

Lời Nói Đầu

Trong ba tháng An Cư năm 2015 tại chùa Huyền Không Sơn Thượng, tôi có hướng dẫn tập thiền cho đại chúng gồm Tăng Ni, chúng đệ tử cùng một số cư sĩ.

Trước mỗi thời tọa thiền như thế, thường là 45 phút, tôi có một pháp thoại ngắn từ 15 đến 20 phút, đôi khi dài hơn một tí, chỉ để giúp cho “*hành giả*” đi từng bước sơ cơ vào thiền tập một cách vững chắc. Thỉnh thoảng có một số pháp thoại liên hệ kiến thức giáo pháp truyền thống cần phải bổ sung. Cũng có một số lại liên quan đến tư tưởng Tịnh Độ, Mật tông, Thiền Tông hoặc các luận của chư Tổ mà tôi trích dẫn, cốt để cho mọi người thấy rõ - *trong chừng mực sâu cạn thế nào đó* - sợi chỉ đỏ xuyên suốt, không kể Bắc, Nam vẫn tồn tại một tinh yếu chung của đạo giác ngộ. Dĩ nhiên, do y cứ nơi sự thực, nơi như thực (thực tánh pháp) nên tôi đã không tránh khỏi phải nói ra những lầm lẫn, những ngộ nhận hoặc một số sai lầm trong một số “*tư tưởng phát triển*” khi so sánh với các Nikāya, là lời dạy gần với nguyên thủy nhất của đạo Phật.

Như tập Nhật Lá Rừng Xưa I, là những bài viết được rút ra từ trang thuvienhoasen.org và huyenkhongsonthuong.net - dự định quyển sách này được lấy tên Nhật Lá Rừng Xưa II nhưng nay đổi lại tựa sách y như nội dung là “Pháp Thoại An Cư” là kết tập, sắp xếp lại những pháp thoại và những câu trả lời liên hệ trong ba tháng An Cư vừa rồi đều đã được đăng trong 2 trang Web kể trên. Nó gồm 36 pháp thoại và 10 bài trả lời câu hỏi của chư đệ tử.

Bao giờ cũng vậy, ngón tay để chỉ mặt trăng, ngón tay không phải là mặt trăng; tất cả mọi khái niệm nhằm chỉ thực tánh pháp, và khi thực tánh pháp đã thấy rồi thì mọi khái niệm đã làm xong

sứ mạng của nó. Kẻ chấp vào ngón tay, chấp vào khái niệm sẽ không bao giờ thấy mặt trăng, không bao giờ thấy thực tánh pháp.

Mai Trúc Am, Thu 2015
Minh Đức Triều Tâm Ảnh
(Mahāthera Sīlaguṇa Bhikkhu)

Ngày Thứ 01
PHÁP THOẠI 01
(Tối ngày 16/6 ÂL)

Chúng ta vừa làm lễ xong, đã nguyện 3 lần câu Pāli: *Imasmiṃ vihāre imaṃ temāsaṃ vassaṃ upemi* (Con xin nguyện an cư suốt ba tháng tại ngôi chùa này).

Nguyện là đã thốt ra lời trước Tam Bảo rồi, linh thiêng lắm, không chơi giỡn được đâu, phải nghiêm túc chấp hành. Vậy trong ba tháng an cư này, từ hôm nay cho đến ngày 16/9 ra hạ, không ai được đi đâu, lại cấm tuyệt đi đêm, ngoại trừ ốm bệnh phải đi bệnh viện. Nếu có việc đột xuất bất khả thì phải trình báo, xin phép chư tỳ-khuru trong Ban Tri Sự, Quản Chúng... Nếu thầy tổ, cha mẹ bị bệnh, phật tử ở xa thỉnh mời việc quan trọng hoặc có việc của Tăng gia thì được đi không quá 7 ngày. Trong trường hợp này, vị tỳ-khuru phải lên chánh điện, thắp hương, chí thành đánh lễ rồi nguyện: *Anto sattāhe paṭinivattissāmi* (Con nguyện sẽ trở về trong vòng 7 ngày). Tuy nhiên, nếu mặt trời mọc sớm ngày thứ 7 mà chưa về chùa thì xem như bị “đứt hạ!” Đứt hạ có nghĩa là mùa an cư ấy, vị ấy không được tính thêm tuổi hạ, coi như mất tuổi hạ.

An cư tạm hiểu là “ở yên”. Quanh năm thân tâm chúng ta không yên; không yên do áp lực công việc trong ngoài (suốt 5,6 tháng qua, chùa đã và đang xây dựng nhiều công trình); không yên do thân, khẩu, ý của chúng ta còn thô tháo; không yên do

tham giận bất thường; không yên do còn ham chơi phù phiếm, không yên do nội tâm chưa được hoàn toàn kiểm soát; không yên do hằng trăm cái ngoại trần hấp dẫn lôi cuốn mê ly tác động, chi phối làm cho cái tâm của chúng ta nhúc nhích, máy động hoài, không yên được.

Vậy, an cư thì phải thật sự “*ở yên*” các con ạ! Trước là đề báo đền ân đức Tam Bảo, sau đó là báo đền ân đức của chư thí chủ gần xa; sau rốt nữa là chúng ta sẽ nếm thưởng được, hân thưởng được năng lượng an lành của Pháp. Còn nữa, chỉ cần “*ở yên*” thôi là chúng ta tích lũy không biết bao nhiêu pháp lành, bao nhiêu công đức, bao nhiêu sự thành tựu trong đời sống tu tập để khỏi phải uổng phí mái đầu xanh đã tự nguyện “*cát ái ly gia*”.

Ở yên có nghĩa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý phải yên, phải lặng; nói cách khác là cả ba nghiệp thân, khẩu, ý đều yên, đều lặng.

Thân yên vì thân không sát sanh, trộm cắp, tà hạnh. Khẩu yên là vì khẩu không nói dối, không nói lời hai lưỡi, không nói lời độc ác, không nói lời phù phiếm, rỗng không, vô ích, Ý yên là ý không tham, không sân, không tà kiến. Hoá ra chỉ *ở yên* thôi là chúng ta đã đang sống trong 10 nghiệp lành. Oai lắm! Xứng đáng lắm!

Nói thì nghe dễ vậy, nhưng làm thế nào để cho thân, khẩu, ý đều được yên, được lặng? Ngày này sang ngày khác, cái thân chúng ta luôn luôn cử động; cái tay cái chân luôn nhúc nhích, di động, chuyển động, đi đứng nằm ngồi, lại còn trăm công nghìn việc về cây, đá, cát, sạn, hoa cỏ... đồ mờ hôi hột. Vậy thì khi bắt nó ngồi yên thì nó phản ứng, nó “*làm nũng*” đủ kiểu! Cái khẩu cũng tương tự vậy. Nó quen nói lung tung, lang tang. Nó quen bàn những chuyện vô ích. Nó quen nói xấu, tốt người này, khen, chê người kia. Nó quen say sưa chuyện trên trời dưới đất. Nó quen kể chuyện “*tào lao*”, “*xịt bộp*”. Nó quen cười ha ha, cười hi hi, cười tếu táo để nhạo người này, chọc người nọ. Nó quen tranh cãi, hiếu thắng. Nó quen thốt ra lời cộc cằn, thô lỗ. Nó quen

mách lẻo, đầu lảo, “*buôn dưa lê*”, “*đâm bị thóc, thọc bị gạo*”... Có nghĩa là rất nhiều người trong chúng ta, cái khẩu nó thiếu sự yên lặng cần thiết. Cái thân, cái khẩu đã vậy nhưng cái ý thì lại còn trầm trọng hơn, nhiều chuyện hơn, đa sự hơn. Nó làm thâm đêm, làm thâm ngày. Nó nghĩ tưởng lung tung. Nó là con vượn chuyền cành, nhảy nhót chí choé bắt hoa bẻ trái triền cao, lũng thấp. Nó là con ngựa bất kham phóng vọt dặm bụi mịt mù, không kể dặm đường xa ngái, đầu non cuối biển! Nó nghĩ đến những niềm vui, những thích khoái qua mắt tai mũi lưỡi thân. Nó chơi các trang mạng xã hội Facebook, Twitter... Nó vọng tưởng non này, núi kia.. Nó như Tôn Hành Giả, “*cân đầu vân*” một cái thì ở đâu cũng tới: Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh hay a-tu-la chỉ trong nháy mắt!

Vậy thì muốn cho thân, khẩu, ý ở yên thì chúng ta phải ngồi yên, ngồi lặng; yên lặng từ ngoài da cho đến trong ruột, trọn vẹn cả thân tâm. Muốn làm vậy, muốn được vậy thì chúng ta phải tập thiền. Thầy nói tập thiền chứ chưa nói thiền định hay thiền tuệ. Tập thiền ở đây là ta tập ngồi yên, rửa trôi, ngồi yên như chơi vậy, chẳng có bản ngã sở đắc gì khi ta ngồi yên như ngồi chơi, có phải vậy không?

Bắt đầu ngày mai, ngoại trừ nhóm nhà trừ bếp núc củi lửa, tất cả đại chúng, chư tăng ni chúng đệ tử chỉ lao động buổi sáng từ 7 giờ đến 9g30 là nghỉ; 10g30 chư tăng đi khát thực, trong chùa thôi, do thí chủ đặt bát mỗi ngày; 11g, 11g30 độ ngũ; 12g đến 13g tịnh chỉ; 13g 30... chúng ta bắt đầu tập thiền tịnh 2 thời buổi chiều (*một thời cho Tăng và một thời cho Ni và tu nữ*); buổi tối sau thời khoá tụng niệm, chúng ta có thời thiền tập thể (*gồm tất cả chư tăng, chúng đệ tử và cả cư sĩ công quả trong chùa*) cho đến 20 giờ. Và thời thiền nào thầy cũng có một pháp thoại ngắn từ 20 đến 30 phút.

Sau 20 giờ tối, chư tỷ-khưu ôn lại kinh, luật và tập tụng đọc Pāṭimokkha (*Tứ thanh tịnh giới*) để chuẩn bị cho các ngày sám

hồi, đọc tụng 227 học giới vào các ngày 15 và 30 tại các chùa (*sādi cũng tập tụng đọc*). Chúng điệu thì học kinh, luật theo chương trình của sư giáo thọ.

Thế đấy, khái quát là vậy! Thầy nói ngắn nhưng cũng tạm đầy đủ những thông tin cần thiết. Cảm ơn đại chúng đã chú tâm lắng nghe. Và phải nguyện chấp hành nghiêm túc đó nghe!

(*Cả chánh điện hoan hỷ cất tiếng “ Sādhu, sādhu - lành thay” vang rền...*)

Ngày Thứ 02
PHÁP THOẠI 02
(Chiều ngày 17/6 ÂL)

Hôm nay trước khi tập ngồi yên, thầy sẽ giảng nói cách thức ngồi yên, ngồi thoải mái, ngồi như chơi là thế nào.

Có lần, đã lâu lắm, thuở thầy Chí Mậu, trụ trì chùa Từ Hiếu còn tại tiền, và thầy Thái Hoà còn là giáo thọ sư ở đây, thầy có lên chùa Từ Hiếu, một lần là giảng về Tứ Diệu Đế cho một lớp huynh trưởng cấp Tín hay cấp Tấn gì đó, một lần là do Ôn Thiện Hạnh mời lên về việc góp ý tạo cảnh. Một lần giảng về Tứ Niệm Xứ cho Ni chúng tại ngôi chùa sát chùa Từ Hiếu (*quên tên*). Khi thơ thần dạo chơi trong vườn với thầy Thái Hoà, thầy thấy có một tịnh thất đề tên là Ngõi Yên. Hay! Thầy tự nghĩ, *ngõi yên* chứ không nói thiền định hay thiền tuệ. Mà ngồi yên như vậy là thiền rồi, thiền vắng lặng, thiền rỗng rang, thiền tự nhiên... gì gì cũng được cả. Nó lại còn là từ thuần Việt.

Thầy để ý cái cụm từ “*Ngõi Yên*” từ đó. Chắc hẳn tác giả cái cụm từ này là của Ôn Nhất Hạnh. Và tại Làng Mai cũng có sử dụng một cụm từ rất ấn tượng, là “*Một Ngày Làm Biếng*”. Ngày ấy trong thiền viện ai cũng được tự do, tự do trong yên lặng để đọc sách, dạo chơi, uống trà hay ngủ nghỉ. Tuyệt! Nhưng cụm từ “*Làm Biếng*” hơi nguy hiểm. Nên ngày chủ nhật, theo thông lệ, thầy và chư sư đi tri bình, trưa dùng trong bát những gì khát thực được, buổi chiều mọi người được thư thả, tự do trong yên lặng.

Buổi tối chủ nhật chúng ta cũng có buổi trà đàm giữa thầy và trò như thường lệ.

Trở lại với việc ngồi yên. *Ngồi yên* và thiền là như thế nào!

Gọi ngồi yên nhưng chúng ta sẽ không ngồi yên được. Muốn ngồi yên thì thân phải yên, tâm phải yên. Nhưng hãy để ý nhé! Thân có yên được đâu, nó cựa quậy, nó đau, nó mỏi, nó nhức, nó tê chỗ này, nó ngứa chỗ nọ, nó uể oải, nó buồn ngủ... Và tâm cũng vậy, nó trầm trệ, nó đã dượt, nó lừ đừ, nó nhúc nhích, nó nhảy nhót lung tung... Nói tóm là nó sẽ phát sanh những chướng ngại mà thiền gọi là 5 triền cái. *Triền* là quán, là vấn. *Cái* là che lấp, che đậy. Nói cho rõ nghĩa là 5 cái pháp này nó quán, nó vấn chúng sanh trong phiền não, khổ đau; nó che đậy, che lấp cái tâm, cái trí vốn trong sáng của chúng ta. Đó là:

- Hôn trầm, thuy miên: *Hôn trầm* là đã dượt, lừ đừ, thờ ơ, lãnh đạm, đãng trí, buông xuôi, biếng nhác, tiêu cực, thụ động, vô ký (không ghi nhận). Đây là những trạng thái bệnh hoạn của tâm sở, sự mệt mỏi của tâm sở. *Thuy miên* là mê ngủ, buồn ngủ; là trạng thái mệt mỏi của thân.

- Nghi: Là trạng thái phân vân, lưỡng lự, do dự, bất nhất, bất quyết, ngần ngại, ngờ vực, hốt hoảng, không định hướng; nghi ngờ cả đối tượng thiền, có khi nghi cả khả năng của chính mình (Đây là nghĩa nghi trong khi tập thiền, khác với nghi trong kinh điển với sinh hoạt và tu tập thường nhật là nghi Phật, nghi Pháp, nghi Tăng, nghi nhân quả nghiệp báo, nghi luân hồi tử sanh...).

- Sân: Là nóng nảy, bứt rứt, khó chịu, bực bội... do khi ngồi bị đau nhức, tê, ngứa... (Chúng là nguyên nhân làm cho tâm sân phát sanh).

- Trạo hối: Nói đầy đủ là *trạo cử* và *hối quá*.

Trạo là rung lắc, lay động; *cử* là cất lên, đưa lên, dậy lên, nổi lên... Vậy *trạo cử* là trạng thái tâm dao động, hưng phấn quá cả tiêu cực lẫn tích cực, suy nghĩ vẩn vơ, phóng tâm, vọng tưởng, hoang tưởng, hồi tưởng quá khứ, mơ mộng tương lai, cuốn theo

hiện tại. *Hối quá* là nuôi tiếc dĩ vãng, tưởng nhớ quá khứ, ăn năn những việc đã qua.

Nếu *hôn trầm*, *thụy miên* là chìm dưới đối tượng, động dưới đối tượng, ngủ dưới đối tượng thì *trạo hối* là phóng trên đối tượng, là ra ngoài đối tượng, trượt trên đối tượng, bồng bềnh, lang thang, rong chơi chân trời, góc bể...

Tại chỗ này, mọi người nên lưu ý: Chỉ có rà soát theo hơi thở, nắm bắt ngay hơi thở, chú tâm liên tục theo hơi thở vào ra; nghĩa là luôn luôn nắm giữ đối tượng hơi thở đừng để trượt lên trên cũng như chìm xuống dưới thì sẽ loại trừ hôn trầm, thụy miên và trạo hối ngay tức khắc.

Triền cái thứ năm là dục.

- Dục này là tham dục, ái dục. Trạng thái sơ khởi của nó là muốn cái này, muốn cái kia, muốn thay đổi cách ngồi, muốn nghỉ ngơi một chút, muốn mát mẻ một chút, muốn thư giãn một lúc... Tất cả chúng đều là chướng ngại cho việc tập thiền. Cường độ dục cao hơn, nguy hiểm hơn là những ham muốn ngũ dục bắt đầu sanh khởi; ấy là tư tưởng hình bóng đẹp, người thương, người yêu, vợ con trong quá khứ hoặc trong hiện tại. Rồi là những bài hát, bài ca yêu thích, những âm thanh mê ly, những mùi hương quyến rũ, những món ăn thích khoái, những xúc chạm êm ái... và ý thì chìm đắm trong các dục ngũ trần. Rồi còn nào là ước mơ thiên đường, tiên nữ, các cảnh trời cao sang thoả mãn các dục vật chất... Rồi còn ước mơ đắc định, các cảnh trời sắc giới, vô sắc giới, thần thông, phép lạ...

Chính 5 triền cái ấy che lấp tâm trí chúng ta, làm cho chúng ta không thấy được bản chất thực tánh, tâm tròn sáng, viên minh, vô nhiễm, trong lặng của chúng ta.

Vậy muốn thân yên, tâm yên thì ta bắt đầu đề cập đến các phương pháp tập thiền. Tập thiền để đối trị với 5 triền cái. Thiền định thì có khả năng làm lắng dịu 5 triền cái. Thiền tuệ thì nhỏ tận, nhỏ tiệt 5 triền cái ấy luôn.

Hôm nay thầy chưa nói đến các phương pháp ấy. Mọi người chỉ cần ngồi và thở để tự xem mình có những chướng ngại gì. Hãy để tâm rộng rang, trong sáng, không dính mắc gì cả để tự chứng nghiệm cái gì đang xảy ra nơi thân và nơi tâm mình. Cái rộng rang, trong sáng, không dính mắc tương tự như câu kinh Kim Cang mà ngài Huệ Năng đã giác ngộ đây: *Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!* Nếu ai đã từng đọc Thiền Đông Độ thì trạng thái ngồi để tâm rộng rang không dính mắc gì cả ấy nó tương tự *Vô Tâm* của Đạt Ma, *Vô Niệm* của Huệ Năng. Và khi đọc các thiền sư Việt Nam thì nó cũng đồng với Vô Tâm của Trần Nhân Tông trong câu thơ: *Đối cảnh vô tâm mặc vấn thiền* (Vô tâm ngắm cảnh hỏi chi thiền).

Bây giờ chúng ta ngồi nhé, 45 phút thôi.

PHÁP THOẠI 03

(Tối ngày 17/6 ÂL)

Hôm nay tất cả chúng ta cùng ngồi.

Đầu tiên, thầy nói chuyện với những ai mới tập thiền, một số sư, một số ni chưa quen và nhất là chúng đệ tử và cư sĩ. Ai ngồi kiết già, bán kiết già được thì ngồi, ai không có “già” nào cả, cũng không sao. Trong trường hợp này, lựa chọn thế ngồi cho thoải mái, lưng phải thật thẳng, giữ đầu và cổ tương đối vững vàng, đừng gục xuống mà cũng đừng thẳng đuột. Tuy nhiên, tốt nhất nên tập ngồi kiết già hoặc bán già vì các con còn trẻ, trẻ thì dễ tập, dễ uốn!

Xong chưa? Rồi à! Bây giờ các con chỉ ngồi và đếm hơi thở thôi. Đứng, chỉ ngồi và đếm hơi thở hít vô, hơi thở ra thôi. Đơn giản vậy. Đếm hơi thở có từ thời đức Phật, ngài dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ khi nói về hít vô, thở ra. Tiếng Pāli là Ānāpānasati. Ānāpāna là hơi thở vô, hơi thở ra. Sati là niệm. Nói gọn là niệm hơi thở vô ra. Cụm từ Ānāpānasati này được Tàu dịch là An Ban Thủ Ý. *An ban* là hơi thở vô ra. *Thủ ý* là nắm giữ cái ý, nhiếp tâm hay định tâm. Có nghĩa là nhiếp tâm hay định tâm nơi hơi thở vào ra. Có một quyển kinh nói về An Ban Thủ Ý do An Thế Cao dịch và thiền sư Khương Tăng Hội đề tựa, xuất hiện vào khoảng đầu thế kỷ thứ 3 TL. Ở trong quyển kinh này, ngài Khương Tăng Hội giới thiệu cách tu niệm hơi thở qua 6 giai đoạn mà ngài gọi là Lục Diệu Môn: *Số tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn, tịnh*. Số là đếm,

tức là hơi thở. *Sổ tức* là đếm hơi thở. Tuy là theo dõi, theo hít, luôn áp sát theo, nương theo; vậy *tùy tức* là theo dõi, nương theo hơi thở. *Chỉ* là dừng lắng, là định. *Quán* là tuệ. *Hoàn* là cách gọi khác của *đạo*. Và *tịnh* là cách gọi khác của *quả*.

Thấy chưa, mặc dầu ngài Khương Tăng Hội đã triển khai Ānāpānasati, nhưng vẫn không rời tinh thần kinh điển Nguyên thủy. Và rõ ràng cái cửa đầu tiên là phải đếm hơi thở để trú tâm nơi hơi thở.

Khi hơi thở hít vô rồi thở ra, đếm 01. Hơi thở hít vô, thở ra, đếm 02... Đếm cho đến 10. Đếm 10 xong trở lại đếm 01, 02 rồi đến 10. Cứ trở lui, trở tới con số 01 đến 10 ấy. Đừng xem thường, hãy chú tâm liên tục mà đếm, nó dễ quên lắm đấy. Có người vừa mới đếm 3,4 hơi thở là cái tâm đã chạy đi đâu mất tiêu! Đếm đúng và nhớ số đếm liên tục, đừng quên. Khó lắm đấy, đừng xem thường. Lưu ý, là đếm theo “*hơi thở thực*”, chứ không phải đếm theo “*quán tính*”. Đếm theo hơi thở thực là khi đếm, cái tâm nó gắn khít với hơi thở thực. Đếm theo quán tính là đếm một cách máy móc, đếm theo “*tưởng*” của mình chứ không liên hệ gì với hơi thở thực cả. Hai cách hoàn toàn khác nhau đấy! Đếm theo hơi thở thực mới đúng. Nhớ là khi quên chỗ nào, lầm lộn chỗ nào thì phải trở lại từ đầu. Mục đích của đếm hơi thở là cột tâm vào số đếm, vào hơi thở ấy để cho tâm khỏi chạy nhảy lung tung.

Cứ đếm đến 10, trở lại 01 đến 10 hoài như vậy cho đến lúc thấy rõ ràng mình không còn quên số đếm thì tâm đã bắt đầu an trú. Vậy là chúng ta đã thành công giai đoạn một, nghĩa là đã bước qua Sổ Tức môn để bắt đầu đi vào Tùy Tức môn.

Hôm nay thầy nói ngang chỗ đó đã.

Chúng ta hãy cùng nhau đếm số hơi thở 45 phút thôi.

3- Ngày Thứ 03

(Ngày 18/6/ÂL , hôm nay ngày chủ nhật, buổi sáng chư tăng đi trì bình, trưa dùng vật thực có được trong bát. Buổi chiều được tự do (đọc kinh sách, ngủ nghỉ, dạo chơi, ngắm hoa, ngắm cảnh... tùy ý. Nhưng không được rời khỏi rừng thiền nếu không có lý do chính đáng. Cả đại chúng đều như vậy. Buổi tối thầy trò uống trà đàm đạo tại Mai Trúc Am).

Ngày Thứ 04
PHÁP THOẠI 04
(Chiều ngày 19/6)

Đã hai hôm rồi thầy thấy mọi người đã nhiệt tâm, tinh cần rất tốt. Dĩ nhiên, một số người vẫn cảm thấy đau nhức, buồn ngủ hay phóng tâm... Nói cho đầy đủ là chúng ta luôn bị 5 triệu cái chi phối.

Đau, nhức, tê, ngứa... là do khi ta ngồi mạch máu bị chèn ép. Không sao cả, có người cứ ngồi lì, chịu trận một hồi thì mạch máu nó tự tìm đường khác để lưu thông. Cái thân nó kỳ diệu lắm. Có người tạm thời rời số đếm, lấy đau, nhức, tê, ngứa... ấy làm đối tượng. Ghi nhận chúng: Đau à, nhức à, tê à, ngứa à; ghi nhận như thực trạng thái ấy. Một hồi là nó đi. Có người không rời số đếm, kiên quyết đếm số, cái tâm dính khít liên tục vào số đếm thì đối tượng đau, nhức, tê, ngứa... ấy sẽ mờ nhạt, dứt hẳn. Có người niệm hoài nó cũng ù lì, lơ lơ ngồi đó, không chịu đi, thế là đành bỏ cuộc, giả vờ đi vệ sinh, giả vờ đau bụng, giả vờ nhức đầu... ! Ai trong chúng ta đã từng giả vờ như vậy, nói thầy xem nào?

Im lặng. Không à, vậy là tốt, vậy là chân thật. Người chân thật thì cứ nói thật: Thầy ơi con đau quá chịu không nổi, cho con nghỉ đây! Thì thầy sẽ cho nghỉ. Tuy nhiên, ít hôm sau, người ấy sẽ tự thấy hổ thẹn, ngồi tiếp! Có người không chịu đựng nổi thì thay đổi thế ngồi một chút. Cũng được, nhưng lưu ý, nếu không đánh bại đau, nhức, tê, ngứa... ấy thì nó sẽ đánh bại ta suốt đời.

Còn nếu ta đánh bại nó, chiến thắng nó một lần, thì vĩnh viễn ta sẽ loại trừ được nó.

Đây là vài cách đối trị đau, nhức, tê, ngứa...

Đến chuyện buồn ngủ. Ai buồn ngủ quá thì đi rửa mặt đi, cho nó tỉnh lại (*mọi người cất tiếng cười*). Có người buồn ngủ nên cái đầu nó gục xuống, kéo theo dã dượi, lừ đừ. Đây là hôn trầm. Nói chung, hôn trầm, thuy miên là do khí trong cơ thể nó trệ xuống dưới. Vậy, trong trường hợp ấy thì khi đếm số, nên để tâm trên trán để dẫn khí đi lên. Ngược lại, có một số người luôn bị phóng tâm. Phóng tâm là do khí nó bốc lên, trường hợp này thì khi đếm số nên để tâm dưới bụng (*chỗ đan điền*) để dẫn khí đi xuống.

Nói thì nói vậy nhưng còn tùy nghiệp của mỗi người, tức là nghiệp trong quá khứ. Có người khi tụng kinh, khi nghe pháp hay hành thiền đều bị buồn ngủ. Nhưng mà rời tụng kinh, rời nghe pháp, rời hành thiền thì lập tức tỉnh như sáo. Lý do trong kiếp trước, người ấy chê kinh, chê pháp, chê thiền; hoặc không chê nhưng chưa bao giờ tụng kinh, nghe pháp, hành thiền nên kiếp này họ không có được phước báu ấy.

Người mà hể ngộ là phóng tâm là do đầu óc quen tư duy, lý luận, đánh giá, so sánh, lượng định, phân tích... Cả xấu có, tốt có. Hể gặp việc, hể lơ là một chút là nó rời đối tượng chạy theo thói quen cũ. Thói quen, quán tính là nghiệp đấy! Có người còn do nhiều mơ tưởng, hư tưởng, vọng tưởng chi phối. Lại nữa, bản chất của tâm là luôn tìm kiếm đối tượng mà nó thích, nó khoái. Đôi khi làm chủ được, đôi khi không làm chủ được, thế là nó cứ phóng. Cột giữ nó lại thì nó vùng vằng chạy đi, kiếm tìm môi trường thích hợp. Như cá trong nước đã quen. Nhưng khi rời môi trường nước, quăng bỏ lên cạn thì nó vùng vẫy, quẫy đạp có yên được đâu.

Con cá thì sẽ vùng vẫy đến chết nhưng cái tâm thì sẽ có lúc yên; và khi yên được do tập thiền thì nó có được sự an lạc; nghĩa là sẽ có hỷ, có lạc. Ai mà có hỷ, có lạc rồi thì những cái gọi là

đau, nhức, buồn ngủ hay phóng tâm sẽ không còn nữa. Không còn nữa do những thiền chi phát sanh. Khi ta tỉnh cần, nỗ lực, liên tục đếm số không quên, không gián đoạn thì những thiền chi sẽ phát sanh.

Bây giờ chúng ta cùng ngồi.

PHÁP THOẠI 05

(Tối ngày 19/6)

Ôi, khó khăn sao là ở yên, có phải vậy không?

Ôi, khó khăn sao là đếm số mà đừng quên, đừng chạy vuột ra khỏi số đếm, có phải vậy không?

Có người nói rất ngon lành: *“Hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười!”* Hay! Nhưng nên nhớ *“mỉm cười”* có hai loại. Loại do *“tưởng”* mà có chứ không phải *“cái thực”*, loại này là thứ giả. Loại thứ hai là cái dụng của thiền khi tâm đã lặng, đã an; loại này mới là cái có thực. Hy vọng câu trên là thuộc trường hợp này! Tuy nhiên, khi chúng ta đang tập thiền, đếm số thì con số mới là cái có thực, mới là cái *có-thực-đang-là...* Nên phân biệt cho rõ nhé! Cách một sợi tóc thôi mà cái giả dễ làm tưởng cái thật. Nguy hiểm thế đấy. Thế gian họ có nói một câu rất ẩn tượng, tuy không tương thích lắm với điều mình đang nói: *“Miệng nam mô mà bụng thì một bờ dao găm!”* Điều này ta phải học! Học cái chỗ *“miệng đếm một đằng mà hơi thở một nẻo!”*

Ai cũng than là khó khăn. Không khó khăn sao được khi chúng ta đều từ cái tâm hoang dã, quen phóng túng, quen những đối tượng thích khoái, giờ cột nó lại thì nó phản ứng lung tung.

Nói đến cái tâm hoang dã, thầy chợt nhớ đến 10 bức tranh chặn trâu. Có ai biết về 10 bức tranh chặn trâu của Đại Thừa và của Thiền Tông không? Chắc có người biết. Của Đại Thừa khác, của Thiền Tông khác. Đều nói về con trâu rừng hoang dã ấy.

10 bức tranh của Đại Thừa nói về tiệm tu, tức tu dần dần. Nó hay lắm! Thầy khái lược nó như sau: 1- Chưa chẵn, 2- Mới chẵn, 3- Chịu phép, 4- Quay đầu, 5- Vâng chịu, 6- Không ngại, 7- Tha hồ, 8- Cùng quên, 9- Soi riêng, 10- Dứt cả hai.

Con trâu *chưa chẵn* là con trâu rừng hoang dã, nó đen sì từ đuôi đến đầu. Cái tâm của chúng sanh đây. Nó đen đui, si mê, vô minh từ A đến Z, từ da cho đến ruột. Nhìn ra xã hội, nhân loại ngày nay thì rõ ràng có cả triệu, cả tỷ con trâu rừng hoang dã như thế: Chặt, chém, giết, cướp, hiếp, mại dâm, ma túy, buôn bán nô lệ, mổ lấy nội tạng, triệu triệu con chó bị trấn bức, tàn nhẫn mổ thịt... như là *chuyện thường ngày ở huyện*. Hoang dã và bản năng nguyên sơ đầy móng vuốt, lông lá như thế đó!

Con trâu *mới chẵn* là con trâu vừa được xỏ mũi, buộc giảm, chuẩn bị để dẫn về nhà. Chúng ta mới tập số đếm thì tương tự như là giai đoạn mới chẵn này. Cũng hàm ý nói đến người nào đó đang muốn tu tập, đang muốn thọ trì Tam Quy, Ngũ Giới. Cũng có thể nói đến các nhà đạo đức xã hội, các nhà truyền giáo chon chính đang đi rao giảng len lỏi vào các ngõ ngách xấu ác của nhân sinh.

Chịu phép là đã đồng ý để cho kẻ chẵn xỏ mũi, buộc giảm. Đồng ý thọ trì giới luật. Đồng ý từ bỏ bản năng hoang dã. Lưu ý là qua từng giai đoạn, con trâu nó trắng dần dần từ đuôi trở lên.

Quay đầu, đây chính là hồi đầu hướng thiện, từ nẻo tà bước sang nẻo chánh. Và nó đã bắt đầu vâng chịu (*tuân phục*) lộ trình tu tập này. Nó bắt đầu theo người chẵn đi về nhà.

Đến giai đoạn *không ngại* là đã quen với đời sống giới luật rồi, giống như câu thơ của thiền sư Viên Minh: “*Tự do là ung dung trong ràng buộc*”. Đây là lúc con trâu không còn thấy khó chịu khi bị câu thúc nữa. Mà nó cảm giác tự do. Giai đoạn cùng quên (*tương vong*) là khi hành giả từ Giới bước sang Định, quên con trâu, quên các đối tượng ngoại giới, quên cả bản ngã của mình, ý nói đi vào định.

Giai đoạn *soi riêng* (độc chiếu) là từ Định sang Tuệ, nghĩa là tu tập nội quán minh sát để thấy rõ vô thường, vô ngã của tâm và pháp.

Bức tranh thứ 10 ghi là *song dẫn, dứt cả hai*, dứt cả người và trâu, dứt cả tâm và pháp. Tuy nhiên, chỗ này, theo giáo pháp Nguyên thủy thì cần thêm một ghi chú: Người giác ngộ, giải thoát rồi, sống giữa cuộc đời, họ luôn *sáng suốt* (tuệ), *định tĩnh* (định) và *trong lành* (giới) chứ họ không dứt, không quên cái gì cả. Người vẫn còn, trâu vẫn còn nhưng tất cả đều trở thành cái dụng đại toàn.

Vậy thì chúng ta đang đếm số hơi thở thì chỉ ngang giai đoạn *mới chặn* thôi đã khó khăn rồi thì làm sao mà đi được 10 giai đoạn, từ con trâu hoang dã, đen đui đến con trâu đã thuần phục, trắng dần dần cho đến khi toàn trắng? Khó khăn quá à? Các con khó khăn thì thầy cũng khó khăn, có dễ dàng đâu. Khó khăn mới thú vị chứ! Nếu mà dễ dàng thì sao lại có câu: “*Nhân thân nan đắc, Phật pháp nan văn*” (thân người khó được, Phật pháp khó nghe). Lại nữa, hãy nghe câu thơ của ai đó: “*Ví phỏng đường đời bằng phẳng cả; anh hùng, hào kiệt có hơn ai?*” Thấy chưa, câu ấy cũng có thể áp dụng cho chúng ta, những người tu Phật, quyết giải quyết “*Tử sinh đại sự*” ngay trong chính kiếp sống này đó! Ghê không! Có “*tí lửa*” nào chưa?

Bây giờ chúng ta ngồi nhé. Hôm nào thuận tiện thầy sẽ nói đến 10 bức tranh chặn trâu của Thiền Tông. Thiền Tông thì tu đốn! Có nghĩa là giác ngộ ngay tức khắc, không chờ ngày giờ... Rồi để coi xem nào, có đúng vậy không? Có tương hợp với giáo pháp Nguyên thủy không?

Ngày Thứ 05
PHÁP THOẠI 06
(Chiều ngày 20/6)

Hôm nay mọi người vẫn còn đau nhức tê ngứa, buồn ngủ, phóng tâm... Thầy biết các con đã rất cố gắng để “*chiến thắng*” bản thân. Điều ấy là tốt. Tuy nhiên, các con có để ý là khi làm vậy là ta đã khởi lên một ước muốn, một sức ép nào đó - gốc của tham dục - lại tạo nên một xung đột mới, xung đột với cái bình thường, cái như thường?

Thật khó để diễn đạt điều này nếu không sử dụng kiến thức Abhidhamma. Tại sao vậy! Có 2 năng lực các con ạ! Năng lực của tham, sân, si và năng lực của vô tham, vô sân, vô si. Khi muốn làm việc lành tốt là ta khởi vô tham, vô sân, vô si. Khi làm việc xấu ác là ta khởi tham sân si. Vô tham, vô sân, vô si là nhân của cõi người và cõi trời đầy đủ phước báu sang cả. Tham, sân, si là nhân của 4 đường đau khổ địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la. Cái cách mà thầy nói để tâm rộng không, không dính mắc hôm qua là ta đang không có 6 nhân ấy; nghĩa là chúng ta đang tập lìa bỏ toàn bộ cõi Dục giới (Sắc giới, Vô sắc giới cũng có 3 nhân vô tham, vô sân, vô si). Lìa toàn bộ cõi Dục giới để tập thiền, tương tự như câu kinh văn Phật thuyết ở trong Tương Ưng bộ: “*Rời dục, rời các pháp bất thiện, chứng đạt và an trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ*”.

Thấy chưa? Chỉ để tâm rỗng rang không mà nó kỳ diệu như vậy đấy! Tuy nhiên, vô lượng chúng tử phiền não ở trong vô thức sâu kín, trong dòng chảy hữu phần (bhavaṅga - dòng sông) nó có để yên cho ta rỗng không chăng? Không dễ đâu. Chúng trào vọt ra, chúng đòi hiện hữu khi duyên cảnh. Và chắc chắn chúng sẽ phá hoại, không để ta yên đâu. Và cụ thể, chúng ta sẽ dễ thấy nhất là 5 triền cái, 5 triền cái là thuộc hạ, là bộ tướng của vô minh đấy!

Vậy muốn đi vào sơ thiền (sơ thiền chánh pháp - ly dục - chứ không phải sơ thiền ngàn xưa của bà-la-môn giáo) thì phải đối trị 5 triền cái. Đối trị 5 triền cái chỉ phát huy tác dụng triệt để khi 5 triền chi xuất hiện. Nó tuần tự có sự đối trị như sau:

- *Tầm* đối trị với *hôn trầm, thuy miên*
- *Tứ* đối trị với *nghi*
- *Phi* đối trị với *sân*
- *Lạc* đối trị với *phóng tâm*
- *Nhất tâm* đối trị với *dục*.

Tầm là tìm kiếm. Trong Abhidhamma có đưa hình ảnh con ong bay đi tìm kiếm đoá hoa - hàm chỉ cho *tầm*. Nó sẽ nhất hướng bay do khứu giác nhạy bén biết hướng ấy có hoa, có nhụy, có mật. Cũng vậy, con ong là cái *tâm*, đoá hoa là số đếm hay hơi thở, đối tượng thiền. Tìm số đếm, tìm hơi thở cũng nhất *tâm*, nhất hướng như vậy. Chính năng lực của *tầm* nó dựng đứng, nó làm cho tỉnh thức *hôn trầm, thuy miên*. Giả dụ như khi ta đang tìm kiếm cái gì, tìm kiếm cái chìa khoá để quên đâu đó, tìm kiếm cái đinh ghim vừa rơi xuống sàn chẳng hạn. Khi đang tìm kiếm ấy, chúng ta không thể nào đã dụi, lừ đừ, buồn ngủ được; nghĩa là, *tầm* có khả năng chấm dứt *hôn trầm, thuy miên*, có phải không? Có ai làm thử không? Và thầy muốn mỗi người phải tự chứng nghiệm, thực nghiệm điều ấy.

Đến thiền chi thứ 2 là *tứ*. Khi thiền chi thứ nhất đã thuần thục, tìm kiếm số đếm hay hơi thở đã thuần thục rồi thì sẽ phát sanh thiền chi thứ 2. *Tứ* là để ý, là theo dõi, là quan sát. Abhidhamma

nói rằng, khi con ong thấy đoá hoa rồi, nó bay quanh để quan sát đoá hoa ấy. Khi các con đếm số hoặc theo dõi hơi thở, đã theo sát được số đếm, đã theo dõi được hơi thở; bây giờ sang giai đoạn quan sát nó, bám sát nó không rời. Đừng cho buông lơi đầu chỉ một chút xíu thì thiền chi thứ 3 nó tự động phát sanh; ấy là định luật tự nhiên.

Thiền chi thứ 3 phát sanh, nó là phỉ. Đây là khi con ong quan sát đoá hoa, nó thò vòi vào tim hoa để hút nhụy. Phỉ hay hỷ, gọi hỷ cũng được, là những hiện tượng dễ chịu xảy ra nơi thân. Nó có 5 hiện tượng. Có người phát sanh 1 hoặc 2; có người phát sanh luôn cả 5:

- Tiểu hỷ: Mọc ốc cả người, nổi da gà, rần rần cả người rất dễ chịu...

- Khinh hỷ: Nhẹ lâng lâng, có cảm giác như rời khỏi mặt chiếu, bóc lên khỏi toạ cụ...

- Quang hỷ: Thấy ánh sáng. Có thể ánh sáng toả ra trong mắt, nơi da hay ánh sáng nhảy qua nhảy lại.

- Hải triều hỷ: Như cảm giác sóng chao, lắc lư qua lại rất dễ chịu...

- Sung mãn hỷ: Tắm mát, no đầy cả người, mát rượi cả người.

Vậy, khi tứ thuận thực, dính khít đối tượng liên tục thì thân đã an. Do thân an nên thân sẽ phát sanh những hiện tượng trên. Và khi những hiện tượng này có mặt thì những cái gọi là đau nhức tê ngứa... nhân phát sanh tâm bức bội, khó chịu (sân) sẽ chấm dứt: *Hỷ* có mặt thì *sân* sẽ không có mặt!

Vậy những ai thấy rõ điều này, chỉ cần chuyên nhất liên tục nơi số đếm, nơi hơi thở thì thiền chi hỷ sẽ phát sanh.

Tiếp theo, thiền chi thứ 4 là lạc, an lạc, đối trị với phóng tâm (*gọi chung trạo cử, hối quá*). Nếu hỷ là trạng thái dễ chịu ở nơi thân thì lạc là trạng thái dễ chịu, thích thú ở nơi tâm. Đây là khi con ong hút no nê mật rồi. Khi những hiện tượng hỷ phát sanh, cứ ghi nhận như thực, không thủ cũng không xả, cứ để nó đến đi

tự nhiên thì lạc cũng sẽ tự nhiên phát sanh. Đây gọi là pháp lạc, đã có sự an lạc của pháp, nó thấm sâu trong nội tâm, xem như đã hoàn toàn được an trú, lúc này thì phóng tâm sẽ không còn nữa: *Lạc đối trị phóng tâm.*

Từ thiền chi thứ 4 là lạc, cứ an trú lạc tự nhiên thì ta sẽ dần dần đi vào nhất tâm. Nhất tâm có 2 giai đoạn là cận hành định và an chỉ định. Đây tương tự như con ong sau khi hút mật no nê rồi nó nằm ngủ luôn trên cánh hoa.

Cận hành định còn ở cõi Dục nhưng an chỉ định đã vào cõi Sắc. Cận hành định là gần gần định, có thể diễn ra trong thời gian 1,2 giờ đồng hồ ta trú trong vắng lặng, mọi tham cầu, hy cầu, tham dục sẽ yên lặng, tĩnh chỉ. Vào an chỉ định là sơ thiền, thiền thứ nhất, đúng như câu kinh văn đức Phật thuyết ở trên trong Tương Ưng bộ: *“Rời dục, rời các pháp bất thiện, chứng đạt và an trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ”*.

Thấy chưa? Hôm nay thầy nói hơi dài, cũng cốt ý cho mọi người nắm bắt toàn bộ sự đối trị. Thầy nói lại, là ai đó còn đau nhức tê ngứa, buồn ngủ, phóng tâm... hãy biết rằng, phải liên tục bám sát số đếm, bám sát hơi thở. Và khi những thiền chi xuất hiện thì nó sẽ tự đối trị với những triền cái như đã nói ở trên.

PHÁP THOẠI 07

(Tối ngày 20/6 ÂL)

Có người trình pháp với thầy, thầy hẹn sẽ trả lời tất cả. Có ba người trình pháp, 2 người trình pháp bằng miệng, 1 người trình pháp trong quyền vỗ chếp tay.

Nhưng khoan đã. Tại sao vậy? Vì trong hội chúng có người đã từng tu thiền nhiều năm, có người quán minh sát, có người đang tu định. Vậy muốn nắm bắt cho rõ ràng thì mọi người nên cùng đi chung một đường, phải theo tuần tự thứ lớp trước đã. Thầy không bỏ quên ai cả. Có thể có một vài người thầy sẽ hướng dẫn riêng.

Hiện tại, trong hội chúng có người đếm số, có người theo dõi hơi thở. Tức là có người đang Sổ Tức môn, có người đang Tuỳ Tức môn, nói theo An Ban Thủ Ý. Sổ Tức thì nói nhiều rồi, bây giờ sang Tuỳ Tức.

