thế nào mà chỉ phán đoán trên quan niệm, kiến thức qui chiếu theo mô hình đạo đức xã hội mà thôi. Nếu không thấy ra sự khác biệt này, thì tưởng đã hiểu biết cách vượt qua (thắng giải) trong tu tập nhưng trên thực tế vẫn loay hoay trong tục đế, không thể nào giác ngộ Chân Đế. Thêm một chút chính là bước nhảy từ nhận thức tục đế qua trực nhận chân đế thì mới nhỏ tận gốc rễ.

Nếu anh này bỏ được rượu thì đứng về phương diện tục đế anh đã thành công, và cảm thấy hãnh diện rằng mình đã chiến thắng, đã tu hành tiến bộ, nhưng về phương diện chân đế thì vô tình bản ngã lại chỉ tăng lên chứ chưa hề chuyển hóa. Đó là hướng tu mong tiểu ngã bất toàn trở thành đại ngã hoàn hảo, chứ không phải thấy ra vô ngã. Đây là chỗ cốt lõi mà người tu Phật cần thấy ra, nếu không *thêm một chút* thấy ra đó thôi thì sẽ cứ mãi lằng xằng trong khuôn khổ đạo đức tục đế, khó mà giác ngộ được sinh tử đại sự, dù có tu lên tột đỉnh Tam giới thì vẫn trong ngôi nhà lửa - vô minh ái dục, phiền não khổ đau.

Luân hồi chính là bỏ được cái này rồi lại vướng vào cái khác vi tế hơn, khó thấy hơn. Đừng nhầm lẫn

cái thấy thực tánh chân đế của tinh tấn chánh niệm tỉnh giác với cái thấy của ý thức theo quan niệm tục đế vay mượn bên ngoài. Hầu hết sai lầm của người tu là áp dụng kiến thức vay mượn như kiến thức Phật học hoặc kiến thức Thần học chứ không phải trí tuệ khám phá sự thật một cách trực tiếp, sáng tạo - luôn uyển chuyển và mới mẻ. Thí dụ, có những giáo lý chủ trương giết hết kẻ không theo đạo mình càng nhiều càng lập công để được cứu rỗi, thế là những người chấp “tôn giáo của mình” cứ áp dụng như thế mà giết người vô tội vạ. Đó là tu theo giáo thuyết chứ không tu theo lương tâm để thấy ra sự thật. Do vậy biết bao người tu nỗ lực dụng công rất nhiều nhưng thật ra chỉ loay hoay trong vòng tục đế, không *thêm chút nữa* để thoát khỏi vòng kim cô của bản ngã lý trí này thì biết bao giờ mới giác ngộ giải thoát đây!

*Trà đạo ngày 26.8.2017*

### ❁ Niệm Pháp

Hỏi: *Khi con chuyên niệm thân, hoặc khi làm việc gì một mình thì con chánh niệm tỉnh giác dễ hơn, nhưng khi con tiếp xúc với người khác hoặc công việc có quan hệ phức tạp con thấy bị chi phối không thể niệm thân, thọ hay tâm rõ ràng được. Như vậy là do sao?*

- Lúc đầu chánh niệm tỉnh giác còn yếu, hành giả thường chỉ niệm thân, niệm thọ hoặc niệm tâm riêng, nhưng khi tương đối nhuần nhuyễn hơn thì họ sẽ thấy thân thọ và tâm có liên hệ mật thiết trong một chuỗi diễn biến chứ không còn riêng rẽ nữa, lúc đó đối tượng của giác niệm sẽ uyển chuyển linh động hơn rất nhiều, nên cách chánh niệm tỉnh giác cũng phải thay đổi, không thể khư khư cứng nhắc nơi thân, thọ hay tâm thôi được mà tầm nhìn cần rộng hơn thì mới đủ sức thấy hết mọi diễn biến.

Rộng và sâu hơn nữa là khi đối tượng không phải chỉ bên trong một mình mà còn có sự tiếp xúc giữa căn với trần nữa. Đó chính là lúc bước qua lãnh vực giác niệm Pháp. Bước đầu khi tâm tiếp xúc với đối tượng niệm Pháp là phát hiện có gì che lấp không, như tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi (5 triền cái) chẳng hạn. Sau đó vi tế hơn thấy được tiến trình phản ứng tạo tác của tâm qua 5 uẩn, phát hiện ra đâu là sắc, đâu là thọ, đâu là tưởng, đâu là hành và thức thuộc tâm gì, nhất là thấy rõ được khâu tướng và hành.

Sâu hơn, khi căn tiếp xúc với trần phát hiện được có sự trói buộc nào không, như thấy từng kiết sử khi nó đang sinh, diệt, sinh lại hay đã đoạn tận. Thấy được như vậy tức trong tâm đã có đủ 7 giác chi, biết rõ từng giác chi ứng ra trong mỗi tình huống. Và cuối cùng thấy được đâu là sinh tử (khổ đế, tập đế) đâu là Niết-bàn (diệt đế, đạo đế). Nói một cách dễ hiểu là trong trường hợp tiếp xúc nhiều với hoàn cảnh phức tạp thì chỉ cần thấy tâm thanh tịnh trong sáng hay đang bị trói buộc là được.

## ❖ Mức độ thấy Pháp đang là (cốt lõi của Thiền Vipassanā)

Hỏi: *Thưa thầy trong con diễn ra hai thái độ thấy đang là. Thứ nhất là khi tiếp xúc đối tượng bên ngoài thì có thói quen đặt tên sự vật (danh khái niệm). Thứ hai là khi tiếp xúc đối tượng bên ngoài thì cái thấy mới tinh khôi, từ trong ra ngoài đều trong sáng, thấy rất tự nhiên vô tâm. Phải thật sự trải nghiệm mới thấy tự nhiên vô tâm đó chính là không có người thấy không có đối tượng được thấy. Xin thầy chỉ dạy.*

- Con thấy ra điều này tức đang hiểu được thiền Vipassanā thực sự là gì. Tuy nói thấy “như thị” hay “đang là” nhưng trên thực tế vẫn có như thị dưới nhiều mức độ khác nhau. Có 3 mức độ thấy đang là:

- Thấy cái đang là như một khái niệm tên gọi (danh khái niệm)
- Thấy cái đang là như một định dạng (vật khái niệm hay nghĩa khái niệm)
- Thấy cái đang là đúng thực tánh của nó với chánh niệm tỉnh giác, vượt ngoài mọi khái niệm.

Chính ở mức độ thứ 3 này là *kiến tịnh*, hay rốt ráo

hơn là *tri kiến thanh tịnh*, không còn năng tri và sở tri tức không còn người thấy và đối tượng được thấy nữa, hoàn toàn lặng lẽ trong sáng tự nhiên vô tâm - vô vi, vô ngã. Chính chỗ này là cốt lõi của Thiền Minh Sát.

### ❖ Tôn giáo thật sự là lương tri nơi mỗi người

Hỏi: *Trong trường hợp do hôn nhân mà một người con trong gia đình Phật giáo phải theo tôn giáo khác để được lấy vợ hay chồng thì cha mẹ phải có thái độ thế nào?*

- Nên để con cái tự do chọn lựa, đó là quyền tự do tín ngưỡng của mỗi người, cha mẹ không nên bắt ép con cái. Nếu chúng ta hiểu tôn giáo là lương tri con người thì nó ở trong nhận thức và hành vi đúng tốt của mỗi người, chứ không nằm trong bất cứ hình thức tổ chức giáo hội, giáo phái có giáo quyền, có lễ nghi, có khuôn mẫu nhất định nào. Do đó, con cái theo tôn giáo nào không quan trọng mà bản thân nó có sống với thái độ nhận thức và hành vi đúng tốt hay không mới là vấn đề nên quan tâm.

*Trà đạo ngày 29.8.2017*

### ❁ Đức trong Chân Đê & Đức trong Tục Đê

Hỏi: *Kính xin thầy chỉ dạy về chữ "Đức". Người sống như thế nào là người có Đức? Người ta thường nói tâm lành sinh ra Đức tức là người sống vị tha giúp đỡ người khác phải không thưa thầy?*

- Chữ Đức có 2 nghĩa chính, đó là nghĩa theo chân đế và nghĩa theo tục đế:

- *Đức theo tục đế*: là những tính tốt, những điều thiện do con người quy định trong đời sống gia đình, xã hội, vì vậy còn hữu vi, hữu ngã và tương đối. Như tính hay giúp đỡ người khác, có lòng vị tha, nhẫn nại, thương yêu, tha thứ v.v... hoặc "nhân, lễ, nghĩa, trí, tín", "tam tông", "tứ đức" trong đạo làm người theo Nho giáo chẳng hạn.

- *Đức theo chân đế*: là những bản chất tự nhiên, có sẵn đầy đủ bên trong tự tánh mỗi người. Nó tùy cảm mà ứng một cách chính xác, hồn nhiên, không giả tạo. Chỉ cần tinh tấn chánh niệm tỉnh giác, biết sống tùy duyên thuận pháp thì tâm liền có đức vô ngã vị tha. Khi tâm thanh tịnh, trong sáng, trí tuệ tự chiếu thì liền có đầy đủ các đức "Tỳ Bi Hỷ Xả". Nói chung, trong tự tánh có đủ trí tuệ, thanh tịnh, từ bi hỷ xả và nhiều đức tính khác. Chữ Đức này giống như chữ Đức trong Lão Tử Đạo Đức Kinh.

Hỏi: *Thưa thầy, có câu "Đức năng thắng số" như vậy phải sống thế nào cho có Đức thì mới vượt qua được số phận ạ?*

- Như đã nói trên, Đức có 2 loại tục đế và chân đế hay còn gọi là phàm đức và thánh đức. Cho nên "Đức năng thắng số" cũng có 2 nghĩa:

- Đức trong thế gian, như đạo làm người "*nhân lễ nghĩa trí tín*" của Nho giáo hoặc "*không làm các điều ác, làm các điều lành*" trong Phật giáo v.v... thì có nghĩa là người sống đúng tốt sẽ vượt qua được số phận xấu.



- Đức xuất thế gian, như đời sống của các bậc giác ngộ, đã trở về với tâm thanh tịnh trong sáng thì “Đức năng thắng số có nghĩa là người có thánh đức không còn bị ràng buộc bởi số phận nữa. Số phận theo Phật giáo chính là sinh nghiệp (janaka kamma) của mỗi người. Người giác ngộ không còn lệ thuộc vào sinh nghiệp nữa.