Tuỳ tức, theo dõi hơi thở, nương theo hơi thở cũng không dễ dàng gì! Ở đây có 2 bệnh chính. Người nhiều hôn trầm, thuy miên thì nương theo hơi thở một hồi rồi quên, rơi vào dã dượi, buồn ngủ khi khí trệ xuống đan điền. Người nhiều trạo cử, phóng tâm thì khi hơi thở ra đầu chót mũi thì nó phóng đi mất, chẳng biết tầm dạng hành tung, do khí thượng thăng. Nên nhớ là nó luôn chạy đi khi hơi thở ra. Nó không bao giờ phóng đi khi hít vô! Vậy thì để ý, chăm chăm chú chú khi thở ra, nhất là giai đoạn chuẩn bị hít vô. Thời gian từ khi thở ra và chuẩn bị hít vô là thời gian mà tâm hay bị phóng vọt đi, lưu ý như vậy.

Quên hay phóng thì tìm cách cột nó lại. Hãy chú ý tướng hơi thở chạy vô chạy ra, từ mũi xuống đan điền và từ đan điền ra chót mũi. Để tâm liên tục hai chỗ đan điền và chót mũi. Vậy là ta đang tìm cách cột 2 chỗ.

Nếu cột 2 chỗ mà nó vẫn chạy mất thì cột 3 chỗ. Trong Thanh Tịnh Đạo có đề cập đến cột 3 chỗ như cột bó củi. Bó củi mà cột 2 chỗ thì lỏng lẻo, phải cột 3 chỗ nó mới chặt. Cũng vậy, không những cột nơi đan điền (*để tâm khi hơi thở xuống đó*), cột nơi mũi (*chú tâm khi hơi thở ra đến chót mũi*) mà còn cột ở giữa, là nơi chỗ ngực nữa.

Tuy nhiên, mọi người hãy tùy nghi tìm cách riêng cho mình. Vì trong Thanh Tịnh Đạo còn đưa thêm ví dụ: Như người cưa cây, lưỡi cưa từ bên này sang bên kia thân cây, hơi đầu mà theo dõi cả 3 nơi, chỉ cần chú tâm vào một điểm là đủ quán xuyên hết rồi! Cho nên có người chỉ cần chú ý đến chót mũi, vì dù vô, dù ra, hơi thở cũng phải đi qua đấy!

Hơi thở vào ra nó tế vi quá, có người khó thấy, khó theo dõi. Vậy là chư vị thiền sư bèn nghĩ cách khác, vận dụng nó, sáng tạo nó sao cho việc theo dõi hơi thở có hiệu quả. Vì cần theo dõi hơi thở có hiệu quả thì những thiền chi sẽ phát sanh ngay. Và nếu thiền chi tuần tự phát sanh thì nó sẽ tự động đối trị với những chướng ngại.

Thiền sư Mahāsi Sayadaw vận dụng phòng, xệp. Khi hít vô, bụng phồng ra, ghi nhận phồng. Khi thở ra, bụng lép lại, ghi nhận xệp. Phòng xệp của cái bụng thì dễ thấy hơn hơi thở. Thế mà có người vẫn quên, không ghi nhận được. Thế là thiền sư dạy rằng, khi bụng phồng lên thì lấy cái tay mà ghi nhận phồng, khi bụng xệp xuống thì lấy cái tay mà ghi nhận xệp. Thật không có gì rõ ràng, dễ dàng và cụ thể như vậy nữa. Thế những vẫn có người than là quên mất, không nhớ được, không ghi nhận được. Thế là ngài thiền sư Mahāsi vận dụng thêm nữa.

Ngài đưa thêm 2 chỗ, ngồi và dụng. *Ngồi* là ghi nhận, để tâm

nơi chỗ mình ngồi. *Đụng* là ghi nhận, để tâm nơi chỗ mình đụng toạ cụ. Vậy là có 4 chỗ: *Ngồi, đụng, phòng, xep!* 4 chỗ là chắc ăn phải không, cái tâm nó chạy đi đâu được!

Nói tóm lại, mọi người hãy tự vận dụng đi, và tự bản thân mỗi người sẽ thực nghiệm, chứng nghiệm điều ấy.

- Nếu *tùy tức* mà tâm không cột được, không an trú được thì đừng nói chuyện thiền định hay thiền tuệ.

- Nếu *tùy tức* mà cột tâm được, an trú được thì thiền chỉ hỷ sẽ phát sanh; và ta sẽ dễ dàng bước qua những thiền chỉ khác.

Nói theo 10 bức tranh chăn trâu là con trâu hoang đã đã *chịu phép* rồi đó!

Chúc chư hành giả thành công.

Ngày Thứ 06
PHÁP THOẠI 08
(Chiều ngày 21/6 ÂL)

Chiều nay chỉ có chư sư và chư ni. Có năm sáu người từng tu tập ở các trường thiền Thái Lan hay Myanmar nên đã có trình độ. Tiện đây, có một sư đã từng theo những khoá thiền như vậy, trình pháp cho thầy, thầy đem ra đây đọc để chúng ta cùng khảo sát:

“ Trong một thời toạ thiền, sau khoảng 23h, chỉ một thời gian ngắn, tâm con trú vào một điểm ngay trước mặt, nó co rút chỉ nhỏ như một đầu kim. Trạng thái lúc này càng lúc càng nặng nề. Chỉ với một điểm nhỏ có lẽ là ở thể rắn như vậy mà nó cứ kéo, vít cái thân con xuống! Nhưng con nghĩ rằng, à, thì ra đây là “nội xứ”! À, thì ra đây là “danh” và “sắc” phân chia? Con xả thiền với niềm vui nho nhỏ, với suy nghĩ (tâm địa), theo nghĩa đen; và nghĩa bóng là như “nó” vừa trình bày cho con thấy!

Vào một ngày khác, cũng với thời gian như vậy; trong khi toạ thiền, con lại thấy (tâm) con (nó) biến mất tròn đầy trên đầu con. Con không biết rõ đường kính và chu vi của nó, con cứ nhìn ngắm nó một cách khách quan. Rồi sau một hồi, lúc con suy nghĩ rằng, à thì ra đây là tâm hướng thượng, “nó” thuộc thể khí; đồng thời nó cũng cho con thấy “ngoại xứ”, “vô sắc xứ” là thế nào!

Sự hiểu biết về lý vô thường, vô ngã lại tiến thêm trong tâm con. Con thấy nó không trú ở đâu cả, nó không có tướng, và không cả tánh.

Nhưng con còn hơi thắc mắc: Tại sao khi tâm ở thể rắn, nó trụ một khoản thời gian, trong khi đó các tâm sở khác, lại diệt?

Con xin thầy chỉ bày cho con.

Thỉnh thoảng tâm con nó tự hồi và hướng tới trạng thái diệt các tâm hành. Con lại tự nhắc mình - cái gì đến nó sẽ phải đến, nên cứ tiếp tục chánh niệm, tỉnh giác vậy thôi!”

Đây là trường hợp đã có hành, đã có theo sự chỉ dạy của vị thiền sư về minh sát tuệ. Hiện tại, thầy nghĩ là chưa nên phân tích nội dung ấy đúng hay sai. Vấn đề quan trọng nhất ở đây là, ta phải hiểu cho chính xác những thuật ngữ, ngữ nghĩa của nó ra sao để khỏi lầm lẫn. Đây là những từ ai đã học Abhidhamma mới hiểu: Nội xứ, ngoại xứ, danh, sắc, vô sắc xứ, tâm hành, tâm và tâm sở...

- *Nội xứ*: Nghĩa đen là cõi, là nơi, là chỗ hoạt dụng bên trong. Rõ nghĩa hơn là chỗ hoạt trường của nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn - được gọi là nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ và ý xứ.

- *Ngoại xứ*: Nghĩa đen là cõi, là nơi, là chỗ hoạt dụng bên ngoài. Rõ nghĩa hơn, là chỗ hoạt trường của sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần và pháp - được gọi là sắc xứ, thanh xứ, hương xứ, vị xứ, xúc xứ và pháp xứ.

Gồm chung cả nội ngoại xứ có 12 xứ. Rồi còn 18 giới nữa, như nhãn giới, nhĩ giới... khá phức tạp thầy chưa giảng nói ở đây.

- *Danh* là cách gọi khác của tâm và tâm sở, đầy đủ là thọ, tưởng, hành và thức. Trong hành có 50 tâm sở và nơi thức có 89 tâm. Tuy nhiên, khi hành minh sát, cái gì thuộc về ý nghĩ, tư tưởng, phần tinh thần, cái biết, các cảm giác ở nơi thân và nơi tâm, hồi tưởng, ký ức, tưởng tượng, các trạng thái tâm như tham, sân...tất nhiên là thuộc tâm và tâm sở thì đều gọi là danh cả (thọ, tưởng, hành, thức).

- *Sắc*, phần vật chất, cả thô và tế. Gồm sắc bốn đại đất nước, lửa, gió, sắc do bốn đại tạo thành thì có 12 thô sắc và 16 tế sắc.

12 thô sắc gồm 5 tịnh sắc căn và 7 sắc đối tượng. 5 tịnh sắc căn (phần thần kinh) của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. 7 sắc đối tượng là sắc, thanh, hương, vị, địa, hỏa, phong (xúc) - thanh, hương, vị, địa, hỏa, phong đều là vật chất, đều là sắc.

- *Vô sắc xứ*: Cõi, chỗ hoạt dụng của những ý nghĩ, tư tưởng, quan điểm, quan niệm... trừu tượng. Ví dụ, khởi lên ý nghĩ “*không là vô biên*” thì nó hoàn toàn trừu tượng, không y cứ trên cái thực, chúng chỉ do tưởng mà có.

- *Tâm hành*: Đây là khi tâm ta bắt đầu tạo tác, có tư tác, có quyết định, có cố ý, có cố tình làm một việc gì đó dù tốt hay xấu, thiện hay ác - khi ấy là hành (saṅkhāra) hoạt động. Châm dứt tâm hành là chấm dứt hành (saṅkhāra), không còn lăng xăng tạo nghiệp nữa, khi ấy chỉ còn là duy tác, chỉ có hành động không có quả của hành động. Đây là trạng thái tâm duy tác của các bậc A-la-hán.

Đi vào hành minh sát là khi thân đã yên, tâm đã yên - đến chỗ tâm cận hành là tốt nhất vì khi ấy 5 triền cái đã lặng rồi, 5 thiện chi đã phát sanh rồi. Khi ấy ta sẽ nhẹ nhàng lắng nghe sự vận hành của ngũ uẩn (sắc thọ tưởng hành thức). Nếu có một cảm giác khởi sanh thì ghi nhận nó sanh; cảm giác ấy diệt thì ghi nhận nó diệt; cảm giác ấy là danh; và hành giả đã thấy rõ, ghi nhận danh sanh, danh diệt. Một tướng, một trạng thái tâm, một ý nghĩ, một tư tưởng... chúng đều được nhìn ngắm như thực như vậy: Danh sanh, danh diệt. Ở đây, chúng đang vô ngã, chúng đang vô thường...

Thấy chưa, khá phức tạp, khá tế vi. Vậy mọi người khi chưa nắm rõ thì chưa nên hành minh sát.

Thầy nói sơ như vậy để các sư, các ni cẩn thận, cẩn trọng khi trình pháp. Minh chưa nắm vững thì nội dung trình pháp dễ sai lầm lắm, nó đi vào một mớ bòng bong chữ nghĩa không đâu vào đâu cả. Nếu học hiểu những điều thầy trình bày ở trên thì có lẽ không ai dám trình pháp lung tung lang tang như vậy. Khoan đã,

minh sát thì khoan đã. Thầy chỉ muốn mọi người trú được tâm. Ai trú được tâm, dù số đếm hay theo dõi hơi thở thì nó đối trị cụ thể với đau nhức, tê ngứa, hôn trầm, thuy miên, phóng tâm... Phải làm xong việc này trước. Lo gì, định hay minh sát chúng ta sẽ đi qua cả, mà không cần bất cứ một trường thiền nào. Mỗi người hãy tự thực nghiệm, chứng nghiệm từng bước một, từ từ thôi. Để tâm rộng rang, trong sáng mà ngồi, rồi nghe nó nói gì, phản ứng gì. Khách quan mà nhìn ngắm, mà lắng nghe. Quan trọng nhất là phải thuần thực tùy tức (theo dõi hơi thở) để từ đó, mình cảm thấy dễ chịu, thích thú chứ không còn bị nó hành nữa. Hành thiền chứ không phải bị *“thiền nó hành!”*

(Tiếng cười)

Thôi đừng cười nữa, hành đi!

PHÁP THOẠI 09

(Tối ngày 21/6 ÂL)

Hôm nay đại chúng đầy đủ. Không có trường hợp sư này bị cảm, chú kia nhức đầu nữa... Vậy là tốt.

Phải bước qua giai đoạn khó nhằn nhất các con ạ! Khi ấy thầy không bắt ngồi, các vị tỳ-khưu trong Ban Tri Sự, Quản Chúng... không còn đi kiểm tra, đốc thúc nữa, mà ai cũng thích ngồi, tự nguyện chấp hành các thời thiền đầu ra đó.

Bây giờ nói thêm về tùy tức, theo dõi hơi thở. Thầy đã trình bày nhiều cách, cột hơi thở một chỗ (chót mũi); theo dõi lên xuống, vào ra, xem như 2 chỗ; chú tâm, theo dõi từ chót mũi, ngực, đan điền - vậy là 3 chỗ. Phòng, xệp, 2 chỗ. Ngồi, đưng, phòng, xệp là 4 chỗ.

Tùy tức rồi đi đến chỉ, tức định. Tùy tức thuần thực thì thiền chỉ hỷ phát sanh, rồi lạc, rồi định. Nếu tùy tức chưa thuần thực thì các triền cái cứ quấy rầy ta mãi. Vậy, hôm nay, tất cả chúng ta phải nhẹ nhàng rình bắt cho được hơi thở một cách liên tục thì tâm sẽ an trú.

Tối nay thầy nói ít, chúng ta dùng thời gian để theo dõi hơi thở thôi. Nên nhớ là đừng rơi vào quán nội xứ, ngoại xứ, danh và sắc. Khoan đã!

Ngày Thứ 07
PHÁP THOẠI 10
(Chiều ngày 22/6/ÂL)

Để thêm đức tin và thêm trí tuệ cho chúng ta khi đang theo dõi hơi thở, bám sát hơi thở, hôm nay thầy sẽ nói đến 5 quyền (căn) và 5 lực: Tín, tấn, niệm, định, tuệ. Từ quyền (căn) là dịch chữ Pāli Indriya. Indriya là khả năng kiểm soát, là khả năng dẫn đạo, nó có quyền lực chi phối các tâm sở khác... Ví dụ như tín, tín tâm sở. Khi tín tâm sở được củng cố, huân trưởng... khởi lên, thì nó có một quyền lực, một sức mạnh dẫn dắt, điều động các tâm sở khác bắt chúng phải tuân phục, đi theo. Tín có chánh tín và tà tín. Chánh tín của người Phật tử khi đã có rồi, vững chắc rồi, thì sẽ vượt qua tất cả mọi khó khăn. Họ có thể thiếu cơm, rách áo mà không chau mày khi theo Phật. Họ có thể nhảy vào lửa, có thể vượt qua vực thẳm chông gai. Hình ảnh những người Tây Tạng quỳ lạy bằng cách nằm sấp trên đường để đến chỗ hành hương cả ngàn dặm sẽ minh chứng cho sức mạnh của đức tin ấy. Còn một số ngoại đạo, tà giáo cuồng tín thì sẵn sàng ôm bom tự sát, khủng bố... vì họ tin sẽ tới được với thánh Allah. Cuồng tín nó có sức mạnh ghê gớm như thế đó!

Gần vấn đề tu tập hơn. Khi ngồi thiền, mình tin vào bản thân mình, tin vào pháp, tin vào đề mục mà mình đã lựa chọn, tin vào vị thầy đang dẫn dắt mình. Chính những đức tin ấy tạo cho mình một sức mạnh, để kiên quyết không lơ là, không giải đãi, không

buồn ngủ, không phóng tâm... để cho tâm nhẹ nhàng an trú. Tín tâm sở, một tâm sở thiện, có sức mạnh (quyền lực, indriya) thì nó sẽ kéo theo, điều động các tâm sở thiện khác.

Vậy thì do tín của ta chưa có hay chưa đủ? Chính chưa có hoặc chưa đủ nên các triền cái mới nảy nẩy móng, sanh vuốt phá hoại sự an lành, an toàn của các thiện tâm sở.

Trường hợp khác, khi tín đã có rồi nhưng còn yếu thì ta sử dụng thêm năng lực thứ 2 đó là tấn tâm sở (trong tín, tấn, niệm, định, tuệ).

Tấn ở trong thiện, trong ngũ quyền khác với tấn trong Tứ Chánh Cần. Tấn trong Tứ Chánh Cần có 2 vế, thiện và ác. Vế thiện thì, khi thấy thiện chưa sanh thì làm cho thiện được sanh khởi; khi thiện đã sanh rồi thì làm cho nó tăng trưởng. Vế ác, khi ác chưa sanh thì làm cho nó đừng sanh, khi ác đã sanh rồi thì làm cho nó diệt mất. Tứ Chánh Cần là một năng lực hữu vi, một nỗ lực, một sự cố gắng để làm lành lánh ác. Trong đời sống, trong sinh hoạt tu tập thường nhật là Tứ Chánh Cần này. Khi tu tập riêng lẻ cũng Tứ Chánh Cần này.

Còn tấn khi hành thiền thì nó *“nhẹ nhàng”* hơn nhiều. Có một cái rất tinh tế, vi tế ở đây, là nếu khởi nỗ lực hữu vi thì bên trong tiềm tàng bản ngã và sở đắc, bên trong ẩn giấu động lực của tham tâm sở. Thấy chưa? Nguy hiểm chưa? Vậy nên thầy dùng từ *“nhẹ nhàng”* ở trên, và khi ngồi thầy có dặn là để tâm rộng không, *“ngồi như chơi”* đó sao! Tấn, trong không gian sinh hoạt này là buông thư, thanh thản để tâm nhẹ nhàng vào ra, xuống lên với hơi thở. Chỉ cần dính khít liên tục là đã toát lên công năng của tấn tâm sở rồi. Và khi tấn tâm sở được duy trì liên tục, ngoài việc hỗ trợ cho tín tâm sở, nó còn làm cho đầu nhưc lắng dịu, mà hôn trầm, thuy miên cũng phải tỉnh thức dậy.

Tấn tạo đủ năng lượng sẽ đưa đến niệm. Niệm đây cũng là Chánh Niệm trong Bát Chánh đạo; cũng là niệm trong Tứ Niệm Xứ. Tuy nhiên, niệm trong khi theo dõi hơi thở chỉ có nghĩa là

ghi nhận, nắm bắt hơi thở liên tục, không gián đoạn. Và nhờ công năng của niệm mà định xuất hiện, sau đó là tuệ (có nhiều loại tuệ, cấp độ của tuệ chưa bàn ở đây).

Và khi mà 5 quyền đủ thuần thực, đúng độ thì phát sanh 5 lực. Ở đây, trong 37 trợ đạo phẩm gọi là 5 quyền, 5 lực. Có lực (bala) chúng mới mang sức mạnh thật sự. 5 quyền, 5 lực này giúp ta thành tựu các bậc thiền từ thấp lên cao cùng mở ra cánh cửa Tứ thánh đạo quả.

PHÁP THOẠI 11

(Tối ngày 22/6/ÂL)

Hôm nay có 2 người trình pháp. Thầy không cần thiết phải nói tên hành giả ra đây - mà thấy đây là 2 trường hợp mà mọi người ai cũng có thể vấp phải. Hôm nay chỉ nói một.

Người thứ nhất nói rằng: *“Khi con theo dõi hơi thở một thời gian thì con thấy trong ‘không gian vôong mạc’ xuất hiện một bầu trời, hơi sáng, màu sắc loăng, nhạt; sau đó nó sáng dần lên, trông như một góc trời mà mây được vén ra. Một khoảng nhỏ thôi không có hình dạng rõ ràng... Đôi khi con lại thấy nhiều màu sắc, nhiều hình ảnh... không biết tại sao? Có nên trú vào cái ánh sáng ấy chẳng? Có nên ngắm xem những hình ảnh ấy chẳng?”*

Về việc ánh sáng, màu sắc và hình ảnh, thầy sẽ nói rộng ra cho mọi người cùng nắm bắt.

Mười đề mục biên xứ (kasiṇa) làm đối tượng cho thiền định (đất, nước, lửa, gió, xanh, đỏ, trắng, vàng, hư không, ánh sáng) có đề mục ánh sáng. Ánh sáng có nhiều cách tạo ra:

- Ngồi trong nhà, khoét một lỗ tròn nơi vách, tường, đường kính cỡ chừng 25-30 cm. Ánh sáng tròn ấy chính là đối tượng để cho hành giả nhìn ngắm, chú tâm, nhiếp tâm vào đấy.

- Có thể dùng ánh sáng đèn chiếu qua một vòng tròn trên tấm gỗ, ván... hay carton cũng được.

- Có người vận dụng ngồi nhìn ngọn đèn sáng trước mặt, cũng được (Có người vận dụng, biến kasiṇa thành cục thủy tinh

tròn. Chùa Dhammakaya ở Thái Lan vận dụng cục thủy tinh này đi qua các luân xa nên rất nhiều người đắc định. Chỉ lạ một điều, trong Tam Tạng và cả chú giải, giáo pháp Nguyên thủy không hề nói đến các luân xa và chuyện mở luân xa!).

Vấn đề là cần có ánh sáng trong khoảng giới hạn nào đó, mà khi nhìn, mình dễ nắm bắt toàn bộ ánh sáng ấy. Nhìn chăm chú, liên tục... khi mình nhắm mắt lại, lần thứ nhất, ánh sáng có trong tâm nhưng mờ nhạt rồi mất hẳn. Nhìn lại, chăm chú thêm nữa; nhắm mắt lại lần hai, cái tròn ánh sáng ấy hiện ra rõ hơn nhưng rồi mờ nhạt, lại mất. Lần 3, 4, 5, 6, 7... 10... cho đến khi nhắm mắt lại, ánh sáng tròn, tuy không sáng lắm nhưng nó hiện rõ trong tâm.

Ánh sáng, đối tượng bên ngoài (cái có thực) Abhidhamma gọi là *sơ tướng* (tướng ban đầu); ánh sáng hiện rõ trong tâm (do tưởng tập trung mà có) được gọi là *thô tướng* (còn thô tháo, chưa rõ). Giai đoạn 3 là chú tâm như nhất vào cái tướng sáng trong tâm ấy cho đến khi nó sáng viên mãn như viên bạch ngọc (như mảnh trăng rằm giữa trời) thì lúc ấy *quang tướng* đã tựu thành. Lúc này, ý môn của hành giả nắm bắt quang tướng để đi vào cận hành định, an chỉ định. Vậy, có quang tướng mới có định, không có quang tướng không có định.

Trong khi ngồi thiền sổ tức hay tùy tức, do nhắm mắt lại nên “*không gian vắng mạc*” thường tối đen. Tuy nhiên, do mắt nhắm không khít nên ánh sáng bên ngoài xen vào qua kẽ hở rất nhỏ mà ta thấy mờ mờ hoặc hiện ra màu sắc này, màu sắc nọ không có gì lạ cả. Cũng có thể, mắt nhắm rất khít nhưng lần hồi màu này, màu kia hiện ra... hoặc chúng đổi màu không rõ ràng là do “*tâm thức nghiệp cảm*” từ quá khứ của vị ấy. Thầy nhớ trong Thanh Tịnh Đạo có kể một vị tỳ-khưu già, xuất gia chưa được bao lâu (chưa hề hành thiền trong hiện kiếp), bước vào ngôi chùa kia trông thấy một bình hoa vàng. Vị ấy chột nhìn bình hoa, một hồi, vị ấy đứng đắc định tại chỗ luôn. Không có gì lạ cả, vì nhiều kiếp

trước, vị ấy đã từng lấy đề mục “màu vàng” làm đối tượng thiền định. Bình hoa vàng ngoại cảnh, tác động, duyên khởi chủng tử trong vô thức - đề mục màu vàng - nên vị ấy trú tâm, nhiếp tâm “*quang tướng*” ấy nên đi vào định!

Hình ảnh, cũng vậy! Khi những chướng ngại như đau nhức, hôn trầm, thuy miên không còn nữa - tâm tạm thời lắng dịu thì trong vô thức nó trào vọt ra đủ thứ chuyện lạ! Thuở còn thanh niên, thầy đã ngồi thiền rồi, hễ cứ ngồi yên một chút thì thầy thấy những hình ảnh hiện ra. Ảnh này ảnh kia kế tục xuất hiện, tấm hình này, tấm hình nọ hiện ra rõ mồn một như xem một tập hình. Nhưng lạ lùng, có những cảnh quen quen... tảng đá mình từng ngồi, cái góc cảnh có con suối này cũng vậy, góc rừng kia cũng thế, quen lắm... Rõ ràng đều là những hình, những ảnh không có trong kiếp hiện tại! Từ vô thức nó trào vọt ra đấy! Có dịp thầy sẽ kể thêm, nhiều lắm, lạ lắm!

Thuở ấy, thầy mãi mê xem, thích lắm. Nhưng sau này, khi chúng hiện ra, cứ nhìn ngấm tự nhiên, điều chỉnh lại hơi thở, không thủ, không xả, chúng tự mất.

Trường hợp người trình pháp hôm nay, thầy thấy vị ấy chưa có một đối tượng rõ ràng, tâm đang còn nhìn ngấm lan man. Qua câu chuyện kể của thầy vừa rồi, thầy muốn vị ấy tự chiêm nghiệm để rút ra bài học tu tập cho mình. Có màu sắc thì nên ghi nhận như vậy để cho nó tự đi. Có hình ảnh, hãy ghi nhận hình ảnh như vậy rồi để cho nó tự đi. Tuy nhiên, nếu muốn màu sắc xanh, đỏ, trắng hay vàng... thì phải tự tạo kasina. Còn ánh sáng, cũng vậy, nên ngồi nhìn biến xứ kasina ánh sáng để đi lại từ đầu qua ba giai đoạn sơ tướng, thô tướng và quang tướng như đã nói ở trên.

Còn những người khác, nếu có cái gì lạ nữa xuất hiện thì trình pháp tiếp, rồi thầy sẽ kể chuyện tiếp.

Ngày Thứ 08
PHÁP THOẠI 12
(Chiều ngày 23/6 ÂL)

Hôm qua, thầy nói chuyện với chư sư, chư ni, về 5 quyền, 5 lực mà nói chưa hết. 5 quyền, 5 lực trong khi tu tập định tuệ nó khác với trong sinh hoạt thường nhật.

5 quyền có thể tu tập riêng lẻ.

Có ba loại bồ-tát: Bồ-tát đức tin, Bồ-tát tinh tấn và Bồ-tát trí tuệ. Bồ-tát trí tuệ thành tựu quả vị Phật sớm nhất, sau đó là Bồ-tát đức tin, sau rốt nữa là Bồ-tát tinh tấn. Bồ-tát tinh tấn, tức là hạnh nguyện phục vụ chúng sanh với thời gian lâu xa nhất mới thành Phật, như Bồ-tát Mettaya (Di Lặc).

Về Tín: Có người đức tin có sẵn từ truyền thống gia đình. Có người có đức tin sau khi đọc kinh sách, nghiên cứu giáo pháp. Có người sau khi đi Ấn Độ thăm bốn chỗ động tâm, đọc bia ký vua A Dục, thăm các nước đất Phật như Thái, Miến, Tích Lan... thì đức tin mới vững chắc. Có người thờ xá-lợi Phật, thấy xá-lợi sanh thêm một ngôi, hai ngôi thì đức tin mới được củng cố... Có người chứng kiến việc nhân quả trả vay ở đời, thấy chuyện luân hồi tái sanh là có thật... nên phát sanh thâm tín Tam Bảo.

Ngược lại, tuy có người có đức tin từ truyền thống gia đình nhưng lớn lên chạy theo danh lợi, địa vị, quyền lực, mù quáng theo con đường bất chánh nên tối ám lương tri - thì đức tin bị diệt mất. Có người do ý y mình thông minh, tài giỏi chỉ tin vào kiến

thức, lý trí khôn ngoan của mình thôi; loại người này đức tin rất yếu. Có người học khoa học tự nhiên, giỏi về toán, lý, hoá nên chỉ tin vào cái gì chứng minh được, giải thích được; loại người này dễ không có đức tin. Nhưng đạo Phật không chỉ dừng lại ở lý trí khoa học; nó còn có những lãnh vực mà không bao giờ tư duy lý tính hoặc khoa học với tới được.

Nói tóm lại, về đức tin, có người ít, người nhiều, có người bị sụt giảm rồi mất, có người được trưởng dưỡng thêm.

Về Tấn: Bồ-tát tinh tấn, tức là có hạnh nguyện chuyên làm lành lánh dữ, làm các thiện sự, các công ích phục vụ chúng sanh, xã hội. Ai chuyên bỏ ác làm lành, làm các công đức, phục vụ Tam Bảo, phục vụ chúng sanh và xã hội không mệt mỏi thì Tấn này (hạnh phục vụ) sẽ lớn mạnh, tăng trưởng.

Về Niệm: Trong công việc, làm việc gì ghi nhớ việc ấy; làm việc gì, chú tâm vào việc ấy không xao lãng. Người có niệm đi không bước vấp, đi không hấp tấp, vội vã, không dễ gì té ngã do bất cẩn được. Sâu hơn chút nữa, ý nghĩ khởi gì là biết cái ấy. Cái gì phát sanh nơi thân, nơi cảm giác, nơi trạng thái tâm, nơi ý thức, tư tưởng, nhận thức - người có niệm, nói rõ hơn là có tu tập Tứ Niệm Xứ - đều ghi nhận rõ ràng. Ở đây sẽ có ba giai đoạn ghi nhận: Một, nó khởi sanh một hồi mới ghi nhận; hai, nó đang khởi sanh liền ghi nhận; ba, vừa mới khởi sanh là ghi nhận liền.

Những khi suy nghĩ vẩn vơ, nhiều chuyện buồn đau chi phối, hay nghĩ đến quá khứ, vị lai, nhiều vọng tưởng hoặc nhiều phóng tâm... thường bị thất niệm. Vậy, có người niệm được củng cố, tăng trưởng; có người bị sụt giảm, mất niệm.

Ở đây cần một lưu ý: Cái gì đi qua tai, mắt mũi lưỡi thân ý - ghi nhận được nó là chức năng của Chánh Niệm, thấy rõ nó là chức năng của Chánh Kiến; biết rõ nó là thiện ác, tốt xấu, đàng ông, đàng bà là chức năng của Chánh Tư Duy.

Về Định: Bất cứ đối tượng nào, nếu ta chú tâm lâu thì phát sanh định. Khi nào ta giữ tâm ổn định, quân bình, bình tĩnh thì

khi ấy ta có định - đây là định trong đời sống thường nhật. Trên đời, làm bất cứ công việc gì, dù thiện, dù ác, đều có định này, do vậy có tà định, có chánh định. Tà định hướng tới điều ác, việc ác. Chánh định hướng tới điều lành, việc lành. Tà định khởi tâm dục mà tập thiện. Chánh định ly dục mà tập thiện.

Muốn định trong đời sống thường nhật được tăng trưởng thì phải thường xuyên có chú tâm, có niệm, vì niệm sanh định. Tốt hơn và hiệu quả hơn thì phải tu tập thiền định.

Về Tuệ: Tuệ có 2 loại là tuệ tục đế và tuệ chân đế. Tuệ tục đế là tuệ thấy rõ nhân quả, tội phước, đúng sai, phải trái, thiện ác, chuyện đáng làm và chuyện không nên làm. Tuệ chân đế là tuệ thấy rõ cái thực, cái như chân như thực, thấy rõ bản chất như thật của tâm và pháp. Ví dụ thấy rõ tâm vô thường, vô ngã; pháp vô thường, vô ngã. Chẳng có gì nắm bắt được, lưu giữ được, nó luôn trôi chảy, dịch chuyển, cả tâm và pháp, 2 sát-na không giống nhau, 2 giọt nước không giống nhau, một tư, một tưởng, một tế bào sắc chất cũng thế. Chẳng có cái ngã tính nào, thực tính nào trong sự dịch chuyển muôn đời ấy. Đó là cái thực, là sự thực. Thấy được cái ấy là ta có tuệ giác, từ cạn vào sâu. Giác ngộ điều ấy thì tâm ta vô ưu, vô não, giải thoát thên thang, tự do thên thang trước sự dịch chuyển vô thường vô ngã của tâm và pháp. Ta buông xả hết, tự nhiên buông xả hết tham sân phiền não chứ chẳng có ý buông xả tham sân, phiền não trước những được thua, thành bại, đúng sai, phải trái, bờ này, bờ kia... nữa. Niết-bàn là vậy, chứ không phải thế gian pháp là vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh rồi nói Niết-bàn là thường, lạc, ngã, tịnh như đầu đố hiểu lầm. Cái ấy là nhị nguyên, là hai bờ của thế gian pháp. Bỏ bên này chụp bên kia. Bỏ cái này, được cái nọ. Phải siêu xuất cả hai bờ như câu kinh Pháp cú sau đây:

“- Bên này sông, bên kia sông
Cả hai không có, cũng không bờ nào
Thoát ly phiền não buộc ràng

Là sa-môn gọi, đứng sao danh người!”

Không được cái gì cả mới tự do, mới giải thoát. Được cái gì đó là sở đắc, là bản ngã. Coi chừng đó!

Trở lại với sự tu tập cụ thể, như minh sát nói, thấy đau biết đau, thấy tham biết tham... là tập ghi nhận như thực đó. Đếm số hơi thở thì thấy rõ đếm số hơi thở, như thực đó. Theo dõi hơi thở thấy rõ đang theo dõi hơi thở, như thực đó. Nếu đếm số và theo dõi hơi thở mà nhất tâm thì đi vào định, nó cũng là như thực, vì đây là sự vận hành tự nhiên của tâm và pháp. Từ định sang tuệ mà nhìn ngắm thân, thọ, tâm và pháp cũng tương tự vậy, đều là thấy tự nhiên như nhiên như chúng đang là cả.

Tóm lại, sự tu tập của chúng ta dù định hay tuệ cũng phải từ cái *như thực đang là* mà đi, không bao giờ sai lầm cả, không bao giờ sợ lạc vào tà ma ngoại đạo cả. Hãy cố lên. Phải đầy đủ Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ mà lên đường, mà tập thiền nhé!

PHÁP THOẠI 13

(Tối ngày 23/6 ÂL)

Sự tập thiền của chúng ta, quan trọng là ngồi yên; ngồi yên mà thấy dễ chịu, thoải mái chỉ khi nào ta điều thân được; còn nếu chưa điều thân được thì ngồi là một cực hình.

Khi ngồi đã tạm yên rồi, coi chừng, ta vẫn còn bị những hình ảnh, những màu sắc chi phối như đã nói tối hôm qua. Còn nữa, có người trình pháp là: *“Con thấy rõ ràng hình ảnh một người. Và lạ lùng, là con thấy rõ luôn tâm tánh của người ấy! Con tự tin là nhận xét của con rất đúng!”*

Ở đây, thầy lưu ý mọi người rằng, ta đang tập ngồi yên, và khách quan lắng nghe cái gì đang xảy ra, nhất là những chướng ngại, những triền cái rồi tìm cách đối trị. Giả dụ những cảm giác, những ý nghĩ, những tư tưởng có khởi sanh thì cũng chỉ lắng nghe như thực. Các sư, ni ở đây đã từng tu tập minh sát tại các trường thiền, khi suy nghĩ, thì vị ấy chỉ ghi nhận *“suy nghĩ à, suy nghĩ à”* rồi thôi. Đối tượng được ghi nhận như thực vậy là paramattha (chân đế). Đối tượng của minh sát luôn là paramattha. Còn khi mình phân tích, nhận xét đối tượng, dù tốt hay xấu thì đã rơi vào khái niệm (paññatti) của tư duy lý tính, của bản ngã, của chủ quan - luôn đánh mất cái thực, cái chân đế!

Hãy lưu tâm cái thực, cái như thực, cái đang diễn ra như chúng là. Đau, nhức, tê, buồn ngủ, đã dụi, chảy nước miếng... đều được ghi nhận như chúng là. Ta không làm gì cả. Tại sao

vậy? Trong trường hợp này, các đối tượng đều là paramattha nên ta cũng chỉ ghi nhận: “Đau à, nhức à, tê à, buồn ngủ à, đã đuối à, chảy nước miếng à!” Chỉ cần đặt đề ý thức vào đây, nói cho văn hoa một chút, là thấp sáng ngọn đèn chánh niệm vào đây - thì chúng tự rã tan. Không tin à, cứ thử đi! Buông lung, phóng dật cũng vậy. Đừng sợ! Mà cũng đừng nỗ lực thái quá - tinh tấn thái quá để mong hết buông lung, phóng dật. Coi chừng bản ngã đấy! Chỉ cần ghi nhận cái thực: “*Buông lung à, phóng dật à!*” Rồi để thường trực ý thức vào đây thì một hồi, buông lung, phóng dật cũng tự ra đi. Tại sao vậy? Vì khi ấy, diễn tiến từng sát-na soi chiếu qua dòng tâm của ta là tuệ tâm sở. Và khi mà tuệ tâm sở được duy trì liên tục thì tuệ ấy có một sức mạnh - được gọi là tuệ lực (5 quyền, 5 lực) - làm cho những tâm sở câu hữu đều được thấp sáng lên, tốt lên, tích cực lên.

Tất cả đây là cách đối trị của minh sát, của tuệ tri, hoàn toàn vắng lặng và vô ngã. Nó rất cao siêu đấy, tuy nhiên không phải chúng ta làm không được! Cố gắng với cái như thực nhé!

Ngày Thứ 09
PHÁP THOẠI 14
(Chiều ngày 24/6 ÂL)

Chuyện thường xảy ra tại các chùa, tự viện là có người giỏi về xã giao, có khẩu tài ăn nói; có người rất ít nói, chỉ biết phục vụ; có người chỉ thích tọa thiền, thích sống lặng lẽ trong liêu cốc; có người âm thầm đọc kinh sách, nghiên cứu...

Mới nghe qua tưởng là đẹp, có phải vậy không? Nhưng nếu người có khẩu tài ăn nói mà chỉ thích những công việc bên ngoài, liên hệ nhiều với cư sĩ tại gia - thì lại là có tốt đâu! Người chỉ biết phục vụ, thì tay chân thường không ngớt việc; do lăng xăng công việc quen rồi thì họ lại không thích ngồi thiền. Người có nghiên cứu, học hỏi thì tốt quá, nhưng kiến thức thường đi đôi với bản ngã! Người hành thiền thì không thích phục vụ, chỉ thích ngồi thôi thì hoá ra lại hỏng. Đã có vài ba người đến đây xin tu học, nói là thích học thiền, thích tu thiền thôi! Số người này thường làm biếng, không chịu cất nhắc chân tay, dù là quét sân, nhặt rác.

Điểm xuất phát quát như vậy để biết rằng, trong đại chúng tu học hôm nay còn nhiều “*bất cập*” phải nhìn cho ra để điều chỉnh. Tất cả cái hay, cái đẹp, cái tốt trên kia cần phải điều chỉnh cho hài hoà thì quý báu, tốt đẹp biết bao nhiêu.

Thầy nhớ trong Nikāya, ở đâu đó, không đúng nguyên văn lắm, đức Phật có dạy: “*Người chuyên về kinh thì nên ca ngợi, tán thán người chuyên về luật; người chuyên về luật thì nên ca ngợi,*

tán thán người chuyên về kinh”. Cũng vậy, nếu 5 hạng người nêu trên, biết quý trọng, thương mến, thông cảm cá tính, chuyên môn, sở thích, thói quen của nhau; ai cũng bao dung, rộng lượng, bỏ quên bản ngã trong sinh hoạt chung thì mới thật là tuyệt vời! Ngoài ra, đơn giản thôi: Người quen phục vụ thì nên hành thiện và khen ngợi những người hành thiện. Người quen hành thiện thì nên tập phục vụ và khen ngợi những người phục vụ. Người hay lo việc xã giao bên ngoài thì tập lo công việc bên trong và khen ngợi những người chăm chuyên công việc nội viện. Người lao tác nặng đá cát xây dựng, cây thụ vườn rừng thì khen ngợi những người làm bếp, người tưới tắm, tỉa tót cây cảnh, phong lan, người phụ trách Web, các sinh hoạt văn hoá, nghệ thuật. Và ngược lại.

Nói thì nói vậy, tưởng là dễ, không dễ đâu. Đây là hành trình suốt cả cuộc đời tu tập của tất cả chúng ta đấy!

Nói điều chỉnh cho hài hoà, thầy muốn nhắc lại 5 quyền, 5 lực. Đây là cái gốc của mọi sự điều chỉnh. 5 cái Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ này phải quân bình, hài hoà. Đây cũng là cái gốc của tâm và trí, là căn bản để thành tựu trên bước đường tu học, là năng lực thù thắng để đắc thiền và mở cửa Tứ thánh đạo quả.

Sự thật là, nếu người có Tín nhiều thì Tuệ sẽ giảm sút, và ngược lại. Người có Tấn nhiều thì Định sẽ thoái lui, và ngược lại. Làm thế nào, điều chỉnh tâm trí như thế nào để Tín và Tuệ đồng đều; điều chỉnh như thế nào để Tấn và Định đồng đều. Nếu Tín và Tuệ là cặp ngựa Một thì Tấn và Định là cặp ngựa Hai. Người nắm cương để điều chỉnh 2 cặp ngựa này chạy song song chính là Niệm. Đây là ví dụ tương đối, tương đối thôi, để mình tự biết mình yếu cái gì, mạnh cái gì để bổ túc, điều chỉnh dần dần.

Thế đó, Niệm quan trọng lắm vậy.

PHÁP THOẠI 15

(Tối ngày 24/6 ÂL)

Cuộc nói chuyện tối nay thầy muốn nhắc đến “*khúc gỗ trôi sông*” mà đức Phật chỉ dạy cho đại chúng tỳ-khuru, nói chung là cho mọi người đang tu học.

Hôm ấy, sau mùa an cư, đức Thế Tôn cùng đại chúng tỳ-khuru đang du hành từ Kosambī về Bārāṇasī vào mùa nước sông đang còn chảy xiết. Dòng sông lúc bấy giờ đang còn hung hăng như một con rồng dữ cuộn trôi trên mình nó nào bùn đất, nào rác rêu, nào cây tươi, cây mục, nào gỗ to, gỗ nhỏ về biển cả. Con sông ào cuộn chảy, gặp những chướng ngại như cầu cống, triền núi, bờ đá, chân các cổ thành, vũng xoáy qua vực; rồi còn cư dân địa phương mạo hiểm trên những chiếc thuyền con, bè chuối lao ra giữa dòng vớt củi nữa, đã làm phát sanh trong tâm trí đức Thế Tôn rất nhiều ví dụ, rất nhiều ẩn dụ về pháp. Nên lúc dừng chân tại một triền đất cao, thoáng đãng, đức Đạo Sư của chúng ta đã cảm hứng, nghĩ đến một đề tài để thuyết pháp. Và đoạn đối thoại ấy là như sau:

“- *Này các thầy tỳ-khuru! Hãy nhìn khúc gỗ đang trôi trên sông kia kìa? Nó đang thuận dòng vun vút lao đi nhưng không biết nó có về được biển cả không đấy?*

Một số đông tỳ-khuru đáp:

- *Khó có thể về đến biển được, bạch đức Tôn Sư!*

- *Tại sao?*

Rồi từng người đáp:

- *Thưa, khúc gỗ ấy có thể bị tấp bờ bên này, bị tấp bờ bên kia...*
- *Bị người ta vớt...*
- *Có một số bị mắc cạn trên cồn đất nổi...*
- *Có thứ chỉ còn trơ lõi rỗng thì bị chìm...*
- *Có thứ thì bị mục ruỗng...*
- *Có thứ bị vũng nước xoáy quăng đập cho rách nát, tả tơi...*

Lắng nghe chư tỳ-khuru đưa ra được những luận cứ xác thực, đức Phật mỉm nụ trắng vàng, đầm ấm và dịu dàng nói:

- Đây các thầy tỳ-khuru! Là tỳ-khuru trong giáo pháp của Như Lai, thực hành con đường phạm hạnh thì cũng phải như khúc gỗ kia là không được tấp vào bờ này, không được tấp vào bờ kia, không chìm giữa dòng, không mắc cạn trên cồn đất nổi, không bị người đời nhặt lấy, không bị phi nhân nhặt lấy, không bị lọt vào vùng nước xoáy, không bị mục nát bên trong thì sẽ xu hướng về Niết-bàn, thông thuận về Niết-bàn.

Khi các vị tỳ-khuru thắc mắc: Bờ này, bờ kia là gì? Tại sao chìm giữa dòng? Thế nào là mắc cạn trên cồn đất nổi? Người và phi nhơn nhặt lấy là sao? Không bị lọt vào vùng nước xoáy, bị chìm hoặc mục ruỗng bên trong là thế nào nữa?

Đức Phật lại tiếp tục thời pháp:

- Đây các thầy tỳ-khuru! Bị tấp vào bờ này chính là bị dính, bị đắm, bị nô lệ bởi mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

Bị tấp vào bờ kia là bị dính, bị đắm, bị nô lệ bởi sắc, thanh, hương, vị và xúc.