### ❖ "Vô sư trí" "Bậc vô học" và "Chánh kiến"

Hỏi: *Thưa thầy phải sống như thế nào để được "vô sư trí"?*

- Vô sư trí thì ai cũng có sẵn trong tánh biết nhưng không nhận ra thôi nên đâu cần làm gì để đạt được. Khi sống tinh tấn chánh niệm tỉnh giác thì thấy thực tánh chân đế, vượt ngoài pháp chế định tục đế, đó chính là vô sư trí đang hiển dụng. “Vô sư trí” là trí tuệ thấy Pháp đúng thực tánh chân đế. Còn "Hậu đắc trí" là trí hiểu biết qua sự khám phá của 6 thức trong phạm trù pháp chế định tục đế.

Hỏi: *"Vô sư trí" và "bậc vô học" giống và khác nhau thế nào?*

- Thánh có 2 bậc "hữu học và vô học".

- Bậc hữu học là bậc chứng ngộ từ Tu-đà-hoàn đến A-na-hàm, vì các vị này chưa giác ngộ hoàn toàn nên còn tu học nữa mới giác ngộ hoàn toàn được.
- Bậc vô học là bậc đã hoàn toàn giác ngộ, chứng quả A-la-hán, nên không còn phải tu học nữa. Bậc vô học không những hiển lộ được vô sư trí mà còn thêm hậu đắc trí nữa.

Hỏi: *Thưa thầy, nên có một chánh kiến như thế nào để mình không đau khổ buồn bã trước những thành bại, khen chê... của người đời?*

- Nói “*có một chánh kiến như thế nào*” là đã xem chánh kiến như một quan niệm rồi! Mà quan niệm là bánh vẽ của tư tưởng, thuộc về tục đế. Chánh kiến là thấy biết trung thực chứ không qua quan niệm, thấy sự thật đúng như nó đang là. Có chánh kiến thì không bị khái niệm thành bại, được mất, khen chê... của người đời chi phối. Và thấy ra bài học hai mặt của cuộc sống nên không đau khổ buồn bã nữa.

## ❁ Tánh biết của con chó

Hỏi: *Khi tri kiến thanh tịnh thì tánh biết soi chiếu. Còn khi tánh biết bị che lấp thì nó có nhận biết được những gì tướng biết đang làm không? Kính xin thầy chỉ dạy.*

- Thực tế là tánh biết không bị che lấp, mà lúc đó do trên “sân khấu tâm” tướng biết đang diễn nên chỉ thấy tướng biết mà không thấy tánh biết thôi. Thực ra dù khi tướng biết chỉ biết đối tượng mà không tự biết mình thì tánh biết vẫn biết những gì tướng biết đang diễn. Tánh biết có khả năng rất lạ, khả năng cảm nhận khi ý thức không biết được.

Thí dụ điển hình nhất là con chó Mitta ở đây, khi cô ở dưới Ni Viện chuẩn bị lên tắm cho nó, thì ở trên này nó đã ẩn trốn. Nhưng khi cô chỉ dọa kêu nó đi tắm thì nó chỉ ngoắt đuôi không sợ gì cả. Nó cảm nhận được ý cô cả khi cô đang ở dưới Ni Viện khá xa. Như vậy không có gì thần thánh hóa tánh biết, ngay cả con chó cũng có tánh biết mặc dù nó không có ý thức được khái niệm như ở con người.

Tánh biết là bản chất tự nhiên của chúng sanh. Chúng sanh đều có tánh biết và tướng biết, nhưng

tướng biết của con người phát triển nhiều hơn rất xa so với con chó, còn tánh biết thì vẫn giống nhau. Do con người quá phát triển tướng biết nên mất đi khả năng cảm nhận qua tánh biết, còn con thú ít lãng xăng tính toán qua lý trí nên nó có khả năng cảm nhận tốt hơn.

### ❖ Vì sao Đức Phật cấm giới không có đàn ca múa hát

Hỏi: Kính thưa sư ông giải thích chúng con hiểu, vì sao Đức Phật chế định giới cấm không cho đàn ca múa hát và không cố ý tìm nghe đàn ca múa hát?

- Bởi vì không phải riêng ca vũ nhạc kịch mà chìm đắm, say mê vào bất cứ điều gì cũng đều không tốt. Vì khi đó bị phân tâm, quên mình, không còn trọn vẹn tinh thức, sáng suốt biết mình nữa. Dù chìm đắm vào thiền định, vào an lạc đi nữa cũng vẫn khiến tâm trở nên trì trệ, thụ động hay dính mắc.

Tuy nhiên, ca vũ nhạc kịch có nhiều thể loại khác nhau, có loại lành mạnh mà các tôn giáo cũng dùng để giúp tín đồ hướng thiện. Cho nên đức Phật không cấm mà chỉ chế định *điều học* để người tu biết giới

hạn nào nên làm và không nên làm. Như vậy, không nên nghe ca vũ nhạc kịch nào có hại, còn ca vũ nhạc kịch nào lành mạnh thì không sao.

Có những bài hát, những cuốn phim thức tỉnh được lương tâm con người thì có nghe, có xem cũng tốt. Thí dụ thay vì đọc tụng đoạn kinh "*các pháp hữu vi là vô thường...*" thì nhạc sĩ Trịnh Công Sơn sáng tác bài hát "*Hạt bụi nào hóa kiếp thân tôi, để một mai tôi về làm cát bụi...*" khi nghe người ta dễ cảm xúc mà nhận ra thân phận vô thường.

Thật ra, những pháp chế định chỉ là tương đối mà Đức Phật xem như những điều học (sikkhàpada) thiết thực, mang tính gợi ý để chúng ta nhận ra điều gì nên làm điều gì không nên làm trong những tình huống khác nhau, để có thể ứng xử trên hoàn cảnh "thực địa" của mỗi người sao cho đúng tốt thôi. Vì vậy nên căn cứ vào lương tri để giữ giới hơn là khư khư chấp vào hình thức giới điều.

Hỏi: *Thưa sư ông, xin sư ông giải thích, trong Tăng Chi Bộ kinh Đức Phật bảo rằng, ngay cả việc đọc kinh mà cố ngân nga hay làm cho giọng đọc của mình hay lên thì điều đó không nên?*

- Đúng rồi, thay vì đọc kinh để qua lý kinh nhận ra sự thật mà giác ngộ thì lại ngâm nga cho hay để ru ngủ thì không tốt. Tuy nhiên có những trường hợp tâm đang bất an ngâm một bài kệ, như kệ tâm từ, kệ vô thường chẳng hạn, thì tâm lắng dịu lại, đó chưa phải là pháp tu rất ráo nhưng cũng là pháp đối trị khi cần.

Nói chung đừng cứng nhắc, khi Đức Phật nói ra điều gì là Ngài chỉ nói cho mỗi một trường hợp nhất định nào đó, chẳng hạn như nói cho người đang đọc tụng ê a nghe cho hay mà quên mình, thất niệm, giống như người nghe hát điệu châu văn mà chìm vào trạng thái đồng bóng, thì ngài mới nói để nhắc nhở, thức tỉnh, hơn là cấm đoán. Mục đích giác ngộ là thấy ra phạm trù tương đối để không bị mắc kẹt hai chiều, từ đó thấy ra Pháp, thấy ra Sự Thật, thấy ra tâm mình, thấy ra cái gì đưa đến phiền não khổ đau, cái gì không đưa đến phiền não khổ đau, mới là chính. Tất cả pháp chế định đều mang tính tương đối nhằm đối trị tùy trường hợp mà thôi.

Có lần vua trời Sakka (Đế-thích) muốn đến đánh lễ vấn đạo Đức Phật nhưng thấy ngài đang ngồi tĩnh lặng nên không dám lại gần, vua Sakka bèn nhờ một

Gandhabba (Càn-thát-bà) đến ngồi gần chỗ đức Phật và bắt đầu đàn hát. Khi khúc nhạc vừa dứt đức Phật hỏi: *"Này Pañcasikhā! Âm thanh những sợi dây đàn của người hòa điệu tuyệt vời với ca từ, với giọng hát của người. Đúng là nhạc sĩ trưởng tài hoa của thiên đình! Nhưng mà này Pañcasikhā! Người sáng tác khúc ca ấy lúc nào?"*

Pañcasikhā thưa: *"Con sáng tác khúc ca ấy vào thuở ngài thành đạo dưới cội bồ-đề, nghĩa là vừa mới đây thôi... Ca từ và nhạc điệu vừa rồi là tiếng lòng vi diệu nhất của con..., bạch đức Thế Tôn!"*. Như vậy, nghe nhạc không phải là vấn đề mà chủ yếu là nghe với tâm thái thế nào mới cần tự giác.

*Trà đạo ngày 31.8.2017*

### ❖ Lập quy tắc sống

*Hỏi: Kính bạch sư ông, khi ta lập quy tắc sống có phải là xây dựng cho bản ngã không ạ? Con kính tri ân sư ông!*

- Trong chân đế thì không cần lập quy tắc gì cả, vì nó đã vận hành hoàn hảo theo nguyên lý tất yếu của Pháp rồi, chỉ cần thấy ra hay thực chứng thôi, nhưng trong đời sống tục đế tất nhiên ai biết lập quy tắc sống đúng tốt hơn sẽ thành công hơn. Vì vậy có 2 trường hợp:

1) Lập quy tắc sống một cách chủ quan theo ý mình thì đó là thuận ngã: Lập quy tắc chủ quan theo ý mình mà thiếu hiểu biết bản chất đời sống, không biết quy luật thiên nhiên, quy luật xã hội, không biết bản thân thì chỉ nô lệ vào quy tắc của chính mình đặt ra. Thí dụ như cố tu luyện khổ hạnh ép xác để mong



đạt được lý tưởng giải thoát, hoặc sống khắc kỷ để cầu xin được tha lực ban ơn cứu rỗi thì vẫn chưa phải là sống đúng tốt hơn.

2) Lập quy tắc sống theo nguyên lý vận hành của Pháp thì đó là thuận Pháp: Khi biết quan sát công việc, quan sát bản thân, quan sát đời sống, quan sát đồng hồ sinh học, biết mình, biết người, biết hoàn cảnh v.v... thì lập quy tắc sống mới đúng tốt. Thí dụ một học sinh biết lập thời khóa hàng ngày cho hợp lý để giảm nỗ lực căng thẳng không cần thiết thì việc học sẽ hiệu quả hơn. Chính Đức Phật cũng có quy tắc sống mỗi ngày rất nghiêm túc nhưng rất tự nhiên hợp với hoàn cảnh của ngài.

Bác sỹ cho thuốc, người bệnh dùng thuốc hoặc người làm việc mà biết thời bệnh học hay đồng hồ sinh học thì sẽ lập quy tắc chữa bệnh tốt hơn, làm việc thành công hơn. Thí dụ 1-3h khuya là mật thái chất độc, 0-4h tủy tạo máu thì cần phải ngủ sâu. Từ 5 giờ sáng: Huyết áp tăng, tim đập nhanh hơn. Lúc này cortison được tạo thành trong cơ thể, nó “nạp điện” cho bộ “ắc-quy” bên trong của chúng ta do đó không nên tập thể dục quá mạnh, có thể bị tai biến, nên uống nước để khỏi bị đông máu, lúc đó sau khi thức dậy nên học bài để nhớ hơn, nên để thời giờ đó đọc sách

sẽ dễ tiếp thu hơn. Từ 5-7h sáng ruột già bài tiết nên đi vệ sinh. 7-9h ruột non hấp thu dưỡng chất nên ăn uống bồi dưỡng, không nên bỏ ăn buổi sáng. Buổi sáng từ 8-11h có nhiều năng lượng nên làm những việc cần tập trung tâm lực và thể lực. Giờ Ngọ khoảng 11-13h nên nghỉ trưa ít nhất nửa tiếng (sau 12h), để hồi phục năng lượng bị tiêu hao trong công việc nặng nhọc buổi sáng. Từ 14-16h nên học hay làm những việc nhẹ nhàng, ít cần tập trung trí lực và thể lực hơn, vì thân tâm đã mệt nhọc. Từ 15-17h (giờ Thân): Bàn quang hoạt động mạnh nên cần uống nước để có hiệu quả cao nhất. Buổi chiều tối không nên ăn uống nhiều và nếu có ăn thì nên ăn trước 18h vì tối ngủ cơ thể không cần nhiều calories, mà cần thời gian nghỉ ngơi để thanh lọc. Từ 21-23h hệ miễn dịch đào thải chất độc nên thư giãn buông xả, vô sự và đi ngủ. Từ 23 - 1h gan bài tiết chất độc nên cần ngủ ngon giấc.

Tuy cần lập quy tắc sống nhưng luôn thận trọng, chú tâm, quan sát thực tế để uốn chuyển biến hoá cho phù hợp với những thay đổi thời tiết, thay đổi xã hội, thay đổi điều kiện sống, thay đổi công việc, và cả thay đổi của bản thân nữa mới luôn thích ứng và mới mẻ. Do đó cuối cùng người đã thông suốt thì “nguyên tắc cao nhất là không cần nguyên tắc nhất định nào cả”.

## ❁ Người bịt mắt sờ voi

Hỏi: Kính xin thầy chỉ rõ ý nghĩa câu chuyện người mù sờ voi trong tu học cũng như trong cuộc sống đời thường?

- Người bịt mắt sờ voi có nghĩa là trong họ người nào sờ bộ phận gì trên cơ thể con voi thì kết luận voi là như thế (sờ chân kết luận voi giống cột nhà, sờ tai tưởng voi như cây quạt, sờ bụng cho voi là cái bao v.v...), vì họ không thấy con voi một cách toàn diện. Thế là người nào cũng cho mình đúng, người khác sai. Vì cố chấp vào định kiến của mình mà sinh ra mâu thuẫn.

Trong tu hành cũng vậy do hiểu chánh pháp một cách cục bộ rồi tạo ra phương pháp thực hành cục bộ, đạt được kinh nghiệm cục bộ mà họ tưởng đó là con đường duy nhất đi đến Sự Thật toàn diện, rồi thuyết phục người khác hành theo “*pháp môn phương tiện của mình*” mà không biết đó chỉ là bịt mắt sờ voi hay chính xác hơn Đức Phật gọi là người không biết đường dẫn đường cho người khác.

Chánh Pháp luôn luôn toàn diện, không thể tách rời thành chi mạt (nhánh ngọn) nhỏ mà tu. Nhiều

người tách giới riêng, định riêng, tuệ riêng để tu rồi trở thành chấp giới, chấp định, chấp tuệ mà không biết rằng Bát Chánh Đạo mà thiếu một chánh nào thì toàn bộ chiếc xe pháp không còn vận hành được nữa. Giới Định Tuệ tuy ba mà một, Bát Chánh Đạo tuy tám yếu tố mà không thể phân ly. Thân-Thọ-Tâm-Pháp mà tách ra để tu thì đúng là người mù sờ voi... thành ra Mạt Pháp là đúng!

Mâu thuẫn giữa mọi người trong cuộc sống cũng chính là do kinh nghiệm cục bộ. Kinh nghiệm là hình thành sở tri sau khi trải nghiệm một sự kiện. Trải nghiệm thì chỉ nhận biết mà không tích tập, không kết luận chủ quan để hình thành quan niệm, kiến chấp. Có một câu của người Do Thái rất hay rằng *"kinh nghiệm là từ mà mọi người dùng để chỉ ra sự sai lầm của mình"*, một câu nói rất tế nhị nhưng cũng rất dễ hiểu.

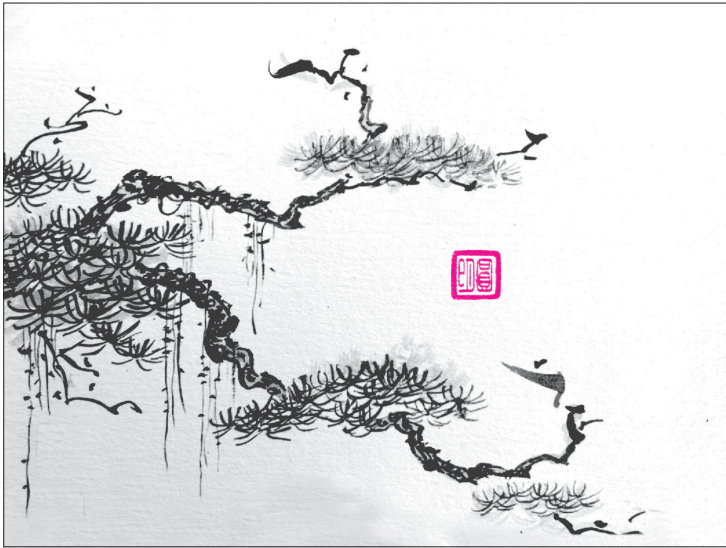
Kinh nghiệm tạo thành kiến thức nhưng kinh nghiệm mỗi người một khác nên thường là cục bộ. Sự mâu thuẫn trong mối quan hệ xã hội thường do sự khác biệt giữa các kinh nghiệm cục bộ này. Thí dụ như khi trời nóng mình mở quạt cho mát nhưng thấy có người bị cảm ho không chịu được liền tắt để người kia đỡ ho như vậy không những không chấp

vào kinh nghiệm cục bộ của mình mà còn thông cảm với người khác. Nếu bảo thủ kinh nghiệm cục bộ của mình thì rất dễ gây mâu thuẫn với người khác.

### ❖ **Chiếc áo không làm nên thầy tu**

*Hỏi: Con có thắc mắc: Chiếc áo làm nên thầy tu hay không làm nên thầy tu? Những biểu hiệu của các tôn giáo quan trọng như thế nào? Tại sao có những sự cố chấp vào những biểu hiện tôn giáo? Ta nên làm gì trước những sự cố chấp này?*

- Cái gì cũng đều có hình thức của nó là đương nhiên, từ cây ổi, cây cam cho đến mọi thứ trong thiên nhiên đều có biểu hiện hình thức khác biệt của nó. Cùng một tôn giáo có hình thức tổ chức, nghi lễ, hệ tư tưởng giáo lý, nếp sinh hoạt giống nhau là chuyện bình thường. Không phải chỉ tôn giáo mà mỗi câu lạc bộ đều có hình thức riêng biệt như đồng phục, huy hiệu v.v... vì cùng sinh hoạt một nội dung giống nhau, chẳng hạn câu lạc bộ âm nhạc, câu lạc bộ thể thao v.v... Nhưng sai lầm không phải ở hình thức mà ở chỗ chấp vào hình đó hoặc có hình thức mà không có nội dung, do đó người ta nói “chiếc áo không làm nên thầy tu” là vậy.



❖ "Khi xúc chạm việc đời/  
Tâm không động không sâu"

Hỏi: Kính thưa sư, làm sao thực tập được như trong kinh Hạnh Phúc Đức Phật dạy:

"Khi xúc chạm việc đời  
Tâm không động không sâu  
Tự tại và vô nhiễm  
Là phúc lành cao thượng?"

Con không hiểu vì là con người thì làm sao mà không động không sâu? Kính mong sư chỉ dạy?

- Chỉ cần tinh tấn chánh niệm tỉnh giác hay sáng suốt biết mình thì có sự thay đổi liền. Thường sáng suốt biết mình trong mọi sinh hoạt đời sống thì dần dần những va chạm sẽ không còn ảnh hưởng gây dao động nữa. Có một thanh niên theo Thiên Chúa Giáo nhưng khi nghe Pháp Thoại biết thường soi sáng lại mình thì dần thay đổi, cậu nói trước đây vợ chồng luôn gây gỗ, bức xúc, bất an, thế mà chỉ một thời gian ngắn thâm nhập Phật Pháp cậu không còn ghét vợ nữa mà bắt đầu biết thương yêu thông cảm. Vậy là ít nhiều cũng đã không động không sầu rồi đó.

### ❁ Tâm hành

Hỏi: *Thưa thầy, tham sân si là 3 gốc chính sinh ra các tâm bất thiện khác đúng không ạ? Vậy vọng tưởng, tự hào, nóng vội, hối hận là thuộc tâm hành nào? Tham, sân, hay si. Các tâm hành này khi khởi lên mình chỉ cần thấy thôi hay cần tìm hiểu thêm nguyên nhân? Con cảm ơn thầy.*

- Đúng, tham sân si là ba gốc bất thiện. Vọng tưởng thuộc về si; tự hào hay ngã mạn thuộc về tham; nóng vội, hối hận thuộc về sân. Khi các tâm hành này sinh khởi chỉ nên thấy thôi, đừng tìm hiểu nguyên nhân

gì cả, khi cái thấy đầy đủ tự nhiên thấy rõ nguyên nhân, hậu quả. Nếu cố tìm hiểu sẽ dễ sinh ra lý trí chủ quan. Khi tâm hành khởi lên chỉ thấy nó như nó đang là, đừng xen lý trí vào phân tích, kết luận nó thuộc loại nào. Đức Phật cũng bắt đắ dĩ mới phải dùng ngôn từ để người nghe dễ nhận ra sự kiện thật, sự kiện đó là điều hiển nhiên đang diễn ra nơi người nghe nên họ có thể thấy ngay mà không cần qua khái niệm ngôn từ.

Người sau không phải là người nghe trực tiếp nên phải qua khái niệm ngôn từ mà mình tưởng tượng ra để “hiểu”. Vì không trực tiếp thấy sự kiện thật mà Đức Phật chỉ riêng cho người nghe lúc đó nên người sau mới hiểu sai sự thật. Chỉ cần quan sát xem tính chất của tâm sinh diệt như thế nào thì thấy đúng như vậy thôi, không cần khái niệm ngôn từ nào làm hệ quy chiếu. Từ chỗ quan sát rõ tính chất của các tâm hành mà thấy ra thực tánh chân đế chứ không phải thấy trên khái niệm tục đế.