Bị người đời nhặt lấy là do vị tỳ-khuru ấy sống quá liên hệ, quá gần gũi với giới cư sĩ tại gia, với người đời; họ thường làm những việc của thế gian, lạc khổ, thương ghét, buồn vui gì cũng như là người của thế gian; bị dính mắc, trói buộc suốt đời vào những việc không phải là của mình, của một vị tỳ-khuru xuất gia phạm hạnh.

Bị phi nhơn nhặt lấy là vị tỳ-khuru dẫu xuất gia phạm hạnh

nhưng không xu hướng đến chánh trí, giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn mà chỉ thích mơ ước, tầm cầu các cảnh giới thích khoái của chư thiên.

Bị mắc cạn trên cồn đất nổi là những vị tỳ-khưu kiêu ngạo, hống hách, ngã mạn, cậy quyền, ý thể mình học giỏi, đa văn hoặc niên cao, lap lớn mà không coi ai ra gì!

Bị mục ruỗng bên trong là ám chỉ những vị tỳ-khưu có nội tâm xấu xa, ô uế, hủ bại, không có giới, hành ác hạnh, đầy dẫy những ham muốn bất chánh, tà mạng, hèn hạ...”

Khi lời đức Tôn Sư vừa chấm dứt thì có một chú chăn bò bạo gan từ ngoài bước vào, quỳ năm vóc sát đất rồi cất lên tiếng rống của chú sư tử con:

- Bạch đức Thế Tôn! Con đã chăm chú lắng nghe rất kỹ thời pháp! Đã đặt trọn vẹn tâm, trí vào thời pháp. Con thấm thía, xúc động với thời pháp vi diệu ấy. Cho nên, con sẽ không bị tấp vào bờ này, sẽ không bị tấp vào bờ kia, sẽ không bị chìm giữa dòng, sẽ không bị mắc cạn trên cồn đất nổi, sẽ không bị người đời nhặt lấy, sẽ không bị phi nhân nhặt lấy, sẽ không bị lọt vào vùng nước xoáy, sẽ không bị mục nát bên trong... Vậy thì hãy cho con xuất gia, con sẽ thực hành phạm hạnh, con sẽ xu hướng về Niết-bàn, thông thuận về Niết-bàn, bạch đức Thế Tôn!

Quán nhìn căn cơ của chú chăn bò, có vẻ thấy là khả thủ, đức Phật cho chú thọ đại giới. Và đúng như chú ấy đã tuyên bố là sẽ xu hướng đến Niết-bàn nên chú đã đắc quả A-la-hán không lâu sau đó!

Đây là câu chuyện xưa, nhưng chúng ta cũng rút ra được một bài học sống động hiện nay, giá trị giáo pháp vẫn như còn nóng hổi. Và ngay khi đang tu học, chúng ta cũng đang bị tấp bờ bên này, bị tấp bờ bên kia... y chang như thế...

Hãy suy gẫm đi! Coi chừng tất cả chúng ta đều thua chú chăn bò! Có hổ thẹn không chứ! Các con hổ thẹn mà thầy cũng hổ thẹn!

10- Ngày thứ 10, 11, 12

(Ngày 25/6/ ÂL là ngày chủ nhật, lệ thường đi trì bình. Ngày 26/6 và ngày 27/6 ÂL có việc đột xuất do công việc xây dựng).

Ngày Thứ 13
PHÁP THOẠI 16
(Chiều ngày 28/6/ÁL)

Thầy lìa bỏ gia đình lúc 29 tuổi, cùng tuổi với Thái tử Sĩ-đạt-ta xuất gia, mới đó mà nay đã 72 xuân thu rồi. Suốt hơn 40 năm tu học, hầu như là thầy ít có thì giờ để nghỉ ngơi. Lúc nào cũng công việc, công việc... Lúc nào cũng làm việc. Thầy không có sự nhàn nhã, thanh thoi như một số tu sĩ khác. Càng tuổi lớn, công việc càng bề bộn, càng nghe trên vai nặng nặng. Tuy nhiên, thầy chưa hề có hạnh nguyện gì to tát. Một thời gian, lao động cúp cuốc rau trái để kiếm cơm. Một thời gian, làm việc nhiều lãnh vực khác nhau để tồn tại cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Một thời gian nghiên cứu, viết lách gì đó là do nhu cầu dạy học, sau thành thói quen, sở thích. Tạo dựng vườn cảnh, hội họa, thư pháp, thơ văn gì đó để giải trí, sau thành thói quen, sở thích. Thầy đã in trên dưới 30 đầu sách, ấy là thành quả. Chúng ta hôm nay đã có cơ sở chùa viện với quy mô cả hàng chục công trình lớn nhỏ, ấy là thành quả. Chúng ta đã có vườn rừng trên 60 ha với cây cối hoa cỏ sầm uất, xanh mát, tươi thắm bốn mùa, ấy là thành quả. Tuy nhiên, thành quả lớn lao nhất, có ý nghĩa nhất đối với thầy không phải là *sách*, là *chùa*, là *vườn cảnh*, là *thơ văn*, là *thư pháp* hay là *rừng* mà chính là Con Người. Là các thể hệ chư sư sống với thầy từ 10 đến 15, 17 năm trở lại đây, trước thì không đáng kể. Một số sư vì hoàn cảnh nên đã về đời rồi, hiện có gia đình ổn định, khá

tốt; khi có dịp họ trở về thăm chùa, và tình thầy trò, huynh đệ vẫn như thuở nào. Trong số các sư lớp lớn tuổi, thì vài ba vị đã khá vững vàng, đi trụ trì chùa này chùa khác. Số còn lại hôm nay, kể cả đang học ở nước ngoài nữa cũng gần 50. Điều đáng mừng hơn nữa, là trong số chư sư ấy, thầy chưa thấy ai hư đốn, hư đốn với nghĩa bỏ quên mục đích phạm hạnh để chạy theo danh lợi phù phiếm. Nói tóm lại, là chưa biết sau này chư sư thành tựu thế nào; hay, dở, tốt, xấu, được hay không được như thế nào... nhưng nay thì đang cùng nhau tu học, đang cùng tập thiền như thế này, thật là hoan hỷ, đại hoan hỷ!

Vậy là những viên gạch đầu tiên thầy đã đặt để làm nền móng rồi. Thầy đã già, sẽ không còn sống được bao lâu nữa. HKST sau này như thế nào là nhờ vào thể hệ của các con, các sư, các ni cũng như chúng đệ tử trung hôm nay. Nó tồn tại hay không tồn tại, nó phát triển hay lụi tàn đều là ở trong bàn tay, trái tim và khối óc của các con; nói rõ hơn là ở nơi tâm và trí của các con. Thầy sắp hết nhiệm vụ và bổn phận ở đây rồi. Thầy cũng đã làm việc khá nhiều rồi, đến một lúc nào đó thì cái thân cũng mỏi mệt, và cái trí chắc cũng kém minh mẫn đi.

Bây giờ thầy sẽ nói đến 5 điều kiện - là 5 yếu tố quyết định để HKST tồn tại và phát triển, các con hãy ghi nhớ:

Thứ nhất, sống hiền lành và tử tế; huynh đệ hoà hợp và thương yêu nhau.

Thứ hai, một số phải có pháp học vững chắc, học thật chứ không phải học giả. Có thể có vài ba tiền sĩ thứ thiệt có bằng cấp với thiên hạ. Có vài ba người đi chuyên sâu Abhidhamma, Pāli, Sanskrit, Hán...

Thứ ba, phải có khả năng ngôn ngữ, nói và viết được tiếng Anh, Thái, Miến...

Thứ tư, là lực lượng nhân sự phục vụ nhiều lãnh vực khác nhau: Ngoại giao, nội vụ, tri sự, tri khách, tri viên, nghiên cứu, giáo thọ, tri luật, thư viện, trang Web., văn hoá, nghệ thuật...

Thứ năm, là phải có pháp hành.

4 điều kiện đầu thì thầy đã chuẩn bị, đã khuyến khích, đã sắp đặt cách đây hơn 10 năm về trước. Hiện đang còn thiếu sót nhiều. Và sẽ còn tiếp tục nhiều năm nữa mới có khả năng có nhân sự tương đối để phục vụ những nhu cầu đa dạng trong tương lai. Điều kiện thứ 1 và thứ 5 là quan trọng nhất. Đây chính là tình thương yêu huynh đệ, là nội lực tâm linh, là năng lực cần phải tiếp lửa thường xuyên.

3 điều kiện khác (2,3,4) rất quan trọng để tồn tại và đi qua thời đại mới, nhưng nếu không có điều kiện 1 và 5 thì cũng giống như xây lâu đài trên cát hoặc đưa đến lưng chừng, bất hoà. Người tài giỏi cách mấy nhưng không có tu học nghiêm túc, không có pháp hành thật sự thì theo thầy, chỉ phát triển hình thức “*hoa màu*” với thế gian cho vui thôi. Ngược lại, có điều kiện thứ 1 và 5 mà không có 3 điều kiện kia cũng không sao cả; vẫn là một đệ tử chơn chánh của đức Phật; vẫn yêu thương nhau, vẫn tồn tại vô danh, âm thầm nhưng vững chãi giữa những biến động của cuộc đời.

Mùa An Cư năm nay, thầy muốn để trọn 3 tháng để thầy trò ta cũng tập thiền là vì vậy. Thiền định và thiền tuệ phải là hơi thở và sự sống của chúng ta mới tồn tại và an định đúng như chánh pháp được.

HKST này, mai này, tùy thuộc vào các con cả đó. Và các con phải biết thương yêu nhau, phải có pháp hành trong đời sống của một tu sĩ, ấy là mệnh lệnh tối hậu giữa thời buổi tăng tàn, pháp mạt này!

PHÁP THOẠI 17

(Tối ngày 28/6/ÂL)

Có một số người muốn nghe về 10 bức tranh chăn trâu của Thiền tông để có thêm kiến thức về thiền học Đông độ mà thầy đã hứa hôm trước; cũng được, thầy sẽ nói bây giờ.

Nếu tranh của Đại thừa là bắt đầu *chưa chăn (chưa tu)*, mới *chăn (mới tu)*, *chịu phép (quy, giới)...* thì tranh của Thiền tông thì bắt đầu *tìm trâu, thấy dấu chân trâu, thấy con trâu...* Bây giờ tuần tự như thế này, hãy nghe đây.

Như lần trước đã nói, tất cả chúng sanh thường có cái tâm hoang dã, tương tự con trâu hoang dã nên ai cũng phải bắt đầu đi tìm trâu. Có người thì con trâu lạc chỗ bán buôn dối trá lật lờng, có người lạc giữa chốn quan trường cân đai hệ lụy, có người lạc giữa cõi thị phi điên đảo, có người lạc giữa dậm bụi mịt mù tầm cầu lợi danh phù phiếm, có người lạc giữa nghĩa tình trần ai bạc bẽo... Đủ thứ, lạc khắp mọi nơi; và chưa bao giờ biết được cái tâm mình ở đâu.

Đi tìm trâu, bức tranh thứ nhất, có nghĩa là đi tìm cái tâm của mình xem nó rong ruổi phương nào?

Tìm trâu thì phải tìm cho ra cái dấu chân trâu, phải không? Đây là bức tranh thứ 2: Dấu con trâu để lại. Lăn theo dấu chân trâu là tìm được trâu. Cũng vậy, từ khi tâm ta không biết lang thang về đâu, bây giờ khi tập thiền, kéo tâm trở về với hơi thở, cũng tương tự thấy dấu chân trâu vậy. Tâm là cái biết, lấy cái

biết thường trực để nắm bắt hơi thở là tìm ra dấu chân trâu, rồi thấy trâu - bức tranh thứ 3! Và thấy được con trâu rồi, có nghĩa là được trâu - bức tranh thứ 4! Khi tìm được trâu rồi thì làm thế nào nữa, gã chăn trâu làm sao? Là phải chăn trâu - bức tranh thứ 5! Chăn trâu thì phải xỏ mũi, buộc giàng cho chắc ăn, nếu không nó xổng mất. Từ đây, gã chăn trâu phải cẩn thận dẫn nó đi, vì nó có thể quay bên này, quay bên kia để ăn lúa mạ xanh non hai bên vệ đường. Cái xanh non mơn mớn của sắc thanh hương vị xúc đó! Đây là giai đoạn trì giới, ngăn giữ những hành vi xấu ác bản năng có từ thân khẩu. Cũng tương tự vậy, khi tập thiền, bắt được hơi thở rồi thì phải thường xuyên chăn giữ, nó sẽ nhảy bậy không biết lúc nào! Chỗ này Thiên tông nói là đôi khi con trâu phải bị đập đánh, canh chừng luôn khi với quyết tâm đồng mãnh để điều phục nó.

Giữ giới một thời gian thì nó yên, nó không quấy quá nữa. Con trâu đã một bề ngoan ngoãn rồi, đi theo gã chăn trâu như bóng không lìa hình. Nắm bắt hơi thở cũng yên rồi, chính là giai đoạn tứ đã thuần thực. Tứ đối trị với nghi, với phân vân, lưỡng lự, do dự, bất quyết... nên thân, tâm đều đã ổn định, con trâu đã chịu phép, đã thuận thảo đi theo người chăn rồi. Bây giờ gã chăn trâu bắt đầu cỡi trâu về nhà; và cỡi trâu về nhà là bức tranh thứ 6 của Thiên tông: Hình ảnh gã mục đồng ngồi vắt vẻo thối sáo trên lưng trâu. Và Thiên tông bảo “cỡi trâu về nhà là đem tâm về chỗ ban sơ” nên gã mục đồng có vẻ vui vẻ lắm, khi thì thối sáo, khi thì ca hát líu lo...

Cũng vậy, nhưng theo cách nói của Theravāda thì về nhà là theo lộ trình thiền định: Tứ thuần thực thì phải phát sanh. 5 cái phi hay hỷ mà có rồi thì nóng nảy, khó chịu, bức bối - nguyên nhân phát sanh sân - sẽ yên lặng. Hỷ có mặt thì sân không có mặt. Và hỷ chính là vui vẻ, vui sướng nhưng không thối sáo, không ca hát líu lo như Thiên tông; mà hành giả dù dễ chịu, thích thú nhưng không dính mắc nó, hãy để cho nó tự ra đi.

Sau giai đoạn cỡi trâu về nhà là quên trâu còn người, bức tranh thứ 7. Ý Thiền tông nói đây là giai đoạn thấy tâm không thật cho nên nói “quên trâu”; và tiếp theo đó, bức tranh thứ 8, thấy người không thật nên người cũng quên luôn: “Trâu, người cùng quên!”. Tuy nhiên, theo tôi, đây vẫn là lộ trình thiền định. Khi hỷ đã thuần thục rồi thì lạc phát sanh, thấm đẫm trong nội tâm sự an bình vững chắc, tâm không còn buông lung phóng dật, chạy nhảy leo chuyền, vọng tưởng chuyền quá khứ, vị lai nữa. Sau lạc là cận hành định, rồi an chỉ định, yên lặng các dục. Đây mới là “trâu, người cùng quên!” Lúc ấy chỉ còn là dòng chảy bhavanga, như một giấc ngủ ngon 2, 3 tiếng hoặc cả đêm mà không mộng寐!

Bức tranh thứ 9 là “Trở về nguồn cội”, ý nói là tâm đã trở về cội ban sơ, với trắng nước, cây cối, hoa lá, muôn chim, muôn bướm tự nhiên như nhiên giữa thế giới con người cùng vạn vật. Theo tôi, đây lại là giai đoạn bước sang tuệ giác. Và đây là tuệ minh sát, tuệ như chơn như thực trong thế giới duyên sanh đang là. Cũng trắng, cũng nước, cũng cây cối, hoa lá, muôn chim, muôn bướm, tự nhiên như nhiên giữa thế giới con người cùng vạn hữu. Nó bước qua tư duy lý tính, biện biệt, phân tích nhĩ ngã. Nó nhìn mọi sự mọi vật với tuệ trong sáng, khách quan, không đan xen quan niệm, quan điểm, sở tri cùng nhận thức chủ quan, cục bộ. Bản giác đã trở về với tánh giác, tánh giác đã trở về với bản giác cội nguồn. Nói sao cũng được.

Bức tranh thứ 10 là hình ảnh một nhà sư đi vào chợ trộn lẫn với thế tục với một đứa trẻ treo con cá sau vai - nên gọi là “Thông tay vào chợ”, cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Đây là hình ảnh, theo cái nhìn của Phật giáo Theravāda thì nó rất “phản cảm”. Vì theo Nam tạng, các vị sư xuống đời hoằng pháp độ sinh, như đức Phật và chư thánh phàm tăng từ quá khứ, hiện tại hay vị lai, họ không dám vào chợ một cách trần trụi, trộn lẫn với đời như thế được. Họ thường có giới, có định, có tuệ trên mọi lộ trình du hoá...

Thầy kể chuyện 10 bức tranh ấy cho các con nghe để tăng kiến thức Thiền học Đông độ, nhưng tuyệt đối đừng có “hành trạng” theo nó, nguy hiểm lắm. Như họ nói: “Mang bầu vào chợ, chống gậy về nhà, hàng rượu hàng cá, dạy cho thành Phật hết!” Biết bao nhiêu tu sĩ thời bộ Thiền Luận vừa ra đời, đã bắt chước “thống tay vào chợ”, vào chợ buông tay như thế mà sinh ra nhiều loại thiền sư rất bụi bặm, rất không giống ai!

Hôm nay thầy nói chuyện hơi dài nhưng thời lượng thiền vẫn không thay đổi. Bây giờ ngồi thở đi, xem con trâu hồi này giờ nó chạy đi đâu rồi, giàm nó lại, bắt nó lại!

14- Ngày thứ 14

(Ngày 29/6/ÂL, buổi sáng chư vị tỳ-khưu tập trung tụng giới bốn Pāṭimokkha tại chùa Thiền Lâm. Chiều tối sám hối tại chùa, cho giới đến sa-di, sa-di-ni và giới tử học tu).

15- Ngày thứ 15, 16 (công việc đột xuất), **17** (chủ nhật, trì bình), **18, 19, 20, 21** (công việc xây dựng).

Ngày Thứ 22
PHÁP THOẠI 18
(Chiều ngày 08/7/ÁL)

Suốt nhiều ngày, cả chùa túi bụi công việc. Thầy xin lỗi mọi người vì đã không duy trì được liên tục các thời pháp thoại. Các buổi tối mặc dù vẫn hành thiền nhưng rõ ràng, do công việc đã cát sạn xây dựng nặng nề mà cái tâm của mọi người đa phần bị chi phối. Tuy nhiên, điều đó cũng hay, vì thầy sẽ có dịp nói đến “*Thiền trong công việc, trong sinh hoạt hằng ngày*” mới thấm thía hơn, mới giúp chúng ta thấy rõ sự thật hơn!

Bây giờ nói đến cái tâm tất bật bởi công việc. Dù tất bật công việc nhưng khi nào ta cũng chỉ làm một việc thôi. Không ai có thể làm hai việc cùng một lúc. Cũng như khi tập thiền vậy. Nó luôn luôn chỉ có một đối tượng. Không ai vừa đếm số hơi thở vừa theo dõi hơi thở. Đếm số là đếm số, theo dõi hơi thở là theo dõi hơi thở. Phải nhất quyết một đối tượng. Vì tám chín mươi mới có tứ, tứ chín mươi mới có hỷ. Đây là diễn tiến tự nhiên của lộ trình thiền định.

Ở đây có người trồng cây, có người đào đất, có người bốc gạch, xúc cát, sạn; có người chuyển “giả hạ” đi chỗ nơi khác. Bao giờ cũng chỉ có một công việc. Vậy ta lấy công việc ấy làm đối tượng tập thiền. Cũng tâm, cũng tứ, cũng nhất niệm làm công việc ấy. Thế là mình đã biến công việc thành đối tượng tập thiền.

Có người không cần phải chăm chú nhất niệm vào công việc như thế, mà họ chỉ cần chánh niệm, tỉnh giác trong mọi động tác, cử chỉ, lên xuống, vào ra, tới lui. Vậy cũng thiền.

Có người không cần nói chánh niệm, tỉnh giác mà chỉ nói đến ý thức. Luôn luôn có ý thức trong mọi động tác, oai nghi; vậy cũng thiền đó.

Có người chỉ làm cái gì biết cái đó, nghĩa là luôn luôn làm với tuệ tri, bởi tuệ tri - thì ai dám bảo không thiền?

Hôm các sư san bột đá nơi bãi đỗ xe. Trời nắng đổ lửa. Ai cũng mồ hôi mồ kê đầm dề. Thầy đứng trong bóng im hướng dẫn các sư làm. Thầy nghe có một sư nói: “Chánh niệm, tỉnh giác mà làm kìa!” Rồi có tiếng đáp: “Thở còn thở không ra hơi, còn đứng đó mà đòi chánh niệm, tỉnh giác”. Đâu đó có tiếng cười. Hôm đó thầy chỉ nghe rứa thôi, không nói gì cả mà cũng không đánh giá ai đúng ai sai!

Bây giờ thầy mới nói đây. Hôm đó ai cũng đúng cả. Người nói chánh niệm, tỉnh giác dĩ nhiên là đúng rồi. Nhưng người nói: “Thở không ra hơi, còn đứng đó mà nói chánh niệm, tỉnh giác... cũng đúng luôn!” Tại sao vậy? Vì khi ấy, sư ấy “đang thấy thở không ra hơi”; và đang thấy thở không ra hơi chính là cái thực đang xảy ra, đang diễn ra! Có thấy điều đó không? Chỉ có điều, trệ ở chỗ, là sư ấy tưởng rằng, “thấy mình thở không ra hơi và chánh niệm, tỉnh giác” là 2 cái khác nhau. Nó là một đó. Vì khi thấy mình thở không ra hơi, đang thở không ra hơi chính là chánh niệm, tỉnh giác rồi.

Cũng hôm ấy, thầy thấy có 2 ông sư không nói gì cả. Cả hai đang ở trong nắng. Cả hai cùng kéo một cái cào bằng, kéo cát, lùa cát, kéo tới, kéo lui rất nhịp nhàng, liên tục... Mồ hôi kẹ mồ hôi. Nắng thì kẹ nắng. Thầy nghĩ thâm trong tâm, 2 ông sư này đang ở trong thiền - họ có tầm, có tứ, có luôn cả hỷ... nên dù nắng, dù mồ hôi nhưng họ không cảm thấy nóng, bứt rứt, khó chịu. Vì ngay khi ấy họ với công việc là một. Nếu thấy mình và

công việc là 2 thì họ sẽ thấy có năng, có mô hôi và sinh ra mệt, khó chịu liền! Kỳ diệu vậy đó!

Hãy nhìn một vị sư đang say sưa tạo cảnh. Hãy nhìn một vị sư đang tỉa tốt, gắn kết một cụm lan. Hãy nhìn một chú đệ tử đang mài mê tưới cây. Hãy nhìn ông sư già đang cặm cụi vắt cả một đồng chanh làm nước uống. Hãy nhìn một ông sư “cao tăng” (ông sư cao) và một ông sư “đại sư” (ông sư to) quét rác hằng ngày từ góc vườn này sang góc vườn khác. Họ chăm chú, mài mê công việc, cho chí khi thầy đến gần bên mà họ cũng không hề thấy...

A, thì ra họ đang thiền cả đấy. Đang nhất tâm với công việc cả đấy. Vậy các sư, các ni, các chú muốn thiền trong đời sống hằng ngày ở đâu nữa? Nó ra làm sao nữa?

Nói tóm lại, như một nghệ sĩ lướt patin trên tuyết, như một nghệ sĩ vũ ba-lê, như một nghệ sĩ với tác phẩm hội họa, như một nghệ sĩ với tác phẩm điêu khắc, như một nghệ sĩ với cây đàn, như một nghệ sĩ đang làm xiếc trên dây... tất cả họ đều có chú niệm, nhất tâm, người và hành động là một. Nếu tác giả tách rời tác phẩm thành hai thì họ đã đánh mất giây phút sáng tạo, đánh mất giây phút biểu diễn tuyệt vời. Cho chí bơi lội, điền kinh, đá banh... nếu là tuyệt vời, vô địch thì trong giây khắc đó họ đều là nghệ sĩ cả! Là một cả. Giây phút sáng tạo là một giây phút say mê, xuất thần với công việc, với tác phẩm cũng “quên trâu, quên người” như bức tranh chẵn trâu thứ 8 vậy.

Nhưng tất cả họ khác ông sư một điều quan trọng nhất - chính là hướng tâm. Ông sư vào thiền thì ly dục, còn tất cả họ là hướng đến các dục. Chắc hẳn như vậy rồi. Khác nhau ở chỗ đó vậy!

Các con vào được thiền là vào với giây phút sáng tạo của tâm linh rất tuyệt vời đó. Nó vắng mặt ý thức thường nghiệm. Và sáng tạo như thế nào thầy sẽ giải thích vào một dịp khác.

Bây giờ thở đi, sáng tạo từng giây khắc mới mẻ hiện tiền đó!

PHÁP THOẠI 19

(Tối ngày 08/7/ÂL)

Hồi chiều thầy nói đến Thiền trong công việc. Thế là sau đó có người hỏi, tại sao trong công việc lại chú tâm được, mãi mê, say mê với công việc được; còn công việc đếm, công việc thở sao lại dễ hân trầm, thuy miên hoặc buông lung, phóng dật... không thể chú tâm liên tục được?

Đây là câu hỏi hay.

Bây giờ hãy nghe đây. Sở dĩ đối tượng công việc, sáng tác phẩm lại dễ mãi mê, dễ nhất tâm hơn là công việc nội quán - vì ít nhất có 10 lý do sau đây:

- Thứ nhất là vì quen hướng ngoại: Từ lúc sinh ra, ấu nhi, thiếu niên, trưởng thành... chúng ta đều hướng ngoại, hướng ra bên ngoài để thu góp kinh nghiệm, dữ liệu, kiến thức... và dường như chưa bao giờ hướng vào bên trong cả. Vì bên trong chẳng có cái gì cả ngoài tim gan phổi phèo... ! Hướng ngoại đã thành thói quen, thành bản chất của cái tâm - còn hướng nội đối với một số người mới tập thiền thì nó là lần đầu, nên rất khó, vì nó cứ nhảy đi!

- Thứ hai, đối tượng bên ngoài là sắc, thanh, hương... là cái gì dễ khả ái, khả hỷ, khả lạc... dễ hấp dẫn lôi cuốn hơn. Khi thiền trong công việc, là hoa, là cảnh, là rác, là cát, là đá, là xanh, là trắng, là khói, là bụi... tuy không khả ái, khả hỷ nhưng cũng lôi cuốn hơn đối tượng là số đếm, là hơi thở chẳng thú vị gì!

- Thứ ba, đối tượng trong công việc nó rõ ràng, nó to lớn nên dễ nắm bắt, còn đối tượng số đếm, hơi thở do mơ hồ, vì thế nên khó chú tâm vào đấy.

- Thứ tư, đối tượng bên ngoài nó sờ sờ ra đó, nó cụ thể, có hình tướng, có âm thanh, có hương, có vị... còn số đếm, hơi thở nó không cụ thể, nó chẳng có mùi màu gì nên khó nắm bắt.

- Thứ năm, khi làm công việc bên ngoài ai cũng thấy là nó có ích lợi thật sự, cái ích lợi có thể đo đếm, tính toán, xác định được - còn đếm số, theo dõi hơi thở... nó tựa như làm việc vô ích vậy!

- Thứ sáu, công việc bên ngoài thì mình hoàn thành được nhiệm vụ, bổn phận được giao, mình tạo được nơi ăn, chốn ở, tăng thêm cảnh trí đẹp, phục vụ mình và người - rõ ràng là nó có ý nghĩa, có giá trị hơn số đếm và hơi thở nhiều.

- Thứ bảy, công việc bên ngoài thì lợi ích cho đại chúng, mình lại tích lũy thêm công đức, phước báu...

- Thứ tám, công việc bên ngoài nó đáp ứng được cái tâm lăng xăng cố hữu trong mỗi chúng sanh nên dễ thực hiện - còn đối tượng nội quán bắt nó phải dừng nghỉ, ở yên cái tâm lăng xăng nên nó khó hơn là dĩ nhiên.

- Thứ chín, cũng do tất cả những điều ấy nên nội quán bao giờ cũng đi ngược với phạm trù quyền lực của nghiệp dĩ thực nên nó phản ứng, nó bày trò ra đấy!

- Và thứ mười, là quan trọng nhất, lộ trình bên ngoài thường là hữu vi, bản ngã, được cái gì đó; còn lộ trình bên trong có khuynh hướng tĩnh chỉ, vô vi, vô dục, vắng lặng bản ngã, sở đắc nên nó thù diệu hơn, gần cứu cánh phạm hạnh hơn.

Vậy đếm số, theo dõi hơi thở khó khăn hơn nhiều, đòi hỏi công phu, chịu khó và thời gian, cụ thể là tấn và niệm phải thuần thực. Đây là giai đoạn không thể lướt qua, đi qua mau chóng được. Nhưng qua được rồi thì êm đó. Con trâu hoang đã cần phải xỏ mũi, buộc giảm mới lôi cổ nó về nhà được. Tương tự giới, có giới mới có định vậy.

Ngày Thứ 23
PHÁP THOẠI 20
(Chiều ngày 9/7/ÂL)

Có người viết về thiền, dạy về thiền nói rằng: “*Quán chiếu mọi sự, mọi vật vô thường, vô ngã...!*”

Có phải vậy không? Nói thế có đúng chăng?

Ồ, mới nghe qua tưởng là đúng! Nhưng thật ra, nó sai lầm hoàn toàn. Xin thưa, mọi sự, mọi vật quán chiếu để làm gì? Mọi sự, mọi vật xung quanh ta, kể cả trăng sao, trời đất, vạn hữu... chúng vận hành theo định luật tự nhiên của nhiên giới. Chúng phải có thành, trụ, hoại, không. Chúng phải có sanh, trụ, dị, diệt. Chúng phải có ngày đêm, mùa tiết tuần hoàn chuyển đổi. Chúng phải mưa nắng, lá xanh, lá vàng. Chúng phải có khi mát mẻ, lúc nóng nực. Có phải thế không? Cái vô thường, vô ngã của vạn hữu ấy, đức Phật có mặt hay không có mặt chúng vẫn vận hành tự nhiên. Và Đại bồ-tát đản sanh, giác ngộ dưới cội bồ-đề không phải là để giải quyết cái vô thường, vô ngã của vạn hữu. Đây là cái sự thật, là luật tắc muôn đời không ai có thể thay đổi được. Và lại, nếu không có vô thường vô ngã của mọi sự mọi vật thì tam thiên thế giới này sẽ diệt vong, một hạt cát, một mảy vi trần cũng không tồn tại!

Đức Phật không quán chiếu mọi sự, mọi vật mà ngài chỉ quán chiếu ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên... trong tương quan, liên đới căn-trần-thức để phanh lãn nguồn gốc của khổ đau.

Thấy khổ mới tìm ra nguyên nhân khổ; và muốn diệt khổ phải có con đường diệt khổ. Như vậy, Tứ Diệu Đế nói lên toàn bộ giáo pháp của đức Chánh Đẳng Giác.

Vậy thì khi nói vô thường, vô ngã - chúng ta phải quán chiếu, minh sát sự duyên khởi của căn-trần-thức, không có trong, không có ngoài, vì cả trong cả ngoài đều cùng duyên khởi, tương sanh. Đây là cách nói khác của thiền Tứ Niệm Xứ thân, thọ, tâm, pháp. Người hành thiền định là cốt để cho tâm yên lặng, là cốt làm cho 5 triền cái lắng dịu. Khi 5 triền cái lắng dịu rồi, ta mới ngắm nhìn sắc thân, cảm thọ, tâm và pháp rõ ràng, chân thực hơn. Chúng đều vô thường, vô ngã; và vì chúng sanh không thấy rõ sự thật duyên khởi ấy, vô thường, vô ngã ấy nên mới đưa đến khổ. Chính chúng tạo tác lăng xăng khi lạc, khi khổ, khi vui, khi buồn, khi ghét, khi yêu, khi thương, khi hận, khi đố kỵ, khi ganh tỵ... mới là vấn đề, là nguyên nhân của sinh tử và luân hồi. Sinh tử và luân hồi từ tâm niệm của chúng ta! Luân hồi, sinh tử ấy có gốc từ vô minh, vô minh sinh hành, hành sinh thức, rồi lục nhập, xúc, thọ, ái thủ hữu, sinh, lão tử, sầu bi ưu não... Phải minh sát rốt ráo, tận căn sự vận hành duyên khởi luân hồi vô tận này mới chấm dứt, diệt tận tất cả khổ được. Cắt lia được một khoen thì toàn bộ 12 khoen không kết dính với nhau được.

Đây mới là chánh pháp. Đây mới là con đường duy nhất, độc lộ, độc đạo đưa đến chánh trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Trở lại với buổi thiền tập hôm nay. Ta phải thấy rõ sự quan trọng của tâm yên lặng, của 5 triền cái yên lặng. Tâm chưa yên lặng, 5 triền cái chưa yên lặng thì ta chưa minh sát được. Đếm hơi thở vài ba số liền quên thì làm sao mà nói thiền? Theo dõi hơi thở 5, 7 lần thì nó vọt chạy đi đâu mất sao gọi là thiền? Không chịu gia công nỗ lực, cứ để cho cái tâm hoang dã chi phối thì uổng phí thì giờ xiết bao? Nội lực yên lặng tâm, yên lặng trí là tiền đề, là cơ sở, là lập cước cho mọi bước đi của định và tuệ, là đôi cánh hướng đến chân trời của giải thoát, của tự do!

Niệm, niệm, chuyên niệm... là việc làm duy nhất của tất cả chúng ta hôm nay! Trong trường hợp này, đừng nghe ngài Huệ Năng nói: *“Vô Niệm, niệm thành chánh; hữu niệm, niệm thành tà!”* Ngài Huệ Năng nói vô niệm với nghĩa khác đây, là cách nói khác của *“Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”* mà thầy đã dặn lui dặn tới từ khi bắt đầu vào ngồi thiền, là để tâm rỗng rang, trong sáng đó!

PHÁP THOẠI 21

(Tối ngày 9/7/ÂL)

Có người than phiền là: “Sao không để cho cái tâm được tự nhiên, hồn nhiên như nhiên mà bắt phải như thế này, bắt phải như thế kia? Tại sao lại phải bắt ép cái tâm đi vào trong những khuôn khổ, quy định, phạm trù như vậy?”

Đừng than phiền khi bị câu thúc, trói buộc trong số đếm, trong hơi thở, các con ạ! Con trâu của chúng ta đang trong giai đoạn bị xỏ mũi, buộc giàng kia mà! Nếu không câu thúc, trói buộc trong giới thì cứ để mãi cho cái tâm hoang dã, con trâu hoang dã muốn làm gì thì làm hay sao? Hãy thử tưởng tượng cái tự nhiên như nhiên của cái tâm hoang dã đang có mặt giữa cuộc đời đầy: Ưa chém, cứ chém! Ưa hiếp, cứ hiếp!... Kinh khủng chưa?

Các con cũng đừng xem hình ảnh ông sư vô ngại “thông tay vào chợ” là hành trạng đại bi của chư vị bồ-tát! Cái đó bụi bặm lắm! Cái đó mang hơi hướm đạo sĩ! Hoặc nửa đạo sĩ nửa nghệ sĩ thuộc văn hoá bản sắc Tàu. Cái đó không phải là hình ảnh thiêng liêng phạm hạnh của những sa-môn vào làng ôm bát xin ăn trong giáo pháp chánh truyền: “Nhu ong kiếm tí mật thôi. Sắc hương chẳng hại, lá chồi cũng không. Khẽ khàng chút nhụy lót lòng. Bạc thánh, cũng vậy, thông dong vào làng!”

Vậy khi các con chưa biết bơi thì đừng có nhảy xuống biển cứu người. Chưa có chút tuệ nào thì đừng có nóng lòng rêu rao thấp sáng nhân loại tối tăm. Chưa biết phui bụi cho chính mình

mà đòi làm Như Lai sứ giả! Chưa hề tu tập bốn vô lượng tâm mà cứ đòi từ bi cứu độ chúng sanh! Chưa có pháp bảo vệ mình mà cứ đòi bảo vệ chánh pháp!

Vì những lý do ấy, các con đừng để cho những tư tưởng tự do, vô ngại đầu độc. Coi chừng là tự do của bản năng nguyên thủy đấy! Chúng ta còn ngại nhiều thứ lắm chứ chưa vô ngại được đâu. Đừng tự huỷ hoại mình, quyến dụ, ru ngủ mình bởi những từ ngữ cao siêu, những mỹ từ lảng lẩy mà không ích dụng, không có ý nghĩa thiết thực cụ thể. Văn chương chữ nghĩa, văn học thiên có thể rất hay, nhưng là để nói cho vui thôi. Nói với ý nghĩa hàm dụ! Ví như: “Nhập lâm bất động thảo, nhập thủy bất lập ba!” Hay quá đi chứ! Vào rừng không động cỏ, vào nước không dậy sóng! Tuyệt! Nó hàm dụ cái tâm vô vi, vô hành, vô tác, vô cấu, vô nhiễm... đó! Nhưng chúng ta đang là phạm phu mắt thịt, chân dẫm trên ai, mắt rây bụi đỏ - rõ ràng là ta vào rừng phải động cỏ, ta vào nước thì sóng nó dậy lên! Phải thế chăng? “Vào chơi ngục lửa mắt hun khói. Đến viếng nhà lan, áo dính hương”. Đây là sự thật. “Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”. Hãy lựa chọn chỗ đi, chỗ đến. Chưa có áo giáp của giới thì đừng có ngã mạn mà rong chơi giữa thế gian ngũ trược. “Đi với Phật mặc áo cà-sa, đi với Ma mặc áo giấy!” Câu ấy của ai? Họ khen hay họ chê những kẻ linh động học cách biến màu như chú tắc kè?

Hãy ghi nhớ đây! Đức Đạo Sư của chúng ta, đêm ba canh, ngày sáu khắc đâu có sống tự do, tự tại, vô ngại bao giờ? Bao giờ ngài cũng trang nghiêm thân, trang nghiêm giới để giáo hoá sinh quần. Chư thánh tăng thời Phật đều y như vậy cả. Tự do, vô ngại đích thực, hạnh phúc đích thực phải như câu thiền ngôn mình triết của ngài Viên Minh, nói được tâm và tuệ của bậc giải thoát: “Tự do là ung dung trong ràng buộc. Hạnh phúc là tự tại giữa khổ đau”. Nghe thử chưa?

Còn nữa. Đừng để cho những triết thuyết hiện sinh chủ nghĩa tung khói bụi ô nhiễm trên bầu trời tâm thức. Đừng để cho những

thiền ôm, thiền nhảy, thiền múa, thiền ca, thiền hát, thiền bắt ếch, thiền đuổi quỷ trừ tà, thiền núi, thiền biển, thiền quán chợ đầu đình len lỏi vào trong những sát-na tập thiền nghiêm túc của chúng ta.

Thiền của chúng ta đang tu học đây là thiền của Phật, thiền Nguyên thủy, là thiền bảo nguyên, nó “khô như ngói” chứ không ướt át mát mẻ như một số thiền hiện đại! Lại càng không phải là thiền hét, thiền gậy, thiền trợn mắt; hoặc là thiền tùy nghi phát triển, là thiền của ông sư này, của bà sư nọ, của phái này, của phái khác...

Nó cũ xưa nhưng lại như nắng sớm! Nó mới mẻ như thực tại hiện tiền ta đang thở đây, đang hít bây giờ đây!

Hít và thở đi!

Thực tại hiện tiền, thiết thực hiện tại (sanditṭhiko) đây!

24- Ngày Thứ 24

(Nhằm ngày 10/7/ÂL, chư tăng trì bình khát thực)

Ngày Thứ 25
PHÁP THOẠI 22
(Chiều ngày 11/7/ÂL)

Hôm nay có một nhân duyên, là có người gửi email cho thầy hỏi về thiền định, và nói là thiền định có đưa đến giác ngộ, giải thoát không?

Chẳng có thiền định nào đưa đến giác ngộ, giải thoát cả các con ạ. Bát định ngàn xưa của bà-la-môn giáo do không đưa đến giác ngộ, giải thoát nên Đại bồ-tát Sĩ-đạt-ta của chúng ta đã từ bỏ. Và lộ trình tu tập hiện nay của chư tăng theo Nam truyền là giới, định và tuệ. Trọn bộ Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo) của ngài Buddhaghosa cũng chỉ nói đến giới, định và tuệ.

Định thì thiên hô vạn hát, ở đâu cũng có định cả. Bất cứ ngành nghề nào, bất kỳ công ăn việc làm nào trên thế gian, nếu muốn thành công, thành đạt, muốn có hiệu quả thì phải có định. Và ngay chính trong chùa này, thầy thấy rất nhiều các sư, các chú, trong sinh hoạt hằng ngày đều có định cả. Có điều là có định sâu, định cạn, định chút chút hoặc thoáng định, sát-na định mà thôi.

Có lần, có một người cư sĩ kể chuyện:

“- Hồi con chưa biết Phật, chưa biết tu, có nhân duyên lái xe chở một vị thiền sư già, nổi danh nhiều nước (là thiền sư Kim Triệu). Ngài gầy ốm, rảnh rỗi, nghiêm trang nhưng ăn nói lại rất nhỏ nhẹ, dịu dàng nên con đem tâm kính trọng.

Nghĩ đến quãng đời ăn chơi hư hỏng của mình, con tâm sự:

- Bạch ngài, cuộc đời con coi như bỏ! Hôm nay may mắn có chút phước lành được chở ngài như thế này là quý hoá lắm rồi. Con chẳng biết tu, biết tập, chẳng biết Phật giáo là gì cả!

- Không phải đâu! Ngài nhẹ nhàng nói rồi mỉm cười! Ông có tu đấy mà ông không biết đó thôi!

Nghe nói vậy, con cười phá lên:

- Thôi, ngài đừng nhạo con nữa! Con mà tu thì chắc là thiên hạ này đều thành Phật hết rồi!

Chợt ngài cất giọng nghiêm trang:

- Đạo Phật chỉ có định và tuệ là quan trọng nhất. Không có định, không có tuệ thì đừng nói đến giác ngộ, giải thoát, chấm dứt tham sân si, phiền não...

Rồi ngài nói tiếp:

- Xem kìa, ông lái xe, ông tỏ ra rất bình tĩnh, ổn định tâm sinh lý, thần kinh vững vàng; ông nói chuyện với tôi mà ông vẫn chú tâm, tỉnh niệm trong từng giây khắc; được như vậy là ông có sẵn **Định** đó. Ngoài ra, mặc dầu vẫn nói chuyện với tôi mà mắt ông, tâm ông vẫn quan sát rõ ràng xe qua, xe lại, người đi xe máy và cả khách bộ hành nữa. Thoáng chốc kể tục thoáng chốc mà ông vẫn quan sát rất kỹ để kịp xử lý trong mọi tình huống bất ngờ nhất. Như vậy là ông có **Tuệ** đó. Có chú tâm là có định, có quan sát rõ ràng là có tuệ. Vậy, định tuệ gì ông cũng đang sẵn có cả, sao gọi là không tu? Chỉ cản trở về với chánh niệm (định) và tỉnh giác (tuệ) thường trực là ông đã sử dụng những chi phần quan trọng nhất trong Bát Chánh Đạo rồi; nếu phân tích cho kỹ ra, thì ông cũng đang tu tập Tứ Niệm Xứ đó vậy!

Nghe ngài giảng, con lạnh toát cả người! Hoá ra, con chưa phải là kẻ hư hỏng, bỏ đi! Một niềm vui thầm lặng nhưng phối phối, tuôn chảy trong lòng. Từ đó con không tự ti, mặc cảm nữa. Và từ đó, con đến với đạo Phật rất dễ dàng. Hoá ra là chỉ phát triển những gì có sẵn trong lòng mình, trong tâm trí mình”.

Câu chuyện của người cư sĩ cũng chính là câu chuyện của

các con, của đại chúng tăng ni hôm nay. Vậy ai cũng có sẵn Định và Tuệ cả.

Có Định, khí huyết điều hoà.

Có Định, tâm lý ổn định, không loạn.

Có Định, bình tĩnh trong mọi lúc, mọi khi.

Có Định, không hấp tấp, vội vã.

Có Định, loại bỏ tính khí thất thường.

Có Định, hiệu quả trong công việc.

Có Định, không lao xao, thất niệm.

Có Định, không hôn trầm, đã dười.

Có Định, luôn làm chủ thân khẩu.

Có Định, xử lý được những tình huống bất ngờ.

Có Định, nói tóm lại, là chư tăng ni sẽ đạt hiệu quả cao khi quét sân, tưới vườn, lượm rác, giặt giũ, nấu ăn, bửa củi, xách nước, dựng đá, trồng cây, học hành, đọc kinh, nghe pháp... Ngoài ra, đời sống tu viện sẽ yên lặng, hoà bình... không có khẩu tranh, khẩu chiến, không có xích mích, chọc ghẹo nhau, không có những cử chỉ, ngôn lời vô ích, phù phiếm... Còn nữa, có Định, có tâm lắng yên thì tuệ minh sát mới phát huy tác dụng. Như tay cầm mặt kính vững vàng, không nghiêng chao (Định) thì mặt kính mới phản ánh sự vật một cách rõ ràng, chân xác (Tuệ) được.