*Trà đạo ngày 06.9.2017*

### ❁ Đạo và Đức

Hỏi: *Thưa sư ông con thấy trong sách Lão Tử - Đạo Đức Kinh chương 38 có viết: "Đạo mất mới tới Đức". Kính xin sư ông chỉ dạy cho chúng con ạ!*

- Pháp bao gồm thể tánh và tướng dụng. Thể tánh thì Chân gọi là Đạo, tướng dụng thì Thiện gọi là Đức. Đạo thể hiện qua trí tuệ, Đức thể hiện qua hành vi. Đạo là nguyên lý, Đức là mẫu mực. Đạo đi trước Đức mới theo sau. Do đó khi không còn giác ngộ được nguyên lý của Đạo thì mới đề cao mẫu mực của Đức. Ngày nay, hầu hết các tôn giáo kể cả Phật giáo đều đưa mẫu mực lên hàng đầu thay vì giác ngộ chân lý.

Đạo chỉ Một, nhưng Đức có Hai: Đức trong chân tánh của Đạo (chân đế), và Đức theo mẫu mực đời thường (tục đế). Người giác ngộ tự có chân đức, còn người sống mẫu mực chưa chắc đã giác ngộ. Cho nên



Lão tử mới nói "Thất đạo nhi hậu đức, thất đức nhi hậu nhân, thất nhân nhi hậu nghĩa, thất nghĩa nhi hậu lễ. Phù lễ giả, trung tín chi bạc, nhi loạn chi thủ" nghĩa là mất Đạo (không giác ngộ được) mới cần tới Đức, mất Đức mới tới Nhân (tình thương), mất Nhân mới tới Nghĩa (bổn phận), mất Nghĩa mới dùng Lễ, lúc đó chỉ còn pháp luật (hình thức nhân định) mà một khi quá nặng hình thức luật định thì đã bắt đầu loạn rồi. Đó là lý do vì sao Đạo Phật nhấn mạnh giác ngộ là chính vì khi ngộ Đạo liền có tất cả Đức của Đạo (Minh Hạnh túc). Trong Bát Chánh Đạo, Tuệ cũng dẫn đầu, có Tuệ thì Giới mới trong sạch (chánh ngữ,

chánh nghiệp, chánh mạng) và có Tuệ thì Định mới tĩnh lặng (chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định). Người thiếu Tuệ mới đề cao Định, người thiếu Định mới chấp vào Giới. Lúc đầu Đức Phật chỉ thẳng Sự Thật nhiều người liền giác ngộ, về sau trình độ kém hơn Phật nói thêm Định để họ có được chút an lạc, đỡ phải lằng xằng, sau nữa Tăng chúng đông và bắt đầu lộn xộn Phật mới nói thêm Giới. Đúng như Lão Tử nói: “Thất Đạo nhi hậu Đức, thất Đức nhi hậu... Lễ” vậy.

Hỏi: *Thưa sư ông, khi mình chưa sống Đạo được thì mình phải sống Đức trước, đúng không thưa sư ông?*

- Đúng, chưa giác ngộ chân đế thì phải sống theo đức trong tục đế. Hồi đầu Đức Phật khai thị nguyên lý nhưng rất nhiều người giác ngộ, về sau vì Tăng Ni ngày càng đông nên Ngài mới dẫn ban hành quy củ giới luật để ổn định đời sống tập thể. Ngày nay vì sự giác ngộ giảm dần nên Phật giáo càng về sau càng y cứ trên giáo điều, đặt nặng hình thức tổ chức, chế định phương pháp tu hành mà chia ra thành nhiều Tông môn, Hệ phái với nhiều phương tiện tu tập khác nhau. Khi Tuệ chánh niệm tỉnh giác mất, thì người ta mới cố hành thiện Định, và khi Định cũng mất luôn thì cái Đức lúc đó chỉ còn là hình thức giới

luật. Giới đúng, Định đúng cũng là cái Đức nhưng để ngộ Đạo thì phải có Tuệ mới được.

### ❁ Đức của Đạo (Tri kiên thanh tịnh)

Hỏi: *Thưa thầy, con có trải nghiệm như chạm phải cái gì đó rất lạ, chỉ còn tánh biết tự thấy pháp, khi con thận trọng chú tâm quan sát một cách tự nhiên thì chỉ thấy biết mà không thấy có con muốn thấy biết trong đó nữa, kính xin thầy chỉ dạy thêm?*

- Đó chính là tánh biết tự soi sáng một cách tự nhiên, vô tâm, không có dụng công, trước ý. Trong Thiền có câu "cố ý trồng hoa, hoa chẳng nở, vô tình tiếp liễu, liễu xanh um". Hành giả thường sai lầm khi quá cố ý, dụng tâm để tu hành, vì mong cầu sớm đạt được kết quả ở tương lai. Nhưng tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác có nghĩa là trở về trọn vẹn soi sáng thực tại thân-thọ-tâm-pháp đang là nên càng tự nhiên vô tâm càng dễ thấy thực tánh chân đế.

Khi cố ý đưa ra đối tượng rồi lại cố ý nắm bắt đối tượng thì đó là hoạt động chủ quan của ý thức – của bản ngã lý trí. Còn tinh tấn chánh niệm tỉnh giác thật sự thì trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe không

có ý đồ của người thấy, người nghe trong đó. Cho nên khi tự nhiên vô tâm thì sự trọn vẹn chú tâm quan sát úng ra một cách tự nhiên, khác với thận trọng chú tâm quan sát cố ý để nắm bắt đối tượng nào đó.

Nhiều người quen hành theo lối thiền định tức phải nỗ lực để nắm bắt đối tượng nên phải có tâm có tứ, ngược lại trong thiền minh sát không cần tâm tứ, chỉ trọn vẹn tỉnh thức thôi nên mới thật sự thấy pháp một cách tự nhiên, không còn khái niệm “ta thấy” và “đối tượng được ta thấy”. Điều này ít hành giả nhận ra, nên khi hành thiền minh sát họ vẫn theo lối mòn tâm tứ và chỉ đạt trạng thái thiền định hữu vi hữu ngã. Chỉ khi *tri kiến thanh tịnh* thì mới có thể chứng ngộ Sự Thật. Chứng ngộ là chợt thấy “*té ra không có người chứng ngộ mà chỉ có tánh biết tự soi chiếu*” mà thôi!

## ❁ Món quà giáo pháp

Hỏi: Kính thưa sư ông, món quà quý giá nhất là giáo pháp, vậy trong khi làm từ thiện mình có thể gửi tặng họ bài thuyết pháp hay tổ chức buổi thuyết pháp, như vậy sẽ tốt hơn có đúng không sư ông?

- Đó là ý tốt nhưng không chắc có hiệu quả. Pháp

là món ăn tinh thần, người nào đói mới cần ăn. Nếu người ta chưa có nhu cầu mà thuyết pháp cho họ nghe có khi phản tác dụng. Người ta sẽ nói “*chúng tôi cần gạo, không cần dạy khôn*”. Do đó luật Phật là phải có thỉnh mới được thuyết, hay có ai hỏi mới trả lời. Nhiều khi người ta chưa đủ trình độ để nghe hoặc họ đang theo Tôn giáo khác mà lại đưa ra Phật Pháp sẽ làm cho họ dị ứng. Tuy rằng làm với tâm thiện nhưng vẫn có vẻ như là một sự đối chác rằng “*tôi cho anh, anh phải theo tôi*”, cho nên vô tình không phải đem điều tốt đến cho họ mà có ý đồ truyền bá đạo của mình, hóa ra không phải là tốt, điều này cần phải tế nhị mới được. Còn khi họ có nhu cầu cần đạo thì tự nhiên họ tìm đến. Đạo chính là chân lý là sự thật, nên nói với người ta làm sao sống đúng tốt hơn hướng dẫn những điều gì cụ thể trong đời sống, thí dụ phải sống có vệ sinh, ăn uống điều độ v.v... thì đó mới là Đạo. Còn tuyên truyền kinh điển thuộc về truyền giáo chứ không phải khai ngộ Sự thật.

*Trà đạo ngày 10.9.2017*

### ❁ Lời Phật dạy

Hỏi: *Thưa thầy, tại sao trong Kinh Đại Niết-bàn của Phật giáo Phát triển nói rằng Phật thuyết pháp 49 năm nhưng chẳng nói lời nào cả?*

- Câu này không nên hiểu theo nghĩa đen, đó chỉ là nói ý thôi. Nhưng ý này rất hay. Đức Phật nói ra chỉ ứng vào căn cơ trình độ người đối diện, chủ yếu để người đó nhận ra Sự Thật ngài muốn chỉ là xong, ngôn từ hoàn toàn không quan trọng. Cho nên nói cũng như không, thấy ra mới là chính yếu.

Sống một đời chúng ta nói biết bao lời như mời ăn cơm, nhắc con đi học, dặn người làm đóng cửa v.v... nói xong, làm xong rồi thôi chứ có ai kể đời tôi nói được bao nhiêu lời đâu. Đức Phật cũng chỉ tùy duyên mà nói, nói đâu bỏ đó vì người khác có nghe cũng chẳng hiểu gì, giữ lại làm chi. Chân lý vốn



hiển hiện khắp mọi nơi, dù không nói ai cũng thấy, chỉ vì “nhiều bụi trong mắt” nên không nhận ra thôi. Người sau không ngay đó mà tự thấy sự thật cứ chắp vào ngôn từ Kinh Điển nhưng lại hiểu theo ý mình rồi gán cho đó là lời Phật dạy. Nếu hỏi lại Phật có nói lời đó không chắc ngài cũng sẽ trả lời Như Lai nói hồi nào đâu có nhớ!

### ❖ Thể tướng dụng

Hỏi: *Xin thầy chỉ dạy chúng con hiểu “thể, tướng, dụng” của các Pháp?*

- Pháp luôn đầy đủ “thể, tướng, dụng”. Thể (hay thể tánh) là bản chất nội hàm, tướng là hình dáng



bên ngoài, dụng là lợi ích của mỗi pháp. Nói cách khác bất kỳ cái gì có hình thức biểu hiện gọi là tướng. Mỗi tướng đều có cái dụng riêng của nó. Như đất đá, cây xoài, cây ổi v.v... Còn bản chất bên trong của tướng gọi là Thể. Thí dụ như nước có tánh trơn ướt, kết dính. Đất có tánh cứng mềm, có trương độ. Gió có tánh chuyển động, linh hoạt. Lửa có tánh trường dưỡng hay huỷ hoại v.v... Đó là thể tánh.