Có người nói không cần Định. Họ nói có lý khi Định ấy là sở đắc, bản ngã, là bát định của bà-la-môn. Còn đi vào định của Phật là định ly dục, hoàn toàn khác nhau. Và khi mà định tuệ song tu hoặc định tuệ trong ngũ lực - thì phải nói là chúng xuất hiện đồng thời, không trước, không sau, trong mọi sinh hoạt của đời sống, trong khi ứng xử, giao tiếp, nói năng, ngồi nằm, kinh hành, đọc sách và cả khi đại tiểu tiện... nữa vậy.

Tuệ là tối thượng, nhưng phải cần có Định làm nền tảng. Tuy nhiên ở đây, thầy chỉ muốn chư tăng ni có cái định với nghĩa tâm không loạn, có chú tâm, chú niệm khi sở tức, tùy tức và trong mọi sinh hoạt hằng ngày, vậy là quý hoá lắm rồi!

PHÁP THOẠI 23

(Tối ngày 11/7/ÂL)

Trong khi nhiều nơi trên thế giới, nhất là Myanmar và Thái Lan dạy thiền minh sát quán danh sắc hoặc là quán thân, thọ, tâm, pháp theo lộ trình thánh đạo quả. Tại rừng thiền ngài Pa-Auk thì dạy đắc bát thiền rồi mới qua minh sát. Bên Đại thừa thì nhiều nơi ngồi quán Tánh Không của mọi hiện tượng! Nhiều nơi say sưa đọc tụng Kim Cương Bát Nhã. Bên Thiền tông thì ngồi tham công án, khán thoại đầu... Đây là chưa kể niệm Phật này, Bồ-tát kia với oai lực phóng hào quang cứu độ, tiếp độ chúng sanh rất ư là ngoạn mục... Nói tóm lại thì ở đâu cũng có vẻ cao siêu, phong phú, đa dạng hoặc lấp lánh nhiều sắc màu tôn giáo đáp ứng cho nhiều căn cơ và trình độ khác nhau; còn ở đây thì thầy lại bắt thở và ngồi đếm số. Đếm và thở, thở và đếm mãi, thở mãi... làm cho ai cũng chán, cũng nản...

Nhưng các con có biết không? Đừng tưởng rằng sỗ tức, tùy tức là pháp thấp thôi. Đức Phật cũng ngồi quán sỗ tức đấy. Và ngài cũng từng nói: *“An trú hơi thở là sự an trú của bậc Thánh”*. Ngài Hộ Tông, sơ tổ của PGNT Việt Nam, trước khi thị tịch, ngài cũng dạy phép niệm, phép quán hơi thở cho một số chư sư bên cạnh rồi ngài nhìn lên trần nhà và nhắm mắt ra đi. Ngài Viên Minh cũng từng dạy cho chư hành giả, với đại ý rằng: *“Trong một hơi thở mà ta có thể hồn nhiên và trong sáng, trọn vẹn với chính mình là đã gần đến đạo rồi đó!”*

Hơi thở và tỉnh thức với hơi thở là cánh cửa đi vào thiền.

Hơi thở đi liền với sự sống. Tỉnh thức với hơi thở đồng nghĩa là tỉnh thức toàn bộ tâm sinh vật lý. Tỉnh thức với vận hành duyên khởi trong những khoảnh khắc đang là. Đây là những gót chân đạp trên đất thực mà đi, cũng là đầu tiên, cũng là cuối cùng trên lộ trình giác ngộ, giải thoát mà không sợ lầm lạc.

Chúng ta còn lắm bụi bặm phiền não. Một vài tình khí thất thường, những tham giận vô cớ, những cố chấp nhỏ nhen, những tâm hoang vu, những tâm bất định thường xuất hiện... mà chúng ta cũng chưa thấy rõ được thì tu tập Tứ đạo quả có được không? Và có chắc rằng 16 tuệ minh sát của các trường thiền có thật đúng với tiến trình giác ngộ của đức Phật không? Quả thật, giác ngộ nó có công thức rõ ràng như thế chẳng, áp dụng cho tất thảy căn cơ trình độ? Có công thức thì ai áp dụng đúng như thế đều đắc Tứ đạo quả? Thầy nghi lắm, các con biết không? Mỗi người là một con đường riêng cho mình, tự mình khám phá, tự mình thực hành và chứng nghiệm mới thật là của mình. Thiền là sự sống, sống động, mới mẻ từng giây khắc. Và chắc chắn nó không thể có được từ những công thức toán học lập trình!

Hiện tại chúng ta đang tập thiền và tập an trú tâm, chưa nói gì đến cái cao xa. Tứ đạo quả dừng và khoan bàn đến. Đắc thiền Sắc giới thì rơi vào tròng hữu ái. Đắc thiền Vô sắc giới thì rơi vào tròng phi hữu ái. Hữu ái là tham. Phi hữu ái là sân. Hoá ra, coi chừng mình tu là để đạt tham sân! Bên Đại thừa cũng nguy hiểm vậy. Tánh Không mà ngồi quán thì nó thành Tánh Hữu mất rồi. Lại nữa, Tánh Không vốn nó là không thì ngồi quán làm gì? Quán hay không quán thì Tánh Không vẫn là sự thật muôn đời của ngã và pháp. Tánh Không không phải để mà quán, mà phải được *nhìn thấy như thực qua đôi mắt của tuệ giác. Lại càng không phải ngồi mà “tưởng không!”* Còn nữa, Kim cương Bát nhã chỉ là cách nói khác của Tánh Không nhưng cô đọng nơi quán ngũ uẩn giai không - thì không khác gì quán danh sắc trong lộ trình thiền

tuệ. Tuy nhiên Kim cương Bát-nhã là để mà hiện quán chứ không phải để tụng đọc! Còn nữa, dù là Tánh Không hay Kim cương Bát-nhã thì cũng nên đọc lại 2 bài kinh ngắn, dài về Không (Đại không và Tiểu không) của Nikāya, để biết rằng, giải thoát trọn vẹn tham, sân, si phiền não mới gọi là Tánh Không!

Còn niệm Phật. Mới gần đây trên các trang mạng, người ta dạy rằng, niệm Phật thì được về với Phật. Họ nói vậy là nói cho vui thôi. Họ dụ dỗ đấy. Họ nói vậy là chưa học về giáo pháp cơ bản. Niệm Phật, dù là vị Phật uy linh tối thượng thừa nào đi chăng nữa, cũng chỉ đưa đến **cận hành định** thôi. Cận hành định nghĩa là chưa có định, lại càng chưa có tuệ thì làm sao mà về được với Phật?

Không có cao siêu đâu, chẳng có gì cao siêu hơn an trú hơi thở cả. Tham công án, quán thoại đầu cũng vậy. Đôi nơi là vẽ rắn thêm chân. Đôi nơi là tu theo tưởng tượng! Đôi nơi muốn tạo cái bí hiểm để khêu gợi trí óc tò mò bí bí ẩn ẩn của những người có tín mà không có tuệ. Đôi nơi họ không dám bước trên đất thực, chỉ muốn “sống hoài trong cơn trường mộng của tướng tri và thức tri”. Các con phải cẩn thận!

Thầy nhắc lại, an trú hơi thở là an trú của bậc thánh đó, không tầm thường đâu! Nếu ai bảo đấy là pháp của tiểu thừa thì họ chê đức Phật cũng là tiểu thừa! Cũng được, thầy trò mình là tiểu thừa, có đức Phật là tiểu thừa làm bậc thầy, đủ rồi!

26- Ngày Thứ 26

(Ngày 12/7/ÂL bận công việc dọn dẹp, quét tước toàn bộ vườn cảnh để chuẩn bị cho khách thăm viếng trong các ngày lễ Vu Lan).

Ngày Thứ 27
PHÁP THOẠI 24
(Tối ngày 13/7/ÂL)

Theo truyền thống, một là ngày Vu Lan rồi. Có một số các thầy, các chú từ Bắc tông sang, có lẽ đang thắc mắc là đã đến đại lễ Vu Lan mà chùa chỉ làm xanh sạch đẹp vườn cảnh, chẳng thấy chuẩn bị lễ lạc cờ đèn gì hết.

Nhân tiện để thầy giải thích cho rõ.

Đại lễ Vu Lan - ngày Rằm tháng 7, đã trở thành truyền thống tôn giáo của các quốc gia theo Phật giáo Đại thừa như Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản; nó là một nét đẹp văn hoá nội hàm nhiều ý nghĩa và giá trị nhân văn:

- Noi gương đức Đại hiếu Mục Kiền Liên, con cháu những gia đình Phật tử đến chùa vào dịp chư tăng ni mãn hạ An Cư, làm phước cúng dường tứ sự lễ phẩm đến quý ngài để hồi hướng phước báu cho ông bà cha mẹ, cùng bà con quyến thuộc trong nhiều đời.

- Chùa nào cũng làm lễ, nói đến công ơn sinh thành dưỡng dục của cha mẹ và nhắc nhở người con Phật sống theo đạo hiếu.

- Nếu mẹ còn tại tiền thì được gắn một bông hồng đỏ, tượng trưng cho tình yêu thiêng liêng còn tươi thắm, là hạnh phúc cho những ai còn mẹ cần phải biết yêu quý, giữ gìn, trân trọng.

- Nếu mẹ đã mất thì ta chỉ nhận được một bông hồng trắng. Cũng là bông hồng tượng trưng cho tình yêu nhưng là bông hồng

màu trắng, nói lên sự xót thương tang tóc cho những ai trên đời không còn mẹ.

Những biểu tượng hồng đỏ, hồng trắng ở trên mang ý nghĩa thiêng liêng rất đẹp, nhưng thật ra được du nhập từ Nhật Bản qua tác phẩm “*Bông hồng cài áo*” của Thiền sư Làng Mai. Nó tồn tại một tình cảm thiếu hụt không đáng có: *Vu Lan* là mùa báo hiếu Cha Mẹ nhiều đời, kể cả hiện kiếp, nhưng sao chỉ cổ súy báo hiếu Mẹ mà không có báo hiếu Cha? Tại sao chỉ có Lễ Mẹ mà không có Lễ Cha: “*Công Cha như núi Thái Sơn; nghĩa Mẹ như nước trong nguồn chảy ra!*” Thật đáng tiếc! Nó tạo nên nỗi tiếc thương bù ngùi không đáng có đối với những người không còn Mẹ trong ngày đại lễ này.

Cách đây chừng khoảng 30 về trước, tại chùa Huyền Không, thầy là người đầu tiên đã mạnh dạn loại bỏ yếu tố văn hoá Nhật Bản trong ngày Lễ Mẹ ấy, đã “trung hoà” quan niệm đỏ-trắng-lưỡng-cực, bên còn bên mất ấy, qua thi phẩm: “*Bông hồng vàng của Phật*” (Gồm 100 bài thơ, 50 bài về Cha, 50 bài về Mẹ gồm lục bát tứ tuyệt và ngũ ngôn tứ tuyệt). Thầy không dùng bông hồng đỏ trắng chia biệt, chỉ sử dụng bông hồng vàng cài lên áo cho cả người còn Cha Mẹ hay đã mất Cha Mẹ trong ngày lễ báo hiếu *Vu Lan*.

Phật giáo Nam tông không có tên lễ *Vu Lan*, nhưng vẫn có nội dung tương tự, là sau ngày chư tăng mãn hạ, từ 16/9 đến 16/10 ÂL hằng năm. Biết là ngày Rằm tháng 7 không phải là lễ của PGNT, nhưng do cùng chảy trong một dòng văn hoá; lại nữa đa phần tín đồ cũng từ Bắc tông sang nên năm nào tại chùa Huyền Không cũng có tổ chức lễ *Vu Lan* thiết thực và thiêng liêng: Phật tử cúng dường đặt bát hội cho chư tăng để hồi hướng phước đến cho Cha Mẹ nhiều đời. Tụng kệ báo hiếu cha mẹ. Cài hoa hồng vàng. Phóng sanh đăng trên sông Hương...

Riêng chùa HKST, do ở núi rừng xa xôi, suốt 25 năm qua không tổ chức lễ *Vu Lan* và cả không sử dụng cụm từ *Vu Lan*

mà chỉ sử dụng cụm từ Mùa Báo Hiếu (lý do tại sao sẽ được nói chuyện đầy đủ vào buổi tối mai).

Tại chỗ này, thầy khuyên các con sau này, nếu có tiếp thu nét văn hoá nào vào trong sinh hoạt của Phật giáo thì phải cân phân lựa chọn; đừng thấy người ta làm thì bắt chước làm theo mà không suy xét chu đáo. Còn nữa, nếu có tổ chức lễ lạc gì thì đừng có màu mè, phô trương hình thức mà nên đơn sơ, thanh giản. Mình là tu sĩ, đừng bao giờ bỏ quên mục đích Phạm hạnh. Đừng chạy theo nhu cầu phượng tiện gọi là “lợi sinh”, đến một lúc nào đó, chùa chiền chỉ còn tồn tại những lễ hội ồn ào, huyên náo, nhuộm màu sắc tín ngưỡng dân gian.

Chỉ có tu không thôi đã là báo hiếu Cha Mẹ nhiều đời rồi, đủ để cúng dường chư Phật rồi. Thuở Phật còn tại tiền, ngài đã phá bỏ tiểu tế, trung tế, đại tế; và cuối cùng, ngài nói: “Cái cúng tế cao thượng nhất là thọ trì tam quy, ngũ giới” đó sao!

Tuy nhiên, báo hiếu Mẹ đã trở thành truyền thống văn hoá, tôn giáo. Nhưng nếu tôn giả Mahā Moggallāna (Mục Kiền Liên) là bậc đại hiếu - thì tôn giả Sāriputta (Xá Lợi Phất) lại còn đại hiếu hơn. Tại sao vậy? Vì tôn giả Mục Kiền Liên chỉ đưa Mẹ đến cõi trời, trong lúc đó, tôn giả Xá Lợi Phất lại đưa mẹ ngài đến tầng thánh quả (Tất cả mọi người có thể tìm đọc thêm trên trang mạng thuvienhoasen.org, huyenkhongsonthuong.net hay Huyền Không Sơn Thượng FB - thầy có viết hành trạng đại hiếu của cả hai vị).

Còn sau đây là 2 bài kệ về Cha Mẹ mà mọi người đều nên đọc tụng:

1- Sám Phụ Mẫu kệ

Kính thưa cha mẹ tường tri
Nghĩ ra mới biết lỗi nghi ơn trên
Từ khi hình thể có nên
Mẹ cha bảo dưỡng, kề bên không rời

Nặng nề cực nhọc lắm ôi
Công cha, nghĩa mẹ kể thôi sao cùng
Con xin đánh lễ cúc cung
Nghiêng mình phủ phục mong dung tội rày
Si mê, u tối chẳng hay
Mẹ cha sầu khổ tháng ngày héo hon
Hiếu tâm, hiếu hạnh không tròn
Ấu thơ đã lỗi, lớn khôn cũng lắm
Mẹ cha ơn trọng, tình thâm
Nắng mưa dầu dãi, gian truân nhọc nhằn
Hy sinh hạnh phúc bản thân
Chỉ mong con trở thành nhân, thành hiền
Mẹ cha là Phật tại tiền
Là Thầy trước nhất, Phạm thiên trong nhà
Nuôi con tóc bạc màu hoa
Quý con hơn cả ngọc ngà tư riêng
Tình thương xuôi chảy một miền
Nhưng con nào biết giữ niềm kính yêu
Đôi khi phạm thượng lắm điều
Nuôi cha dưỡng mẹ ít nhiều kể công
Mẹ cha lượng cả bao dong
Cho con sám hối, trợn lòng ăn năn
Tội con bất hiếu muôn ngàn
Mẹ cha đuổi cánh tay vàng xá cho
Tình thương, giọt nước cam lồ
Giúp con thoát khỏi khổ đồ làm mê
Từ nay con trở quay về
Sống đời hiếu tử vẹn bề nhân luân
Mẹ cha sáng suốt tinh thần
Đạo vàng quy ngưỡng, chuyên cần tấn tu
Một lạy, cầu đáng Đại Từ
Mẹ cha trường thọ, công phu trọn lành

Hai lay cầu đấng sinh thành
Sống theo Chánh Pháp, quang minh một niềm
Ba lay chúng con xin nguyện
Trọn đời sống đạo, gieo duyên Niết-bàn.

2- Kệ Niệm Ân Và Báo Hiếu Hiền Mẫu

*(Bài kệ này có thể tụng thường nhật
để nhắc nhở sự hiếu đạo cho Phật tử)*

Kính lay mẹ: Nguồn ân cao cả
Dầu muôn thân, vạn thuở khôn đền
Từ ấu thơ lầm lỗi gây nên
Nay khôn lớn, chưa tròn hiếu tử
Ơn nghĩa nặng, thịt xương huyết nhũ
Công sâu dày chín tháng cưu mang
Dưỡng bào nhi ăn uống kiêng khem
Lúc đi đứng, trái trời trở tiết
Nỗi thống khổ làm sao kể xiết
Tự chống chèo vượt cạn qua sông
Trào lệ vui, tiếng khóc bên lòng
Yêu con trẻ, nâng như trứng mỏng
Kính lay mẹ: Nguồn sâu vô tận
Suối cam lồ tắm mát đời con
Ráo con lăn, bên ướm mẹ nằm
Bao dơ ướm, nhọc nhằn cam chịu
Nuốt mặn, đắng, chua cay, tủi hận
Ôi! Suốt đời hiền mẫu lo toan
Mới cảm đau gió máy se mình
Mẹ hót hải đảo trời, khấn Phật
Tình thương mẹ, thấm dòng sữa mật
Nuôi đời con đến lúc thành người
Lúc khó khăn, khô nhạt cầm hơi

Miếng ngon ngọt dành phần con trẻ
Năm canh đêm thức chùng con ngủ
Sáu khắc ngày tần tảo ngược xuôi
Đủ áo cơm nở mặt với đời
Cho ăn học đua đòi sĩ diện.
Kính lạy mẹ: Ôn thiêng hiển hiện
Suôi bi từ vô lượng nhân gian
Nhiều khi con ngỗ nghịch hoang đàng
Lắm lúc lại hỗn hào tai ngược
Mẹ quay mặt, dao bào cắt ruột
Đánh con đau, lòng mẹ thêm đau
Ôi! Huyết nhục thâm ân, giáo dưỡng sâu mâu
Đền sách sáng, lòng con chưa đủ sáng
Nay nhờ Phật, tâm minh trí rạng
Đuốc thiên lương Phật đạo soi đường
Mẹ là liên trì tỏa ngát nguồn hương
Là thanh nhạc chim trời Đạo Lợi
Là bảy báu, phúc đời cao vợi
Niềm trong lành thường lạc, thường vui
Mẹ: Tình thương muôn thuở về xuôi
Là biển rộng, sông dài, núi cả
Phụng dưỡng mẹ áo cơm đầy đủ
Phải cúc cung hết dạ sớm hôm
Khi ốm đau cơm cháo bên giường
Lo xuôi ngược thuốc thầy tận tụy
Giữ mát mẻ, cháu con hòa khí
Tạo niềm vui thuận thảo gia đường
Giúp mẹ đức tin, bố thí, cúng dường
Khuyên giữ giới, tham thiền, niệm Phật.
Kính lạy mẹ: Vị thầy trước nhất
Là tiên nhân từ ái ngự trong nhà
Con nghiêm cung phủ phục thiết tha

Sám hồi mẹ, ăn năn sợ hãi
Nếu mẹ đã vội vàng khuất núi
Biết làm sao hiếu hạnh chu toàn?
Noi tích xưa, đức Mục Kiền Liên
Gương đại hiếu, vàng trắng bất diệt
Xót thấy mẹ khổ đồ rên xiết
Lòng chí thành, kính thỉnh thập phương Tăng
Lễ vật, hương hoa, cơm bánh cúng dường
Tâm thanh tịnh các ngài chú nguyện
Uy lực Tăng: Vô biên Thánh hiền
Mẹ hoá sanh Dục giới chư thiên
Đến muôn sau, kính sử còn truyền
Cách báo hiếu, báo đền cúc dục
Lại tưởng nhớ mẹ ngài Xá Lợi Phất
Đã trọn đời chẳng thích sa-môn
Vì Gotama, bà phải lìa con
Nên thành kiến ăn sâu phế phủ
Quán thấy mẹ căn duyên sẵn đủ
Căn nhà xưa chọn chỗ Niết-bàn
Suốt ba canh sáng rực hào quang
Tiên sáu cõi tới lui hầu hạ
Đại Phạm thiên, vị thần cao cả
Cũng hiện bên giường cung kính chấp tay
Oai con bà, sợ hãi lắm thay
Huống Đức Phật, Tôn Sư Vô Thượng
Nhờ ngưỡng phục, tâm bà thanh tịnh
Ngay sát-na chứng quả Dự Lưu
Cảm kích xiết bao thánh vị sâu mầu
Cách báo hiếu của hai ngài Như Lai trường tử
Đã trọn vẹn cù lao chín chữ
Lại trời, người thấy thấy thâm nhuần ân
Đệ tử hôm nay hội đủ duyên phần

Hiếu và Đạo nguyện thành viên mãn
Vàng tuệ nhật tam thiên xán lạn
Vệ vô minh hôn ám bao đời
Cầu cho sanh loại muôn nơi
Thọ trì thắng hạnh rạng ngời nhân luân.

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 01)

Lời thưa: Vừa rồi, sau khi Thư Viện Hoa Sen đăng liên tục những pháp thoại trong mùa an cư, nhất là pháp thoại 10 và 12, tôi nhận được một số câu hỏi thắc mắc của chư vị độc giả qua những comment hoặc qua email. Nhận thấy đây là những câu hỏi hay, tốt, không phải là đánh đổ, không phải là thoả mãn kiến thức suông mà chú trọng đến sự tu học nghiêm túc nên tôi đã dành riêng bài viết này để trả lời chung cho chư vị ấy. Nhân đây tôi xin gửi lời cảm ơn đến BBT Thư Viện Hoa Sen cũng như chư độc giả đã quan tâm những pháp thoại có tính cách sơ cơ trong những buổi thiền tập giữa thầy và trò chúng tôi. Trong những câu trả lời có một vài nơi bị trùng lặp do yêu cầu của nội dung câu hỏi và tôi thì muốn cho vấn đề được sáng tỏ hơn, chẳngặng đừng. Xin cảm ơn tất cả. Trân trọng.

1- Bạn Phương hỏi: Nguyên văn: “*Khi đối tượng công việc sáng tác dễ mê mải nhất tâm hơn việc đếm hơi thở thì vẫn chưa vào được thiền. Vì khi thiền đối tượng nào cũng như đối tượng nào. Con hiểu như vậy có đúng không ạ?*”

Trả lời: Đúng vậy, bạn đã thấy đúng! Tuy nhiên, điều này cần phải giải thích rõ ràng hơn tí nữa.

Vào thiền, nhưng là vào thiền định hay thiền tuệ?

Nếu vào thiền định thì phải có 5 thiền chi phát sanh để đối trị với 5 triền cái.

Nếu vào thiền tuệ thì tâm luôn tràm nhiên, trong sáng; có nghĩa là luôn có chánh niệm, tỉnh giác. Có chánh niệm, tỉnh giác thì đối tượng ấy dù thiện, dù ác, dù tốt, dù xấu đều được nhìn ngắm rõ ràng, chân thực đúng như mà nó là, không suy diễn, không lý luận, không qua tình cảm hay nhận thức chủ quan.

Trở lại với pháp thoại số 10. Đây là pháp thoại nói đến chú tâm trong thiền tập. Có chú tâm mới an trú tâm trên đối tượng được. Vậy rõ ràng có đối tượng chú tâm được có đối tượng khó chú tâm như tôi đã phân tích 10 điều. Ở chỗ này, theo với câu hỏi, nếu hiểu cho thật đúng, ta cần kiến thức về Abhdhamma (Vi diệu pháp). Trong bài về những đối tượng thiền, thì đi qua mắt tai mũi lưỡi thân có 4 đối tượng là *rất nhỏ, nhỏ, lớn và rất lớn*. Đi qua ý có 2 đối tượng là *rõ ràng và không rõ ràng*. Qua mắt tai mũi lưỡi thân - thuật ngữ gọi là ngũ môn lộ trình tâm - thì đối tượng *rất lớn*, ta mới khởi tư tác được, tham sân được. Ví dụ một cô gái đẹp qua mắt, đây là *đối tượng rất lớn*, tâm nó chụp bắt ngay, yêu thích (tham) ngay. Ví dụ một tiếng chuông qua tai, đây là *đối tượng rất lớn*, tâm ta nổi sân ngay. Cả hai trường hợp nó đều diễn tiến 17 tâm sát-na. Còn qua ý - gọi là ý môn lộ trình tâm - nó tiếp thu đối tượng từ ngũ môn trao qua - thì đối tượng phải *rõ ràng*, không rõ ràng, ý không nắm bắt được hoặc nó tự động bỏ qua; nói chuyên môn một chút, là 2 sát-na đồng sở duyên không khởi, không sao lưu vào dòng bhavaṅga.

Đến đây, chắc bạn đã hiểu, tại sao có đối tượng chú tâm dễ dàng, có đối tượng khó chú tâm. Có chú tâm mới nói đến an trú tâm; có an trú tâm rồi mới nói đến vào thiền định hay vào thiền tuệ.

2- Bạn Lưu Tâm Lực hỏi 2 câu:

2.1- Xin thầy cho vài ví dụ về câu nói “*tỉnh thức cái đang là...*” là gọi chung cho hữu vi pháp đối với 5 giác quan của mình phải không thưa thầy. Xin thầy cho một giác quan hay hai ba ví dụ để cho rõ ràng dễ hiểu.

2.2- Chỉ cho rằng mình đúng còn khác mình là sai thì e rằng ngã còn sâu nặng. Không một ai là người học Phật có cách nghĩ như thầy về đức Phật cả. Thầy cũng đã từng nói ở bất cứ đâu cũng tu được tại sao lại phải lên núi để có thuận duyên tu hành... thế thì tại sao thầy không tin có một chúng sanh lòng đại bi mẫn

tạo lập một “địa danh” để các chúng sanh tu hành chứ... mong thầy chỉ dạy.

Trả lời:

2.1- Bạn diễn đạt vậy cũng được, cũng đúng, nhưng thật ra, nguyên văn của tôi trong pháp thoại rõ ràng hơn: *“Hơi thở đi liền với sự sống. Tỉnh thức với hơi thở đồng nghĩa là tỉnh thức toàn bộ tâm sinh vật lý. Tỉnh thức với vận hành duyên khởi trong những khoảnh khắc đang là”*. Khi ta tỉnh thức với hơi thở có nghĩa là hơi thở vào ra, xuống lên đều được ghi nhận rõ ràng, trong sáng, chân thực đúng như mà nó là. Nó là chính là *hơi thở thực* chứ không phải do *“tưởng hơi thở”* hoặc *“theo dõi hơi thở như quán tính”*. Chỗ này cũng cần kiến thức kinh điển mới tường tận vấn đề hơn.

Trong 40 đề mục thiền có 10 đề mục tùy niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm thí, niệm giới, niệm thiên, niệm tịch tịnh, niệm sự chết, niệm thân, niệm hơi thở. Trong 8 niệm đầu chỉ dẫn đến **nhất niệm**, tức cận hành định, chứ không vào được **nhất tâm**, an chỉ định được. Riêng niệm thân (thứ 8) có thể đắc tứ thiền. Và niệm hơi thở (thứ 9) có thể đắc tứ thiền và cả Tứ thánh đạo quả.

Trở lại vấn đề hơi thở. Nếu niệm hơi thở mà thấy tướng hơi thở càng lúc càng nhẹ, mỏng và tụ lại dần dần, thành nhất điểm sáng thì đây là niệm hơi thở có khuynh hướng tĩnh chỉ, vào định. Nếu niệm hơi thở rõ ràng, trong sáng, nhẹ nhàng vào ra, xuống lên; và lúc nào cũng rõ ràng, trong sáng, nhẹ nhàng như vậy thì niệm hơi thở có khuynh hướng thiên tuệ, minh sát. Trong trường hợp này, vẫn lắng nghe hơi thở (thuộc niệm thân) trong sáng, rõ ràng, đồng thời lắng nghe luôn tất cả những tác động nào đó đi qua thọ, tâm và pháp (Tứ niệm xứ).

Như vậy, tỉnh thức với hơi thở (thiền tuệ) là tỉnh thức luôn toàn bộ tâm sinh vật lý, cả ngũ uẩn, cả 12 duyên khởi trong thế giới đang là!

Ví dụ 1: Khi đang an trú hơi thở, tôi nghe một tiếng động chát chúa, thần kinh tai (tịnh sắc căn của tai) nghe lùng bùng. Cái *duyên khởi đang là của nó sẽ là tâm khó chịu, bức bối rồi nổi sân*. Người hành minh sát, tỉnh giác lắng nghe toàn bộ duyên khởi đang là ấy cho đến khi nó lắng dứt. Nếu chưa dứt thì niệm “*sân à, sân à*” cho đến khi nó lắng dịu. Sân lắng dịu, chấm dứt có nghĩa có ái - tham sân - nhưng thủ hữu không tiếp diễn; vòng tròn 12 nhân duyên bị đứt khoen.

Ví dụ 2: Khi đang an trú hơi thở, tôi nghe một mùi hương quyến rũ, thần kinh mũi (tịnh sắc căn của mũi) cảm giác dễ chịu như lan truyền cả toàn bộ tâm sinh vật lý. Cái *duyên khởi đang là ấy làm cho tâm thích thú, mê đắm*. Người hành minh sát, tỉnh giác lắng nghe toàn bộ duyên khởi ấy và thấy rõ mình đang tham ái, tham luyến. Cũng tương tự như trên, niệm “*tham à, tham à*” cho đến khi nó lắng dịu, chấm dứt. Vòng tròn 12 nhân duyên bị đứt khoen.

Cả 2 trường hợp trên rơi vào niệm tâm, có 16 đối tượng niệm tâm. Ở đây sân biết rõ sân, tham biết rõ tham. Do biết rõ (tuệ giác, tánh giác) tham sân sẽ bị vô hiệu hoá.

2.2- “Chỉ cho rằng mình đúng còn khác mình là sai thì e rằng ngã còn sâu nặng”. Câu này bạn nói đúng. Đúng khi đấy là quan điểm của mình, quan niệm của mình, ý kiến của mình, chủ tri của mình... bao giờ cũng có bản ngã và chủ quan đi kèm.

Pháp thoại của tôi cũng đưa ra đúng, sai nhưng không phải quan điểm, quan niệm, ý kiến, chủ tri của tôi. Tất cả đều được y cứ trên sự thực, trên chân lý, trên pháp mà so sánh, đối chiếu

Ví dụ 1: Khi tôi nói Tánh Không là bản chất của tâm và pháp, dù quán hay không quán thì Tánh Không muôn đời vẫn là Tánh Không; có thể nói thêm: Tâm, pháp vì vô thường, vô ngã nên Không. Vậy, Tánh Không là phải thấy bằng tuệ giác, tuệ giác thấy rõ sự vận hành duyên khởi ấy. Tôi còn nói thêm, Tánh Không mà ngồi quán thì Tánh Không ấy đã biến thành Tánh Hữu! Tất cả

đấy là y cứ trên sự thật đang là chứ không phải quan niệm, quan điểm của tôi.

Ví dụ 2: Khi tôi nói, niệm Phật dù là niệm Phật tối thượng đi nữa cũng chỉ đưa đến cận hành định. Cận hành định nghĩa là chưa có an chỉ định. Chưa có an chỉ định, lại chưa có tuệ thì làm sao về được với đức Phật nào (Vì đức Phật nào cũng có giác, Toàn Giác, Chánh Đẳng Giác). Tôi nói vậy là y cứ trên sự thật, trên pháp. Xem thập tuý niệm, thì 8 niệm đầu chỉ đưa đến nhất niệm (chưa đạt nhất tâm), cận hành định thôi. Cái đó đâu phải là quan điểm, quan niệm của tôi!

Ở phần sau của câu hỏi 2, tôi xin mạn phép không trả lời, lý do thuộc cá nhân. Còn tu đâu, tu chùa, tu chợ, tu nhà, tu non xanh... được và không, lợi và hại, tùy duyên hay không tùy duyên... e phải có một bài viết dài.

3- Bạn Thu Vân hỏi: *“Thầy viết: Đức Phật cũng ngồi quán sổ tức đấy. Và ngài cũng từng nói: An trú hơi thở là sự an trú của bậc Thánh”. Như vậy phải chăng thầy muốn nói là không nên quá chú trọng vào bài kệ sau đây: Quán thân như thân, quán thọ như thọ, quán tâm như tâm, quán pháp như pháp.*

Trả lời: Khi an trú tâm vào hơi thở được rồi, hành giả có thể tùy nghi theo 5 thiền chỉ đi vào định hoặc tùy nghi minh sát Tứ Niệm xứ để giải thoát tham sân, phiền não (Niệm hơi thở thuộc về niệm thân). Xin xem lại câu trả lời 2.1 ở trên.

4- Bạn Chu M Diệp hỏi 3 câu, có thể tóm tắt:

4.1- Làm sao để cho trong cái thấy chỉ là cái thấy? Làm sao con chỉ thấy mà không dùng khái niệm và lý luận được?

4.2- Thầy nói: Đắc thiền Sắc giới thì rơi vào tròng của hữu ái; đắc thiền Vô sắc giới thì rơi vào tròng của phi hữu ái. Hữu ái là tham, phi hữu ái là sân. Xin thầy giải thích thêm, như vậy con không nên hành thiền nữa hay sao? Con đang tập thiền sổ tức và tùy tức như thầy và ngài Kim Triệu dạy.

4.3- Niệm Phật tới nhất tâm thì đạt cận hành định. Sau đó nếu

tiếp tục niệm nữa thì cũng không đi xa hơn được phải không ạ? Mà phải dùng cận hành định đó để chuẩn bị cho tâm đạt những tầng tâm thức cao hơn, con không tu tịnh độ nhưng không biết con hiểu có đúng không?

Trả lời:

4.1- Nhân tiện, thầy trích đoạn kinh văn ấy ra đây để nhiều người cùng hiểu và thấy: *“Này Bāhiya, ông cần phải học tập như sau: Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ, tưởng sẽ chỉ là cái thọ, tưởng. Trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri. Như vậy, này Bāhiya! Nếu trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy, trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng sẽ chỉ là thọ tưởng, trong cái thức tri sẽ chỉ là thức tri. Do vậy, này Bāhiya, ông không là chỗ ấy. Vì rằng, này Bāhiya, ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau”*.

Muốn có được cái thấy, cái nghe trong sáng ấy thì mình chỉ thấy, nghe như thực, khách quan mọi đối tượng đang xảy ra, đang diễn tiến, đang vận hành.

- Khi một âm thanh khởi lên, tôi chỉ nghe âm thanh ấy. Thậm chí, âm thanh là tiếng chười, tôi lắng nghe âm thanh tiếng chười ấy khi nó đang sanh, đang trụ và đang diệt. Lúc ấy sẽ không có tham sân, phiền não. Đây chính là tu tập minh sát tuệ.

- Khi thấy một đoá hoa, tôi ngắm nhìn đoá hoa như vậy thôi. Thậm chí có khái niệm xen vào là hoa hồng màu đỏ và nó rất đẹp. Cũng không sao, vì khái niệm ấy còn trong sáng, chưa xen lẫn tham, sân.

Và dầu có tham sân thì hãy xem lại câu trả lời của tôi cho bạn Lưu Tâm Lực ở ví dụ 1, ví dụ 2. Cả 2 ví dụ trên, một bên tham, một bên sân đều lắng dịu hoặc chấm dứt. Có nghĩa là vòng duyên khởi bị cắt đứt ngay nơi ái (tham, sân) và thủ hữu, sanh, lão tử, sầu bi ưu não không khởi sanh nên gọi là chấm dứt toàn bộ khổ đau. Hành giả minh sát luôn lắng nghe mọi duyên khởi ấy, không

lúc nào để bản ngã xen vào trong ấy nên trong đó không có cái ta, không có ông Bāhiya, không có đời này, đời sau, đời chặng giữa vì không có cái ta nào chịu đựng nhân quả nghiệp báo ba đời.

Tại đây, cần có một chút kiến thức của Abhidhamma sẽ rõ ràng hơn. Khi mắt tai mũi lưỡi thân giao tiếp, xúc đối sắc thanh hương vị xúc thì *ngũ môn lộ trình tâm* khởi lên để tiếp nhận đối tượng qua 3 giai đoạn: Tiếp thọ, suy đặc, xác định. Khi *ngũ môn lộ trình tâm* đã xác định đối tượng rồi là sắc, là thanh, là hương... nó liền bàn giao đối tượng cho *ý môn lộ trình tâm* xử lý. Thật ra, giai đoạn suy đặc, xác nhận đối tượng là gì là đã có sự tham dự của ý môn lộ trình tâm rồi. Và khi ấy, các đối tượng không còn là sắc, thanh, hương, vị, xúc nữa mà nó đã là pháp, ý - pháp.

Ý tiếp thu cũng có 4 lộ trình. Lộ trình 1, tiếp nhận đối tượng còn trong sáng từ ngũ môn trao qua. Lộ trình 2, có phận sự gom lại, đúc kết, tổng kết các chi tiết của đối tượng, chưa chế biến. Lộ trình 3, bắt đầu đi vào thế giới khái niệm (vật khái niệm) biết ý nghĩa, hình dáng. Lộ trình 4, thêm gọi tên, định danh (danh khái niệm). Hai lộ trình đầu còn nguyên vẹn chân đế, paramattha. Hai lộ trình sau hoàn toàn thuộc về khái niệm.

Tuy nhiên, đến khái niệm rồi cũng chưa là vấn đề vì 7 sát-na tác hành tâm chưa khởi tham, sân, thương ghét. Và nếu có khởi tham sân, thương ghét thì ta sẽ trở lại với 2 ví dụ 1, 2 ở trên.

4.2- Cõi Sắc giới được gọi là sắc ái (*rūpa-taṇhā*) hay hữu ái (*bhava-taṇhā*). Sắc ái là tham luyện cõi sắc giới (tham). Hữu ái là mong muốn tồn tại, thường còn (tham). Cõi Vô sắc giới gọi là vô sắc ái (*arūpa-taṇhā*) hay là phi hữu ái (*abhava-taṇhā*). Vô sắc ái là tham luyện cõi vô sắc. Phi hữu ái là tham luyện muốn chấm dứt cõi sắc, cõi hữu do chán cõi sắc, cõi hữu (do sân). Vậy rõ ràng không do tham sân là gì.

Tuy nhiên, đâu phải vì vậy mà chúng ta không tu thiền? Mà ở đây cũng phải xác định là tu tĩnh chỉ, thiền định hay thiền tuệ, minh sát?

Thật ra, chỉ có thiền tuệ, minh sát mới diệt tận khổ đau. Có 3 trường hợp cho căn cơ tu tập minh sát tuệ:

- Có người không cần thiền định, họ tu tập thẳng vào minh sát, quán Tứ Niệm Xứ.

- Có người niệm hơi thở đến cận hành định (không vào an chỉ định) là quay sang minh sát, tu tập Tứ Niệm Xứ.

- Có người tu thiền định đạt tứ thiền mới quay qua tu tập Tứ Niệm Xứ.

Trường hợp của bạn đang tu tập sở tức và tùy tức để an trú hơi thở. Khi hơi thở đã an trú, dù có cận hành hay chưa cận hành vẫn có thể quay sang minh sát, tu tập Tứ Niệm Xứ được mà. Lưu ý là niệm hơi thở thuộc về niệm thân đây.

4.3- Vấn đề niệm Phật - không phải chỉ niệm Phật, mà là 8 tùy niệm, xem câu trả lời 2.1 - đều chỉ đưa đến *nhất niệm* chứ không phải *nhất tâm*. Nhất niệm (vì chỉ còn một niệm) là cận hành định, còn nhất tâm (ekaggatā) mới là an chỉ định. Như đã giải thích ở trên, từ cận hành định ta quay sang tu tập minh sát, Tứ Niệm Xứ.

Vấn đề niệm Phật thì cần một ghi chú: Niệm Phật là niệm hồng danh của Phật hay ân đức của Phật chứ không phải là niệm ông Phật nào. Ở đây, người ta thường niệm Arahāṃ hay Buddhō. Ví dụ như ngài Hộ Tông thì niệm Arahāṃ đến cận hành định ngài mới quay sang minh sát tuệ. Ví dụ như ngài Ajahn Mun là thầy của ngài Ajahn Chah - thiền sư đương đại - ngài niệm Buddhō đến cận hành định sau đó mới sang minh sát, cuối cùng đắc Tứ thánh quả, là vị A-la-hán cuối cùng trong giáo pháp của đức Sakyā Gotama lịch sử.

Lưu ý với bạn rằng: Niệm Phật của giáo pháp chơn truyền không phải là niệm vị Phật này, bồ-tát kia của các giáo phái phát triển, càng không phải là pháp môn tịnh độ như niệm Phật A Di Đà để cầu vãng sanh. Niệm Arahāṃ hay Buddhō là niệm hồng danh Phật, thuộc danh niệm, niệm liên tục để chỉ còn một niệm,

cận hành, sau đó quay sang tu tập minh sát. Còn niệm Phật Di Đà là một vị Phật biểu tượng, tượng trưng cho tánh giác, tánh minh. Biểu tượng không phải là cái thực. Còn nữa, khi niệm Phật Di Đà, tâm mình bỏ quên hiện tại đang là mà chạy theo *tưởng tượng*, rồi *thực tại đang là* để *tưởng tượng* đến một thế giới cực lạc với hạnh phúc cực kỳ. Như vậy là vọng tưởng, mê tưởng, gốc của ái tham, ái dục. Lại nữa, còn nữa, cảnh giới đương lai của mỗi người như thế nào, ở đâu là do nghiệp báo quyết định, chẳng có ông Phật nào có khả năng quyết định và tiếp độ được, nó sai với định luật nhân quả nghiệp báo!

5- Bạn Nhan Đình Phu Ai hỏi 2 câu qua email:

5.1- Khi con xuất thiền thì đôi khi có hiện tượng như có một lực cản không cho xuất, chi thích ngồi lại trong định, có phải con chưa có kỹ thuật xuất định?

5.2- Với khả năng hiện tại con nên tiếp tục như thế nào?

Trả lời:

5.1- Câu hỏi này chưa được rõ ràng, là bạn tu tập đề mục thiền định nào vì có đến 40 đề mục thiền định. Thứ nữa, bạn vào định được bao lâu, và bạn cảm nhận bạn đang an trú trạng thái nào ở trong định?

Tuy nhiên dù định nào thì nó cũng phải đi qua 5 thiền chi là tầm, tứ, phi, lạc, nhất tâm. Phải đến chỗ nhất tâm mới được gọi là định. Vậy trường hợp bạn ra sao?

Việc thích ngồi mãi trong định cũng có lý do. Vì hỷ và lạc của định là một loại hạnh phúc tinh thần tự có, nó thấm đẫm, no đầy an lạc nên ta không muốn rời. Phải xả đi, nó là dính mắc, là đắm chìm đó.

Muốn xả dễ dàng, đúng là phải có lời phát nguyện (nguyện lực: adhiṭṭhāna): *“Tôi nguyện nhập định chừng 2 (hoặc 3) tiếng đồng hồ rồi xả”*. Lời phát nguyện phải thành khẩn, có đức tin trọn vẹn, không lay chuyển, không hoài nghi - thì 2, 3 tiếng sau, tự động nó xả. Đơn giản vậy thôi. Còn muốn tu tập lên định cao

hơn thì cần có “*kỹ thuật*” khác nữa, nó không nằm trong phạm vi câu hỏi này.

5.2- Thật ra, không cần đi vào định sâu. Xem lại câu trả lời 4.2 thì rõ. Chỉ cần cận hành định là có thể quay qua tu tập mình sát tuệ, tức là Tứ Niệm Xứ để giải quyết tham sân, phiền não. Đạo Phật là đạo thấy khổ và diệt khổ chứ không phải đắc cái này cái kia của bản ngã!

Hy vọng rằng với những giải đáp thô thiển ở trên, chư vị độc giả sẽ không còn hoài nghi, thắc mắc nữa thì tôi vô cùng hạnh phúc vậy.

Ngày Thứ 28
PHÁP THOẠI 25
(Tối ngày 14/7/ÂL)

Hôm qua thầy nói chuyện về ngày lễ Vu Lan và chuyện báo hiếu cha mẹ. Hôm nay, thầy muốn giảng nói tường tận, cần kể thêm một chút nữa (bài ở dưới là viết lại cho mạch lạc hơn).

Ai đã từng đọc tụng kinh Vu lan bồn trong ngày lễ Vu Lan dường như đều biết câu chuyện Mục Liên - Thanh Đề. Đây là bản kinh nguy tạo rất ầu trĩ, có những sai lầm rất đáng phàn nàn:

Kinh viết: Bà Thanh Đề giết chó rồi cắt thịt nhân làm bánh bao cúng dường trai tăng. Các vị tăng vì giữ gìn phạm hạnh, đó là chỉ ăn chay chứ không phạm giới ăn thịt, biết rằng trong bánh bao có thịt nên họ lặng lẽ bỏ vào gốc cây. Do ác nghiệp lửa phình suýt khiến chư tăng ăn thịt, bà Thanh Đề đọa địa ngục.

Thứ nhất là câu: “Các vị tăng vì giữ gìn phạm hạnh, đó là chỉ ăn chay chứ không phạm giới ăn thịt”.

Chỗ này cho tôi được dẫn chứng dài dòng một chút. Thuở Phật còn tại tiền, chính Devadatta đã xin Phật 5 điều, để chứng tỏ mình cao thượng, trong đó có vấn đề ăn chay, điều thứ 5: *Thầy tỳ-khưu trọn đời phải ăn ngũ cốc, rau trái, không được dùng các loại thịt, dù là thịt động vật đã chết!* Đức Phật thấy rõ dã tâm của ông, nên ngài đã phân tích về điều ấy như sau:

Giáo pháp của Như Lai là giáo pháp của tự do và tự nguyện, không bắt buộc, cưỡng ép ai, bao giờ cũng tùy thuộc căn cơ và

tâm tánh của mỗi người. Ông muốn đề xuất là chỉ nên ăn ngũ cốc, hoa quả, rau củ chứ không nên dùng tam tịnh nhục, nghe ra thì có vẻ hay, có vẻ cao thượng nhưng sẽ không áp dụng được. Tại sao? Một vị tỳ-khưu ôm bát đi khát thực không được lựa chọn nhà sang nhà hèn, người giàu, người nghèo mà tâm vị ấy phải bình đẳng. Một người bà-la-môn hay gia chủ bà-la-môn chính thống, họ thường ăn ngũ cốc, rau quả nên họ sẽ đặt bát ngũ cốc và rau quả. Một gia đình sát-đế-ly, một hoàng gia, một quý tộc, một tướng quân, một chiến sĩ sát-đế-ly, họ thường dùng các loại thịt nên họ sẽ đặt bát cúng dường các loại thịt khác nhau. Một gia đình thương gia thì thịt thà hay rau quả cũng tùy thuộc ngày hôm ấy họ dùng gì. Một gia đình thủ-đà-la với nghề nghiệp tay chân nặng nhọc thì vật thực của họ chỉ nhằm để no bụng, không biết rõ đấy là vật thực dở hay ngon. Một người chiêm-đà-la đặt bát thì vật thực của họ, may ra chỉ để mà tồn tại. Như vậy đó, cái bát của vị tỳ-khưu đầy đủ bên trong vật thực của bốn giai cấp và cả nô lệ. Chẳng lẽ nào một vị tỳ-khưu ôm bát xin ăn mà bảo là tôi chỉ dùng món này mà không dùng món kia? Có quá đáng lắm không? Có kỳ thị không? Có bình đẳng không? Đây Devadatta! Chiếu bài của ông chỉ có thể lừa dối được kẻ ngu, cả tin, nhẹ dạ; không bao giờ qua mặt được người có trí, mắt sáng, có đức tin vững chắc đâu!

Thứ hai là “bánh bao”! Ở Ấn Độ mà có bánh bao hay sao? “Bánh bao” đã lộ rõ sản phẩm của Tàu.

Thứ ba là giới. Quả thật là có cái giới ấy sao? Không biết giới nào, ở đâu, trong tạng Vinaya hay trong Ngũ phần luật, Tứ phần luật có cái giới gọi là “phạm giới ăn thịt”? Rõ chỗ này là anh Tàu đặt vô miệng các nhà Đại thừa rồi.

Còn nữa.

Kinh viết: Người con trai La Bốc xuất gia tu hành được Phật đặt cho pháp danh là Mục Liên.

Tôn giả Mahā Moggallāna lúc sinh ra, được lấy tên làng mà

đặt tên nên gọi là Kolita (làng Kolita), lớn lên, do thân mẫu ngài thuộc giai cấp bà-la-môn, tên là Moggallānī nên ngài được đặt tên theo mẹ: Moggallāna. Vậy thì không rõ cái **họ La tên Bốc** ở đâu nó chạy ra? Và còn đặt họ cho bà Thanh Đề là **họ Lưu** nữa? Ở Ấn Độ mà có **họ La** và **họ Lưu** ư? Thật đáng phàn nàn trình độ của kẻ phịa kinh! Còn nữa, Mục Kiền Liên là Tầu âm từ Moggallāna, mà anh Tầu lại hư cấu ngây ngô là đức Phật đặt *pháp danh* cho ngài là Mục Liên! Xin nhớ là đức Phật chưa hề đặt pháp danh cho ai cả! Ngụy tạo thì phải khôn một chút chứ, ai đòi lời cả đầu cả vảy ra!

Kinh viết: *Ngài Mục Kiền Liên dùng đạo nhãn thấy mẹ đói khổ nơi ác thú bèn mang cơm đến cho mẹ ăn. Do bà ích kỷ nhiều đòi, sợ kẻ khác xía phần nên lấy tay áo che miệng ăn; nhưng cơm ấy đã biến thành than!*

Thứ nhất là cái từ “*đạo nhãn*”, rõ là sản phẩm của Tầu. Nếu là của Phật giáo thứ thiệt thì luôn sử dụng thuật ngữ pháp nhãn, thiên nhãn, tuệ nhãn... chứ không có cái gọi là đạo nhãn. Cụm từ “*đạo nhãn*” này là chữ thường dùng của Tầu, ảnh hưởng chữ đạo của Lão Tử. Đòi nơi còn cho “*đạo*” này cao hơn “*pháp*”! Thiệt là hết nói! Trong trường hợp này, phải là thiên nhãn! Thứ hai, không có ông La Hán nào mà dốt như ông Mục Liên này. Tại sao vậy, vì cảnh giới Ngạ Quỷ thường chịu đói, chịu khát, chịu lạnh cho đến khi hết nghiệp, không thể ăn uống bất kỳ vật thực nào. Họ chỉ được hưởng phước do thân nhân hồi hướng, rồi chính phước ấy tự hoá hiện nên thực phẩm, y áo, vật dụng do nhân nguyện cầu của gia chủ. Nếu là ngài Mục Kiền Liên lịch sử thì ngài lại càng thông hiểu hơn thế nữa, chứ không ai ngây ngô như ông Mục Liên Tầu ở trên. Khi viết truyện đức Mục Kiền Liên báo hiếu mẹ, thầy có hư cấu qua miệng tôn giả: “*Tuy đệ tử biết cõi ngạ quỷ đói khát cả trăm năm, đói khát cả ngàn năm để chịu quả báo, có muốn ăn, muốn uống cũng tựa như nuốt kim, nuốt lửa, nuốt mủ, nuốt máu mà thôi! Thế nhưng, thấy mẹ đói quá chịu*

không được, đệ tử sử dụng thân thông giúp mẹ chút cơm, chút bánh; nhưng lần thứ nhất cơm bánh ấy biến thành than lửa, lần thứ hai thì cơm bánh ấy biến thành cục băng!” Đây, thầy viết, thầy hư cấu như vậy thôi mà đã khó chịu trong bụng rồi! Đệ tử xin sám hối tôn giả Mục Kiền Liên!

Nhân tiện đây nói về đại hiếu. Rõ là Trung Quốc đã nặn nên hình tượng Mục Kiền Liên đại hiếu. Kinh báo phụ mẫu trọng ân có đoạn: *“Hôm ấy, đức Phật đi về phía Nam, thấy đồng xương khô chất cao như núi, đức Phật liền sụp lạy đồng xương ấy; vì có thể đấy là xương cốt của ông bà cha mẹ trong ngàn muôn ức kiếp...”* Đức Phật, một đức Chánh Đẳng Giác mà quỳ xuống lạy đồng xương trắng thì chỉ là sản phẩm của Tàu thôi! Nếu là đức Phật thứ thiệt thì ngài sẽ đọc câu kệ dạy chư tăng quán tưởng:

*“ Thân này chẳng bao lâu
Nằm vùi trong lòng đất
Vô dụng xác không hồn
Như gỗ mục vứt bỏ”.*

Hoặc:

*“ Thân như ngọn lá vàng
Bên bờ ranh sự chết
Tử thần đang đứng đợi
Sao chưa sắm hành trang
Hãy tự mình thấp đuốc
Bạc trí sớm tỉnh cần
Trong sạch, ly uế nhiễm
Vào thánh địa nhiệm màu!”*

Nếu là đồng xương, đức Phật và chư tăng chỉ đọc kệ vô thường, vô ngã để sách tấn tu tập thôi.

Trở lại với chữ **hiếu**. Chỗ này thầy bàn rộng một chút nghe! Trong Phật giáo những quan niệm như **hiếu, trung, nhân, nghĩa, lễ...** không hề có, chúng là những thuật ngữ của đạo Khổng được Phật giáo “mượn” để sử dụng vào khoảng thế kỷ trước và sau

Tây lịch, ta còn tìm thấy trong tác phẩm của Lý hoặc luận Mâu Tử, khi ông tranh biện với Nho Mặc. Và Lục độ tập kinh của Khương Tăng Hội cũng có nhắc đến. Để nói về **hiếu**, đạo Phật chỉ dạy con cái phải có bổn phận với cha mẹ như thế nào, khi tại tiền hay khi đã mất. Quan niệm **trung** - sản phẩm của phong kiến - thì hoàn toàn không có trong Phật giáo. Nói về đức **nhân** thì đạo Phật nói về **tâm từ và tâm bi**, nó cao cả và vô lượng hơn đức **nhân** của Khổng giáo rất nhiều. Đạo Phật cũng không nói đến **lễ** mà chỉ nói đến **giới**, có nghĩa là hàng rào ngăn giữ những việc làm xấu ác. Còn **lễ** của Khổng mặc dầu có nói **“dĩ lễ chế tâm”**, nhưng thật ra, nó ràng buộc con người trong những hình thức, lễ nghi rất tế toái, phức tạp; rồi còn cúng tế trời, đất, quý, thần, sao hạn, y áo, giày, mũ... gì đó rất nhiều kê... ngày nay còn tồn tại trong các gia đình lễ giáo của đạo Nho, một số xướng, tán, chiêm, trổng, nãi bạt, quỳ lạy còn tồn tại nơi các giáo phái đại thừa. Cho nên, Lão Tử đã chê rỗng rã cái chữ **lễ** của Khổng. Lão Tử nói: *“Cố, 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 vi thủ”* Nghĩa: *“Cho nên, mất đạo rồi mới nói đến đức. Mất đức rồi mới nói nhân. Mất nhân rồi mới nói đến nghĩa. Mất nghĩa rồi mới nói đến lễ. Than ôi! Lễ chính là cái vô mông bao che bên ngoài của lòng trung tín, nó là đầu mối của sự hỗn loạn!”*

Ngũ thường của Khổng chỉ có thể so sánh với ngũ giới của Phật: Nhân - không sát sanh; Nghĩa - không trộm cắp; Lễ - không tà dâm; Trí - không uống rượu; Tín - không vọng ngữ.

- Cũng chuyện Mục Liên - Thanh Đề ấy, có nói, sau khi thấy mẹ thống khổ như vậy, Mục Liên *roi lệ khóc than bi ai thống thiết* rồi chạy về dương gian mách với Phật! Trời đất! Chỗ này đúng là huỷ báng vị đại đệ tử thượng thủ của đức Phật rồi! Đã hạ bệ một bậc Tối thượng Thanh Văn xuống ngang hàng một kẻ phạm phu tục tử đầy đủ thất tình lục dục!

- Lại còn tự ý đưa vào miệng Phật, khi ngài nói với Mục Kiền Liên với ý rằng: “*Ông tuy hiếu thuận vang động trời đất; nhưng ngay cả thiên thần, địa thần, tà ma ngoại đạo, đạo sĩ, Tứ thiên vương thần cũng không thể cứu giúp, huống chi là ông!*” Chỗ này thì điên đảo thật sự rồi. Ngài Mục Kiền Liên là thần thông đệ nhất, một trưởng tử, một Đại Đệ Tử lại đem so sánh thua mấy ông thiên, ông thần, tà ma ngoại đạo! Quả là người không có trí, ngu dốt mà cũng đòi phía kinh! Hết thuốc chữa!

Nói tóm lại là “*Phật thuyết Vu Lan bồn kinh*”, bản hiện nay là bản dịch tiếng Hán của ngài Trúc Pháp Hộ có nhiều chỗ đáng phàn nàn như vậy đó. Rất nhiều người nghi nó là do Tàu ngụy tạo. Mà chắc đúng như vậy rồi. Trên là một số dẫn chứng tiêu biểu thôi.

Người nghiên cứu kinh Phật, đọc Vu Lan bồn kinh trên, ví dụ đoạn đức Phật dạy ngài Mục Kiền Liên: “*Ông bày soạn cơm trăm vị, ngũ quả, nước uống, hương dầu, đèn nến, giường khăn, ngoại cụ, hết thấy đồ ngon vật đẹp... đặt vào trong bồn (nơi chỗ ghi là khay)...*” thì biết đúng là Tàu nói. Vì thời Phật chỉ có đặt bát cúng dường tứ sự. Những cụm từ “*cơm trăm vị*” và “*hết thấy đồ ngon vật đẹp*” rất xa lạ trong các Nikāya. Lại làm gì có cái bồn, cái khay! Và ngay cụm từ Vu Lan cũng chỉ là âm của từ Ullambana mà thôi. Không biết cái bồn từ đâu ra? Hay bồn là âm của “*bana*”?

Còn nhiều chuyện đáng nói nữa, các con cũng nên biết cho rõ ràng hơn chút nữa:

- Ngày lễ Vu Lan truyền thống còn được giải thích đó đây là ngày lễ “*Cứu tội treo ngược*”, chữ là “*Giải đảo huyền*”! Cụm từ này, thật ra không phải của Phật, mà anh Tàu mượn của sách Mạnh Tử: “*Dân chi duyệt chi do giải đảo huyền dã!*”

- Đáng lưu tâm hơn, ngày 14/7 là ngày cúng lễ tổ tiên của người Trung Quốc; xem chừng ta bị Tàu hoá!

- Đáng lưu tâm hơn nữa, ngày 15/7 là Tết Trung nguyên của

người Tàu, ta cũng đang bắt chước làm theo!

- Theo Phan Kế Bính trong “*Việt Nam phong tục*”: Ngày 15/7, ngày vong linh xá tội, ngày xá tội vong nhân dưới địa ngục nên nhà nhà mua sắm vàng mã để cúng cho ông bà tổ tiên: Đây là phong tục tín ngưỡng của một số nước Á Đông!

- Còn nữa, những cái gọi là mở cửa địa ngục, xá tội vong nhân... rất xa lạ với nhân quả nghiệp báo của đạo Phật. Rồi còn cúng cô hồn, cúng thí thực, đốt vàng mã thì xem chừng đều là mê tín dị đoan xen lẫn vào Phật giáo, đã đánh mất ý nghĩa trong sáng của đạo trí tuệ. Bây giờ, ngay nhà chùa, Phật cũng bị đốt luôn, gọi là đốt Phật mã!

Đây là tất cả lý do mà chùa HKST của chúng ta không cử hành lễ Vu Lan mà chỉ tổ chức lễ Báo Hiếu thôi, suốt 25 năm qua! Biết là sai thì không thể lập lại mãi cái sai ấy. Biết là bị Tàu hoá, chẳng lẽ chúng ta cứ mãi mang tâm thức nô lệ văn hoá Tàu? Mong chư Phật tử trí thức hiểu cho lời “*trần tình*” này.

Và chư tăng cũng nên giải thích rộng rãi cho những ai có tai muốn nghe lời phải!

29- Ngày Thứ 29, 30, 31

(Sáng 15/7 chư tăng dự lễ đặt bát hội Mùa Báo Hiếu tại chùa Huyền Không. Buổi chiều chư tăng tụng giới bốn Pāṭimokkha. Buổi tối, một số trong đại chúng xin đi dự lễ phóng sanh đăng trên sông Hương. Chùa HKST chỉ đốt đèn và hành thiền để cúng dường chư Phật. Ngày 16/7 bận công việc. Ngày 17/7 chư tăng đi trì bình khát thực theo lệ thường).

Ngày Thứ 32
PHÁP THOẠI 26
(Tối ngày 18/7/ÂL)

Cả ngày chư tăng bận việc đột xuất. Tối nay, thầy có một đề tài để nói chuyện, mọi người chịu khó lắng nghe một chút. Trong ba tháng an cư này có khá nhiều “*Hội chúng Bồ-tát*” ở Huế và Đà Nẵng đến chùa cúng dường tứ sự và nghe pháp, nhân tiện thầy sẽ nói về Bồ-tát của đại thừa và Bồ-tát theo Nikāya nó giống nhau như thế nào và khác nhau như thế nào?

Đầu tiên là thuật ngữ Bồ-tát thì đại thừa hay Nguyên thủy đều có ngữ nghĩa giống nhau, Pāli là Bodhisatta và Sanskrit là Bodhisattva, Tàu âm là Bồ-đề Tát-đoả, đều có nghĩa giống nhau nhưng khi dịch lại có chỗ khác nhau. Bodhi là trí tuệ, trí giác hay giác trí. Satta hay Sattva là một chúng sanh hay một hữu tình. Vậy, Bodhisatta, Bodhisattva là “*một chúng sanh có trí tuệ*”, “*một hữu tình có trí giác*”. Tuy nhiên, một vài nơi lại dịch là “*giác hữu tình*” như trong Wikipedia, có nghĩa là “*đi giác ngộ cho chúng sanh*”. Các con hãy lưu ý về điều này, nghĩa đầu là tự độ, tự giác, nghĩa sau là độ tha, giác tha! Nói theo Ôn Làng Mai, một nghĩa là dòng “*thể nhập*” để tự độ, một nghĩa là dòng “*tiếp hiện*” để cứu đời! Bên nào cũng tốt cả, cũng hay cả, có phải thế không? Và nó cũng đúng với câu nói của ngài Nārada: “*Hoàn toàn để phục vụ, phục vụ để hoàn toàn!*” Tuyệt!

Điều cần nhắc đến nữa là các từ đại thừa (Mahāyana) và tiểu thừa (Hinayāna) từ đâu có? Các con có biết không, suốt gần 5000 sau Phật Niết-bàn, không có ở đâu trong kinh điển Nguyên thủy và các bộ phái phát triển nhắc đến 2 từ nêu trên. Sau này, người ta tìm thấy chúng trong kinh Pháp Hoa, kinh này có mặt khoảng thế kỷ thứ nhất trước Tây lịch. Bồ-tát thừa cũng như lý tưởng Bồ-tát được hình thành từ đó.

Có Bồ-tát thừa thì bắt đầu có Thanh Văn thừa và Duyên Giác thừa, và rồi sự phân biệt kỳ thị, phân chia căn cơ cao thấp bắt đầu xuất hiện. Và người ta ca tụng Bồ-tát thừa và xem nhị thừa - Thanh Văn, Duyên Giác - là hạng độn căn, thấp thỏi rồi phỉ báng lý tưởng A-la-hán! Cái này thì phát triển hơi quá đà, có phải không, các con!

Có Bồ-tát thì có Bồ-tát giới. Lạ lùng! Ở đâu xuất hiện Bồ-tát giới? “*Bồ-tát giới*” được tìm thấy trong kinh Phạm Võng của đại thừa. Kinh Phạm Võng của đại thừa không phải do đức Phật lịch sử thuyết mà do đức Phật Lô Xá Na thuyết, đầy đủ tên là Phạm Võng Kinh Bồ Tát Tâm Địa Phẩm. Mà ở đó “*Nghìn trăm ức Phật Thích Ca cùng với hội chúng đến đấy để nghe pháp*”. Mà pháp là gì? *Pháp là nói đến 10 giới trọng và 48 giới khinh của Bồ-tát*. Từ đấy, khi thọ Bồ-tát giới, hàng xuất gia hay tại gia thọ trì 10 giới trọng và 48 giới khinh. Ở đây không phân biệt xuất gia hay tại gia vì đồng thọ trì 58 giới giống nhau. Khái quát, 10 giới trọng tương tự thập thiện nghiệp và 48 giới khinh khuyến khích đời sống phụng sự chúng sanh. Có trường hợp, giới tử sa-di khi thọ đại giới tỳ-khuru thì họ thọ luôn Bồ-tát giới. Từ đó, họ xem nhẹ giới tỳ-khuru mà xem trọng Bồ-tát giới, và trọn đời họ không sống theo giới luật tỳ-khuru mà sống theo hạnh nguyện Bồ-tát. Quả thật, tâm vị tha của Bồ-tát đại thừa rất lớn rộng, sẵn sàng bỏ quên tự độ, tự giác mà sống vì hạnh nguyện cứu độ chúng sanh! Cũng tuyệt phải không các con?

Còn nữa, chư vị Bồ-tát đại thừa họ sống và tu tập theo lục

độ Ba-la-mật là bố thí, trì giới, tinh tấn, nhẫn nhục, thiền định và trí tuệ.

Trong các Nikāya của Theravāda thì có 3 loại Bồ-tát: Bồ-tát căn cơ Tinh Tấn, Bồ-tát căn cơ Đức Tin và Bồ-tát căn cơ Trí Tuệ. Những ai với hạnh nguyện Thanh Văn thì thực hành 10 Ba-la-mật bậc hạ: Bố thí, trì giới, ly dục, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, nguyện lực, tâm từ, tâm xả. Những ai với hạnh nguyện Độc Giác hoặc Đại đệ tử của đức Phật thì thực hành 20 Ba-la-mật, cũng là 10 ba-la-mật như trên nhưng cao hơn một chút là bậc trung. Những ai với hạnh nguyện Chánh Đẳng Giác thì phải trọn vẹn 30 ba-la-mật gọi là bậc thượng, tối thắng, cao cả hơn. Nhị vị đại đệ tử của đức Phật, như tôn giả Sāriputta và Mahā Moggallāna thành tựu 20 ba-la-mật. Đức Phật Sakyā Gotam kể từ khi ngài là đạo sĩ Sumedha phát nguyện dưới chân đức Phật Dīpaṅkara (Nhiên Đăng), trải qua 24 vị Phật tổ, ngài phải thực hành trọn đủ 30 pháp Ba-la-mật (Pāramī); và suốt trong khoảng thời gian 4 A-tăng-kỳ và trăm ngàn đại kiếp, hành trạng của ngài được gọi là Bồ-tát - như trong các Jataka.

Còn nữa, Nguyên thủy cũng có kinh Phạm Võng nhưng nội dung là nói đến 62 tà kiến của các giáo phái trong và ngoài truyền thống Vệ Đà. Phạm Võng có nghĩa là chiếc lưới của Phạm thiên, vớt 62 cái kiến chấp sai lầm của ngoại đạo. Nhưng Phạm Võng của đại thừa lại nói đến bồ-tát giới, có lẽ là được phát triển rầm rộ là dựa theo cả kinh Duy-ma-cật! Ông Duy-ma-cật cũng được “xây dựng” là sống cùng thời với đức Phật Sakyā lịch sử, ở tại Vesālī. Ông ta chỉ là một cư sĩ mà khinh mạn chư vị A-la-hán! Và quá đáng hơn, xem trí tuệ của tôn giả Xá-lợi-phất (Sāriputta) như hạng hạ căn, chỉ như là học trò của ông ta thôi! *Duy-ma-cật sở thuyết “kinh”* xuất hiện, coi thường giới tỳ-khưu và xem trọng Bồ-tát giới, và giới cư sĩ được đề cao lên mây xanh! Lưu ý: Đức Phật và chư đại đệ tử thuyết giảng mới gọi là kinh, chư tổ lập thuyết được gọi là luận; ở đây cư sĩ mà cũng gọi là kinh!

Như vậy là có sự khác nhau giữa Bồ-tát Nguyên thủy và Bồ-tát đại thừa. Chúng ta chỉ cần phân biệt để biết cho rõ. Biết cho rõ vậy để khỏi lẫn lộn đâu là tư tưởng gốc, đâu là tư tưởng phát triển về sau. Và hiện tại, chúng ta đang tu tập theo kinh văn Nikāya thì phải thực hành Ba-la-mật theo truyền thống, theo nghĩa Bồ-tát của Nguyên thủy. Và đây mới là chủ đề chính của mình hôm nay.

Mười Ba-la-mật thì chúng ta tu tập hoài, kiếp này sang kiếp khác; lại còn bổ túc năng lực Ba-la-mật này, Ba-la-mật kia nữa.

Tuy nhiên, các con biết không? Khi ngồi thiền như thế này là chúng ta, một phần nào, đang tu tập 10 pháp hạnh ba-la-mật đấy!

Đầu tiên là bố thí, là dāna, là dāna-pāramī: Bố thí ba-la-mật. Chưa nói đến ba-la-mật bậc thượng, bậc trung hay bậc hạ. Cứ nhớ đến nghĩa bố thí là cho đi tiền bạc, của cải, sức khỏe, thời gian, tay chân, máu, tim, mắt, thận hay cả sanh mạng. Thì cũng vậy, là kẻ xuất gia, chúng ta đã cho đi tuổi thanh xuân, cho đi niềm vui thể tục, cho đi cả danh vọng và sự nghiệp ở đời nữa. Cụ thể hôm nay, khi ngồi đây, chúng ta cũng sẵn lòng bố thí hết. Có người bị muỗi cắn. Không sao, chúng ta hãy bố thí cho nó chút máu để cho nó sinh tồn. Còn đau à, nhức à, sao chúng ta không khởi tâm niệm bố thí hết đi, cả cái thân này, thì sá chi chút đau chút nhức nơi thân.

Thấy chưa, ghé góm chưa: Mọi người đang hành bố thí ba-la-mật đó.

Thứ hai là trì giới, sīla, sīla-pāramī: Trì giới ba-la-mật. Trì giới là ngăn ác, làm lành. Khi ngồi như thế này là chúng ta đang ngăn ác, làm lành. Nó còn trọn vẹn hơn nữa đó. Cả thân khẩu ý chúng ta không làm ác, ba nghiệp đều trọn lành. Phân tích cho kỹ chúng ta có đầy đủ cả thập thiện nghiệp, huống gì chỉ trì giới.

Thứ ba là ly dục, nekkhamma, nekkhamma-pāramī: Ly dục ba-la-mật. Từ lâu ai cũng dịch nekkhamma là xuất gia, cũng được, nhưng nó còn có nghĩa là ly dục, từ bỏ ngũ trần. Khi chúng ta bắt đầu ngồi thiền, mình đã giữ tâm trong sáng, rỗng lặng rồi.

Tâm trong sáng, rỗng lặng ấy đồng nghĩa với không có dục, tức ly dục. Tâm trong sáng, rỗng lặng cũng là tâm vốn chói sáng rực rỡ (pabhassaram'idaṃ cittam) khi chưa có những đám mây vô minh, phiền não che mờ. Vậy, chỉ việc ngồi yên rỗng không như thế thôi thì ta đã có ly dục ba-la-mật rồi.

Thứ tư là trí tuệ, paññā, paññā-pāramī: Trí tuệ ba-la-mật. Trí tuệ là thấy cái gì ra cái đó, thấy như chơn, như thực. Sở tức thì sở tức như thực. Tuý tức thì tuý tức như thực. Cái gì phát sanh thì thấy rõ như thực mặt mày của nó. Đau, nhức, tê, ngứa, hôn trầm thuy miên, phóng tâm, có tán, không có tán, có niệm, thất niệm... Cái gì xảy ra thì thấy đúng chân tướng của nó. Vậy là tuệ đây. Và khi ngồi thiền, tất cả chúng ta đều đang có tuệ, tuệ ba-la-mật đó.

Thứ năm là tinh tấn, viriya, viriya-pāramī: Tấn ba-la-mật. Cái này thì đại chúng biết rồi. Tấn nó có 2 vế, vế ác, vế thiện. Vế ác, khi nó chưa sanh khởi thì làm cho nó đừng sanh khởi; khi nó đã sanh khởi rồi thì làm cho nó diệt mất. Vế thiện, khi nó chưa sanh khởi thì hãy làm cho nó sanh khởi; khi nó đã sanh khởi rồi thì hãy làm cho nó tăng trưởng. Tuy nhiên, đây là trong sinh hoạt thường nhật khi tu tập Tứ chánh cần, còn khi ngồi thiền thì khi mình ngồi như thế này thì đã có tấn rồi. Mình đừng để cho thân tâm hôn trầm thuy miên, đừng để cho tư tưởng buông lung, phóng dật là đã có tấn rồi. Cho chí, mình theo dõi hơi thở được sít sao, dính khít liên tục là mình đã có tấn, có tấn ba-la-mật rồi.

Thứ sáu là nhẫn nại, khantī, khantī-pāramī: Nhẫn ba-la-mật. Cái nhẫn này chư vị đại bồ-tát có cái nhẫn kinh khiếp lắm. Như tích truyện đại bồ-tát bị ông vua chặt chân rồi ông hỏi rằng, ta chặt chân như vậy thì ông có dám nhẫn nữa không? Đạo sĩ đáp: Tàu đại vương, cái nhẫn nó nằm ở trong tâm tôi chứ không phải là ở nơi cái chân. Rồi ông vua chặt tay, đạo sĩ cũng đáp tương tự, là cái nhẫn ở trong tâm tôi chứ không phải ở nơi cái tay... Đã vậy mà vị đạo sĩ còn khởi tâm thù đối với kẻ hại mình nữa. Chúng ta học hạnh thánh hiền, không dám được như thánh hiền, nhưng

chúng ta cũng nhẫn được nắng mưa, nóng lạnh, cũng nhẫn được muỗi mòng, ve bọ ở xung quanh. Chúng ta cũng nhẫn được đau nhức tê ngứa, khó chịu, bức bối và khởi tâm nhẫn cho toàn bộ cái thân vốn nhiều nghiệp chướng (nghiệp dĩ thực) khi đau, khi ốm, lúc trái gió, trở trời, cả khi bệnh này bệnh kia, thói tê, tật nọ nữa... Khởi tâm nhẫn ba-la-mật hết. Vậy khi ngồi thiền, mình quyết nhẫn nại bất kỳ cái gì xảy ra cho mình với tâm nhẫn nại ba-la-mật thì thật là tuyệt vời.

Thứ bảy là chân thật, *sacca, sacca-pāramī*: Chân thật ba-la-mật. Cái này thì ta phải học từ khi bắt đầu ngồi. Sở tức cũng cho đúng, như thực. Tuý tức cũng cho đúng, như thực. Cái gì xảy ra ở đâu, chỗ nào, tác động ra sao thì phải thấy cho chân xác. Chân thật đấy. Rồi khi trình pháp thì mình sao, thấy sao, kinh nghiệm ra sao thì phải nói lại cho thầy nghe cái thực ấy. Chỗ này thầy xin mở ngoặc đơn. Một đệ tử của thầy từng tu tập ở trường thiền Pa-auk nói rằng, thiền sinh người Việt mình hay trình pháp dối. Người Miến, nhất là thiền sư Miến họ có đức chân thật, nói sao là họ tin vậy; lại do qua một người thông dịch nên việc truyền thụ cũng như hướng dẫn tu tập như kiểu ông nói gà, bà nói vịt. Có nhiều lần, thầy nghe một số thiền sinh ở đó về, có người chỉ hành 5,7 ngày đã đắc tứ thiền rồi. Có người tăng thánh quả này, tăng thánh quả kia mới khiếp chứ! Có người lại đắc thông này, thông nọ nữa! Ở Sài Gòn có mấy ông sư qua đó học thiền. Ông ta chẳng thiền mà luôn luôn ngồi ghi chép thiền sinh trình pháp, chép luôn vị thiền sư giảng và hướng dẫn ra sao. Thế rồi, đầu hôm đến sáng, về lại Sài Gòn, ông ta nghiêm nhiên làm thiền sư dạy nơi này nơi kia rất ư là xôm trò! Tất cả cái ấy là gian trá, dối vậy. Biển cả không dung chứa xác thối thì thiền cũng vậy, không dung chứa gian trá, dối vậy.

Thứ tám là quyết định hay nguyện lực, *adhiṭṭhāna-pāramī*: Nguyện lực ba-la-mật: Quyết định hay nguyện lực là mũi tên đã đặt sẵn trên dây cung, chỉ có bật và mũi tên sẽ lao vọt đi theo

đường nhắm đúng. Ba-la-mật này như tiếp chút lửa cho quyết định, cho tư tác. Khi chúng ta ngồi thiền như thế này, ai có nguyện lực thì người đó không bỏ cuộc nửa chừng. Nói rộng ra, thành Phật Chánh Đẳng Giác cũng có nguyện lực. Độc Giác hay Thanh Văn Giác đều thế cả. À, chỗ này thầy nói thêm, là ngài Hộ Tông cũng đã có phát nguyện Chánh Đẳng Giác. Ngài Giới Nghiêm cũng đã phát nguyện Chánh Đẳng Giác. Thầy thì chưa rõ ràng. Đôi khi thấy chúng sanh cố tật không chừa, đã tự tạo nhân khổ đến khi bị quả khổ thì than trời trách đất, chán quá, do vậy, thầy thích nguyện Độc Giác Phật hơn. Thời gian gần đây, dạy thiền nhiều, tự dừng lại ưa phát nguyện Chánh Đẳng Giác! Rửa đó, chắc trước sau, một lần nào đó cũng phát đại nguyện như các bậc tiền bối! Bây giờ nói gần hơn, khi một hành giả đắc định cũng phải có nguyện lực, ví dụ: *“Tôi nguyện ngồi định từ bây giờ cho đến lúc mặt trời mọc”*; như vậy là đến lúc mặt trời mọc thì tự động xả thiền. Trong đời sống, trong mọi sinh hoạt, tuy cường độ khác nhau nhưng ai cũng phải có nguyện lực. Tôi nguyện từ bỏ thói hư tật xấu. Tôi nguyện viết quyển sách này trong vòng 5 năm. Tôi nguyện nuôi dưỡng cha mẹ già với tâm đạo hiếu... Tóm lại, nguyện lực ba-la-mật phải luôn có sẵn trong tâm trí các bậc xuất gia. Thiền định, thiền tuệ đều cần thiết cả. Nó là năng lực tự thành những giá trị tâm linh.

Bây giờ đây, khi ngồi thiền 45 phút, mình quyết định ngồi đúng 45 phút, là nguyện lực ba-la-mật đó. Có phát nguyện tức có quyết tâm để đánh bại tính dễ duôi, biếng nhác cố hữu trong mỗi chúng ta!

Thứ chín là tâm từ, mettā, mettā-pāramī: Từ ba-la-mật.

Nếu trí tuệ là thành tựu cho chính mình thì tâm từ là để sống với chúng sanh, mong cho chúng sanh được hạnh phúc, an vui. Tâm từ này phải bao trùm đồng đẳng từ con sâu, cái kiến đến người, trời và cả muôn loại. Còn khi ngồi thiền như thế này, mình phải có tâm từ với chính mình. Mong cho mình được hạnh phúc

an vui, có nghĩa là mình phải rời xa ác niệm, ác pháp, phải rời xa tham sân, phiền não. Gần gũi nhất là phải rời xa những triền cái để tâm được an trú, từ đây, những pháp lành có chỗ nương tựa để nảy lộc, đâm chồi. Đây mới thật là có tâm từ với mình. Rồi khi giúp đỡ ai mình cũng phải có tâm từ như thế.

Và thứ mười là tâm xả, upekkhā, upekkhā-pāramī: Xả ba-la-mật.

Tâm xả là trạng thái tâm rất cao thượng.

Lộ trình định tứ thiền chỉ còn nhất tâm và xả. 4 thiền Vô sắc giới cũng nhất tâm và xả. Lộ trình thiền tuệ cũng là tuệ xả. Cuối cùng của thất giác chi cũng là xả. Và 10 ba-la-mật cuối cùng cũng là xả. Xả ở đây ngoài nghĩa xả vô lượng còn nói nên sự không còn dính mắc, không còn sở đắc, không còn bản ngã, hoàn toàn giải thoát và tự do. Giống như Nikāya nói: Khi vị ấy giải thoát vị ấy biết rằng mình đã giải thoát!

Vậy khi ngồi thiền, ban đầu là trong sáng, rỗng rang; và sau khi ngồi thiền, ta cũng với tâm trong sáng, rỗng rang. Nói cách khác, trước cũng với tâm xả, sau cũng với tâm xả. Không ai dính mắc ai cả. Mà cũng chẳng có cái gì dính mắc cái gì! Tham sân si phiền não không dính, mà có được cái gì đó cũng không dính.

Ôi! Tuyệt vời thay 10 ba-la-mật mà chúng ta đã có, đang có và sẽ có; không phải là cái gì xa xôi, nó ở chính ngay bây giờ đây! Tuy nhiên, có điều quan trọng nhất cần phải lưu tâm, là 10 ba-la-mật này là chiếc bè để sang sông, nó là pháp hữu vi, bản ngã; dù chúng là pháp cần và đủ như thế nào chẳng nữa, cuối cùng cũng phải lìa bỏ, rỗng rang và rỗng không mới sang bờ kia được! Còn lưu ý thêm chút nữa, bờ này hay bờ kia cũng chỉ là khái niệm.

Thầy lặp lại câu Kinh Lời Vàng mà ai ở đây cũng thuộc:

“ Bên này sông, bên kia sông

Cả hai không có, cũng không bờ nào

Thoát ly phiền não buộc ràng

Là sa-môn gọi, xứng sao danh người!”

Chúc các con thành tựu 10 Ba-la-mật với ngữ nghĩa như trên, dầu là tí chút cũng quý báu lắm rồi! Bồ-tát Nguyên thủy đó!

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 02)

1- Bạn Phu Ai Nhan Dinh hỏi:

“- Trước tiên con xin cảm ơn những chỉ dạy của Thầy Con đến với thiền thật vô tình, sau khi tập được vài hôm thì cơ thể con phát sinh việc kỳ lạ là nếu không ngồi thiền thì người cứ ngứa ngứa bắt buộc con phải ngồi thì sẽ mất hiện tượng trên, từ đó đến nay con đã ngồi thiền được 3 năm chủ yếu chỉ là quán niệm hơi thở, hiện nay 1 ngày con ngồi 3 lần, lần 1 hơn 1 giờ vào buổi trưa, khuya và sáng, các hiện tượng tan chảy, bay bổng hay như có kiến bò toàn thân con đều trải qua, hiện nay khi ngồi thì hiện tượng như có kiến bò lại xuất hiện. Hiện nay sau khi điều thân xong thì có hiện tượng ngứa ngứa và trong tâm vắng lặng hoàn toàn, hiện tượng này khi ngồi thiền trước khi đi ngủ nó xuất hiện thường xuyên hơn, con thử khi nằm quán niệm hơi thở thì hiện tượng trên cũng xuất hiện. Không biết con tập thiền như vậy là có định chưa với khả năng của con hiện tại có thể tập tăng tuệ thứ 1 phân biệt danh sắc trong thiền mình sát chưa mong thầy chỉ dạy.

Trân trọng kính chào Thầy”

Trả lời:

- Không ngồi thiền thì người cứ ngứa ngứa, đây là hiện tượng thân tâm bất ổn, không bình thường. Mà khi ngồi thiền thì hiện tượng kia chấm dứt. Trường hợp này là bị triền cái *hôn trầm*, *thụy miên* chi phối. Hôn trầm thụy miên là tất cả trạng thái lờ đờ mệt mỏi, đã dưng, ngứa ngứa, thụ động, tiêu cực, trầm trệ, buồn ngủ. Và khi ngồi thiền, do có thiền chi phát sanh, tức “*tâm*” đứng độ, thuần thực thì tự động nó lắng dịu hôn trầm, thụy miên nên ngứa ngứa không còn nữa.

- Hiện tượng tan chảy, bay bổng, kiến bò... kể cả rần rần, mọc ốc, ánh sáng... đều là những hiện tượng phi (pīti) nó phát sanh tự nhiên thôi khi thân an. Nhưng cứ nhìn ngắm chúng tự nhiên, một hồi là nó mất. Quan trọng là khi có những hiện tượng này thì nóng nảy, bức bối, khó chịu... sẽ không còn nữa. Vì khi các phi có mặt thì giận tức (sân) sẽ không còn.

- Đừng nghĩ đến tuệ này, tuệ kia; chỉ cần trở lại trú niệm hơi thở thì tâm sẽ được thắm an lạc. Ngay chính an lạc này cũng chỉ là thực phẩm nuôi tâm tạm thời, quan trọng là khi có lạc thì buông lung, phóng dật, trạo cử lao xao không còn. Từ đây có thể lắng nghe các cảm thọ. Thân có 3 thọ khổ lạc xả, tâm có 3 hỷ ưu xả; bắt đầu đi vào minh sát được rồi. Cứ lắng nghe trung thực, khách quan bằng tuệ tri, chứ không phải bằng tưởng tri hay thức tri.

Cứ tu tập như vậy đã nghe!

2- Bạn CM Điện hỏi:

“Lời thầy dạy rất thực tế và ích lợi cho người hành thiền chúng con, nhất là phần nhắc nhở” Ngay cả 10 pháp ba la mật cũng chỉ là pháp hữu vi”.

Thưa thầy, con nỗ lực theo dõi hơi thở vào ra qua một điểm duy nhất nơi mũi nhưng rất khó đạt định tâm, đến khi áp dụng phòng xep theo phương pháp ngài Mahasi và thiền sư Kim Triệu dạy, thì thấy đạt định tâm dễ hơn, ít bị phóng tâm hơn. Khi con thấy mình tương đối chú tâm được rồi, con trở lại theo dõi hơi thở nơi mũi. con thấy phòng xep cũng là quán hơi thở, chỉ khác mình theo dõi ở đâu thôi. Vậy nếu con hành thiền phòng xep từ đầu tới cuối, hoặc phòng xep một hồi đã tương đối định tâm rồi thì trở về theo dõi nơi mũi, thì có đúng như kinh dạy không thầy?

Con rất sợ tu sai thì uống kiếp người. xin thành tâm đánh lễ thầy”.

Trả lời:

- Ban đầu là sở tức, đếm hơi thở. Sở tức thuần thực rồi sang tuệ tức, theo dõi hơi thở. Nhưng có người theo dõi một hồi thì

tâm nó chạy đâu mất. Các vị thiền sư mới phương tiện cột hơi thở 3 chỗ như cột bó củi bằng 3 sợi dây. Cột ở chót mũi, cột ở ngực và cột ở đan điền. Tuy nhiên, có nhiều người vẫn không cột được vì tướng hơi thở quá mạnh, quá vi tế nên khó nắm bắt. Thế là vị thiền sư lại phương tiện nữa. Khi hít vô thì cái bụng nó phồng, có thể đặt bàn tay phải lên bụng để ghi nhận cho rõ. Khi thở ra, nó xẹp, đặt bàn tay ghi nhận cho rõ. Từ đó niệm phồng, xẹp ra đời. Tuy nhiên, 2 chỗ như vậy mà có người cũng quên, cũng phóng tâm đi mất. Vị thiền sư lại phương tiện nữa, cột bằng 4 chỗ: Ngồi, đưng, phồng, xẹp. Ngồi là ghi nhận mình đang ngồi, đưng là chân đưng chân, bàn tọa đưng tọa cụ... rồi phồng, rồi xẹp như trên.

Ngồi thở vậy là đúng. Nhưng quan trọng hơn, khi **thân** đã an rồi thì quay sang niệm **thọ, tâm, pháp**.

3- Bạn Nguyen Y hỏi:

“- Kính bạch thầy, vậy tại sao thầy còn tổ chức lễ Hiếu, hay nếu vẫn duy trì lễ Hiếu thì có phải mình tự đặt ra cái rất gọi là Việt Nam “tiếp thu nền tinh hoa văn hóa nhân loại” để trở thành cái của mình. Con biết có rất nhiều điểm vô lý, ko phải chỉ trong kinh này, nhưng thầy có đảm bảo các kinh mà trong các tạng như Nikaya là đúng như lời của đức Phật nói ko? Mà giả dụ đúng như lời của đức Phật nói vậy liệu đã đúng, vì Phật có dạy là “oan cho ba đời của chư Phật” nếu theo văn tự. Con bức bách xin thầy phải suy nghĩ tường tận khi đả phá giáo pháp. Có thể lời lẽ là tào, nhưng cái gốc có đúng thì sao, qua nhiều nhiều lần trùng tuyên rồi mới thành ghi chép và chuyển ngữ. Kính xin thầy xem xét tường tận. Nam mô Hoan Hỷ Tạng Bồ Tát ma ha tát”.

Trả lời:

- Phật tử Việt Nam xem ngày lễ Vu Lan là ngày báo ân phụ mẫu, đây là một truyền thống tốt đẹp cần phải duy trì. Chùa tổ chức ngày lễ báo ân phụ mẫu - chứ không sử dụng cụm từ Vu Lan, lý do tại sao thì như bạn đã hiểu.

- Nếu bạn chịu khó tra tìm trên mạng, không phải tôi nói mà

tất cả các nhà nghiên cứu đều đồng một kết luận: Là các Nikāya được kết tập là cổ xưa nhất (216 năm sau Phật Niết-bàn). Sau đó, lần kết tập thứ 4 thì được ghi vào lá buông. Và đây là kinh văn đáng tin cậy nhất, gần gũi lời dạy của đức Phật nhất.