Hỏi: *Xin thầy chỉ dạy về tánh, tướng, thể, dụng của Tâm?*

- Tánh của tâm là trong sáng. Thể của tâm là rỗng lặng. Tướng của tâm là thiện, bất thiện, vô nhân, duy tác. Dụng của tâm là thấy biết.

### ❖ **Tìm vị thầy chân chánh**

Hỏi: *Thưa thầy, nơi con ở nhiều người khi chưa biết Đạo thì mê đời còn khi chán đời thì lại mê Đạo nên nặng hình thức mê tín. Chùa chiền thì luôn tổ chức lễ cầu an cầu siêu làm chệ em vì lo làm công quả mà bỏ bê việc nhà. Nhiều tăng ni dạy học đạo là phải theo từng bậc, phải làm phước bằng cách: bố thí cúng dường, làm công quả ở chùa, nên tuy bận rộn mấy cũng cố gắng kiếm tiền cúng chùa, chứ không được học đạo. Tìm vị chân sư để tu học khó quá thầy ơi, xin thầy giúp con?*

- Đi chùa chủ yếu là học đạo, có thông hiểu đạo lý thì mới sống đúng tốt, sống lợi mình lợi người được. Đạo đi trước đức mới theo sau, đưa phước ra trước để nhử khiến sinh lòng tham muốn được phước mà ham phước đã là tội rồi. Lo tu phước mà không có trí tuệ thì dù có phước cũng không hết phiền não. Tu tuệ thì mỗi người đã có sẵn Vô Sư Trí nên chỉ cần biết thận trọng, chú tâm, quan sát, sáng suốt biết rõ thực tại thân tâm thì sẽ tự thấy đâu là phước, đâu là tội, đâu là đúng, đâu là sai để sống lợi mình lợi người, không cần tìm đâu chân sư để học đạo. Nhưng khi đã thấy biết đúng thì sẽ tự biết đâu là chân sư.

## ❖ Chánh niệm và sự tập trung

*Hỏi: Kính thưa sư ông chỉ dạy về sự khác nhau giữa chánh niệm và tập trung?*

- Tập trung là chú ý vào một đối tượng duy nhất để an trú định. Còn chánh niệm là trọn vẹn với thực tại đang là để tâm không vọng niệm. Tập trung cũng khác với chú tâm. Chú tâm không phải là chú ý hay tập trung tâm ý mà là tâm tĩnh lặng an nhiên không dao động hay không tán loạn. Như vậy định có 2 loại: Định chú tâm và định tập trung:

- Định Chú Tâm là định do tâm không động, tĩnh

lặng, tịch tịnh trước mọi đối tượng và chỉ cần sát-na định (phi thời gian, vô vi, vô ngã) nên không cần tập trung mà chỉ cần tâm không động tức chú tâm. Đó là chánh định (Thánh định).

- Định Tập Trung là định do nỗ lực tập trung vào một đối tượng nhất định (có thời gian, hữu vi, hữu ngã) để đạt được và an trú vào tứ thiền bát định. Đó là định thuộc Dục giới (cận định), Sắc giới và Vô sắc giới (phàm định).

Chánh định không thể tách rời Bát Chánh Đạo. Tám yếu tố sống đạo này thường có trong nhau, dù là tám phương diện nhưng luôn hợp nhất. Thí dụ như đang đi thấy biết rõ đang đi là chánh kiến, hướng tâm hay suy nghĩ đúng đắn trên thực kiện đi là chánh tư duy, lúc đó im lặng hay nói năng về đi đều chánh ngữ, hành động đi là chánh nghiệp, đang sống đúng tốt trong đi là chánh mạng, buông tâm phóng dật trở về với thân đang đi là chánh tinh tấn, tâm trọn vẹn với thân đang đi là chánh niệm, và đang đi mà tâm vẫn không động là chánh định. Về sau người ta không thấy được tính toàn diện đó của Bát Chánh Đạo nên đã phân chia tông môn để chỉ tu riêng từng phần như giữ giới riêng, tham thiền riêng, niệm Phật riêng, hành định riêng, tu tuệ riêng v.v... nên gọi là thời Mạt Pháp.

*Trà đạo ngày 13.9.2017*

❖ **Tâm**

Hỏi: Kính xin thầy khai thị cho con bài kệ 4 câu:

*“Tâm chẳng tâm gì phải gọi tâm!  
Tâm không hình mạo cứ đâu tâm  
Ba đời không thể tìm tâm được  
Phật dạy tu tâm tâm ở đâu?”*

*Con xin cảm ơn thầy ạ!*

- Cố tìm tâm thì không thấy tâm, vì chính tâm đang tìm nó ở bên ngoài nên không tự thấy mình được:

*Khởi niệm tìm tâm hoàn ảo vọng  
Vô tình thấy biết vốn chân tâm  
Lặng lẽ hồn nhiên liền tỏ ngộ  
Thong dong tự tại mới yên tâm!*

Chỉ cần sống trải nghiệm thực tại một cách trọn

ven, trong sáng và hỗn nhiên thì liền thấy được sự tương tác giữa thân, thọ, tâm, pháp, nhưng khi cố tìm tâm thì đã khởi ý đang tìm chính mình làm sao tìm được. Tâm bao gồm tánh biết, tướng biết (với 121 tâm và 52 tâm sở) trong đó có cả phần hữu thức, vô thức, hữu nhân, vô nhân, tâm quả, tâm duy tác, tâm dục giới, sắc giới, vô sắc giới, tâm siêu thế v.v... 121 tâm thức của tướng biết không bao giờ xuất hiện 2 tâm cùng một lúc nên tâm này không thể thấy tâm kia, nhưng tánh biết lại biết được tất cả tướng biết.

Tánh biết biết thực tánh của tướng biết, còn tướng biết chỉ biết đối tượng của nó mà thường là đối tượng chế định qua tiến trình khái niệm hóa. Tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác mới chính là những tâm sở hay yếu tố tâm có khả năng nhận biết diễn biến trong sự vận hành của thân-thọ-tâm-pháp, nên thấy được hoạt động của tâm một cách tự nhiên mà không cần tìm kiếm. Bản tánh của tâm được Đức Phật mô tả là chói sáng (pabhassara) nên khi tâm rỗng lặng thì tánh chói sáng tự chiếu (tâm địa nhược không tuệ nhật tự chiếu). Nhưng khi cố tìm tâm thì tâm lại hóa không bởi vì tự tánh của tâm là tánh không (suññatā) không ngã, không nhân, không chúng sanh, không thọ giả (annatto, nisatto, nijjīvo, suñño).

Hỏi: *Thưa thầy trong 4 câu kệ:*

*“Quả thật điều nguy hại*

*Người ngu sinh sở tri/sở đắc*

*Hủy phần sáng của mình*

*Tự chẻ đầu chính nó”*

*Con không hiểu câu “Tự chẻ đầu chính nó” có nghĩa là gì ạ, kính xin thầy chỉ dạy?*

- Tánh biết của tâm vốn soi sáng tự nhiên, nhưng khi bản ngã khởi tâm muốn biết, muốn tích lũy sở tri thì chính sở tri ấy lại che lấp phần sáng vốn sẵn có trong mỗi người. Thay vì trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe, trong xúc chỉ xúc, trong biết chỉ biết thì tâm và pháp nhất như, ngay đó phản ánh sự thật, nhưng khi khởi ý muốn biết hay muốn đạt điều gì thì lý trí đã xen vào, mà tính cách của lý trí là nghi hoặc tức phân vân, lưỡng lự. Nên một khi đã khởi lên ham muốn sở tri, sở đắc thì liền phân ra thiện - ác, đúng - sai, âm - dương, nhân - quả v.v... lý trí tự phân đôi nên nói “tự chẻ đầu chính nó” là vậy.

Thí dụ đang sân mà khởi ý tìm hiểu xem Luận hay chú giải định nghĩa về sân như thế nào (sở tri) hoặc cho sân là bất thiện nên muốn loại trừ sân để đạt được tâm từ (sở đắc) tức lúc đó lý trí đã phân làm

hai: Một bên là thực tại sân đang có mặt thì không thấy, một bên là sở tri hoặc sở đắc chưa có lại muốn trở thành hay đạt được. Như thế thân tâm không thể nhất như trong chánh niệm tỉnh giác hay trọn vẹn tỉnh thức với thực tại đang là được.

Lẽ ra chỉ cần trọn vẹn cảm nhận trung thực (tuệ tri) trạng thái sân như nó đang là với tất cả yếu tính sinh diệt, lợi hại và nhân quả của nó thì ngay đó liền hết sân, hết sân tức đã là tâm từ, nên đâu cần phân tâm tìm hiểu sân bằng lý trí mà sinh tà kiến, hoặc loay hoay tìm cách loại bỏ sân để được tâm từ theo ý đồ của bản ngã mà sinh lòng tham ái, để rồi tâm sân đang là thì không thấy mà tâm từ sẽ là càng chẳng thấy đâu, nhưng ngay đó lý trí đã tự phân đôi giữa hiện tại và tương lai, giữa thực tế và lý tưởng. Cũng vậy, người đang nghèo càng muốn giàu thì càng xót xa bất mãn với cái nghèo của mình hơn. Lẽ ra chỉ cần thấy rõ cái nghèo để ngay đó điều chỉnh cách làm ăn sinh sống thì sẽ không còn nghèo chứ không phải ngồi đó mà mơ mộng để rồi *“tự chế đầu chính nó”*.

Khi 5 uẩn hay 12 nhân duyên khởi sinh tức mong cầu sở tri, sở đắc thì liền diễn ra tiến trình sinh tử, mà có sinh có tử thì đã tự phân ra làm hai. Còn khi đang đi trọn vẹn với đi, đang khổ trọn vẹn với khổ thì lúc

đó không có hai. Tâm thực sự trọn vẹn với khổ thì lúc đó không còn cái ngã thấy khổ nữa, nên Lão Tử nói “Phù duy bệnh bệnh, thị dĩ bất bệnh” nếu trọn vẹn thấy bệnh chỉ là bệnh thì đã là không bệnh rồi. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy tinh tấn chánh niệm tỉnh giác, tức sống trọn vẹn tỉnh thức ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp đang là thì ngay đó đã thanh tịnh, an lạc, là Niết-bàn rồi chứ không cần khởi tâm tìm cầu thanh tịnh, an lạc, Niết-bàn nào khác. Vì khởi tâm tìm kiếm tức đã khởi lên Tập đế nên đâu còn thấy gì là thanh tịnh, an lạc hay Niết-bàn gì nữa! Thành ra, tưởng là quyết tâm lại tạo ra nhân sinh khổ, tức tu theo Tập đế chứ không phải Đạo đế nên mới “tự chẻ đầu chính nó”.