- Câu: *“Y kinh giải nghĩa, tam thế Phật oan. Ly kinh nhất tự tức đồng Ma thuyết”*. Bên Nguyên thủy không hề có câu này nhưng nó rất hay! Tuy nhiên, nói *kinh* nhưng đây là *kinh* nào? Bạn chịu khó đọc tác phẩm *“Kinh nguy tạo”*, một nhà nghiên cứu người Nhật viết, Phạm Doãn Việt dịch, có nói rằng: Ngay trong Đại tạng kinh cũng có chừng từ 450 đến 550 kinh nguy tạo của người Trung Quốc.

- Tôi đã phá giáo pháp? Xin bạn nói rõ là tôi đã phá giáo pháp điểm nào, ở đâu? Tôi cần thông tin chính xác may ra mới trả lời câu hỏi của bạn được.

Mong bạn hoan hỷ!

4- Bạn Lưu Tâm Lực hỏi:

(Tôi bỏ câu 6,7 vì thấy không cần thiết)

“- Hoàn toàn đồng ý với Thầy về bài viết này, tuy nhiên để làm sáng tỏ vấn đề, xin Thầy giải thích thêm những câu hỏi sau:

1) Theo nhận xét của Thầy thì đây là bản kinh nguy tạo hoàn toàn không có trong 49 năm giáo hóa của Đức Phật.... như vậy thì trong kinh tạng viết bằng chữ Sankrit có bản kinh này chăng ? Nếu trong kinh tạng (Sankrit) cũng có một bản kinh nói về lễ Vu-lan thì cũng không thể kết luận đây là bản kinh nguy tạo. Vì sao ? bởi kinh tạng viết bằng chữ Sankrit cũng đã có trước khi du nhập qua Tàu, thì không lẽ người xưa (Ấn-Độ) có cái dã tâm này cho người Tàu lợi dụng...

2) Giả như bản kinh này cũng có mà do khi du nhập qua Tàu thì vì để giáo hóa dân chúng (Tàu) lâu ngày tiêm nhiễm sâu dày hủ tục mà người dịch muốn cường điệu thêm thắt cho dễ khế hợp.....thì đối với người bản địa không có gì là sai, cái đáng trách là người Việt chúng ta vì ham a dua không dùng trí tuệ để

hành hoạt... còn giả như người dịch là tu-sĩ thì họ đã không “tỉnh thức cái đang là” như Thầy định nghĩa... vì “tỉnh thức cái đang là” thì làm sao nói cái không có để chuyển tải một vấn đề...

3) Nếu Thầy cũng cho “tỉnh thức cái đang là” như trên là đứng ở một giác độ nào đó như gộp các thành phần diễn tả về bộ phận voi thành đó là voi, thì Thầy cũng mắc cái lỗi này quá nhiều....điển hình một chuyện là Thầy hoa lá cành như Thầy có dẫn chứng.

4) Nghĩa là Thầy cũng chưa có thiền tuệ như Thầy có trả lời với một người hỏi về, thực tập Thiền... cái thấy, biết chưa có gì vào thêm (chưa sanh pháp) thì đó là “tỉnh thức cái đang là” như Thầy định nghĩa không kèm thêm tư kiến thì hình như Đức Phật cũng chưa có thiền tuệ...vì sao ? Bởi Đức Phật phải tư duy những gì Thái-Tử thấy biết từ nhỏ cho đến khi nhìn thấy người con đầu lòng chứ...

5) Thầy trả lời cho tôi còn sót một vấn đề mà xét ra vì vấn đề này làm cho Thầy không tin có Đức Phật A-Di-Đà và cõi Cực-lạc, ngoài ra Thầy phản bác pháp môn này thì Thầy đâu có thực tập mà nói rằng niệm cho thật đắc lực cũng chỉ đến “cận hành định” (Thầy dẫn chứng là kinh viết) thì hóa ra Thầy cũng chỉ đếm tiền cho chủ có khác chi...

Trả lời:

1- Con số 49 năm, các nhà nghiên cứu đã cho biết là con số này không chính xác, là sai. Thái tử Sĩ-đạt-ta xuất gia năm 29 tuổi, 6 năm khổ hạnh, là 35 tuổi; 45 năm hoằng pháp là 80 tuổi, ngài Niết-bàn - vậy con số 49 năm ở đâu ra? Bên Đại thừa nói xuất gia năm 19 tuổi, rồi 6 năm khổ hạnh, nếu cộng 49 năm hoằng pháp thì là ngài mới 74 tuổi?!

Còn các bản kinh, chân, nguy, bạn chịu khó xem câu trả lời của tôi ở phía trên: Trong Đại tạng kinh mà vẫn có từ 450 đến 550 kinh nguy tạo của người Tàu đấy!

2- Bạn nói đúng, đáng trách là người Việt như bạn nhận xét.

3- Tôi không mắc lỗi mà chính bạn mắc lỗi đấy. Bạn mắc lỗi vì chính bạn chưa hề tu tập Tứ Niệm Xứ. Nếu có tu tập Tứ Niệm Xứ thì khi đã an trú hơi thở được rồi thì thân an, tâm an. Từ đó, vị ấy an trú hơi thở (thuộc niệm thân), sau đó là niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp. Ví dụ của bạn về chi tiết bộ phận con voi, và toàn bộ con voi nó không tương thích, tương hợp rồi.

4- Tỉnh thức cái đang là chính là thiền tuệ đấy! Câu hỏi này của bạn hơi lung tung, thấy rõ bạn đang tối tăm trong lãnh vực tuệ quán. Thật khó khăn làm sao, khi 2 người lại không cùng ngồi trên một chiếu đối thoại! Nếu đức Phật có mặt cũng “*bất lực*” trước tri kiến hoang vu, rối mù của bạn thôi!

5- Do bạn chưa trang bị cho mình những hiểu biết căn bản về giáo pháp! Chuyện niệm Phật, không chỉ Phật A-di-đà mà bất cứ vị Phật nào đều nằm trong thập tùy niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm thí, niệm giới, niệm thiên, niệm tịch tịnh, niệm sự chết, niệm thân, niệm hơi thở. 8 niệm đầu, trong đó có niệm Phật chỉ đưa đến nhất niệm (nghĩa là chỉ còn một niệm) là cận hành định chứ không thể đưa đến nhất tâm, là an chỉ định được. Đây không phải là “*tư kiến*” của tôi, mà là sự thực của những người từng tu tập. Bạn chưa hề tu tập nên bị võ đoán, chủ quan và tư kiến sai sử mất rồi!

Có lẽ đây là những câu trả lời cuối cùng của tôi đối với bạn. Tôi sẽ không trả lời câu hỏi nào của bạn nữa, vì bạn đang “*rối bời tri kiến loạn*”, một ngàn vị Phật ra đời cũng không cứu độ được bạn đâu! Trong các Nikāya, đức Phật gọi 62 tà kiến thuở ấy là kiến hoang vu, kiến rừng rậm... đó bạn!

5- Bạn Phương hỏi:

“- Con còn một số băn khoăn khi đọc các truyện Phật giáo có nhắc đến thần thông, một số kinh về nhân quả. Những điều đó có thực không hay chỉ là những lời răn dạy có mượn sự cường điệu hóa, nhằm vào một số đối tượng. Lại nữa, chuyện cầu an cầu siêu, có những đại lễ cả ngàn người, nhang khói, vàng mã,

múa hát, con không thấy gần gũi những lời Phật dạy.

Còn chuyện ma chay cho người đã khuất nữa, các sư các vãi tụng kinh. Tiếng tụng kinh làm dịu bớt nỗi đau của người sống, giúp họ như có một điểm tựa, có người che chở. Vậy việc đó có nên làm?

Con còn ít kiến thức, không thể tự phủ nhận những điều đó. Đó cũng là câu hỏi chung của khá nhiều người khi đứng trước muôn trùng pháp môn như bây giờ. Mong thầy hoan hỉ trả lời”.

Trả lời:

- Nhân quả là chuyện đương nhiên. Tuy nhiên, nhân quả khác, nghiệp báo khác. Nếu bạn chịu khó nghiên cứu thì thấy đạo Phật có nói đến 5 định luật tự nhiên của trời đất; chúng đều có xảy ra nhân quả: 1, định luật của thế giới vật lý vô cơ (utuniyāma). 2, định luật của thế giới sinh vật vật lý hữu cơ (bijaniyāma). 3, định luật về pháp (dhammaniyāma). 4, định luật về tâm (cittaniyāma). 5, định luật về nghiệp (dhammaniyāma). Các định luật 1,2,3, 4 thì dù đức Phật có xuất hiện ở đời hay không thì chúng vẫn chi phối muôn loài; nó có xảy ra nhân quả nhưng không có nghiệp báo. Riêng định luật 5 mới đề cập nhân quả nghiệp báo khi có sự đầu tư của ý chí con người; nó chính là tư tác, có tư tác (cetanā) là có nghiệp.

- Về thần thông: Nó nằm nơi định luật về tâm. Tâm có năng lực tăng thượng khi được tập trung cao độ, tức là có nguyện lực, có định. Trong kinh đức Phật có dạy rằng, từ định tứ thiền mà hướng đến thần thông thì có thần thông, hướng đến định vô sắc thì có các định vô sắc, hướng đến chánh trí giải thoát thì có chánh trí giải thoát. Vậy có định sâu thì mới luyện thiên nhĩ thông, tha tâm thông... được.

Có thể khoa học ngày nay không tin, những người nhiều lý trí cũng không tin; nhưng đạo Phật ở trên lý trí và ở trên cả khoa học. Để tăng thêm niềm tin này, bạn hãy tìm đọc quyển sách “bí mật của nước” hay “thông điệp của nước” đang tràn đầy trên

mạng. Đây là một nghiên cứu của một nhà khoa học người Nhật thì thấy rõ năng lực tâm như thế nào, nó có thể làm hồ nước nhiễm bẩn thành trong, nó có thể làm cái cây khô héo (tâm xấu) hoặc xanh tươi (tâm tốt).

- Đại lễ cả ngàn người, nhang khói, vàng mã, múa hát... để siêu linh, siêu thoát gì đó là chuyện tào lao, thuộc mê tín. Ở Hà Nội có chùa Phúc Khánh, nghe nói “*linh*” lắm nên số lễ cầu an ở đây cả vài ngàn người, đội mưa đứng chật các ngã đường để cầu an đầu năm! Đây chính thị là mê tín, cuồng tín đó! Thật sự là đạo Phật, không kể Bắc hay Nam đều lên án sự cuồng tín ấy! Ví dụ Ôn Nhất Hạnh, ví dụ Ôn Thanh Từ, ví dụ thầy Nhật Từ... các vị ấy đâu có làm lễ cầu an, số điệp ngàn người quỳ giữa đường như vậy? Ngay chính cầu an, cầu siêu, thực chất, đạo Phật cũng không có; về sau nó bị biến dạng do chư tăng quyền biến bày đặt ra. Đạo Phật Nguyên thủy chỉ có tụng kinh phúc chúc an lành sau khi chư cư sĩ cúng dường tứ sự. Còn cầu siêu cũng là danh từ tạm mượn; tụng kinh vô thường, khổ não, vô ngã chỉ để nhắc nhở tâm thức người sống. Và khi chư tăng tụng kinh hồi hướng phước báu do nhân của gia chủ cúng dường thì nó chỉ có tính cách trợ lực, gia lực, gia niệm chứ không thể siêu thoát được ai. Nếu có đủ duyên nhận được phần phước báu thì nghiệp của người mất có thể nhẹ đi một phần, cũng có thể tái sanh cảnh giới khác, do phước trợ lực.

- Câu này liên hệ với cả ma chay và các sư vải tụng kinh. Lưu ý, là nên sử dụng từ Tăng Ni chứ không phải **sư vải** theo kiểu ông sư bà vải. Đây là danh từ khi miệt khi đời sống tăng ni bị tha hoá, và chúng chỉ có ở miền Bắc sử dụng; và bà vải chỉ là người giữ chùa, nhang khói chứ không thật sự là một vị ni, một tỷ-khưu-ni phạm hạnh. Cần phân định cho rõ một số từ khinh miệt Tăng Ni khi đạo Phật biến chất và “*sư vải*” bị thoái hoá!

Nói thêm một chút nữa. Khi cúng dường tứ sự để hồi hướng cho người đã khuất, nếu đầy đủ 3 điều kiện sau đây thì phước báu

sẽ thành tựu: 1, thân khẩu ý thanh tịnh cúng dường. 2, vật cúng dường thanh tịnh (không phải làm ra do bất chánh, tà mạng). 3, người nhận thí là Tăng thanh tịnh - tức là 4 vị tỳ-khưu trở lên mới được gọi là Tăng, là saṅgha. Và cuối cùng, Tăng chỉ là người nhận bì thư (phước báu) ấy để mang đến cho người đã mất, thường thì nhờ chư thiên báo truyền). Ở đây, năng lực chú nguyện như năng lực tâm ở trên.

6- Bạn Phương hỏi:

“- Con cảm ơn Thầy đã dành thời gian trả lời câu hỏi của chúng con.

Con nghĩ việc trao đổi qua lại, có người hỏi, có người trả lời như vậy sẽ làm cho bài giảng thêm sâu sắc, người nghe hiểu thêm nhiều điều, không phụ lòng người giảng. Con mong sẽ có thêm nhiều bài giảng, nhiều câu hỏi và câu trả lời.

Thầy đã trả lời câu hỏi của con về đối tượng thiền. Có đối tượng dễ làm chủ tâm, có đối tượng khó làm chủ tâm.

Vì con thấy định tuệ không tách rời nhau nên con vẫn chưa hiểu rõ khi phân biệt thiền định và thiền tuệ!?

Con thấy có hai ví dụ: những nhà khoa học làm việc say sưa không mệt mỏi, khi làm việc họ rất tập trung. Họ có định nhưng chưa có tuệ (họ vẫn muốn phát minh nhiều thứ, thành tựu trong công việc, vẫn lo sợ sinh già, bệnh chết). Ví dụ hai là nếu không có tuệ thì con nghĩ sẽ rất khó để ngồi im tập thở, vì còn phải lo lắng bao nhiêu thứ cơm áo gạo tiền, công việc.

Đây là hai ví dụ một là phân biệt có định rồi mới có tuệ, ví dụ thứ 2 là có tuệ mới có định.

Cách phân biệt định tuệ như vậy có tác dụng như thế nào? Định tuệ có tách rời nhau hay chỉ là một cách nói để tiện tu tập cho phù hợp với từng người?

Con rất vui khi gặp người đi trước chỉ đường.

Con cảm ơn thầy”.

Bạn Diệp Chu:

“- *Bạn Phương nói: những nhà khoa học làm việc say sưa không mệt mỏi, khi làm việc họ rất tập trung. Họ có định nhưng chưa có tuệ (họ vẫn muốn phát minh nhiều thứ, thành tựu trong công việc, vẫn lo sợ sinh già, bệnh chết).*

XIN GÓP Ý:

Những nhà khoa học này có định, nhưng là tà định, không phải chánh định. Tà định không nhằm mục đích giải thoát mà là vì muốn đạt một cái gì đó vật chất: danh, lợi... Chánh định mới phát tuệ. Nghệ sĩ leo dây có định rất cao, họ chăm chú vào từng động tác để khỏi rớt xuống (cũng giống như hành giả thiền đang quán thân), nhưng định đó là tà định.

VỀ ĐỊNH VÀ TUỆ:

Ajahn Chah dạy: (xin xem quyển Mặt hồ tĩnh lặng của ngài trên thư viện HS này) “Định và tuệ giống như hai đầu của một cây gỗ, nhắc cây gỗ lên hai đầu cùng lên” Vậy trong định có tuệ, Định Tuệ phát sinh đồng thời.

Xin thầy MD Triều Tâm Ảnh dạy thêm.

Trả lời chung cho cả 2 vị:

- Bát định ngàn xưa của bà-la-môn giáo, mà Đại Bồ-tát Sĩ-đạt-ta cũng từng tu tập đến tầng thiền cuối cùng, sau ngài thấy không mang đến giải thoát nên ngài bỏ. Định này là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, không vô biên, thức vô biên, vô sở hữu và phi phi tướng. 8 định này đều là 8 định rất sâu có sẵn trong bà-la-môn giáo nhưng không có tuệ. Hiện nay, một vài nơi cũng đi vào các định này, nhưng đến tứ thiền, sơ thiền, hay chỉ cận hành là họ quay sang tu tập mình sát tuệ.

- Đức Phật cũng dạy chư tăng 3 trường hợp khác nhau: 1-đắc định tứ thiền sau đó mới qua quán ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên. 2- chỉ cận cận hành định sau đó mới qua quán hoặc danh sắc, hoặc vô thường, vô ngã. 3, Có trường hợp đức Phật chỉ giáo giới vài lời là có người đắc quả A-la-hán - nghĩa là họ chưa kinh qua bất cứ một loại định nào.

- Định ở trong định như trên chỉ là nương vào truyền thống cũ để tu tập tuệ quán, cho nên nói định phát sanh tuệ. Thật ra, câu nói “*định năng sinh tuệ*” không được đúng lắm! Ngàn đời định cũng không sanh tuệ được, như vài ngàn năm định của bà-la-môn có sinh tuệ đâu? Vì định không thể sinh tuệ, mà định là cơ sở để cho tâm yên lặng những triền cái; nhờ yên lặng 5 triền cái, hành giả mới minh sát danh sắc, thân tâm rõ ràng, chính xác; ở đây mới sinh tuệ do nhờ minh sát.

- Khi hành giả tu tập Tứ niệm xứ thì định tuệ đồng có mặt. Như khi muốn nhìn một hạt bụi thì con người phải bất động, không được nhấp nháy (định) thì cái thấy ấy mới rõ ràng (tuệ). Ta không thể nào lắng nghe được một ý tưởng, một tư tưởng, một tâm niệm mà cái thân thì lao xao nghiêng ngả, cái tâm thì lao xao, lẫn lộn đủ mọi thứ chuyện ở trong đầu. Vậy không thể không có định (thân an, tâm an) mà đòi có tuệ, và ngược lại. Định tuệ như ngài Ajahn Chah ví dụ cây gỗ cũng đứng nhưng rất ráo hơn, như “*mặt hồ tĩnh lặng*” (định) của ngài nó phản chiếu trọn vẹn cả bầu trời (tuệ). Cũng vậy, tấm gương giữ yên (định) thì mới phản chiếu ngoại cảnh rõ ràng (tuệ).

Định tuệ của Phật có mặt bây giờ đây. Chánh định trong Bát chánh đạo là định này, và chánh kiến là tuệ này. Ngũ lực tín, tấn, niệm, định, tuệ là định tuệ này, bất ly.

Khi tu tập an trú hơi thở, hơi thở an trú thì thân an, thân an thì tâm an. Thân tâm an, không còn bị 5 triền cái chi phối nữa ta mới quay sang minh sát. Đây chỉ là hành trình tu tập của những hành giả sơ cơ. Người thượng trí, chỉ cần một hơi thở là có định rồi quán minh sát. Còn trong sinh hoạt thường nhật thì định và tuệ luôn có mặt; nói theo kinh điển là luôn luôn có chánh niệm (định), và tỉnh giác (tuệ) vậy.

7- Bạn Người Học Đạo hỏi:

“- Ở mục 4.3, đoạn cuối thầy viết: “...cảnh giới đương lai của mỗi người như thế nào, ở đâu là do nghiệp báo quyết định,

chẳng có ông Phật nào có khả năng quyết định và tiếp độ được, nó sai với định luật nhân quả nghiệp báo ...”.

Nhưng khi con đọc quyển Kinh Mi Tiên vấn đáp - Ht. Giới Nghiêm dịch và chính thầy (tỳ-khuru Giới Đức) hiệu đính, ở mục 71 có đoạn:

“71. Tương quan phước và tội.

Đức vua hỏi:

- Trong hàng ngũ sa môn của Đại đức, có người thuyết rằng, có kẻ trọn đời làm ác nhưng đến khi lâm tử, họ tưởng nghĩ đến Phật, ân đức hoặc tướng hảo quang minh sáng chói của ngài thì có thể sanh lên cõi trời. Điều ấy thật khó tin! Lại nữa, các vị ấy còn thuyết rằng, người nào đã lỡ tạo nghiệp sát sanh, không cần phải nhiều lần, dù chỉ một lần, người ấy phải bị đọa địa ngục chẳng sai. Điều ấy lại càng không thể tin được!

- Tâu Đại vương! Đại vương nghĩ thế nào, nếu có người ném một viên đá nhỏ độ bằng hột bắp hay hột tiêu xuống mặt nước, viên đá ấy sẽ nổi hay chìm?

- Chắc chắn phải chìm.

- Nếu có một người chắt vài trăm viên đá lớn vào một chiếc ghe rất to, có sức chở rất lớn - thì vài trăm viên đá ấy có chìm không, Đại vương? - Thưa không.

- Cũng vậy là tội và phước cùng sự tương quan giữa phước và tội, tâu Đại vương! Một viên đá dù bé như hạt tiêu nó vẫn bị chìm xuống nước. Tương tự vậy, có người làm việc ác, dù chỉ một lần, như giết sanh mạng loài hữu tình; thì ác nghiệp ấy có sức nặng đưa chúng sanh đầu thai vào các cảnh giới đau khổ như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la. Vài trăm viên đá lớn mà không chìm là nhờ có ghe lớn chở. Cũng giống thế, một người làm việc ác trọn đời nhưng nhờ tưởng nghĩ đến ân đức của Phật, tâm người ấy trú vững chắc và hoan hỉ ở trong ân đức ấy; nhờ vậy, chính nhờ thiện tâm nâng đỡ - như chiếc ghe lớn - người ấy được sanh thiên cũng là điều hiển nhiên thôi.

- Trẫm đã hiểu....”.

Đoạn Kinh trên xác nhận: Người làm ác nhưng biết tưởng nhớ đến ân đức Phật thì có thể sanh thiên. Nếu đối chiếu với lời trên của thầy thì cũng trái với nhân quả. Như vậy không biết là lời thầy đúng hay là Kinh này đúng (mà Kinh này cũng chính thầy hiệu đính cơ mà)?

Trả lời:

- Ở mục 4.3, đoạn cuối thầy viết: “...cảnh giới tương lai của mỗi người như thế nào, ở đâu là do nghiệp báo quyết định, chẳng có ông Phật nào có khả năng quyết định và tiếp độ được, nó sai với định luật nhân quả nghiệp báo ...”.

Đúng là tôi đã có xác định như vậy. Không ai tiếp độ ai được. Không ai tiếp dẫn ai được nếu mình thiếu thiện nghiệp, thiếu phước báu, thiếu tâm thiếu trí!

Tôi cũng có nói, người làm ác nhưng biết tưởng nhớ ân đức Phật thì có thể sanh thiên. Bạn biết không, thứ nhất, ân đức Phật lớn lắm, cái phước tưởng nhớ ân đức Phật như chiếc ghe lớn, trong đó thừa sức chở vài ba cục đá lớn nhỏ! Thứ hai, niệm ân đức Phật nếu thuần thực, nhất niệm thì đắc cận hành định; nếu lâm chung mà giữ được cận hành định này thì có thể hoá sanh cung trời Đâu Suất ngay tức khắc, trước đó nếu có làm ác, thì ác ấy cũng bị năng lực thiện lớn hơn vô hiệu hoá nó; cũng có thể ác kia sẽ bị trả quả nhiều kiếp về sau.

Vậy thì việc tương quan giữa phước và tội mà bạn trích dẫn từ Mi Tiên vấn đáp nó không sai với điều tôi giảng nói đâu. Bạn nên chiêm nghiệm lại.

8- Bạn lâm taxi hỏi:

“- Ví dụ như ngài Ajahn Mun là thầy của ngài Ajahn Chah - thiền sư đương đại - ngài niệm Buddho đến cận hành định sau đó mới sang minh sát, cuối cùng đắc Tứ thánh quả, là vị A-la-hán cuối cùng trong giáo pháp của đức Sakyā Gotama lịch sử.

Thưa thầy tại sao thầy có thể khẳng định điều này. Theo kinh thì a la hán đã đoạn trừ 10 kiết sử. Nhưng để biết một vị là a la hán thì phải làm sao ạ?”

Trả lời:

- Đúng là phải đoạn trừ 10 kiết sử: Đoạn thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ thì đắc quả Tu-đà-hoàn. Làm nhẹ thêm 2 sợi tình dục, bất bình thì đắc quả Tu-đà-hàm. Cắt luôn 2 sợi tình dục, bất bình thì đắc quả A-na-hàm. Cắt lìa 5 sợi dây cuối sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, phóng tâm và vô minh thì đắc quả a-la-hán.

- Thật ra khó biết một vị đã đắc quả A-la-hán. Thứ nhất, vị ấy đắc quả a-la-hán thì không được nói ra. Thứ hai, nếu sống gần vị ấy thì có thể quan sát qua đời sống. Ví dụ, 1, vị ấy sống thiểu dục, tri túc. 2, vị ấy không dính mắc của cải, tài sản, danh vọng, sự nghiệp. 3, vị ấy ăn ít, ngủ ít, hằng chăm lo cho học chúng. 4, vị ấy có lòng độ lượng, quảng đại, có bốn vô lượng tâm. 5, vị ấy ưa thích chỗ vắng lặng, xa thị thành huyện náo; có vị chỉ thích ở rừng. 6, vị ấy có tứ vật dụng thì đem san sẻ hết cho chư tăng đồng cư. 7, vị ấy thường chánh niệm, tỉnh giác. 8, vị ấy có trí tuệ giải thoát và luôn dạy cho đệ tử về minh sát. 9, vị ấy không còn tham, sân, si, ngã mạn, kiêu căng, tật đố, bợn xén, keo kiệt, cố chấp... 10, vị ấy tuy đã giải thoát nhưng không bỏ các thời khoá công phu, những pháp hành của vị tỳ-khuru, vẫn đọc kinh và thực hành thiền.

Tôi tạm nêu lên 10 đức tánh trên, tuy không phải là điều kiện tuyệt đối, nhưng nếu có đời sống như thế thì chỉ có bậc A-la-hán mới hội đủ, mới “kham” nổi.

Điều cuối cùng nữa, là quyển sách về đời ngài Ajahn Mun, do tôi biên soạn, có giấy phép rồi, sắp in. Đời ngài là do đệ tử viết lại, tôi vẫn ngại là có nhiều điểm không chính xác. Như đoạn ngài kể đắc quả A-na-hàm ra sao, đắc quả A-la-hán lúc nào, ra sao... Thật ra, theo giới luật, vị tỳ-khuru đắc quả gì, kể cả thần thông cũng chỉ mình mình biết, mình mình hay, nói ra cho đệ tử

nghe là trật rồi. Do đời ngài được viết từ các đệ tử, hoặc đệ tử kể lại, người nghe viết lại, được dịch sang tiếng Anh, sự chuẩn xác của nó tôi còn hồ nghi. Tuy nhiên, cuộc đời khổ hạnh đầu-đà của ngài đẹp quá, tuyệt vời quá đã lôi cuốn tôi. Thứ nữa, ngài ít chữ nghĩa, không rành thông kinh điển, chỉ tự mình mày mò tu tập. Ngài đã quan sát từ cái thực của tâm mình mà tu thôi. Trước thì ngài niệm Buddho, cận hành định rồi mới qua minh sát, như lộ trình mà tôi hằng hướng dẫn cho Phật tử nên tôi tâm đắc. Chỉ coi cái tâm mình mà tu thôi!

Tôi cũng thú vị sự cô đọng ấy! Đầy đủ tất cả đó!

9- Bạn Thu Vân hỏi:

Thầy viết:

A Nếu niệm hơi thở rõ ràng, trong sáng, nhẹ nhàng vào ra, xuống lên; và lúc nào cũng rõ ràng, trong sáng, nhẹ nhàng như vậy thì niệm hơi thở có khuynh hướng thiền tuệ, minh sát. Trong trường hợp này, vẫn lắng nghe hơi thở (thuộc niệm thân) trong sáng, rõ ràng, đồng thời lắng nghe luôn tất cả những tác động nào đó đi qua thọ, tâm và pháp (Tứ niệm xứ).*

B Nếu niệm hơi thở mà thấy tướng hơi thở càng lúc càng nhẹ, mỏng và tụ lại dần dần, thành nhất điểm sáng thì đây là niệm hơi thở có khuynh hướng tĩnh chỉ, đi vào an chỉ định.*

Như vậy, Thầy đã chỉ cho con thấy là tại sao Quán niệm hơi thở, Sổ tức quán, Tùy tức quán là căn bản, là trọng yếu trong việc hành thiền, so với các pháp tu thiền khác như Phản quan tự kỷ, Hồi quang phản chiếu, Phản văn văn tự tánh hay hành thiền theo kinh Lăng già.

Trả lời:

- Đúng là tôi nói vậy, xác định vậy, là hành trình mà tôi đã đi qua, cũng tương hợp với kinh điển. Nếu muốn biết rõ ràng hơn thì nên xem thêm Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi-magga).

- “Phản quan tự kỷ” có nghĩa là soi xét lại mình, quan sát lại mình - cách nói khác của nội quán đấy. Tuy nhiên, thiền Tứ Niệm

Xứ rõ ràng, cụ thể hơn, nó cho ta biết soi xét cái gì, quan sát cái gì ở nơi mình.

- “*Hồi quang phản chiếu*” chính là soi ánh sáng trở lại mình
- cách nói khác của tự tánh giác nhìn ngắm sự duyên khởi của căn-trần-thức.

Đây là hai cụm từ mà thiền tông thường sử dụng.

- “*Phản văn, văn tự tánh*” là cách tu “*nhĩ căn viên thông*” của Bồ-tát Quán Thế Âm đó: “*Sơ y văn trung, nhập lưu vong sở. Sở nhập ký tịch, động tĩnh nhị tướng, liễu nhiên bất sanh. Như thị tiệm tăng, văn, sở văn tận, tận văn bất trụ, giác, sở giác không. Không giác cực viên, không, sở không diệt. Sanh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền*”.

Nếu nghiên cứu cách tu này, ta sẽ thấy Bồ-tát Quan Âm tu từ định sang tuệ, chứ không phải dựng tượng Quan Âm để cầu khẩn, van xin, mong cứu khổ, cứu nạn. Khổ, nạn là do mình tự cứu. Ngay cụm từ Quán Thế Âm đã mang ngữ nghĩa: Lắng nghe âm thanh của thế gian là ta sẽ hiểu. Phải lắng nghe tâm mình để cứu độ mình! Quán tâm pháp đó!

Xin nhắc lại là Bồ-tát Quan Âm nói về cách tu định, tuệ. Muốn rõ hơn thì nên xem Thiền Nguyên Thủy và Phát Triển của ngài Viên Minh, nơi phần III- “*So sánh thiền Nguyên thủy với một số pháp môn thiền phát triển tiêu biểu theo Giáo tông*”.

Chúc các bạn tu tập đúng chánh pháp.

Ngày Thứ 33
PHÁP THOẠI 27
(Tối ngày 19/7/ÂL)

Hôm nay thầy sẽ nói đến thất giác chi liên hệ với việc ta đang ngồi thiền bây giờ đây. Đó là niệm, trạch pháp, tấn, hỷ, an, định, và xả. 7 yếu tố này được gọi là satta bojjhaṅgā. Đây là 7 thành phần, 7 yếu tố đưa đến giác ngộ; nó cũng có nghĩa là những pháp đồng sanh với giác ngộ hoặc những pháp có sẵn trong tâm bậc giác ngộ.

Giác ngộ có nghĩa là thấy rõ ràng, sáng suốt, không còn mê si, ngu ngốc để làm chuyện điên đảo, sai lầm nữa; cũng có nghĩa là không còn để cho vô minh chi phối nữa. Giác ngộ ấy đi liền với giải thoát nên nói giác ngộ, giải thoát. Giải thoát là giải thoát tham sân si, phiền não ngay tại đây và bây giờ. Nó là cái rất thực, rất cụ thể, rất hiện tiền, không mong lung trừu tượng, không đao to búa lớn, không lý luận hư huyền, không lấp lửng bí mật... Còn nữa, nó là cái như chơn, như thực, chúng ta có thể thấy rõ ngay khi **“tuệ tri như thực”** qua 6 căn, 6 trần và 6 thức, chứ không ở đâu xa.

Chúng ta có thể thấy ngay điều ấy khi nói về thất giác chi.

- Niệm giác chi (Satisambojjhaṅgā).

Đầu tiên, niệm này là niệm giác chi, có chữ giác đi kèm.

Ở đâu cũng có niệm. Trong Bát chánh đạo có chánh niệm. Trong Tứ niệm xứ có 4 chỗ niệm. Trong ngũ quyền, ngũ lực cũng

có niệm dẫn dắt, điều chỉnh. Dù niệm nằm ở đâu chẳng nữa, tùy theo chức năng và nhiệm vụ, nó có 2 nghĩa chính:

- Sati: Ghi nhận đối tượng

- Anussati: Theo dõi đối tượng, áp sát đối tượng hay niệm tưởng đối tượng (có thể đọc lên như niệm Phật)

Ghi nhận đối tượng là nghĩa chính. Ở đây khi một đối tượng đi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thì niệm có chức năng ghi nhận đối tượng ấy. Do vậy, có nhiều nơi dịch là trí nhớ, có nghĩa là đừng có quên, đừng có lơ là, phải thường trực đứng ở đây như người canh cửa (canh 6 cửa).

Theo dõi đối tượng, rà soát đối tượng là nghĩa phụ, nghĩa thứ 2. Ta có thể đưa ví dụ. Khi ta đang ngồi thiền, đang nghe hơi thở vào ra, xuống lên, ngắn dài... Ở đây có một số người ghi nhận hơi thở một cách nhẹ nhàng, tự nhiên dường như không có một gắng sức nào thì đó là sati. Nhưng có người ngại sati không ghi nhận rõ, không nhẹ nhàng tự nhiên như vậy được, hoặc ngại phóng tâm nó trượt mất đối tượng thì niệm phải bước qua chức năng thứ 2, là rà soát, áp sát liên tục theo hơi thở vào ra, xuống lên, và đây là anussati! Mọi kinh văn đây đó đều dịch là tùy niệm. Ngài Viên Minh sử dụng một nghĩa rất mới, chưa đâu có, đó là niệm phó, niệm phụ (phó hay phụ tương tự phụ tá, làm phó cho anh trưởng).

Với nghĩa nào chẳng nữa, một sắc tướng, một âm thanh, một mùi hương, một vị, một xúc chạm, một ý nghĩ... niệm có chức năng ghi nhận chúng, nắm bắt chúng. Ở đây không được phân biệt đối tượng ấy là xấu tốt, thiện ác, chánh tà, hay dở, thích hay không thích... tất cả chúng đều được ghi nhận như thực, trọn vẹn. Ở đây cần một ghi chú: Nhiều nơi định nghĩa chánh niệm (sammā sati) là niệm cái chánh, cái chơn, cái đúng... Định nghĩa ấy tuy đúng nhưng dễ sinh hiểu lầm là có cái chánh, cái đúng để niệm. Nội hàm từ sammā có rất nhiều nghĩa: Chánh, chơn, đúng, như thực, đầy đủ, toàn diện, trọn vẹn. Khi một đối tượng đến như thế nào ta ghi nhận đầy đủ, toàn diện, trọn vẹn đối tượng ấy mới

đúng là sammā-sati (như thực niệm, như chơn niệm).

Lưu ý rằng, niệm, ở đây là niệm giác chi, như vậy, đối tượng là chân đế, thuộc thể giới paramattha, chưa chế biến qua tình cảm, tư duy hay nhận thức của người nhìn ngắm. Đối tượng, sự vật như vậy, đang còn nguyên xi, trong sáng, ban sơ, bản nguyên.

Đấy, quý vị thấy không, mình ngồi yên, ngồi nghe hơi thở vào ra thôi mà nó mang nội hàm giáo pháp vi diệu như vậy đó. Do vậy, niệm giác chi là yếu tố quan trọng đầu tiên trong 7 yếu tố đưa đến giác ngộ, mà ai cũng cần phải thông suốt ngũ nghĩa.

Niệm này là niệm của giác ngộ đó, rõ ràng chưa?

2- Trạch pháp giác chi (dhammavicaya-sambojjhaṅgā).

Vicaya là chia chẻ, phân tích. Chia chẻ, phân tích này cũng thuộc phạm trù của giác ngộ đó. Tại sao?

Khi niệm giác chi nắm bắt một đối tượng như thực, chưa kinh qua một lăng kính nào, đối tượng ấy là chân đế, paramattha.

Trong Bát chánh đạo, nếu chánh niệm là ghi nhận đối tượng, nắm bắt đối tượng thì chánh kiến là thấy trong sáng, rõ ràng đối tượng ấy; và chánh tư duy thì biết đối tượng ấy là tốt hay xấu, thiện hay ác. Cũng tương tự vậy, khi niệm giác chi nắm bắt, ghi nhận đối tượng một cách trong sáng thì trạch pháp giác chi, tức là tuệ phân tích xuất hiện để làm nhiệm vụ của nó.

Đây là trạch pháp giác chi nên không còn bị chi phối bởi *tư tâm sở* nữa mà được dẫn dắt bởi *tuệ tâm sở*. Do vậy, trạch pháp giác chi chính là tuệ phân tích. Niệm giác chi đặt để đối tượng trong sáng (còn nguyên vẹn như nó đang là) rồi trạch pháp giác chi phân tích đối tượng ấy. Gọi là phân tích nhưng nó không phân tích theo kiểu thiện ác, tốt xấu như của chánh tư duy; mà nó chỉ theo dõi tiến trình duyên khởi của nó. Theo dõi để thông giải lý duyên sinh, hướng này thì đi về đâu, hướng kia thì đi về đâu đều được nhìn ngắm trọn vẹn. Ví dụ, khi nghe một tiếng động lớn, lòng bùng nổ tai. Trạch pháp giác chi làm việc thấy tiếng động ấy làm thân kinh tai khó chịu. Nó ghi nhận khó chịu. Tâm bức bối

rồi nổi sân, nó ghi nhận bức bội rồi nổi sân. Có trường hợp ghi nhận sân mà sân cứ có khuynh hướng gia tăng, biến sân thành ưu rồi thành hận. Trường hợp khác, ghi nhận bức bội một hồi thì bức bội sẽ lắng dịu, tâm sẽ nhẹ nhàng, thanh thản. Từ hai khuynh hướng như vậy, trạch pháp giác chi phân giải và thông suốt tiến trình duyên khởi ấy. Tuy nhiên, vẫn có trường hợp hành động theo sân thì tiến trình duyên khởi của nó chắc chắn đưa đến sầu bi ưu não. Nếu trường hợp sân chấm dứt thì tiến trình duyên khởi của nó chấm dứt không đưa đến sầu bi ưu não.

Do trạch pháp giác chính là tuệ phân tích soi rọi nên đối tượng phân tích vẫn là cái đang là, đang duyên sinh, đang hiện tồn, đang còn trong sáng của thế giới paramattha, chân đế. Và đây là trạch pháp của sự giác ngộ, trạch pháp của bậc giác ngộ!

3- Tấn giác chi (Viriya-sambojjaṅgā)

Tấn giác chi sẽ trợ giúp cho trạch pháp giác chi nếu đối tượng bị vô minh và hành chi phối mạnh, có khuynh hướng đi theo tiến trình xấu ác đưa đến sầu bi ưu não.

Do là tấn giác chi nên nó không nỗ lực tích cực thái quá như Tứ chánh cần trong sinh hoạt tu tập thường nhật. Tấn ở đây, chỉ cần không buông xuôi, thụ động, không hôn trầm thuy miên và cả không lao xao phóng dật: Là năng lực vừa đủ để duy trì và theo dõi tiến trình cho đến khi nó diệt mất. Ở đây cả hai khuynh hướng đều trạm nhiên thanh tịnh; nói cách khác, cả lành tốt, cả xấu ác đều được nhìn thấy rõ ràng. Điều giác ngộ trọn vẹn.

4- Hỷ giác chi (Pīti-sambojjaṅgā).

Hỷ này là pīti, là hỷ trong thiên chi chứ không phải là hỷ (somanassa) khi làm việc thiện hay ác mà hoan hỷ, thích thú; cũng không phải là hỷ (muditā) trong Tứ vô lượng tâm. Hỷ giác chi này là do cả niệm, trạch pháp và tấn giác chi đã phát huy đúng độ nên thân an. Do thân an nên thân cảm thấy có ánh sáng, nhẹ lâng lâng, rần rần mọc ốc... (5 hiện tượng phỉ). Cũng có hành giả không phát sanh 5 hiện tượng trên mà chỉ cảm nhận người nhẹ

nhàng, thanh thản, dễ chịu. Chúng đều là những phát sanh tự nhiên khi có niệm, có trạch pháp, có tấn. Do thấy rõ nó phát sanh tự nhiên nên hành giả sẽ không dính mắc, chấp thủ. Thân an thì có hỷ, hỷ giác chi là vậy, thấy rõ (giác) hỷ là như vậy.

5- An giác chi (Passaddhi-sambojjaṅgā).

An này là khinh an. Hỷ giác chi xuất hiện ở nơi thân thì an giác chi xuất hiện ở nơi tâm. Cả thân tâm đều hỷ an.

An này không phải là lạc (sukha) trong thiền chi, vì lạc sẽ đưa đến định sơ thiền. An này cũng tương tự lạc nhưng nhẹ nhàng, thư thái trong sinh hoạt thường nhật, nó không đưa đến các tầng định. Nó chính là khinh an tâm sở ở trong 25 tịnh quang tâm sở. Tâm sơ khinh an này thường xuất hiện khi ta làm những việc lành tốt. Có an giác chi thì nó hầu như vắng mặt toàn bộ sự nặng nề, cong queo, khô cứng và trầm mịch của các bất thiện tâm sở, làm cho tâm trở nên nhu nhuyễn, thích ứng, tinh luyện và chánh trực! Do vậy, an giác chi ở trong sinh hoạt thường nhật giúp ta không hôn trầm, thụy miên, không lãng xãng trạo hối - mà người luôn nhẹ nhàng, thư thái, thanh thản như *“làn khói trắng lơ lửng, thong dong giữa bầu trời xanh!”* Nó tuyệt vời, thơ mộng như vậy đó! Nhưng là tuyệt vời như thực và thơ mộng cũng thơ mộng như thực! Thầy nói thêm tí chút vậy cho vui, cho đỡ khô khan!

6- Định giác chi (Samādhi-sambojjaṅgā).

Định giác chi này không phải định thiền, định chỉ mà là định của tuệ, định trong mọi lúc, mọi khi mà vẫn thấy biết rõ ràng tất thấy mọi đối tượng đi qua thân tâm.

Sở dĩ gọi định này là định của tuệ vì nó luôn luôn đồng hành, vừa tịch tịnh, vừa chiếu soi như mặt kiếng giữ yên (định) thì mặt kiếng mới phản ánh rõ ràng (tuệ) mọi đối tượng.

Định giác chi giúp chư hành giả luôn luôn bình tĩnh, ổn định, trầm tĩnh trước mọi tình huống của cuộc đời. Định giác chi có mặt thì 8 ngọn gió đời không lay chuyển được: *Được lợi, mất lợi; danh thơm, tiếng xấu; khen ngợi, chê bai; hạnh phúc, đau khổ*

(Tăng chi bộ - phẩm 8 pháp). Ngoài ra, định giác chi giúp bậc giác ngộ linh động sử dụng các loại định mà không hề dính mắc.

7- Xả giác chi (Upekkhā-sambojjhaṅgā).

Cuối cùng là xả, xả này cũng chính là xả vô lượng, như lá sen nó trượt đi tất cả giọt nước, không dính. Cũng vậy, xả giác chi vừa là tâm thái trung chính, quân bình tuyệt hảo, vừa không dung chứa bất kỳ một hạt bụi hữu vi nào, một bóng dáng của ngã, ngã sở nào.

Xả giác chi đồng một nghĩa với giải thoát.

Nói tóm lại, thất giác chi là 7 yếu tố đưa đến giác ngộ. Nó có thể tu tập từng giác chi một. Nó cũng là một tiến trình từ niệm đến xả khi nhìn ngắm một đối tượng. Và nó cũng là 7 yếu tố có sẵn trong tâm của bậc thánh giả.

Đừng nói đầu xa, khi đang ngồi hít thở đây, đến giai đoạn minh sát, ta có thể nhìn ngắm các đối tượng và cảm nhận, chứng nghiệm các giác chi như thế nào. Và ta sẽ nếm được hương vị của pháp trong từng sát-na, từng sát-na giác ngộ, giải thoát hiện tiền vậy.

***- Minh họa về Bát phong.**

Bát pháp, bát phong, 8 ngọn gió đời... thầy chợt liên tưởng đến chuyện của thiền sư Phật Ấn và thi hào Tô Đông Pha. Câu chuyện này nhằm để minh họa cho người có **định giác chi** sẽ không bị lay động bởi tám ngọn gió đời.

Thiền sư Phật Ấn và thi hào Tô Đông Pha sống khoảng thế kỷ 11 bên Trung Quốc, một tu sĩ, một cư sĩ, bạn rất thân với nhau. Một người ở bên này sông, một người ở bên kia sông.