### ❁ Sự sợ hãi

Hỏi: *Thưa thầy, khi sự sợ hãi lên đến đỉnh điểm con phải làm thế nào. Con thấy trong kinh khiếp đảm và sợ hãi Đức Phật nói “trong khi ta đang đứng mà sợ hãi khởi lên, ta phải đứng cho hết sợ rồi mới đi”. Con cũng có thực hành như vậy nhưng càng quan sát càng sợ, lúc đó chỉ muốn đi đến nơi có ánh sáng hoặc chỗ đông người, con kính xin thầy chỉ dạy?*

- Sự sợ hãi xuất phát từ tưởng tượng, như sợ ma



nhưng thực ra khi đó đâu có thấy ma. Cho dù thấy thật như thấy cọp chẳng hạn thì cũng là do tưởng tượng nó giết mình nên mới sợ. Đôi khi có người không sợ cọp vào rừng đi với cọp không những không sợ mà cọp còn sợ lại nữa. Hồi thấy ra Bà Rịa xây dựng Viên Không Tăng và Viên Không Ni, có người cho thấy con chó con. Một hôm thấy dẫn nó qua bên ni, giữa đường có nhà nuôi một bầy chó, khi thấy đi qua đó cả bầy chạy ra sủa, nhưng con chó con thấy dẫn theo vẫn đứng tĩnh bơ không hề sợ hãi khiến bầy chó lớn phải tự rút lui. Chính sợ hãi chiêu dụ sự ảnh hưởng của đối tượng.

Khi sợ hãi phát sinh nên quay lại cảm nhận trọn vẹn sự sợ hãi đó chú không nên nghĩ đến đối tượng thì sợ hãi sẽ hết. Đó là nguyên lý rất phổ quát, không những sợ hãi mà bất kỳ tâm trạng nào như tham, sân, đố kỵ, kiêu mạn v.v... chỉ cần trở về trọn vẹn lắng nghe hay cảm nhận trạng thái đó thì nó sẽ tự lắng dịu ngay. Có lẽ do lắng nghe, cảm nhận chưa được trọn vẹn nên mới còn sợ hãi. Đôi lúc người ta dùng mẹo ám thị để đỡ sợ hãi, như nắm ngón tay cái vào trong lòng bàn tay, đó cũng là cách mà Đông y dùng để làm dịu phế khí khiến giảm nhịp tim, vì khi sợ hãi phổi thường thở gấp và tim đập quá mạnh. Hoặc như anh tài xế xe khách dùng mẹo đưa cho người sợ say xe cầm một

viên sỏi trong tay thì tự nhiên hết say xe. Như vậy sợ hãi phần nhiều là do tâm lý hơn là thực tế.

Một cách hữu hiệu khác là đối diện với sự sợ hãi đến tận cùng thì sẽ hết sợ. Hồi còn nhỏ thấy sợ nhất là ma và chó. Một tối nọ, thấy giáo tổ chức cắm trại ngoài bờ biển cách nhà thầy khoảng 3 cây số. Lần đầu tiên trong đời nghe sóng biển đánh âm âm nhưng trời tối không thấy gì hết đã sợ quá chùng, thế mà nửa đêm thầy giáo lại cho giải tán nên ban đêm về nhà phải đi qua một nghĩa địa trên cánh đồng hoang ở thôn quê, thấy những quả lân tinh bay lơ lửng tưởng ma sợ đến khiếp đảm nhưng phải cắn răng mà chạy một mạch về nhà khi bạn bè đã rẽ qua đường khác hết. Sợ quá chạy thực mạng, lại nghe tiếng thành thịch như có ma rượt theo đằng sau. Về tới nhà toát mồ hôi lạnh. Nhưng từ đó không còn sợ ma nữa.

## ❖ Mục đích học y là để hiểu ra bản thân mình

Hỏi: *Thưa thầy trong Đông y, có 7 yếu tố nội nhân gây bệnh là hỷ, nộ, ưu, tư, bi, khùng, kinh, gọi là “tình chí”. Con muốn hỏi nếu một người sống cân bằng được 7 thứ “tình chí”, nhưng cân bằng là do ý thức được từ việc học y thì liệu người đó có giác ngộ giải thoát được không, khi*

*không thực sự trải nghiệm và thấy ra 2 mặt của yếu tố nội nhân “tình chí” này. Kính xin thầy chỉ dạy ạ?*

- Học Y cũng giúp thấy ra được mặt cơ cấu và sự tương tác vận hành các yếu tố tâm-sinh-vật lý nơi mỗi người mà Đức Phật gọi là thân-thọ-tâm-pháp. Những thông tin thu thập được từ y học hoặc từ kinh điển đều mới chỉ là kiến thức vay mượn, dù có áp dụng đúng thì cũng chỉ là kinh nghiệm cục bộ, chỉ khi nào tự mình trải nghiệm, thấu rõ những nguyên lý đó mới thực sự giác ngộ được. Cố áp dụng để đạt được trạng thái cân bằng thì chỉ là sở đắc chứ chưa phải giác ngộ. Nhận thức trên mặt Y thuật chưa hẳn đã thấu triệt được Y Đạo. Học Y có thể giúp thấy ra được nguyên nhân hậu quả của bệnh, phát xuất từ vật chất, từ điều kiện sinh học hay từ tâm lý.

Về mặt tâm lý, như thất tình (hỉ, nộ, ai, lạc, ái, ố và dục), lục dục (đối với 6 giác quan) có liên hệ đến các bệnh của lục phủ ngũ tạng. Khi thấy ra điều đó cũng thấy được tâm lý ảnh hưởng đến sinh lý và vật lý như thế nào trong đời sống. Nếu nhìn trên bình diện Đạo học thì điều này cũng giúp cho thấy nguyên nhân sinh đau khổ (tập đế) là yếu tố tâm lý ảnh hưởng lên thân và thọ (khổ đế). Thấy ra và loại trừ được nguyên nhân này gọi là Đạo đế, và lúc đó khổ chấm dứt gọi là Diệt đế và đó mới thật sự giác ngộ giải thoát.

*Trà đạo ngày 17.9.2017*

### ❖ Chánh kiến

Hỏi: *Thưa thầy có phải chánh kiến được tóm tắt bằng lời Đức Phật dạy cho ông Bāhiya “trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe...” chính là toàn bộ Đạo Đế? Như vậy có phải chánh kiến thuộc tánh biết hay bao gồm cả tánh biết và tướng biết?*

- Chánh kiến là thấy pháp đúng như nó là, tức thấy được thực tánh chân đế của pháp. Cho nên câu “*trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe...*” chính là Chánh kiến mà cũng là Đạo đế.

- Tướng biết lúc thấy được vô thường, khổ, vô ngã của pháp tướng gọi là tri kiến thanh tịnh - “trạm xe cuối”<sup>\*</sup> tuệ tri được tánh đế (*sabhāva sacca*).
- Tánh biết chói sáng (*Pabhassara Citta*) chứng

ngộ được Thánh đế (Ariya sacca) tức liễu tri được Đạo, Quả và Niết-bàn (*đã vào Thành*)\*.

\* Kinh Trạm Xe

Khi tri kiến thanh tịnh thì tướng biết vắng lặng trở về với chức năng tướng dụng của tánh biết, không còn trở ngại cho tánh biết như khi bị bản ngã lý trí chiếm dụng thành “cái Ta biết”. Nói cách khác khi đó tướng biết tương thông với tánh biết, là tướng dụng của tánh biết qua 6 căn, hay nói cách khác: Tánh biết là căn bản trí (vô sư trí), tướng biết là hậu đắc trí. Câu “*Tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu*” chính là khi tri kiến thanh tịnh hay tướng biết vắng lặng thì tánh biết tự chiếu sáng.

### ❁ “Bật dứt tư tưởng”

Hỏi: *Thưa thầy, ông Eckhart tolle có câu “sự tịch tịnh tâm linh thức tỉnh ra khỏi giấc mơ suy tư trong đầu mình chính là tánh biết”. Vậy tánh không hay tướng không mà ông nói là bản chất của tánh biết phải không?*

- “Tịch tịnh tâm linh” có hai trường hợp:



- *Bặt dứt tư tưởng*: Nói theo Krishnamurti “bặt dứt tư tưởng” là lúc tâm hoàn toàn rỗng lặng thì tánh biết tự chiếu sáng.
- *Không cần bặt dứt tư tưởng*: Dẫu khi tư tưởng vẫn khởi nhưng tánh biết vẫn trong sáng có thể tuệ tri sự sinh diệt của từng tư tưởng.

Tánh biết đương nhiên chiếu sáng khi tướng biết vắng bặt mọi tư tưởng, nhưng thực ra tánh biết vẫn soi chiếu ngay khi tư tưởng đang lăng xăng sinh diệt. Bặt dứt tư tưởng thì “*Tâm địa nhược không tuệ nhật*”

*tự chiếu*” là đúng. Nhưng khả năng của tánh biết còn cao hơn nữa là có thể thấy được mọi trạng thái của tâm (tướng biết), như trong kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy *khi tâm có tham, sân, si thấy có tham, sân, si; khi tâm không tham, sân, si thấy không có tham, sân, si; khi tâm động thấy động, khi tâm định thấy định; khi tâm trôi buộc thấy trôi buộc, khi tâm giải thoát thấy giải thoát v.v...* Cho nên, không cần phải ở trong điều kiện “*tịch tịnh tâm linh*” hay “*bặt đứt tư tưởng*” mới thấy, mà tánh biết có khả năng thấy tướng biết ngay khi nó đang hoạt động bình thường. Eckhart tolle thường nhấn mạnh đưa tâm trở về an trú hiện tại, điều này là rất cần nhưng đó mới là tâm tịnh hoặc cao nhất là *tri kiến thanh tịnh* vẫn còn là trạm xe cuối, cần một bước nhảy nữa mới vào được thành “*tánh biết chói sáng*”.

Trường hợp của Ngọa Luân với ngài Huệ Năng cho thấy rõ hai mức độ nêu trên:

*“Ngọa Luân hữu kỹ lưỡng,  
Năng đoạn bách tư tưởng,  
Đối cảnh tâm bất khởi,  
Bồ đề nhật nhật trường.”*

Có nghĩa rằng tài năng tu của ông Ngọa Luân là

có thể bật dứt mọi tư tưởng nên đối cảnh tâm không khởi nhờ vậy tuệ giác ngày mỗi tăng trưởng.

Ngài Huệ Năng vượt qua mọi điều kiện, chỉ thấy pháp tự nhiên:

*“Huệ Năng một kỹ lưỡng,  
Bất đoạn bách tư tưởng,  
Đối cảnh tâm số khởi,  
Bồ đề cánh ma trưởng”.*

Huệ Năng không cần tài năng cắt dứt mọi tư tưởng, đối cảnh tâm khởi nhiều, mà bồ-đề (tuệ giác) vẫn không hề suy giảm hay sinh diệt. Cách của Ngọa Luân tu theo quan niệm thiền định giải thoát. Còn cách ngài Huệ Năng là tu theo Kiến Tánh, giác ngộ Sự Thật như Vipassanā.

### ❁ Thực hành tứ niệm xứ

Hỏi: *Thưa thầy phần cuối của bài kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy “ai thực hành Tứ Niệm Xứ này thì 7 ngày có thể chứng quả A-na-hàm hoặc A-la-hán” nhưng hiện nay có nhiều người hành rất lâu năm mà vẫn không chứng hay không thấy được gì. Có phải do phần đông hành “tinh tấn chánh niệm tỉnh giác” theo*



*tướng biết chứ không phải tánh biết nên không thể chứng ngộ được?*

- Con số 7 năm, 7 tháng, 7 ngày, 7 giờ... là để chỉ mức độ trọn vẹn của tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác. Thực ra, nhiều vị nghe Đức Phật khai thị thì có thể chứng ngộ A-la-hán ngay, không cần qua thời gian, vì Đức Phật dạy rằng Pháp (Dhammo) là có thể “thấy ngay (sanditṭhiko), không qua thời gian (akāliko), nhìn lại là thấy (Ehipassiko) ngay nơi thực tại (opanayiko) mỗi người trí tuệ chứng (paccattam veditabbo viññāhi)”. Nhưng Ngài biết căn cơ trình độ mỗi người khác nhau nên không phải ai cũng có thể trọn vẹn “tinh tấn chánh niệm tỉnh giác” đúng mức ngay được.

Ngày xưa khi được Phật khai thị thì người nghe liền trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại, không còn tạo tác để đạt tới hay trở thành gì khác ở tương lai, nên ngay đó chứng ngộ Sự Thật. Ngày nay, người hành sở dĩ không trọn vẹn được với thực tại vì luôn mong cầu sở đắc ở tương lai nên mãi lằng xằng tạo tác để trở thành mà đòi hỏi có thời gian, không thể chứng ngộ được.

Trong thời Đức Phật tại thế, có vị tỳ kheo hết sức

chuyên cần nỗ lực tu hành mà không đạt được sở đắc nào, ông chán nản xin hoàn tục và tuyên bố rằng dù thực hành giáo pháp của đức Thế Tôn tinh cần đến đâu cũng không đem đến kết quả nào. Đức Phật nói khi người xuất gia Như Lai đâu có hứa là nếu người nỗ lực hết sức sẽ đạt được kết quả nào. Vì thực ra không phải là nỗ lực để thủ đắc điều gì mà chính là buông xuống mọi nỗ lực trở thành, chỉ trọn vẹn soi sáng thực tại để thấy ra Sự Thật thôi.

### ❖ Thực tánh và thực tướng

*Hỏi: Thưa thầy, Trong sinh hoạt hàng ngày có nên phân biệt cái nào là thực tánh và thực tướng, xin thầy cho vài thí dụ thực tế để dễ nhớ. Con cảm ơn thầy?*

- Tất cả mọi hiện tượng duyên khởi gọi là tướng hữu vi thuộc sắc pháp nếu thấy đúng như nó là, không thêm thắt khái niệm chế định thuộc tục đế vào thì gọi là thực tướng. Còn tánh chất thực của các hiện tượng đó, như tánh vô thường, khổ, vô ngã, gọi là thực tánh. Thực tánh rất ráo nhất của Tâm và Pháp là tịch tịnh. Người giác ngộ sống trong mọi hiện tượng duyên khởi nhưng tâm vẫn tịch tịnh nên cũng thấy pháp tánh tịch tịnh. Thí dụ như thấy bông

hoa mà chỉ thấy như nó là chứ không hình thành khái niệm là thấy thực tướng, còn thấy bông hoa ấy chỉ là tánh duyên khởi hay tánh không của bốn đại hoặc thấy vô thường, vô ngã thì đó là thực tánh.

### ❁ Pháp và giác ngộ pháp

Hỏi: *Thưa thầy, con được biết thầy có bài kệ chứng ngộ là:*

*“Mẹ ơi, con thưa nhé  
Con muốn mãi muôn đời  
Là đứa con nhỏ bé  
Vòi vĩnh mẹ, mẹ ơi!”*

*Khi chứng ngộ là đã trở về với tánh biết tức con đã là mẹ mà tại sao lại muốn mãi muôn đời vòi vĩnh mẹ? Kính xin thầy giải thích.*

- Thiên Chúa giáo có một lý thuyết hơi lạ mà rất đúng đó là mọi người có thể trở về với Thượng Đế nhưng không bao giờ là Thượng Đế được. Chính Đức Phật cũng nói dù Như Lai ra đời hay không ra đời thì Pháp vẫn vậy (Pháp hay Thượng Đế là nguyên lý vận hành mọi sự mọi vật). Vậy một người có thể giác ngộ Pháp chứ không thể là Pháp. “*Thiên Địa giai bị ư ngã*” nhưng mỗi người thì không thể là Thiên

Địa được. Trong Phật pháp chủ yếu là giác ngộ *không ngã, không nhân, không chúng sanh, không thọ giả* tức tất cả đều thuộc pháp tánh, nhưng mỗi pháp tướng vẫn mỗi khác, như cây ổi là cây ổi, cây xoài là cây xoài. Khi giác ngộ thì ổi không còn chấp ngã ổi, xoài không còn chấp ngã xoài chứ không phải ổi, xoài đều trở thành “Một”.

Nói theo dịch lý *“thời bỉ tắc bỉ, thời hanh tắc hanh”* vì khi bỉ trọn vẹn với bỉ, thái trọn vẹn với thái, âm trọn vẹn với âm, dương trọn vẹn với dương thì liền chứng ngộ được Thái Cực, thậm chí Vô Cực, nhưng bỉ, thái, âm, dương vẫn là pháp tướng như nó đang là. Nếu vạn pháp trở về với Thượng Đế mà trở thành Thượng Đế hết thì tất cả đều biến mất nhưng tất cả pháp vẫn như nó đang là. Ví dụ một cơn sóng nhận ra đồng tánh nước với những cơn sóng khác nhưng nó vẫn như nó đang là, chỉ không còn chấp “Ta là sóng” nữa thôi. Giác ngộ cũng vậy, thấy ra chân đế nhưng vẫn không cần lìa tục đế. Nên thầy cũng có bài kệ khác:

*“Ta vốn từ Thiên Thu  
Đứng bên bờ Giác Ngộ  
Nhưng yêu đời bể khổ  
Ta chọn kiếp phù du”*

Tức khi đã trở về với Mẹ Pháp, với Thiên Thu thì có làm kiếp phù du cũng vẫn thông dong, vì đã tự tại vô ngại.

### ❁ **Thầy ra nhân quả**

Hỏi: *Thưa sư ông, nếu chưa thể thấy quả khứ và vị lai để có thể thấy ra nhân quả, vậy có thể suy ra luật nhân quả từ nhân quả trực tiếp đang trải nghiệm hay không ạ?*

- Suy luận cũng đúng nếu từ nhân quả đang trải nghiệm thực để suy ra luật nhân quả nói chung thì đó là chánh tư duy, cho nên trải nghiệm, chiêm nghiệm là cách thấy ra sự thật. Qua chiêm nghiệm có hai loại suy luận:

- Suy luận từ tự mình trải nghiệm và chiêm nghiệm trực tiếp để thấy ra sự thật. Khi thấy biết đúng thì sẽ có tư duy đúng nên chánh kiến, chánh tư duy luôn đi đôi với nhau.
- Suy luận từ quan sát trải nghiệm của người khác, tuy không tự mình trải nghiệm nhưng nếu khéo quan sát khách quan, trung thực cũng có thể thấy ra sự thật.

## ❁ Tánh thấy và Tướng thấy

Hỏi: *Kính xin thầy phân biệt giữa tánh biết và tướng biết? Con cảm ơn thầy ạ!*

- Biết qua mắt tai mũi lưỡi thân ý là tướng biết. Tướng biết tùy duyên căn trần mà sinh diệt. Biết được tướng biết là tánh biết, tánh biết không lệ thuộc vào duyên căn trần nên không sinh diệt. Không sanh vì nếu sanh thì phải thường biết, không diệt vì nếu diệt thì lấy gì biết được.

## ❁ Thái cực

Hỏi: *Thưa sư ông dạy “trở về với thái cực” nghĩa là gì ạ?*

- Khi hoàn toàn tỉnh tấn chánh niệm tỉnh giác tức trọn vẹn với thực tại, đó là trở về với thái cực. Đang đi thì đi là hiện tượng, đi mà hoàn toàn trọn vẹn với hiện tượng đi tức bắt gặp thực tánh chân đế, đó là thái cực. Hiện tượng đi là sinh diệt mà khi trọn vẹn với hiện tượng đi tức là không sinh diệt. Cho nên, “*Khi xúc chạm việc đời*” là hiện tượng. “*Tâm không động không sầu / Tự tại và vô nhiễm*” là thái cực.

## ❁ Tam học

Hỏi: Xin sư ông chỉ dạy về tam học ạ?

- Tam học là giới định tuệ:

*Giới* là hành động nói năng đúng tốt, thanh tịnh, không hại mình hại người. *Định* là thái độ tâm rỗng lặng, trầm tĩnh, an nhiên tự tại, không vọng động. *Tuệ* là trí sáng suốt chiếu soi, thấy rõ trong ngoài thân thọ tâm pháp. Khi tinh tấn chánh niệm tỉnh giác được thể hiện qua

- Thận trọng chú tâm quan sát,
- Trở về trọn vẹn tỉnh thức,
- Trong lành định tĩnh sáng suốt,
- Rỗng rang lặng lẽ trong sáng

đều là tùy hoàn cảnh, tùy tình huống mà biểu hiện giới định tuệ một cách uyển chuyển, chính xác.