Tương truyền, kiếp trước Tô Đông Pha là một thiền sư, nghe nói là do “*còn dạt dào trắng nước, còn lắm nợ phong trần*” nên kiếp này bị đọa, tuy cũng đỗ đạt, cũng làm quan, có gia đình, vợ con nhưng sống trôi nổi, đọa đầy giữa dòng đời hệ lụy. Kiến văn Phật học, thiền học của Tô thi sĩ rất uyên bác nên ông ta có mối thâm giao đặc biệt với thiền sư Phật Ấn. Giữa hai vị có nhiều

cuộc tranh luận và có rất nhiều giai thoại, đặc biệt là giai thoại sau đây:

Chuyện kể rằng, hôm ấy, Tô Đông Pha sáng tác được một bài thơ và ông rất tâm đắc, bèn cho gia nhân bơi ghe qua sông mang sang cho thiền sư Phật Ấn xem:

*“Khê thủ thiên trung thiên
Hào quang chiếu đại thiên
Bát phong xuy bất động
Đoan tọa tử kim liên”.*

Tạm dịch:

*“Đảnh lễ đức Đại Giác
Hào quang chiếu ba ngàn
Tám gió thổi chẳng động
Nghiêm tọa đài sen vàng!”*

Phật Ấn xem qua bài thơ xưng tán cảnh giới định bất động của bậc Giác Ngộ của họ Tô, thấy chữ nghĩa và ý tứ cũng bình thường, chẳng có gì là xảo diệu. Do biết rất rõ đời sống và cả tâm ý của bạn mình, tuy ca tụng đức Phật nhưng ẩn ý là tự ca tụng mình: *“Lúc này tôi đã có nội lực ‘tám gió thổi chẳng động’ rồi đó, đừng xem thường nghe!”* Do vậy, thay vì khen ngợi, Phật Ấn liền cầm bút phê ngay hai chữ *“phóng thí”* (đánh rắm) và bảo gia nhân đem về trình lại cho Tô Đông Pha.

Quả đúng như Phật Ấn dự đoán. Tô thi sĩ vừa liếc mắt xem liền ùng ùng nổi giận, lập tức chèo ghe sang sông hỏi tội Phật Ấn. Trên bến, Phật Ấn đang nhàn nhã đứng đợi. Đông Pha lớn tiếng trách:

- Bài thơ của tôi sai sót ở chỗ nào mà ngài lại phê vào hai chữ *“đánh rắm”* kia.

Thiền sư Phật Ấn cười ha ha:

- Thấy chưa! Ông nói nội lực của ông đã *“Tám gió thổi chẳng động”*, nhưng chỉ mới cái đánh rắm của tôi là ông đã bị bốc tung, bay từ bên kia sông, sang tận bên này sông rồi!

Truyện không nói rõ thái độ của Tô Đông Pha sau đó ra sao, nhưng có lẽ họ Tô sẽ “*tẽn tò*” một chút rồi mới cười ha hả. Thua trí nhau một chút là chuyện nhỏ, họ còn đụng nhau nhiều trận nữa kia, mà rất đạo vị, rất thiền vị!

34- Ngày thứ 34 đến ngày thứ 45

(Từ ngày 20/7 đến ngày 1/8 do chư tăng có việc quan trọng phải đi Quảng Trị, Nghệ An, Thanh Hoá và Hà Nội - lúc 2,3 ngày lúc 4,5 ngày nên chương trình bị gián đoạn. Mỗi buổi tối vẫn có hành thiền nhưng không có pháp thoại).

Ngày Thứ 46
PHÁP THOẠI 28
(Tối ngày 2/8 ÂL)

Chúng ta bị gián đoạn trong một thời gian dài. Nghĩ cũng lạ! Pháp quả thật là thường xảy ra “*bất như ý*”. Khi chúng ta “*lập trình*” cái gì theo “*tư ý*” thì *pháp* nó xen vào nó phá. Tư ý là ý kiến riêng tư, chủ quan, phù hợp với tình cảm và nhận thức của mình. Và đây là có sự hiện diện của bản ngã, nói đúng hơn là do bản ngã điều động. Đây là bài học thứ nhất để giác ngộ: Cái gì muốn làm theo ý mình, theo bản ngã thì “*bất như ý, bất toại nguyện*” sẽ phát sanh, dù là thiện pháp.

Sống ở đời, ai cũng muốn theo ý mình, cái gì hợp với sở thích của mình, mình mới ưa. Chúng ta thích ăn ngon, không thích ăn dở. Chúng ta muốn cái tốt, không muốn cái xấu. Ví dụ vậy. Ngon nhưng mà ngon theo kiểu của mình chứ không phải ngon theo kiểu của người khác, dở cũng vậy. Tốt là tốt theo quan điểm của mình và xấu cũng vậy. Nói rộng chút nữa là “*tám ngọn gió đời*” như đã nói hôm trước: Chỉ thích được lợi, không thích mất lợi; chỉ thích được danh thơm, nhưng tiếng xấu thì không chịu nổi; chỉ thích được tán dương, khen ngợi, nhưng khi bị chỉ trích, chê bai thì ỉu xiu mặt ra; chỉ muốn hạnh phúc và không chịu đựng được đau khổ. Và khái quát toàn bộ thế gian: Chỉ muốn thắng không muốn trầm, muốn tụ không muốn tan, muốn thành không muốn hoại, muốn hợp không muốn ly...

Thực tại là lưỡng nguyên, cuộc đời luôn có hai mặt. Dĩ nhiên ai cũng thích mặt tốt không thích mặt xấu. Khi lựa chọn cũng vậy, chúng ta làm điều lành tốt thì quả báo sẽ hạnh phúc, an vui. Điều ấy là dĩ nhiên. Tuy nhiên khi bàn về giác ngộ thì ta phải giác ngộ cả hai mặt. Phải giác ngộ cả hai mặt mới nói đến giải thoát; nếu không, dù ta làm việc lành tốt cao thượng thế nào, phước báu sang cả thế nào thì đau khổ vẫn còn nguyên đấy!

Chuyện dễ hiểu thôi!

- Có người làm ăn thuận lợi, hanh thông, thành đạt, ông ta thoả nguyện, sung sướng, hạnh phúc. Nhưng đừng một cái, công việc làm ăn không còn thuận lợi nữa, bị cản trở, chướng ngại và coi chừng vỡ nợ tới nơi. Thế là ông ta đau khổ, than trời, trách đất.

Đây là trường hợp quen được lợi, quen hanh thông, quen thành đạt... nhưng chưa học được mặt kia: Mất lợi, bế tắc, thất bại.

- Gia đình người kia đang đầm ấm, an vui; tuy nhiên sau cuộc cãi vã giữa chồng và vợ; sau đó là ly dị; gia đình lìa tan, con cái bơ vơ... và rồi ai cũng đau khổ, thống khổ cả.

Đây là trường hợp quen an vui, sum họp... mà chưa học được mặt trái lại: Không còn an vui, ly tan, chia lìa...

- Người kia thông minh tài trí, làm việc gì cũng thành công, mọi người thường tán thán, khen ngợi, và luôn được mọi người tán thán, ca ngợi. Hôm kia, có người lại chỉ trích, chê bai! Chắc chắn lỗi tai của ông ta quen với những lời khen tặng, bây giờ bị chê bai chắc anh ta sẽ nổi cáu, nổi khùng, đau khổ.

Đây là trường hợp chưa học bài bị chỉ trích, chê bai.

Khái quát như vậy, để biết rằng, chúng ta phải học cả mặt xấu, giác ngộ cả mặt xấu, giải thoát, rỗng rang cả mặt xấu khi ấy mới nói đến chuyện giải thoát đau khổ được. Có thể có ba trường hợp sau:

- Tu tập định giác chi - để tự tại, vô ngại trước những thăng trầm, được mất, khen chê của cuộc đời.

- Có thể tu tập tâm nhãn, tâm xả hay tâm từ. Trường hợp đức

Phật là nhân nại: *“Nhu thốt voi giữa trận tiền. Giữa bao hòn đạn, lần tên sá gì. Như Lai chịu đựng ác tri. Nhân nại ác giới, mê si lòng người”*.

- Tu tập tuệ minh sát, là lắng nghe như thực cả tham sân, cả không tham, không sân, cả thiện, cả ác, v.v... để thấy bản chất của chúng là vô thường, vô ngã.

Đến đây thầy chợt nhớ đến mấy câu chuyện:

1- Chuyện ngài Hộ Nhẫn, tăng trưởng giáo hội PGNT Việt Nam. Ngài đang đi trị bình khát thực thì bị chiếc xe Honda của chàng thanh niên tông, ngài té xuống mặt đường, đầu bị va đập trúng sọ não. Máu chảy lênh láng. Tuy nhiên, ngài đã nói nhanh với chàng thanh niên: *“Đi đi con! Con đi đi! Không có chi mô!”* Ý của ngài là muốn chàng thanh niên tránh đi, kéo chur tăng và Phật tử sẽ đến *“hỏi tội”*. Chuyện sau đó, ngài nằm nghiêng theo thể đức Phật Niết-bàn, mỉm cười rồi ra đi một cách nhẹ nhàng, thư thái.

Trường hợp của ngài có thể có tuệ minh sát, lắng nghe con đau. Sau đó, khởi tâm từ đến chàng thanh niên, không một hạt bụi đau khổ, bất bình len được vào tâm ngài.

Trước đó nữa, ngài đang trị bình thì bị chiếc xe xích lô tông rồi té ngã giữa mặt đường. Ngài cũng đủ tỉnh trí vài ba giây, bảo ông xích lô đi đi, sau đó bất tỉnh. Ngài tỉnh lại trong bệnh viện, một số bác sĩ đang sẵn sóc ngài. Đầu bị quán băng và họ đang chuẩn bị tiêm thuốc, nhưng ngài ngồi dậy, mỉm cười lấy bát và ôm bát lên chùa. Các bác sĩ can ngăn, nói áp huyết của ngài đang tụt xuống 7, nguy hiểm lắm, nhưng ngài nói: *“Không can chi mô, tôi đi bộ lên chùa được”*. Thế là ngài đi, không ai cản nổi. Sáng hôm sau lại thấy ngài trị bình khát thực bình thường trên các ngã đường!

2- Chuyện ngài Hộ Tông, Đức Tăng thống giáo hội Tăng-già NTVN.

Cuối năm 1939 ông Giảng (tên ngài thuở ngài còn là cư sĩ)

do đau nặng phải vào nằm bệnh viện trung ương ở Phnôm-Pênh để cho bác sĩ khám xét toàn bộ cơ thể. Cô Diệu (con gái của ngài) nuôi bệnh, thường hay lo lắng hỏi han, ba đau ở chỗ nào, đau ở chỗ nào...

Ông Giăng mỉm cười:

- Thú vị lắm con ạ!

Cô Diệu “xì” một tiếng:

- Đau mà ba bảo là thú vị!

- Chớ sao! Ông nheo nheo mắt. Mỗi lần trái tim nó giật, nó thốn thốn, nó nhức nhức... ba nhìn nó rồi ba bảo với nó: *À, này ông bạn! Ông bạn làm cái gì mà thốn thốn, nhức nhức hoài dzậy? Thôi, ở đó chút rồi ra ngoài kia mà chơi, tui không mời ngồi, đón tiếp trà nước đâu nghen!*

Cô Diệu chột reo lên:

- Hay! Và rồi thế là cái thốn, cái nhức ấy nó đi chỗ khác chơi hả ba?

- Ban đầu thì nó cứng đầu, cứ muốn ở lì mãi đó; sau, ba phải nói kiểu khác. Ba nói: *Thôi, thế này nhé! Đau nhức gì đó là việc của ông bạn, còn tôi, tôi còn có việc của tôi! Việc của tôi là đọc kinh sách, hành thiền - xin đừng làm rộn nhau nghen!*

Cô Diệu cười:

- Con biết! Con biết ba hành minh sát tuệ mà ba nói nhẹ nhàng, tiêu tếu rất vui!

- Con khá lắm! Ông Giăng bèn khen - Người có thường trực tuệ quán, họ còn giỏi hơn ba ở chỗ, “*họ có thể tách rời cái đau nhức ra ngoài như không liên hệ gì với họ hết*”. Ba đang tập như vậy đó con!

Cô Diệu mở tròn mắt:

- Cái đau nhức ấy không liên hệ?

- Phải! Không liên hệ gì hết! Ông Giăng gật đầu - Cảm thọ ấy là vô thường, vô ngã; tự chúng là vô thường, vô ngã chớ có “*cái ta, cái tôi*” nào ở đấy đâu con!

- *Dzậy* con hiểu rồi!
- Nếu “*hiểu*” thì chưa tới!
- *Dzậy* thì sao mới “*tới*” hả ba?
- Phải “*thấy*” mới tới! *Cái thấy của tuệ giác* mới ngon lành!

Hãy chiêm nghiệm như *dzậy*!

Hai cha con thật là tâm đầu ý hợp, họ nói chuyện với nhau rất vui, chẳng thấy đau yếu, bệnh tật gì cả.

Chính bác sĩ và y tá lui tới, vào ra, họ vô cùng ngạc nhiên vì thấy sắc mặt bệnh nhân của mình khi nào cũng trầm tĩnh, thư thái, không đọc kinh sách, viết cái gì đó thì hành thiền. Một không khí mát mẻ, bình yên như phủ trùm cả không gian.

Ông thân và bạn bè lui tới thăm viếng cũng đều cảm nhận tương tự. Một vài người nói nhỏ với nhau, nếu không đắc quả thánh thì A-cha Giảng cũng thọ hưởng sự an lạc của định thiền thâm sâu mới được như vậy.

Để kết luận, thầy muốn nói rằng, chỉ có tuệ minh sát, thấy rõ như thực tánh của tâm và pháp, chúng vốn vô thường vô ngã mới chấm dứt trọn vẹn tham sân phiền não và khổ đau.

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 03)

1- Bạn lâm taxi hỏi:

“- Rất cảm ơn thầy đã giải đáp tận tình. Nhân đây con cũng muốn hỏi một vấn đề được không ạ.

Con 27 tuổi đã tập thiền hơn 3 năm và toàn tự đọc kinh và tham khảo trên mạng tự tập lấy. Cách đây một năm vào đợt tết âm con bỗng dưng không kiểm soát được mình lúc ngồi thiền: Ban đầu chóng mặt 1 lúc rồi đầu cổ toàn thân con bắt đầu xoay tròn. Khi một con mới thoát được và đọc trên mạng nói là kundalini thức tỉnh. Con không biết hỏi ai và phải bỏ thiền hơn 1 tháng.

Bây giờ con đã hoàn toàn làm chủ thân, nhưng đôi khi bị ốm hay thỉnh thoảng vẫn bị chóng mặt. Do đó con không thể thường xuyên tập thiền được. Xin thầy chỉ cho con cách khắc phục.

Ngoài ra con thấy bớt tham, sân nhiều nhưng vẫn nghiện game online và truyện kiếm hiệp, nó có phải là si không ạ”.

Trả lời:

- Người học Phật chơn chánh thì không nên đi vào các thuật luyện Yoga, nó chỉ là phương pháp luyện thân thôi, thân càng tinh luyện thì càng tăng trưởng dục vọng, chẳng hay ho gì! Mở luân xa cũng vậy, đều là của ngoại đạo. Thuật Kundalini cũng thế, là bí thuật cổ xưa của bà-la-môn giáo, rất nguy hiểm, là của tà giáo đó!

- Điều chỉnh lại ăn uống. Trở lại tâm sinh lý bình thường. Lấy ý thức bình thường nhìn ngắm mọi sự mọi vật. Lưu ý là phải thường trực đặt để nhận thức trên mọi đối tượng để rời xa những “*tưởng tri*” (vọng tưởng, tưởng tượng) do đã huân tập sai lầm trước đây. Có thể không cần tập thiền một thời gian, hãy sống như một người bình thường để thân tâm trở lại bình thường đã.

- Bớt tham sân là tốt rồi. Con còn quá trẻ khó tránh khỏi tìm những thú vui giải trí. Tuy nhiên, nhớ là giải trí, có nghĩa là khi học tập, làm việc mệt thì xả chơi một chút, không sao. Đọc truyện kiếm hiệp cũng vậy, truyện của Kim Dung có chiều sâu triết học và nhân văn, có cả tư tưởng Phật nữa, khá thú vị, trong chừng mực nào đó, cũng nên đọc để giải trí để tìm chút niềm vui tinh thần.

2- Bạn Trí Quả hỏi:

“- Con thành kính tri ân Thầy, con có duyên lành nên những ngày, tháng này đọc được những lời chia sẻ cùng giải đáp thắc mắc cho quý Phật tử của Thầy. Được đọc những bài viết chỉ dạy cặn kẽ của Thầy trên trang mạng Thư Viện Hoa Sen, tự con cũng giải nghi được nhiều điều trong nội tâm trên bước đường mày mò thực hành Chánh Pháp mà trước đây con ngại trao đổi Con biết Thầy đã cao niên, lập lớn nhưng con có thể xin Thầy cho con Email hoặc những cách thức tiếp cận Thầy để khi con có khúc mắc trên bước đường thực hành Mong được nhờ Thầy chỉ dạy thêm. Con xin Thành tâm Đánh lễ xin Thầy làm Y Chỉ Sư cho con được không? Kính chúc Thầy Thân an-Tâm lạc -Tuổi thọ dài lâu để mọi Phật tử như chúng con được nương nhờ. Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật”.

Trả lời:

Ai có tu tập, tôi mừng. Đọc, nhưng mà phải biết so sánh, lựa chọn, có nhận thức đúng đắn, biết phân biệt đâu chánh, đâu tà. Được gọi là chánh pháp thì khi thực hành mình thấy sáng suốt hơn và giảm bớt tham sân phiền não; ngược lại mình thấy tù mù, bí hiểm, tăng thêm ngờ vực, chẳng giảm bớt tham sân phiền não thì nó là tà đấy!

- Điện thoại cầm tay tôi ít khi sử dụng, vì ở chỗ sóng chập chờn. Địa chỉ Email: minhduc.trieutamanh67@gmail.com

Tôi sẽ trả lời trong khả năng của mình. Còn Y Chỉ Sư thì được, nhưng mà có vội quá chăng?

3- Bạn Nguyễn Hương Linh hỏi:

“- Kính Thầy Minh Đức Triều Tâm Ảnh! Thiền tông phải vượt qua đầu sào trăm thước, tiến thêm một bước và té cho tan nát (đại tử đại hoạt) mới gọi là chánh ngộ: một tiếng “Ồ”.

Từ đó sạch sành sanh vọng tưởng mà tự động sống với cái biết chân thật (Phật tánh).

Xin được nhờ Thầy nói rõ. Minh sát thiền chuyên chú tâm trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp, hay là Thiền Vipassana thấy biết thực tại như nó đang là có đưa đến cái gọi là “Ồ” trong Thiền Tông không? Nếu không thì chẳng lẽ cứ phải luôn quán như thế cho đến lúc chết hay sao. biết rằng hành lâu cũng tự động nhận ra pháp một cách tự nhiên. song nếu không có cái “Ồ” để hoàn toàn sống với nó một cách trọn vẹn như Thiền Tông(đại ngộ) rồi thì không bao giờ quay trở lại mê nữa.

Kính Thầy cho lời dễ hiểu. Đa tạ Thầy trước”.

Trả lời:

- Cụm từ: “*Vượt qua đầu sào trăm thước*” nó nằm trong bài thơ của thiền sư Cảnh Sầm, thế kỷ thứ 9, là đệ tử của ngài Nam Tuyền. Nguyên văn: “*Bách trượng can đầu, bất động chân. Tuy nhiên đắc pháp vị vi chân. Bách trượng can đầu tu tấn bộ. Thập phương thế giới thị toàn chân!*” Có nghĩa là: “*Trăm trượng đầu sào, người bất động. Tuy đã đắc pháp nhưng đó chưa phải là chân. Trăm trượng đầu sào, hãy thêm một bước nữa. Mười phương thế giới hiện toàn chân!*”

Việc “*bước thêm một bước nữa và té cho tan nát, rồi chánh ngộ, rồi “ồ*” là sản phẩm chính hiệu của thiền tông Trung Quốc, tuyệt đối không tìm thấy bóng dáng vào thời đức Phật cùng chư thánh đệ tử.

Lạ lùng, tôi đọc cụm từ kia cùng bài thơ ấy, tôi lại có kiến giải kiểu khác, mà người học Phật nào cũng hiểu được chứ không “*bí hiểm thượng thừa*” như thế. Đức Phật có hiển bày 2 chân lý, 2 sự thật: 1- Sự thật quy ước, ước lệ, khái niệm - đây là tục thể,

tục đế, thể tình - được gọi Sammuti-sacca (Sammuti là thể tình, sacca là thật, sự thật). 2- Chân lý thứ 2, sự thật thứ 2 - là sự thật chân đế, thắng nghĩa, đệ nhất nghĩa, được gọi là Paramattha-sacca - nó vượt ngoài quy ước, ước lệ, khái niệm của thể tình. Nó ở cao, ở trên, ở xa mà ngôn ngữ khái niệm, cả lý trí không bao giờ với tới được. Nói ở cao, ở trên, ở xa... cả ngàn tượng nếu sử dụng ý thức thường nghiệm, tư duy lý tính... cũng đành bất lực, cũng ở bên bờ vực. “Đại tử đại hoạt” là ở chỗ này, tan nát hết thế giới tục đế, thể tình. “Bất động nhân” cũng ở đây, không rịch chựa quậy gì được, không mở miệng được, nghĩa là mọi khái niệm đều bất lực. Tuy nhiên, nếu sử dụng tuệ tri, tuệ giác - vì đối tượng của tuệ tri, tuệ giác luôn luôn là chân đế, đệ nhất nghĩa, thắng đế (paramattha) nên sẽ bắt gặp chân lý thứ 2 này ngay tức khắc, ngay bây giờ! Và ở đây, mới sử dụng tuệ tri, tuệ giác để tu tập mình sát nên chưa chứng, chưa ngộ, chưa đắc pháp gì cả. Họ mới chỉ thấy thế giới đệ nhất nghĩa, siêu tuyệt ý niệm, ngữ ngôn, rứa thôi! Chỗ này có một số vị thiền sư hiểu và thấy, ví dụ họ nói: Ông nói cho nghe một tiếng đệ nhất nghĩa thử nào? Vậy là vị thiền sinh tịt ngòi, cầm khẩu - vì mở miệng nói ra là đã thuộc chân lý thứ nhất rồi!

Lưu ý rằng, thiền sư nhưng có thiền sư thật, có chứng ngộ, có thiền sư chữ nghĩa bí hiểm, có thiền sư đao to búa lớn... khó phân biệt lắm! Trở về với bài thơ, trăm tượng là hình tượng tận cùng, cao nhất của sự thật thể tình. Muốn lên sự thật chân đế phải bước thêm một bước nữa, hình tượng này cũng hiểu được vì không thể có cách nói nào khác. Đến chỗ sự thật chân đế thì đúng là tất cả hiển bày như chân như thực, hiện toàn chân là vậy - vì khi ấy tất cả thế gian này đều là Paramattha trong đôi mắt của thánh giả!

Nói sạch sanh vọng tưởng thì hơi cường điệu, hơi trật - vì rằng trong cái nhìn của mình sát thì thiện ác, tốt xấu đều nhìn ngầm như chân, như thật, như là chúng đang là. Cái vọng, cái chân này cũng của Trung Quốc, xin thưa rõ như vậy. Nên hiểu

cho đúng: Khi lý trí, ý thức thường nghiệm lăng xăng của bản ngã tư tác thì tất thấy đối tượng đều là vọng. Khi tuệ tri, tuệ giác nhìn ngắm đúng như thực tướng vô thường, vô ngã thì tất thấy đối tượng đều là chân!

Tu tập mình sát sau khi tâm đã được yên lặng. Không phải là cứ quán hoài, quán huỷ. Quán phải có đối tượng. Đối tượng của nó là ngũ uẩn, thập nhị duyên khởi, là Tứ niệm xứ. Quán là để thấy rõ bản chất vô thường và vô ngã của tâm và pháp. Mới nói đến diệt tham sân si phiền não được. Mới nói đến Tam giải thoát môn: Không, vô tướng, vô tác được!

Tôi muốn trình bày cho dễ hiểu rồi đây. Nhưng đừng nói Phật tánh nữa, “*Phật tánh*” này cũng là sản phẩm của Tào. Đức Phật lịch sử nói rõ hơn mà không sinh ra hiểu lầm, hiểu lầm là “*có một tánh Phật*” rồi người ta đi tìm cái tánh ấy, thường kiến đó! Đức Phật nói: “*Tất cả chúng sanh đều có khả năng giác ngộ!*” Thú thật, chữ ngộ của thiền tông tôi hiểu cách khác. Ngộ là chỉ mới thấy pháp thôi! Thấy pháp rồi, bắt đầu tu mới đúng!

4- Bạn Phương hỏi:

“- Con cảm ơn Thầy đã trả lời các câu hỏi,

Qua phần trả lời của Thầy về truyện Mi Tiên vấn đáp là niệm Phật có giảm được nghiệp chướng không, thì câu trả lời là có, vì như con thuyền nâng tảng đá tội lỗi. Như vậy con thấy tu Tịnh độ nhờ niệm Phật sẽ được hộ trì, gia trì. Niệm Phật nhất niệm sẽ đạt đến cận hành định. Niệm Phật đến nhất tâm bất loạn thì phải có tuệ mới đạt được. Như vậy con nghĩ nên phê phán những người tu Tịnh độ không đúng, coi niệm Phật như cầu chúa để đạt Niết-bàn, còn pháp môn Tịnh độ cũng là môn pháp môn tu tập dành cho căn cơ người có tín. Nếu quả vậy thì con mong Thầy có bài trả lời sâu sắc để dẹp những băn khoăn hoài nghi không đáng có của những người tu Tịnh độ và tu Thiền, được vậy sẽ làm cho nhiều người kiên định trên con đường đã chọn.

Thầy cũng trả lời con về việc làm đám ma chay, con xin xám

hỏi vì dùng từ sư vãi vì ở ngoài Bắc nhiều chùa cũng không có sư mà chỉ có người trông chùa và các vãi là các cụ bà hay lên chùa đọc kinh. Con không có ý khinh miệt Tăng Ni. Theo câu trả lời của Thầy việc mời Tăng về tụng kinh cũng là việc nên làm vì gia chủ có duyên phước được cúng dường và hồi hướng cho người đã mất. Con hiểu câu trả lời như vậy có đúng ạ. Con xin lỗi vì hỏi nhiều lần vì con thấy việc này quan trọng cần giải quyết rõ ràng để phân biệt giữa mê tín và chánh pháp, và giúp cho việc cúng dường của cư sĩ Phật tử được trọn vẹn”.

Trả lời:

- Niệm Phật để tâm yên tịnh, thanh tịnh; và hiểu Tịnh độ là ở đây và bây giờ, vì “*tùy kỳ tâm tịnh tức Phật độ tịnh*” thì tốt, thì đúng. Tuy nhiên, tâm thanh tịnh thì mới có định, chưa có tuệ. Nếu nói theo kinh Trạm Xe ở Nikāya hoặc Thanh Tịnh đạo thì từ tâm thanh tịnh đến rốt ráo tuệ giải thoát thì còn nhiều trạm xe nữa, phải vượt qua cả 7 trạm: Giới thanh tịnh, *tâm thanh tịnh*, kiến thanh tịnh, đoạn nghi thanh tịnh, đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh, đạo tri kiến thanh tịnh, tri kiến thanh tịnh. Đến trạm thứ 7 là tri kiến thanh tịnh rồi, cũng phải rời bỏ mới “*vô thủ trước bát-niết-bàn*” được.

- Niệm Phật, ví như Lục Tự Di Đà có hai trường hợp: 1, Niệm Lục Tự Di Đà đến chỗ nhất niệm, nghĩa là chỉ còn một niệm thì được tâm bất loạn (chỉ là gần định, không phải tuệ) chứ không thể đến chỗ nhất tâm (ekaggata) được. Vì nhất tâm là định. Định là tâm chỉ còn một điểm, chú tâm vào điểm ấy, phát sanh quang tướng, trú tâm vào quang tướng mới đi vào định được (10 đề mục định: Kasina đất, nước, lửa, gió, xanh, đỏ, trắng, vàng, hư không, ánh sáng). Vậy niệm Lục Tự Di Đà đến nhất niệm thì đạt cận hành định. Từ đây có thể quay sang tu tập minh sát tuệ. 2- Niệm Lục Tự Di Đà để cầu vãng sanh Tịnh Độ thì tâm sẽ bỏ ở đây, thế gian này - cái hiện thực đang là - mà tưởng tượng, vọng tưởng cảnh giới Cực Lạc, vì ở đây: “*Có bảy tầng bao lon, bảy*

tàng màng lưới, bảy tầng hàng cây đều bằng chất báu bao bọc giáp vòng... Rồi vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, xích châu, mã não...” hấp dẫn lôi cuốn dễ phát sanh vọng tưởng, tham luyến...

Vậy cách niệm thứ nhất để đạt cận hành định thì nó phù hợp với tinh thần nguyên thủy của đức Phật lịch sử. Và nếu mà như vậy, do kinh Di Đà là kinh phương tiện nên khi tâm đã thanh tịnh rồi, đã tịnh độ rồi thì phải còn tu tập 37 trợ đạo phẩm nữa. Đoạn kinh văn phía dưới, hãy nghe: *“Có những con chim như Bạch Hạc, Khổng Tước, Anh Vồ, Xá Lợi, Ca-lăng-tần-già, Cộng Mạng ngày đêm sáu thời tiếng kêu hoà nhã, diễn nói những pháp Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ-đề phần, Bát Thánh đạo phần... Chúng sanh trong cõi đó nghe tiếng chim xong thấy đều niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng”*.

Theo với liên tưởng này, thật lạ lùng, khi đọc: *“Nguyên sanh Tây phương tịnh độ trung. Cửu phẩm liên hoa vi phụ mẫu. Hoa khai kiến Phật ngộ Vô sanh. Bồ-tát bất thối vi bạn lữ”*. Đầu tiên thì nguyên sanh Tây phương Tịnh độ. Rồi lấy cửu phẩm liên hoa làm cha mẹ. Cửu phẩm liên hoa là hình tượng nói đến 4 đạo. 4 quả và 1 Niết-bàn. Tại sao vậy, vì khi mà hoa đã nở rồi, thấy Phật rồi thì ngộ Vô sanh, tức là đắc quả Vô sanh A-la-hán! Trên thì nguyên sanh, dưới thì Vô sanh! Không biết chư tổ có gởi gắm tư tưởng như trên trong kinh phương tiện này là để dành cho người có trí? Còn đa phần chúng sanh, có niệm Phật, còn biết niệm Phật là quý báu lắm rồi?

- Về việc tu Thiền thì tôi xác định một điều rằng: Thiền phái nào cũng được, thiền nào cũng được nhưng phải có định, có tuệ. Không có định, không có tuệ thì đó không phải Phật giáo (Giới, định, tuệ).

- Mời thầy tụng kinh là việc làm cần thiết, đúng đắn. Tuy nhiên, phải mời *thầy tu* chứ không phải *thầy tụng*. Thầy tu là Tăng, Ni có phẩm hạnh, giới luật. Nếu có được 4 vị trở lên thì tốt, vì 4 vị trở lên mới có thể đại biểu cho Tăng-già (Saṅgha), cho

ba đời Tăng Bảo. Về việc thành tựu sự cúng dường phải hội đủ 3 thanh tịnh: 1- Năng thí thanh tịnh (Người cúng dường có thân khẩu ý lành, tốt) 2- Vật thí thanh tịnh (không phải do bất chánh, tà mạng). 3- Sở thí thanh tịnh (người nhận cúng dường là Saṅgha thanh tịnh).

5- Bạn PDPK

“CAO SƠN TUYẾT

29/09/2015 2:33 CH

Trả lời:

Xin cảm ơn sự ví von. Nhưng đừng nên nói thế, tôi đức mỏng, sợ tổn thọ. Tôi chỉ nói thế thôi, chỉ bạn và tôi hiểu. Comment của bạn tôi không dám đưa lên. Tôi đọc lại và xem như tán thán công hạnh của đức Đạt Lai Lạt Ma một lần nữa thì cũng đẹp vậy.

6- Bạn Người Học Đạo

“Con xin đa tạ về những chia sẻ tận tình của thầy. Nếu không phiền, rất mong thầy cho chúng con địa chỉ e mail hoặc số điện thoại của thầy để sau này tiện nhờ thầy chỉ dẫn thêm. Con kính chúc thầy mạnh khỏe”.

Trả lời:

- Địa chỉ Email của tôi nơi bạn Trí Quả.

7- Bạn Nguyễn Hương Linh hỏi:

“- Trích trả lời của Thầy MĐTTA: “Tôi cũng có nói, người làm ác nhưng biết tưởng nhớ ân đức Phật thì có thể sanh thiên. Bạn biết không, thứ nhất, ân đức Phật lớn lắm, cái phước tưởng nhớ ân đức Phật như chiếc ghe lớn, trong đó thừa sức chở vài ba cục đá lớn nhỏ! Thứ hai, niệm ân đức Phật nếu thuần thực, nhất niệm thì đắc cận hành định; nếu lâm chung mà giữ được cận hành định này thì có thể hoá sanh cung trời Đâu Suất ngay tức khắc, trước đó nếu có làm ác, thì ác ấy cũng bị năng lực thiện lớn hơn vô hiệu hoá nó; cũng có thể ác kia sẽ bị trả quả nhiều kiếp về sau.”

Kính thưa Thầy!

Cổ đức nói:

+ *Nói giống một vật cũng không trúng.*

+ *Thiện ác chẳng lập thì trung đạo từ đâu mà có? Pháp còn phải bỏ huống là phi pháp.... nhiều nhiều lắm. nhưng thầy nói người làm ác mà nhớ tưởng ân đức của Phật thì có thể sanh thiên.*

+ *Thưa thầy! nếu người sao hỏa ngấm trái đất thì người sao hỏa có nói trái đất là cõi thiên?*

+ *Bạn biết không, thứ nhất, ân đức Phật lớn lắm, cái phước tưởng nhớ ân đức Phật như chiếc ghe lớn, trong đó thừa sức chở vài ba cục đá lớn nhỏ. Ân đức của Phật mà chỉ có thể thôi sao? Có nghĩa là không bằng cái tàu thủy bây giờ?*

+ *Niệm ân đức Phật là niệm như thế nào thưa thầy? Xin thầy nói cho rõ một chút ạ?*

+ *Nếu chết mà có chỗ để thác sanh thì cũng chỉ là lia chỗ này về chỗ kia thì đâu có gì là tốt đẹp, cũng là sanh diệt luân hồi. Người đã giác ngộ thì có thấy chỗ đi chỗ đến chỗ về không ạ. Mong Thầy chỉ rõ. Kính cảm ơn thầy trước”.*

Trả lời:

Bạn có 4 comment nhưng chỉ có 2 comment là tôi sẽ trả lời, còn 2 comment kia là bạn đối thoại với người nào đó, tuy có liên hệ tới tôi, nhưng nội dung thế nào tôi không nắm vững nên không dám lạm bàn.

Vào các câu hỏi:

- *Nói giống một vật cũng không trúng, cũng tương tự cụm từ “bản lai vô nhất vật” đều muốn nói đến sự thật đệ nhất nghĩa - nó vượt phạm trù khái niệm ngữ ngôn - như tôi đã có giải thích trong comment trước.*

- *Thiện ác chẳng lập thì trung đạo từ đâu có? Tôi không lập ngôn như vậy. Còn nói thiện ác chẳng lập là nói đến lý giải thoát, vô vi, vô tác của các vị thánh giả A-la-hán, đã ở ngoài, đã giải thoát khỏi luân hồi sinh tử rồi.*

- *Pháp còn phải bỏ huống hồ là phi pháp! Đúng vậy, khi*

qua sông rồi thì vác bè trên vai làm gì. Câu này chỉ để dành cho những ai đã đoạn tuyệt tham sân si, phiền não, đã giác ngộ, đã Niết-bàn rồi. Còn người đang tu hành mà lập ngôn như thế nguy hiểm lắm. Tôi đã trên 40 năm tu tập, nhưng tôi vẫn còn học kinh Pháp Cú số 11, 12: *Phi chon lại tưởng chánh chon. Chánh chon lại tưởng phi chon, đó là: Duy trì ác kiến, ác tà. Ngu nhân nào thấy tinh hoa pháp mầu! (Asāre sāramatino, sāre cāsāradassino, te sāraṃ nādhigacchanti, micchāsaṅkappagocarā).* Và: *Chánh chon thấy rõ chánh chon. Phi chon thấy rõ phi chon, mới là: Là xa ác kiến, ác tà. Trí nhân dễ ngộ tinh hoa pháp mầu! (Sāraṇca sārato ñatvā, asāraṇ ca asārato, te sāraṃ adhigacchanti, sammāsaṅkappagocarā).* Tôi chưa dám bỏ pháp đâu. Thật ra, nói bỏ bè, bỏ pháp, bên này sông, bên kia sông, bờ mê, bờ giác cũng chỉ là ước lệ, vấn đề tối hậu và thiết thực của đạo Diệt Khổ là dứt tham sân phiền não, như câu kệ Pháp Cú số 385: *Bên này sông, bên kia sông, Cả hai không có, cũng không bờ nào! Thoát ly phiền não buộc ràng. Là sa-môn gọi, đúng sao, danh người! (Yassa pāraṃ apāraṃ vā, pārāpāraṃ na vijjati, vītaddaraṃ viśamyuttaṃ, tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ).*

- Tôi nói tưởng nhớ ân đức Phật có thể sanh thiên. Bạn lại đặt câu hỏi mà tôi không hiểu: Sao Hoả ngục quả đất thì người sao Hoả có nói quả đất là cõi thiên? Chỗ này, đầu tiên xin xác định với bạn là quả đất, nơi con người ở thuộc cõi Dục giới, và 6 cõi trời Tứ đại thiên vương, Dạ Ma, Đao Lợi, Đâu Suất, Hoá Lạc Thiên, Tha Hoá Tự Tại cũng thuộc cõi Dục. Vậy nếu bạn chưa phân biệt đâu là cõi người, đâu là cõi trời thì nên nghiên cứu thêm để sự học Phật của bạn có tri kiến chín chắn, vững chắc hơn. Và nhất là phải có đức tin.

- Khi tôi nói niệm tưởng ân đức Phật có phước báu rất lớn, như chiếc ghe có thể chở được đá, bạn lại nói “*Có nghĩa là không bằng cái tàu thủy bây giờ?*” Nếu đây không phải là câu hỏi mỉa mai thì tôi xin nói rõ hơn một tí nữa: Làm việc ác nhỏ, ví như nhỏ

như hạt cát, bỏ xuống nước cũng chìm (không có thiện pháp nâng đỡ); nhưng nếu làm việc thiện lớn, công đức lớn thì như chiếc ghe có thể chở đá bên trong (đá là việc ác nhưng so với việc thiện lớn thì việc thiện chở nổi việc ác). Chỗ này sao bạn lại liên hệ với cái tàu thủy?

- Niệm Phật nằm trong thập tuý niệm, đề mục thiền định: Phật, Pháp, Tăng, thí, giới, thiên, tịch tịnh, sự chết, thân, hơi thở. Niệm Phật ở đây là niệm hồng danh Đức Phật chứ không phải niệm một vị Phật nào; cụ thể là niệm Arahām, Buddhō... thuộc “*danh niệm*”.

- Niệm ân đức Phật thuộc “*tưởng niệm*”. Trong tưởng niệm này, hành giả tưởng nghĩ đến những ân đức của Phật qua các đức tánh - trong 9 hồng danh Phật.

Tôi chỉ tóm tắt vậy, nếu đi sâu thì cần một bài viết dài.

- Câu hỏi của bạn: Nếu chết mà có chỗ để thác sanh thì cũng chỉ là lìa chỗ này về chỗ kia thì đâu có gì là tốt đẹp, cũng là sanh diệt luân hồi. Đúng vậy! Đây là sự thật của chúng sanh trong 3 cõi, 6 đường khi còn trong sanh tử luân hồi. Chúng sanh nếu gây nhân thiện thì sanh cõi Trời, Người; nếu gây nhân ác thì đoạ sanh 4 cõi khổ. Đây là định luật nhân quả nghiệp báo.

- Câu hỏi của bạn: Người đã giác ngộ thì có thấy chỗ đi chỗ đến chỗ về không ạ? Có chỗ đi, có chỗ đến, có chỗ về vẫn còn trong sanh tử. Người đã giác ngộ, giải thoát thì đã chấm dứt tham sân, phiền não; và khi họ hết tham sân phiền não thì họ tự biết “*Niết-bàn tịch diệt*” ấy ra sao! Nó không đến, không đi, không thường, không đoạn, không hữu, không vô, không bờ này, không bờ kia... Thiền tông nói: Ở đó, ly tứ cú, tuyệt bách phi, thưa bạn!

Cảm ơn tất cả các bạn đã chịu khó đọc những ý kiến đóng góp của tôi trong tinh thần xây dựng và học hỏi. Trân trọng.

Ngày Thứ 47
PHÁP THOẠI 29
(Tối ngày 3/8/ÂL)

Vì công việc cấp tập xây dựng chùa, các sư, chúng điều quá vất vả nên thay vì hai hay ba pháp thoại, tập thiền, bây giờ chúng ta chỉ còn một. Vậy mỗi người hãy cố gắng lắng nghe, đôi khi là tinh yếu giáo pháp, đôi khi là những trạng thái phát sanh liên hệ lúc tập thiền để sự tu tập có kết quả tốt hơn.

Thế là trải qua một tháng rưỡi chúng ta tập thiền. Có người đã quen rồi, không còn khó chịu, đau nhức như trước nữa. Có người đã hết hôn trầm thụy miên nhưng phóng tâm vẫn còn. Khi hết phóng tâm thì có an lạc, đây là định luật tự nhiên. Khi có lạc, không chấp lạc, cứ an trú hơi thở thì định sẽ phát sanh. Định có 2 tầng: Cận hành định và An chỉ định. Cận hành định còn ở cõi Dục giới, còn An chỉ định đã vào cõi Sắc giới, khi lâm chung, giữ tâm định, tức khắc hoá sanh vào cõi Phạm thiên Sắc giới.

Tuy nhiên, chúng ta không đi vào An chỉ định, vào đây khó bước ra, đồng thời nếu lỡ lên cõi Phạm thiên thì sống quá lâu, hưởng thụ hạnh phúc thiên định quá lâu: Một vị Phạm chúng thiên, thần dân hạng bét ở đây cũng có tuổi thọ 1/3 A-tăng-kỳ, khiếp chưa! Thế cho nên, chúng ta chỉ cần Cận hành định thôi rồi quay sang tu tập minh sát. Khi có cận hành định thì 5 triền cái đều đã lắng yên. *Hôn trầm-thụy miên, nghi, sân, trạo cử và dục* đã động dưới đáy vô thức. Động nên nó còn đáy. Phải sử dụng thiền quán minh sát mới búng nhỏ lần lần được, búng nhỏ như thế nào, tuần tự thứ lớp hay triệt để một lần là “*hoát nhiên giải quyết xong đại sự tử sinh*” như bài kinh Bāhiya - thì chúng ta sẽ

có một bài pháp thoại khác.

Quan trọng nhất trong hiện tại của chúng ta, cho mọi người tập thiền là 5 triền cái. 5 triền cái chưa yên lặng được thì chưa nói được gì cả, không thể đi tiếp thiền định hay thiền tuệ.

Hãy biết rằng, 5 triền cái chúng có mặt trong 14 bất thiện tâm sở: Si, vô tâm, vô quý, *trạo cử*, *tham*, mạn, tà kiến, *sân*, tật, xan, hối, *hôn trầm-thụy miên*, *nghi*. *Vậy*, không những bướng nhỏ, làm cho vô hiệu hoá 5 triền cái, mà còn làm cho 9 bất thiện tâm sở còn lại cũng hồi đầu hướng thiện. Có vị thiền sư nói, là tận diệt chúng luôn!

Hôm nay chúng ta phải học lại giáo pháp mới được. Học để biết tướng trạng và hoạt dụng của 14 tâm sở bất thiện. Các con chịu khó nghe. Cái này thì thầy đã thuộc nằm lòng vì nhiều năm giảng dạy Abhidhamma và cả viết sách Abhidhamma nữa.

Đây là bài giáo khoa, thầy sẽ giảng sơ sơ, sau đó mọi người lấy quyển Phật học Tinh Yếu 2 của thầy mà đọc.

14 Bất Thiện Tâm Sở (Akusalacetasikā)

(Viết lại)

Đây là những yếu tố tâm lý xấu ác, chúng luôn luôn khởi theo các tâm bất thiện; cụ thể là chúng phát sanh cùng với 12 bất thiện tâm.

Tuy nhiên, không phải lúc nào những tâm sở bất thiện này cũng đồng loạt khởi theo 12 tâm bất thiện. Có những tâm sở đồng khởi, có những tâm sở thuộc nhóm tham, thuộc nhóm sân...