## MỤC LỤC

<b>☐ Trà đạo ngày 14.7.2016</b>	<b>7</b>
- Thấy Pháp	7
- Tánh Không	9
- Đừng hiểu lầm Khổ Đế	11
<b>☐ Trà đạo ngày 30.7.2016</b>	<b>15</b>
- Đừng hiểu lầm lời Phật dạy	15
- Quả Dự Lưu	19
<b>☐ Trà đạo ngày 02.8.2016</b>	<b>21</b>
- Tà định và sự liên quan đến tà kiến	21
- Thiển để đắc định hay giác ngộ?	25
- Chính mình là cuốn kinh kỳ diệu nhất.	29
- Giác ngộ y cứ trên Sự Thật, không y cứ theo Luận Giải.	30
- Biết thực chất và biết tên gọi.	34
- Không trụ chân đế, không xả tục đế	36
- Phân biệt tâm bất động của Định và Tuệ	39
- Chỉ cần nghiêm túc, không cần nghiêm trọng.	40
<b>☐ Trà đạo ngày 04.8.2016</b>	<b>41</b>
- “Tọa Vong” trong học thuyết của Trang Tử	41
- An trú Tánh Không	46



<b>☐ Trà đạo ngày 13.8.2016</b>	<b>49</b>
- Thập mục ngưng đồ	49
- Vị ngọt và sự nguy hại.	52
<b>☐ Trà đạo ngày 18.8.2016</b>	<b>58</b>
- Hiến xác có phải Bồ thí Ba-la-mật?	58
<b>☐ Trà đạo ngày 20.8.2016</b>	<b>63</b>
- Xử lý cơ thể sau khi chết	63
<b>☐ Trà đạo Bửu Long ngày 23.8.2016</b>	<b>67</b>
- Nghi Hoặc và Hoài Nghi	67
<b>☐ Trà đạo ngày 25.8.2016</b>	<b>70</b>
- Phải chăng cuộc đời đã lập trình sẵn?	70
- Đạo có phải là con đường?	75
<b>☐ Trà đạo Bửu Long ngày 27.8.2016</b>	<b>77</b>
- Cách hiểu lời dạy của Đức Phật	77
- Giáo Pháp Nguyên Thủy và cách hành	79
<b>☐ Trà đạo ngày 30.8.2016</b>	<b>82</b>
- Mỗi người là bài học của chính mình	82
- Thế nào là vị lãnh đạo ưu việt?	83
- Ai thấy được sự hoàn hảo trong bất toàn là người giác ngộ.	85
<b>☐ Trà đạo ngày 10.9.2016</b>	<b>87</b>
- Mỗi Quan Hệ Đúng Tốt	87

<b>☐ Trà đạo ngày 13.9.2016</b>	<b>90</b>
- Quá trình tu chứng đạo quả của bậc giác ngộ	90
<b>☐ Trà đạo ngày 20.9.2016</b>	<b>93</b>
- Sử Dụng Tâm	93
- Niệm Tâm	95
<b>☐ Trà đạo ngày 20.9.2016</b>	<b>98</b>
- Niết-bàn	98
- Trạng thái	99
<b>☐ Trà đạo ngày 05.11.2016</b>	<b>101</b>
- Phước báu	101
- Dẫn đo suy nghĩ	102
- Hành “thâm bát-nhã”	104
<b>☐ Trà đạo ngày 27.12.2016</b>	<b>108</b>
- Cái Thấy	108
- Đạo thuận tự nhiên	111
- Duyên, nghiệp và nợ	112
- Cận Tử Nghiệp	114
<b>☐ Trà đạo ngày 07.01.2017</b>	<b>116</b>
- Vì sao có 3 Quả vị Phật khác nhau?	116
<b>☐ Trà đạo ngày 14.01.2017</b>	<b>118</b>
- Chứng ngộ khác với đắc thành.	118
<b>☐ Trà đạo ngày 09.02.2017</b>	<b>123</b>

- Luân Hồi & Tái Sinh	123
☐ Trà đạo ngày 14.02.2017	129
- Nhất thiết duy tâm tạo	129
- Hiểu đúng ngũ uẩn, nhân duyên và luân hồi sinh tử	132
☐ Trà đạo ngày 30.3.2017	135
- Năng lễ sở lễ	135
- Nhu cầu và vọng cầu	137
☐ Trà đạo ngày 04.4.2017	140
- Tham ưu và dính mắc	140
- Bản ngã đồng hóa tướng biết	142
- Phóng dật	145
☐ Trà đạo ngày 11.4.2017	147
- Chấp đoạn chấp thường	147
☐ Trà đạo ngày 18.4.2017	149
- Biểu hiện của bản ngã	149
- Khắc phục tính tự ti	150
- Vai trò của Kinh Điển	151
- Vô Niệm	154
☐ Trà đạo ngày 11.7.2017	156
- Bộ Nhớ Con Người & Vũ Trụ Tâm	156
☐ Trà đạo ngày 15.7.2017	165

- Hiểu Đúng Thiền Vipassanā	165
<b>☐ Trà đạo ngày 22.7.2017</b>	<b>172</b>
- Mục đích thật sự của Đạo Phật	172
<b>☐ Trà đạo ngày 25.7.2017</b>	<b>184</b>
- Tự Nhiên và Vô Tâm	184
<b>☐ Trà đạo ngày 27.7.2017</b>	<b>200</b>
- Bản nguyên	200
<b>☐ Trà đạo ngày 01.8.2017</b>	<b>203</b>
- Cốt lõi của sự giác ngộ	203
- Nguyên Lý chung của Đạo	206
<b>☐ Trà đạo ngày 03.8.2017</b>	<b>209</b>
- Chuyển hoá tự thân và chuyển hoá bên ngoài	209
- Bi Trí Dũng	212
- Từ Bi và Cứu Độ	213
- Bị đồng hóa với cảm xúc bên ngoài	215
- Tiểu ngã, Đại ngã và Vô ngã	217
<b>☐ Trà đạo ngày 05.8.2017</b>	<b>220</b>
- Tánh Biết không sinh diệt	220
- Sự hoạt động của bản ngã	222
- Tâm Từ	224
- Như Lý tác ý	225
- Vô Thức & Vô Ký	227

<b>☐ Trà đạo ngày 08.8.2017</b>	<b>231</b>
- Đúc Tin	231
- Mục đích chính của người tu	233
<b>☐ Trà đạo ngày 12.8.2017</b>	<b>236</b>
- Sự im lặng và lắng nghe	236
- Sự Sợ Hãi và Sân Si trong Tu Tập	239
- Trộn vụn với hiện tại	241
<b>☐ Trà đạo ngày 15.8.2017</b>	<b>244</b>
- Trường đào tạo Phật	244
- Sự Thiên Vị	245
- Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng	245
- Chế ngự cơn sân	247
<b>☐ Trà đạo ngày 19.8.2017</b>	<b>250</b>
- Tánh Biết	250
- Sự cô đơn	253
- Pháp	255
<b>☐ Trà đạo ngày 22.8.2017</b>	<b>256</b>
- Hiểu đúng Chánh Định trong Bát Chánh Đạo	256
- Sự khác biệt trong tu tập giữa Đạo Phật và các Tôn giáo	259
- "Y kinh diễn nghĩa tam thể Phật oan"	261
- Độ chúng sanh	263

- Quét Lá	264
❑ Trà đạo ngày 24.8.2017	266
- Làm sao sử dụng được Tánh Biết	266
- "Thị pháp trụ pháp vị"	268
- Sự khác biệt giữa chánh niệm tỉnh giác với ý thức	270
❑ Trà đạo ngày 26.8.2017	275
- Niệm Pháp	275
- Mức độ thấy Pháp đang là (cốt lõi của Thiền Vipassanā)	277
- Tôn giáo thật sự là lương tri nơi mỗi người	278
❑ Trà đạo ngày 29.8.2017	279
- Đức trong Chân Đế & Đức trong Tục Đế	279
- "Vô Sư Tri" "Bậc Vô Học" và "Chánh kiến"	281
- Tánh biết của con chó	283
- Vì sao Đức Phật cấm giới không có đàn ca múa hát	284
❑ Trà đạo ngày 31.8.2017	288
- Lập quy tắc sống	288
- Người bịt mắt sờ voi	291
- Chiếc áo không làm nên thầy tu	293
- "Khi xúc chạm việc đời/ Tâm không động không sầu"	294
- Tâm Hành	295

<b>☐ Trà đạo ngày 06.9.2017</b>	<b>297</b>
- Đạo và Đức	297
- Đức của Đạo (Tri kiến thanh tịnh)	300
- Món quà giáo Pháp	301
<b>☐ Trà đạo ngày 10.9.2017</b>	<b>303</b>
- Lời Phật dạy	303
- Thể Tướng Dụng	304
- Tìm vị Thầy chân chánh	305
- Chánh Niệm và sự tập trung	306
<b>☐ Trà đạo ngày 13.9.2017</b>	<b>308</b>
- Tâm	308
- Sự Sợ hãi	312
- Mục đích học y là để hiểu ra bản thân mình	314
<b>☐ Trà đạo ngày 17.9.2017</b>	<b>316</b>
- Chánh Kiến	316
- “Bật dứt tư tưởng”	317
- Thực Hành Tứ Niệm Xứ	320
- Thực tánh và thực tướng	322
- Pháp và Giác ngộ Pháp	323
- Thấy ra nhân quả	325
- Tánh thấy và Tướng thấy	326
- Thái cực	326
- Tam học	327

# Soi Sánh Thực Tại

## VIÊN MINH

*Bút ký*

**NHÀ XUẤT BẢN HỘI NHÀ VĂN**

65 Nguyễn Du - Hà Nội

Tel & Fax: 024.38222135

E-mail: [nxbhoinhavan@yahoo.com.vn](mailto:nxbhoinhavan@yahoo.com.vn)

<http://nxbhoinhavan.com>

**Chi nhánh miền Nam**

371/16 Hai Bà Trưng - Q3 - TP. HCM

Tel & Fax: 028.38297915

Email: [nxbhnv.saigon@gmail.com](mailto:nxbhnv.saigon@gmail.com)

**Chi nhánh miền Trung & Tây Nguyên**

277 Trần Hưng Đạo - Q. Sơn Trà - Đà Nẵng

Tel: 0236.3849 516

Email: [nxbhnv.mientrungtaynguyen@gmail.com](mailto:nxbhnv.mientrungtaynguyen@gmail.com)

**Chi nhánh miền Tây Nam Bộ**

314C Hoàng Lam - thành phố Bến Tre

Tel: 0275.3812736/ 016.998.083.86

Email: [nxbhnvmekong@gmail.com](mailto:nxbhnvmekong@gmail.com)

**Chi nhánh khu vực Đông Bắc**

114 Hải Phúc - P. Hồng Hải - TP. Hạ Long - Quảng Ninh

Tel: 090.3409142 / 091.4660592

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

Giám đốc - Tổng biên tập

**NGUYỄN QUANG THIẾU**

*Biên tập:* **HỒ SĨ BÌNH**

*Sửa bản in:* **PHẠM THỊ BÍCH TUYẾT**

*Trình bày:* **LA TRỊNH THANH HÂN**

---

In 3.000 bản; khổ 13x19cm, tại Công ty Cổ phần In và Dịch vụ Đà Nẵng,  
420 Lê Duẩn, Đà Nẵng. Số ĐKXB: 2699-2019/CXBIPH/24-79/HNV. Số QĐXB:  
1164/QĐ-NXBHNV, ngày 31/7/2019. Mã ISBN: 978-604-977-254-2. In xong và  
nộp lưu chiểu tháng 8/2019.

<https://thuviensach.vn>