1- Si (Moha)

Là mê lầm, là mê mờ, không thấy rõ thực tánh của các pháp. Thực tánh của các pháp vốn vô thường mà cho là thường còn bất hoại; vốn vô ngã mà cho là có chân ngã, có linh hồn, có bản ngã, thần ngã; vốn khổ não mà cho là an lạc, là hạnh phúc.

Có vô minh mới có si, si là một yếu tố quan trọng của 3 căn bản phiền não (tham, sân, si); là gốc của 3 căn bản phiền não, vì tham sân không thể khởi nếu không có si, riêng si thì có thể khởi

một mình.

Vì si chi phối, mê mờ, che lấp nên chúng sanh thường đắm đuối, say mê trong ngũ dục mà không biết đây là khổ. Si làm cho chúng sanh không thấy được nhân quả, tội phước. Bất cứ bất thiện nghiệp nào cũng có si tham dự, nó đồng khởi trong 12 bất thiện tâm.

2- Vô Tàm (Ahirika)

Là không biết hổ thẹn khi làm các việc xấu, điều ác. Chính tâm sở này làm cho chúng sanh tạo tác tất cả bất thiện nghiệp; chúng không chùn tay trước bất cứ một việc làm xấu xa, một hành động bạo tàn nào. Nói rộng thêm chút nữa, bất cứ một cử chỉ, thái độ, hành vi thiếu đạo đức, mất phẩm cách nào ở trên đời đều có si và vô tàm tâm sở tham dự. Người có đạo đức, người hiền thường xem những việc xấu ác đều đáng ghê tởm; nhưng kẻ có vô tàm tâm sở thì không thế; họ không những không biết hổ thẹn mà còn hãnh diện bởi việc xấu ác ấy nữa. Như con heo lăn mình trong đồng phân, cảm thấy thích thú; kẻ có vô tàm cũng tương tự như thế, họ thích thú, hãnh diện bởi sự vô đạo đức, xấu ác của mình.

3- Vô Quý (Anottappa)

Là không ghê sợ, không sợ hãi những hành vi xấu ác. Chính vô quý tâm sở này khiến cho chúng sanh không sợ dư luận chê cười, xã hội lên án... khi làm các nghiệp ác, các trọng tội. Đối với kẻ bị vô quý tâm sở chi phối thì đừng nói đến đạo đức, luân lý, truyền thống gia đình, luật pháp hoặc hình ngục, danh dự bản thân hoặc tư cách con người... Họ phớt lờ và không sợ hãi bất cứ một hình phạt nào, một khuyến lơn, nhắc bảo nào...

Nếu vô tàm được ví như đồng phân dơ đối với loài heo thì vô quý được ví như ngọn lửa phụt cháy đối với con thiêu thân; nó cứ lăn xả vào để tìm lấy cái chết. Vô quý tâm sở thường đánh mất lòng tự trọng, sự nể vì của người khác; lao thân vào những việc xấu ác chẳng ngại nhân quả, chẳng sợ dư luận miệt thị chê

cười, sẽ bị tội tù, tử hình, khi lâm chung sẽ rơi vào bốn đường đau khổ.

Vô tâm và vô quý thường đi đôi với nhau. Vô tâm là không hổ thẹn với lương tâm mình, vô quý là không sợ hãi dư luận. Hai tâm sở này hỗ trợ cho nhau, chấp cánh cho nhau, tạo nanh vuốt cho nhau để làm tất cả những việc xấu ác, bạo tàn, vô si... trên cuộc đời.

4- Trạo Cử (Uddhacca)

Là trạng thái tâm dao động, lay động, phóng dật, xao động, bất an; cứ chạy tìm từ đối tượng này sang đối tượng khác; cứ bồng bênh, lang thang, trôi nổi dật dờ trong thế giới sắc, thanh, hương, vị, xúc... Nhưng chúng không dừng lại thật lâu trước một đối tượng nào, vì trạo cử tâm sở vốn làm cho tâm bị xao lãng, khả năng chú tâm rất yếu ớt, không thể an định được một giây khắc nào.

Trạo cử tâm sở thường đi chung với si và hoài nghi để đắm đuối trong những việc làm sai lầm; nhưng bản chất của nó chưa có khả năng tạo nghiệp xấu ác, chưa đủ năng lực để đưa ta vào bốn ác đạo như tham, sân, si. Nó chỉ đánh mất sự chú tâm, định hướng... làm cho tâm bị tán loạn mà thôi.

Trong các định, trạo cử tạm thời lắng dịu nhưng đến quả vị A-la-hán, nó mới thật sự được diệt trừ.

5- Tham (Lobha)

Là nắm giữ, ôm ấp, cầm nắm, bám víu, chiếm đoạt, vơ vét... nghĩa là tất cả những trạng thái tâm có “*lực hút*”; dính mắc đều gọi là tham. Dính mắc như ruồi dính mũ mít, như chim bị dính bẫy nhựa... thì gọi là tham.

Đặc tính của tham là dính mắc. Nhưng tình thương đối với những người thân trong gia đình như cha mẹ, vợ chồng, con cái, quyến thuộc, xóm làng... thì không phải là tham (lobha) mà được gọi là tình thương, tình thân ái (pema).

Nếu thêm khát, ao ước, mong muốn sắc, thanh, hương, vị,

xúc thì gọi là ham muốn ngũ trần (kama); và nếu sự thèm khát ngũ trần lên quá độ thì gọi là dục ái (taṇhā).

Nếu say mê đeo đuổi dục tình, say mê về dục tình, mê đắm dục tình thì gọi là ái nhiễm, ái trước dục tình (rāga).

Trong tình thương, thân ái (pema); trong dục ái (taṇhā) và trong tình dục (rāga) thấy đều có tham tâm sở (lobha) tham dự. Năng lực làm cho dính mắc hoặc như chất màu nhuộm thấm vào vải là do tham tâm sở này. Tuy nhiên, pema, taṇhā nếu được hướng dẫn đúng đắn hoặc được nhiều thiện pháp hỗ trợ; đều có thể đồng lòng, chung sức, tạo năng lực để tu tập các công hạnh ba-la-mật.

Chỉ có rāga là nguy hiểm nhất; vì rāga như uống nước mặn, càng uống càng khát, không bao giờ thỏa mãn cơn khát. Bản chất của ái tình là càng thêm lại càng thiếu. Tuy nhiên, nếu rāga có pema hỗ trợ, do sự yêu thương chân tình, chung thủy (như tiền thân Bồ-tát) thì sợi dây luyến ái, buộc ràng kia trở thành chất keo, gắn kết họ với nhau trên con đường tu tập công hạnh ba-la-mật.

6- Tà Kiến (Micchā-Ditṭhi)

Ditṭhi là thấy, là kiến. Micchā là nghiêng, lệch, xiên, tà, lầm lẫn. Vậy, tà kiến tâm sở là thấy lầm, thấy sai, thấy nghiêng, thấy lệch, thấy không đúng với sự thật. Đã không thấy đúng với sự thật mà còn chấp những cái thấy sai, thấy nghiêng, thấy lệch kia là như chơn, như chánh nữa thì được gọi là tà kiến. Có hai loại tà kiến chính là thường kiến và đoạn kiến.

Ngoài ra, tin vào một đấng toàn năng, một linh hồn bất tử; làm việc xấu quấy cho là đúng đắn, làm những việc ác tà lại cho là chơn thiện đều là tà kiến cả.

7- Mạn (Māna)

Là tự cao, tự đại, khoe khoang, tự đắc, kiêu kỳ, ngạo mạn... là tính chất của mạn tâm sở.

Có rất nhiều loại mạn:

- Mạn về thọ sanh, dòng dõi, huyết thống: Tự xem mình

ở dòng dõi cao quý, thượng lưu trong xã hội rồi khinh thường người khác.

- Mạn do sang giàu, nhiều của cải: Tự cho mình phú quý, vinh hoa, ở nhà cao cửa rộng, tiện nghi, tiền bạc sung túc rồi xem thường, coi khinh những kẻ ít phước báu về vật chất.

- Mạn do học giỏi, biết nhiều, hiểu rộng; tự cho mình thông minh, uyên bác rồi tự hào về sự học vấn ấy.

- Mạn do sức khỏe, trường thọ, sắc đẹp...

Mạn tâm sở rất vi tế kể cả khi mình bằng hoặc thua người nhiều phương diện, ví dụ:

- Lúc địa vị, danh vọng không bằng người, mình vẫn có lý luận hay ho để phát sanh khi mạn: *“Hay gì, quý gì danh vọng, địa vị ấy; ở cao dễ té, càng cao danh vọng càng dày gian nan!”*

- Lúc nghèo khó, thiếu thốn... vẫn có cách để chê bai người giàu có. Ví dụ: *“Phú quý như chiêm bao, bạc tiền như cửa phù vân; sống đời thanh bản, đơm bạc mới tốt, mới là kẻ khôn ngoan... Sao phải lao tâm, khổ tứ tìm cầu những vật ngoại thân, cái sớm còn tới mất ấy”*.

Gốc của mạn tâm sở là ngã ái, ngã chấp. Khi nào còn có bóng dáng của cái tôi, cái ngã hoặc so sánh hơn thua với người là khi ấy đã có sự chi phối của mạn này.

8- Sân (Dosa)

Là không bằng lòng, không vừa lòng, muốn xua đuổi, muốn quay lưng, chối bỏ, phủ nhận, bực bội là trạng thái của sân tâm sở. Tất cả những cảnh trái ý, nghịch lòng... mình muốn triệt tiêu (lực đẩy) đều là sân tâm sở. Sân rộng hơn, lúc phiền muộn, chán chường, than van, giận hờn, lo âu, sợ hãi thấy đều có bóng dáng của sân. Sân tâm sở dễ đưa đến cuồng nộ, cuồng đại, hung dữ, hận thù, bạo hành rất nguy hiểm vậy.

9- Tật (Issā)

Là ganh ghét, đố kỵ, tỵ hiềm trước những thành công, hạnh phúc, giàu sang, may mắn... của kẻ khác. Tật tâm sở thường khởi

sanh cùng với mạn tâm sở. Khi thấy kẻ khác có điều hay, điều tốt hơn mình thì thường tìm cách dè bĩu, ỉ ôi. Khi thấy người có địa vị, quyền hành, tài sản, danh vọng, quyền thuộc, sắc đẹp... hơn mình thì đem tâm ganh ghét, nói xấu họ bằng cách này hay bằng cách khác.

Tật tâm sở thường có mặt giữa những người cùng một nghề, cùng theo đuổi một mục đích, lý tưởng giống nhau. Ví dụ: Hàng cá ganh với hàng cá, hàng thịt ganh với hàng thịt, một thương hiệu mỹ phẩm ganh ghét một thương hiệu mỹ phẩm khác. Trường hợp này cũng xảy ra giữa nhà văn và nhà văn, giáo hội này giáo hội kia, tu sĩ và tu sĩ, pháp sư với pháp sư, vị trụ trì này và vị trụ trì kia.

10- Xan (Macchhariya)

Là hà tiện, bòn xén, keo kiệt, rít róng... là tính chất của xan tâm sở.

- Bòn xén về của cải tài sản: Xan tâm sở chi phối làm cho người ta bo bo giữ của; không cho ai một xu, một cắc; và ngay chính bản thân, họ cũng không dám ăn, dám tiêu. Người ta nói: “*Con ma giữ của*” hoặc: “*Vắt chày ra nước*” là để ám chỉ người có loại tâm sở này.

- Bòn xén về trú xứ: Khi có nhà cửa, chùa chiền, tu viện, giường nằm... họ không muốn đón tiếp ai đến ở, tu học, đến nghỉ ngơi, thăm viếng...

- Bòn xén về quyền thuộc, đệ tử: Muốn quyền thuộc của mình không được giao du, thân thiện với ai khác, hoặc san sẻ tình cảm với ai khác. Muốn đệ tử chỉ hộ trì, cung phụng mình, không được hộ trì, cung phụng một ai khác.

- Bòn xén về lợi dưỡng: Khi có những lợi lộc vật chất, thường hay giữ lấy riêng cho mình, chỉ muốn mình được đầy đủ, sung mãn; còn ai được như thế thì không thích.

Ngoài ra, còn rất nhiều loại bòn xén khác như về sắc đẹp, danh thơm, tiếng tốt... cũng tương tự như trên. Lại còn loại bòn

xén vi tế hơn: Bỏn xén về kiến thức, về giáo pháp; tức là không muốn trao đổi, chia sẻ kiến thức, giáo pháp cho ai, vì không muốn ai bằng mình hay hơn mình.

11- Hôi (Kukkucca)

Là ăn năn, hối hận, hối tiếc... làm cho nóng nảy, bứt rứt ở trong lòng. Khi đã làm một việc bất thiện, nếu có ăn năn, hối hận là tốt; nhưng chính tâm sở này cứ làm cho tâm bị thiêu đốt, bị cắn rứt không yên, rồi vấn đề cũng không giải quyết được. Phương cách đúng đắn để vượt qua tâm sở này là phải tránh tái diễn, lặp lại các hành vi bất thiện và quyết tâm lánh xa điều ác. Chẳng bao giờ quá muộn để làm việc lành, tự cải thiện bản thân còn hơn ăn năn, hối tiếc suông.

12- Hôn Trầm (Thīna)

Là trạng thái đã dười, lừ đừ, mệt mỏi... của tâm. Là sự co rút lại như lông gà trước ngọn lửa. Hôn trầm tâm sở làm cho ta sinh thụ động, tiêu cực, không muốn cất tay, cất chân làm bất cứ công việc gì.

13- Thụy Miên (Middha)

Khi bị tâm sở này chi phối thì tâm không muốn hoạt động, không có khả năng nắm bắt điều gì vì nó rất mờ nhạt, yếu đuối.

Đây chính là sự trì trệ, uể oải, lười biếng của tâm thức để đánh mất sự linh hoạt, nhạy bén vốn có; nó tác động lên thân làm cho thân mệt mỏi, buồn ngủ. Nói chính xác, đây là trạng thái buồn ngủ của tâm sở chứ không phải là sự buồn ngủ của thân. Khi ta làm việc nhiều, quá sức, ta buồn ngủ-thì đây không phải là middha. Ngay cả một vị A-la-hán đôi khi cũng buồn ngủ, nhưng không phải là middha. Hai tâm sở thīna và middha thường đi chung với nhau làm phát sanh sự biếng nhác, trì trệ, lừ đừ, mệt mỏi... chỉ thích ăn ngủ, không muốn làm công việc gì.

14- Nghi (Vicikicchā)

Là trạng thái nghi ngờ, nghi nan, nghi hoặc, phân vân, hoang mang... đủ mọi thứ; không biết đặt để lòng tin ở đâu.

Nghi không phải là không tin, chính xác là nó ở giữa tin và không tin. Do vậy, nghi tâm sở còn được hiểu là phân vân, lưỡng lự, do dự, bất nhất, bất quyết, bất định... luôn luôn chẳng biết đặt tâm ở đâu cả. Kẻ bị nghi tâm sở chi phối, thường rơi vào các sự nghi ngờ sau:

- Gọi Đức Phật là Chánh Biến Tri, nhưng không biết Ngài có biết cùng khắp không?

- Tu tập theo Bát Chánh Đạo, không biết có thấy rõ Niết-bàn không?

- Tu giới thanh tịnh như thế này không biết có hưởng được lợi lạc, an vui không?

- Không biết có đời sau không? Hay chết là chấm dứt tất cả mọi sự?

- Không biết tu Thiền như thế này có đắc định không? Có thể có thần thông không?

- Làm việc lành tốt như thế này không biết kiếp sau có hưởng được phước báu nhân thiên không?

Nghi ngờ về Phật Pháp Tăng, về thiện ác, luân hồi, nhân quả là thuộc về nghi tâm sở. Còn các sự nghi ngờ, phân vân khác như... về một chữ, một nghĩa, về một câu kinh, đoạn pháp; nghi ngờ, phân vân một điểm trong giới luật chưa được rõ ràng, chưa hiểu nghĩa thì không thuộc phạm trù nghi tâm sở. Trường hợp sau, nó thuộc tiến trình suy tưởng, phạm trù kiến thức mà ngay một vị A-la-hán vẫn có những nghi ngờ, phân vân như thế.

Nói tóm lại, các con đã thấy kinh khiếp chưa? Nhưng không sao, trừ diệt chúng cũng dễ ợt, phải biết cái gốc. Gốc của chúng là bản ngã. Tuệ minh sát sẽ thấy rõ vô thường, vô ngã của tâm và pháp... thì 14 tâm sở bất thiện kia sẽ lặn lẽ ra đi. Hay nói một câu tóm gọn: *Minh hiện thì vô minh diệt*. Ánh sáng đến thì bóng tối tự lui. Không ai nói ánh sáng diệt bóng tối! Nói diệt nhưng không diệt gì cả, nó tự ra đi!

Mọi người hãy để nhiều lần xem lại và học cho thuộc 14

tâm sở bất thiện này nghe! Để biết mình có những tâm sở xấu ác như thế nào, và phải đưa nó ra ý thức thường nghiệm, và cả với đôi mắt xanh của chánh niệm, tỉnh giác nữa, đừng để cho nó núp trốn dưới những bản ngã, nhân danh từ bi hỷ xả hoặc lợi ích quần sanh. Nó còn núp trốn trong những pháp môn bí hiểm. Nó còn núp trốn nơi bùa nơi chú! Nó còn núp trốn nơi chùa to Phật lớn, kỷ lục này, kỷ lục kia. Nó còn núp trốn nơi dáng vẻ đạo đức hình thức. Nó còn núp trốn nơi những chức danh, địa vị, lãnh đạo nơi này lãnh đạo nơi khác. Nó còn núp trốn nơi đại tể, trung tể và tiểu tể. Nó còn núp trốn nơi nhân danh truyền thống, truyền thừa hoặc cả lợi ích tông môn, hệ phái, cả quốc gia, dân tộc. Kinh khiếp lắm, không tiểu ngã thì đại ngã. Minh sát tuệ như ánh sáng mặt trời, nên không có gì có thể giấu kín dưới ánh sáng mặt trời. Vùng tuệ nhật đó có sẵn nơi ta, nó vốn chói sáng rõ rõ chưa bao giờ lặn tắt.

Cảm ơn các con đã lắng nghe rất chăm chú!

Ngày Thứ 48
PHÁP THOẠI 30
(Tối ngày 4/8/ÂL)

Có người hỏi thầy về “sắc và không” trong câu thơ: “*Cuộc đời sắc sắc không không. Thôi thì ta hãy hết lòng với nhau!*” rồi tiếp rằng, sắc và không ấy có phải là “sắc, không” trong Bát-nhã tâm kinh chăng?

Đầu tiên thầy xác định rõ, là sắc không ấy không phải là sắc không trong Bát-nhã Tâm kinh. Cái nghĩa “sắc sắc không không” đối với cái hiểu của người đời là “có có, không không”, nay còn mai mất không chắc thật. Cũng có thể từ sắc, không của Bát-nhã tâm kinh mà người đời hiểu “trại” ra, hiểu ra thường nghĩa, theo trình độ của đại chúng như vậy.

Vậy thì hôm nay, thầy sẽ đề cập đến ngữ nghĩa của sắc không này qua nhiều cách hiểu, qua nhiều cấp độ, tầng bậc khác nhau, qua nhiều chiều sâu, cạn khác nhau.

Và thầy nghĩ rằng, nó không đơn giản đâu. Cái sắc, không này nhức đầu, nhức óc lắm đó! Vậy thì chịu khó lắng nghe.

1- Sắc, không theo quan niệm của người đời

Đầu tiên là cách hiểu của người đã từng trải giữa cuộc đời, từng trải qua tuổi tác, kinh nghiệm; hoặc do họ là người trong cuộc đã từng nếm trải đắng cay, chua chát, thất bại, tuyệt vọng giữa dòng đời bất trắc, trái ngang.

Có người đang sống dư dả vật chất, tài sản, của cải... bỗng

chốc tán gia bại sản, tay trắng không còn gì. Không những của cải, tài sản mà là địa vị, sự nghiệp, danh vọng, quyền lực... đều bấp bênh, không chắc thật, sớm còn, tối mất. Có người mái tóc còn xanh, tương lai đang màu hồng, chợt bị xe tông chết tức tưởi, mọi hy vọng của cha mẹ, dòng họ thế là đổ sông, đổ biển! Có người đang hạnh phúc bên vợ con, dùng một cái, do chồng uống rượu say mà lỡ tay, lỡ lời xúc phạm vợ, do người vợ ngoại tình... thế là gia đình đổ vỡ, tan nát, con cái ly tán không có mái ấm tựa nương. Hàng trăm, hàng ngàn câu chuyện trước mắt như thế nói lên cái “*có có không không*”, không chắc thật giữa thế gian khổ ải. Những câu cảm thán chúng ta thường được nghe: *Ôi! Cuộc đời nay có mai không! Cuộc đời như mây nổi! Cuộc đời như giấc mộng đầu hôm! Cuộc đời như giấc chiêm bao!*... Những cái mà chúng ta thường nghĩ là nó sẽ ở mãi với mình, là chỗ nương tựa vững chắc cho mình, sớm hôm kia bị lìa tan, đổ vỡ!

Giữa những trận đồ “*có có không không*” thiên la địa võng ấy, có người “*thức tỉnh*” được, thấy ra sự thật, bèn cạo tóc xuất gia, nương nấu lời kinh, tiếng mõ. Có người tự tử. Có người gục ngã không bao giờ gượng lại được, thất chí suốt đời, tuyệt vọng suốt đời, hay sống dở dở ương ương, thân tàn ma dại! Có kẻ đứng dậy được, lập lại gia đình, vợ con, sự nghiệp từ đồng tro tàn... vân vân...

Đây có lẽ do bài Bát-nhã tâm kinh “*lưu lạc*” giữa thế gian mà người ta hiểu “*sắc tức thị không, không tức thị sắc, sắc bất dị không, không bất dị sắc*”... như vậy đó, và điều ấy cũng tốt vậy, cũng thức tỉnh biết bao người đời tìm về với cửa Phật.

2- Sắc, không trong Bát-nhã tâm kinh

Bây giờ qua cấp độ khác của sắc không. Cái này thì phức tạp lắm: Là “*quán chiếu ngũ uẩn giai không*”, tức là “*sắc, thọ, tưởng, hành, thức*” để “*độ nhất thiết khổ ách*”.

Sắc này rất khó hiểu, cần có sự chăm chú cao độ. Sắc này không hề mang nghĩa “*có có không không*” như trên kia nữa,

phải do quán chiếu mới thấy được.

Trước khi đề cập đến sắc này, không những sắc mà thọ tướng hành thức nữa, vì Bát-nhã nói: *“thọ, tướng, hành, thức diệt phục như thị”*, nghĩa là thọ, tướng, hành, thức cũng là như sắc vậy.

Ở lãnh vực này chúng ta sẽ nói đến vô thường, vô ngã của tâm và pháp, hay là tất cả những pháp hữu vi, pháp được cấu tạo, kết hợp.

Hãy nghe đây! Sắc trên phương diện vĩ mô là sắc thân vật lý mặc áo ấm cơ này; nhưng trên phương diện vi mô nó chỉ là tế bào, là nguyên tử, là phân tử, là sóng và hạt sinh diệt trùng trùng. Nó chuyển đổi liên tục, biến diệt liên tục nên vô thường. Vì vô thường qua thời gian nên chẳng có một thực tính, một ngã tính nào tồn tại qua không gian. Vì vô thường, vô ngã nên Không.

Thọ, cũng vậy. Thọ là cảm giác của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Cứ hễ *xúc* là có *thọ* (trong thập nhị duyên khởi). Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc là liền có nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ. Thế ra là cả hằng tỷ, hằng tỷ cái thọ đi qua mắt, tai, mũi lưỡi thân của chúng ta khi tiếp xúc với các đối tượng ngoại giới sắc, thanh, hương, vị, xúc mà ta đâu biết, đâu hay. Chúng ta chỉ cảm nhận được cái thọ thô tháo, còn những cái thọ vi tế chúng ta không cảm nhận được. Chúng ta chỉ cảm nhận được những cái đau nhức, tê, ngứa mà sinh ra khó chịu, bức bối. Chúng ta chỉ cảm nhận được những cái dễ chịu, êm ái nên sinh ra ưa thích, tham thích. Cái thứ nhất thuộc *khổ*. Cái thứ hai thuộc *lạc*. Còn những khi không có khổ, lạc thì tạm gọi là *xả*. Vậy thân có 3 thọ khổ, lạc, xả. Còn ý và pháp, nó cũng tương tự. Pháp là tên gọi khái quát cái gì thuộc sắc thanh hương vị xúc động lại trong tâm mà Duy Thức định nghĩa về pháp rất hay, rất cô đọng: *“tiền trần lạc tạ ảnh tử”* nghĩa là cái bóng chết của tiền trần (ngũ trần) rơi động lại. Ví dụ tưởng nghĩ đến hình bóng của một cô gái ngày hôm qua. Cô gái ngày hôm qua là quá khứ, đã chết rồi. Vậy mà tâm ta lại lôi cái bóng chết đó về mà tưởng, mà tư. Vô

duyên và ngu ngơ vậy đó. Cô gái bóng chết ấy không còn gọi là sắc nữa, mà gọi là pháp. Nhớ một món ăn ngày hôm qua nên thèm chảy nước miếng. Món ăn ấy được gọi là pháp. Vậy thì khi ý nghĩ tưởng đến pháp thì cũng có 3 cảm thọ. Nghĩ đến cái gì đó mà cảm thấy vui, thích thú thì gọi là *hỷ*. Nghĩ đến cái gì khó chịu, bức mình thì gọi là *ưu*. Khi không có hỷ, có ưu thì gọi là *xả*. Vậy ý cũng có 3 thọ: *Hỷ, ưu, xả*.

Thế là qua thân tâm ta có 6 thọ thô tháo nó thay đổi, chuyển đổi, biến dịch trùng trùng. Do nó cũng vô thường vô ngã nên Không, y như sắc trên kia vậy!

Bây giờ qua tướng. Tướng (*sañña*), là tướng tri (*sañjānāti*), là nhận thức ban đầu, ở cấp độ 1. Khi nhìn một vật, cái mà ta nhận biết khái quát ban đầu là xanh hay vàng - thì đấy là tướng tri. Sau đó, ta phân biệt được xanh ấy là xanh lá cây, vàng ấy là vàng chanh thì đã qua cấp độ 2, qua thức (*viññāṇa*) cái nhận biết của thức là thức tri (*viññānāti*). Một vài phút giây không biết là bao nhiêu cái tướng này, không những qua mắt mà còn qua tai, mũi, lưỡi và thân? Nó cũng sinh diệt, biến đổi trùng trùng, vô thường, vô ngã như sắc và thọ vậy.

Qua hành (*saṅkhāra*), thì nó cũng vậy. Qua mắt tai mũi lưỡi thân vô lượng sắc, vô lượng thọ, vô lượng tướng và bây giờ cũng vô lượng hành tư tác cái này, tư tác cái kia mà tạo nên thiện ác, tốt xấu. Trong hành này, theo Abhidhamma, cụ thể là có 52 tâm sở (14 bất thiện, 25 thiện, 13 đồng, bất đồng) - trừ thọ, và tướng đã nói rồi, còn lại là 50 - chúng luôn duyên sanh, theo tham, theo sân, hoặc theo không tham, không sân mà hiện khởi. Chúng sinh diệt trùng trùng, thay đổi, biến diệt trùng trùng, vô thường và không có ngã tính. Nên Không, Không tánh - y như sắc, thọ, tướng vậy.

Và cuối cùng là thức (*viññāṇa*). Thức này cũng biến hoá ảo diệu, nó vẽ nên cái này, cái kia cũng trùng trùng như thế. Bên Duy Thức có câu rất hay, thầy nhớ mãi: “*Tâm (là thức) như công*

hoạ sư. Hoạ chủng chủng ngũ âm. Nhất thiết thế giới trung. Vô vật nhi bất tạo”. Có nghĩa là, cái tâm, cái thức của chúng sanh ấy, nó là ông thầy vẽ đại tài. Ngắm lại, tất cả trong thế gian này, không có gì mà nó không vẽ được, không tạo ra được!

Bát-nhã dạy rằng, nếu thấy 5 uẩn đều là không thì chấm dứt tất cả khổ ách! Vậy, các con đã thấy 5 uẩn ấy là không chưa? Có lẽ các con mới chỉ hiểu điều thầy vừa giảng qua thức tri (vijānāti) chưa qua tuệ (paññā), tuệ tri (pajānāti) phải chăng? Thấy bằng tuệ tri mới là khởi đầu của Bát-nhã, đến cấp độ khác, là liễu tri (ājānāti) mới đi vào lộ trình thiền tuệ để chấm dứt tất cả khổ ách. Liễu tri mới thật là rốt ráo, mới chấm dứt tất cả khổ.

Nói tóm lại, sắc thọ tưởng hành thức ấy vô thường, vô ngã, vì vô thường vô ngã nên Không. Không này là nền tảng của mọi hiện hữu. Không có Không Tánh này thì không có gì lập định được. Kinh điển Phật nguyên thủy chỉ nói ngang đó để diệt khổ, nhưng Bát-nhã tâm kinh nói triệt để hơn, rốt ráo hơn, tuy rơi vào nhận thức luận, phủ định triệt để nhưng không hề đi lạc đề, chỉ triển khai rộng hơn thôi. Và dĩ nhiên, trong Không Tánh làm gì có sanh diệt, cấu tịnh, tăng giảm. Luôn đến 18 giới (6 căn, 6 trần, 6 thức) cũng đều là Không. Ở ngôn ngữ tục đế, thế tình, ước lệ mới nói đến vô minh và diệt vô minh nhưng trong Không Tánh thì chúng đều là Không. Lão tử và diệt lão tử cũng vậy. Tứ đế cũng thế, chỉ nói cho người đang tu, phải cần lập ngôn như thế nhưng trong chân đế, chân không, Tánh Không nó ở ngoài danh ngôn khái niệm...

Vậy là trong cái Không (không trung) chẳng có gì xác lập được, nói được; nó ở ngoài phạm trù tứ cú (có, không, vừa có vừa không, không có không không) và cả trăm cái phi (bách phi). Ngũ uẩn hiện tại, quá khứ, tương lai, gần xa, thô tế đều y như vậy.

Vì duyên khởi nên Không. Đây là cái Không, Không Tánh xuyên suốt kinh Kim cương Bát-nhã, Bát-nhã tâm kinh và cả cơ sở tiền đề, căn bản để Long Thọ lập Bát bất trung đạo - mà sau

này chúng ta mới biết đến “*Luận về Tánh Không*”, “*Triết học Tánh Không*”.

Lưu ý rằng, Tánh Không là nền tảng của mọi hiện hữu, là cái như thực nhưng sau này biến thành “*luận*”, thành “*triết*” cũng dễ hiểu vì các phái phát triển mở rộng vấn đề ra, nói cho triệt để, tận cùng cái Không Tánh luôn!

Hôm nay nghe mệt quá phải không? Vậy thì tạm nghỉ, ngày mai thầy sẽ nói tiếp, nói tiếp về “*sắc, không*” qua nhiều cấp độ nữa:

- Sắc, không qua cái thấy như thực của Abhidhamma.
- Tu tập minh sát tuệ để thấy cái sắc, không đó như thế nào?
- Và cuối cùng, nói bên kia bờ nhưng bờ kia cũng chính là bờ này. Đây là sắc như thực, thọ như thực... rốt ráo của chư thánh giả sống giữa cuộc đời sau khi đã giác ngộ, giải thoát.

Ngày Thứ 49
PHÁP THOẠI 31
(Tối ngày 5/8/ÂL)

Bây giờ thầy nói tiếp về sắc, không - thật ra là ngũ uẩn - qua Abhidhamma. Lưu ý là càng lúc càng phức tạp. Chúng ta đang đi vào giáo pháp tinh yếu nhất, phải cần sự chăm chú lắng nghe cao độ nhất. Tuy nhiên, có người sẽ tiếp thu được, có người thì không. Cũng chẳng sao, cái gì nghe không được thì bỏ qua.

Tiếp tục nghe, đừng có ngủ gục đó.

(Bài viết lại).

3- Sắc, không qua Abhidhamma

Sắc, không, thật ra nói đầy đủ là ngũ uẩn, nó rất gần với Bát-nhã, nhưng vẫn khác với Bát-nhã vì những lý do sau đây:

- Bát-nhã nói đến Tánh Không rốt ráo, phủ định triệt để thế giới khái niệm, và chỉ có vậy thôi. Abhidhamma lại đề cập đến 2 loại chân lý, đó là chân lý đệ nhất nghĩa và chân lý thế tình. Chân lý thứ nhất vượt ngoài danh ngôn, khái niệm - paramattha - tương tự Bát-nhã nhưng còn đưa ra “*cái có thật*” là tâm, tâm sở, sắc pháp và Niết-bàn để hành giả có chỗ mà tu tập. “*Cái có thật*” không phải là cái có thực với nghĩa thực tính, thực hữu, ngã tính; “*cái có thực*” là *cái đang vận hành, đang duyên khởi qua căn trần và thức, cái đang là hiện giờ đây, nó luôn vô thường, vô ngã*. Ví dụ: Một tiếng động qua tai, nhĩ căn tiếp nhận sau đó là 12 duyên khởi, nó có thật khi đang duyên khởi. Một mùi hương qua

mũi, tỷ căn tiếp nhận, sau đó là duyên khởi, nó có thật khi đang duyên khởi... xúc, thọ, ái, thủ, hữu...

- Bát-nhã nói về Tánh Không nhưng không trình bày sự thực tại sao lại Không? Abhidhamma nói về những lộ trình tâm để thấy rõ vô thường, vô ngã của tâm và pháp, của sắc thọ tưởng hành thức và cả 18 giới - chúng vì vô thường, vô ngã, vì duyên khởi nên Không một cách rất rõ ràng. Và hành giả tu Tứ Niệm Xứ thường quán vô thường, vô ngã của thân, thọ, tâm, pháp hoặc của sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì cũng tương tự nhau; còn Bát-nhã không nói cách tu tập, cách quán chiếu ra sao cho mọi người hạ thủ công phu - mà chỉ nói “*quán chiếu ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách!*”

- Còn nữa, Bát-nhã nói ngũ uẩn giai không, điều này đúng do Tánh Không rốt ráo, nhưng không nói rõ về các uẩn và “uẩn” là gì? Còn Abhidhamma cho ta thấy rõ có “*sắc, thọ, tưởng, hành, thức*” như thực, chưa có uẩn - và sắc, thọ, tưởng, hành, thức khi bị rời ren chồng chất các uẩn, là “*sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn*”. Vấn đề nó nằm nơi chữ “uẩn”, cái che mờ, cái mờ hỗn độn rời loạn chất chồng làm cho chúng sanh không thấy được cái thực. Nói cách khác, Abhidhamma, nhất là lộ trình minh sát, giúp hành giả “*cắt đứt các uẩn*” để trả “*sắc lại cho sắc, thọ trả lại cho thọ*”... để trở về với như thực thấy, như thực nghe... như trong bài kinh Bāhiya (trong phần cuối có trích lại kinh này).

Bây giờ ta đi vào có, không. Ở đây, cũng vậy, rõ ràng cái sắc này không phải mang nghĩa “*có*” như thế gian hiểu, mà nó là toàn bộ cái gì duyên khởi, cái gì liên hệ, tương quan từ sắc thân của ta cùng với ngoại giới. Mà ngoại giới nói cô động thì chỉ là sắc, thanh, hương, vị, xúc. Nói cách khác, nó là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn cùng 7 sắc đối tượng. Gọi là 7 sắc đối tượng vì có hai lẽ. Thứ nhất, tất cả các đối tượng của ngũ căn đều được gọi là sắc, là sắc đối tượng. Chiếc lá, mùi hương,

âm thanh đều là sắc. Thứ hai, trong sắc, thanh, hương, vị, xúc... thì sắc, thanh, hương, vị ai cũng biết nhưng “xúc” thì không biết “xúc” cái gì? Thân xúc thường đụng vật cứng, nhám, láng, vật chiếm chỗ trong không gian thì đó là *đất*. Thân xúc đụng nóng, lạnh thì đó là *hoả*. Thân xúc đụng vật di động, chuyển động, rung động thì đây là *gió*. Vậy thân xúc cụ thể là xúc địa, xúc hoả, xúc phong. Riêng thuỷ thì thân không xúc được vì nó quá vi tế. Tại sao thuỷ lại vi tế? Thuỷ có tính chất kết dính các vi thể vật chất lại với nhau. Nó có mặt khắp mọi nơi, khắp mọi vật mà ta không xúc được. Nơi chiếc lá. Nơi cọng cỏ. Nơi khúc gỗ. Do vậy, thay vì ngũ trần sắc thanh hương vị xúc ta có 7 trần, 7 sắc đối tượng: Sắc, thanh, hương, vị, địa, hoả, phong!

Cái điều vừa nói đã là khó hiểu, cái sắp nói đây lại càng khó hiểu hơn: Sắc trong toàn bộ cái sắc ấy, cái nào cũng sanh diệt rất nhanh, và thấy đều là Không? Chỗ này rất phức tạp, sắc và tập hợp sắc, nó ra sao, có bao nhiêu sắc nơi thân xác vật lý, nơi đối tượng, nơi động dụng hồ tương mà sinh sắc?

Thôi, bỏ đi, phức tạp quá thì bỏ đi. Thầy chỉ tóm gọn là có tất thấy 28 sắc, gồm 16 tế sắc và 12 thô sắc. Nói gần để chúng ta dễ quan sát thì nói 3 sắc thôi. Sắc là sắc thân, sắc là 7 sắc đối tượng; và có cái sắc không phải ai cũng biết, nhà nghiên cứu nào cũng hiểu, là sắc do động dụng hồ tương giữa căn-trần-thức mà phát sanh. Ví dụ khi ta thấy một đoá hoa, đoá hoa là sắc. Mắt thấy sắc, mắt cũng là sắc. Cái thấy biết sắc ấy là thức, thức thấy sắc. Từ khi mắt thấy sắc rồi xem nó ra sao, xấu đẹp, thích không thích - thì nó đã diễn ra một lộ trình trải qua 17 sát-na tâm. Trọn vẹn 17 sát-na tâm thì chỉ có một sắc sanh diệt. Lưu ý điều này: Tâm, thức nó chạy tốc hành nhanh hơn vật đối tượng đến 17 lần. Chỗ tế vi này ít ai giảng nói. Abhidhamma có trình bày những lộ trình tâm không chỉ đi qua mắt mà còn qua tai mũi lưỡi thân và cả ý nữa. Lộ trình tâm đi qua ý chỉ có 12 sát-na cho một sắc sanh diệt. Đây là những đối tượng từ khi nắm bắt, ghi nhận và xử lý

rồi, có nghĩa là tư tâm sở đã vận hành rồi. Còn cả triệu tỷ trường hợp cũng nắm bắt, ghi nhận do thức thấy đối tượng ấy chẳng phát sanh thương ghét, thích hay không thích thì lộ trình trên bị đứt đoạn, đôi khi 5, 7 sát-na rồi diệt; đôi khi 14 sát-na, tư tâm sở vận hành rồi nhưng không “*sao lưu*” lại thì cũng coi như đứt đoạn, không “*save*” thì nó mất!

Còn nữa, một âm thanh, một mùi hương, một vị, một xúc chạm (đất, lửa, gió) đều phải trải qua thời gian 17 sát-na tâm để tiếp nhận và xử lý sắc ấy (thanh, hương, vị, đất, lửa, gió, đều là sắc) đều giống như đã nói ở trên.

Ồi! khó hiểu quá, phải không? Nhưng mà thầy đưa ra một ví dụ thì mọi người hiểu ngay.

Buổi sáng bước chân ra vườn, đưa mắt nhìn cây cảnh lá hoa... nhìn gần rồi lại nhìn xa, núi non, mù sương bàng lãng. Thấy tâm hồn yên bình, thanh thản, vô sự. Chợt một tiếng nổ bên kia đồi. Thế là tâm ta liền bắt dính đối tượng “*lớn*” ấy. Ai đốt tre? Đạn phế liệu nổ? Và rồi, ta để tâm vào tiếng nổ ấy, chính ở đây, lộ trình tâm sẽ diễn tiến, bực, không bực thế nào. Còn trước đó, mắt tuy có tiếp nhận ngoại cảnh, do không có gì đặc biệt, không có gì đáng lưu tâm nên lộ trình tâm bị đứt, bị đứt liên tục, dòng duyên khởi cũng bị đứt đoạn nửa chừng, chưa có tư tác, chưa có nghiệp. Nếu ta bất bình, khó chịu, nổi sân thì 17 sát-na tâm diễn tiến trọn vẹn, có tạo nghiệp rồi đấy. Chỗ này, kinh Kim Cang nói đúng: “*Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*”. Tâm không dính vào đâu cả, và kỳ tâm này chính là vô tâm, vô tư, vô tác - là tâm giải thoát đó!

Trở lại với chủ đề. Người tu thiền quán minh sát họ thấy rõ tất thấy mọi đối tượng phải được trả về với không dính mắc, chỉ lắng nghe chúng đến, chúng đi! Phần dưới thầy sẽ nói đến tu tập minh sát, nó cụ thể hơn nhiều. Như tham biết tham, sân biết sân, vậy thôi!

Sắc trong Bát-nhã tâm kinh nhiều người giảng Bát-nhã cứ đem cái sắc thân vật lý, mặc áo ăn cơm này ra mà giảng, còn thiếu

hiều sắc lắm! Họ bỏ quên 7 sắc đối tượng ấy cũng là Không, vì chúng vô thường, vô ngã, sinh diệt nên không, không này là Không Tánh của Bát-nhã đó. Rồi còn sự động dụng hồ tương giữa căn-trần-thức như vừa trình bày ở trên nữa, nó cũng lộ trình của sắc sanh, sắc diệt, đều là duyên khởi đều là Tánh Không cả! Trong cái nhìn vi mô, khi động dụng hồ tương giữa căn-trần-thức thì sắc chỉ là sóng và hạt sinh diệt trùng trùng, chẳng có trong có ngoài, vô thường, vô ngã trùng trùng. Thọ, tưởng, hành, thức đều như vậy.

Trong Nikāya, đức Phật dạy: *“Ai thấy duyên khởi tức thấy Pháp, ai thấy Pháp tức thấy Như Lai!”* Pháp ấy luôn diễn ra trước mắt, bất cứ cái gì đi qua mắt tai mũi lưỡi thân ý bây giờ đây là pháp đấy, là duyên khởi đấy, là vô thường, vô ngã nên Không đấy! Pháp luôn là *“thiết thực hiện tại”* mà không chịu thấy thì làm sao đòi thấy Như Lai? Không Tánh cũng vậy nữa, đức Phật nói rõ về Không Tánh, và Không Tánh chính là giải thoát, ở trong kinh Tiểu Không (Cūlasuññatasutta):

“- Này Ānanda! Phàm có những sa-môn hay bà-la-môn nào trong quá khứ, trong tương lai và trong hiện tại, sau khi chứng đạt, đã an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không Tánh (Suññatam), tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều chỉ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không Tánh này. Do vậy, này Ānanda, sau khi chứng đạt Ta sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không Tánh. Như vậy, này Ānanda, các ông cần phải học tập”.

Vậy, Tánh Không là Bát Tử, vì Vô Sanh nên Bát Tử nếu ai tu tập tuệ minh sát vipassanā, quán ngũ uẩn, thập nhị duyên khởi, thấy rõ tam pháp ấn vô thường, dukkha, vô ngã theo kinh điển Nikāya. Một Tánh Không để triết luận, triết luận để chặt đứt tất cả mọi triết luận để hiển lộ “thực tại đang là” không thể nói năng, diễn đạt qua bất kỳ phạm trù khái niệm nào; một Tánh Không là để mà tu tập, hiện quán “cái đang là” luôn dịch hoá, luôn mới mẻ, tinh khôi - phải chăng là có thể bỏ tức cho nhau

trước nhu cầu đa diện, đa phức của tâm thức thời đại? Và cái biên ranh chia biệt sẽ không còn tác dụng khi bậc trí giả an trú được Không Tánh trong lòng mình như đức Phật chỉ dạy.

Ồi! Càng lúc, càng đi sâu thì càng “gay cần” phải không các con? Tuy nhiên, gay cần, thâm sâu mới thú vị, mới xứng đáng cho chúng ta bỏ cả cuộc đời, nhiều cuộc đời để tu thoát khổ. Nhưng đừng lo, cũng không khó khăn lắm đâu khi chúng ta nắm cái tinh yếu. Nắm cái tinh yếu mà lên đường thì giác ngộ, giải thoát không còn luận này, luận kia, triết này, triết nọ - mà nó cụ thể như mặc áo, ăn cơm, như hít thở, như mỉm cười vậy!

Cố lên, gọi đồ, đồ sẽ tới! Hoặc cứ tu, mà không cần phải gaté, gaté... giữa hư vô ngàn trùng, và lau lách hai bờ gió lay xào xạc!

Cảm ơn tất cả các con!

Ngày Thứ 50
PHÁP THOẠI 32
(Tối ngày 6/8/ÂL)

Đã hai hôm rồi chúng ta đã quan sát “*sắc, không*” qua Bát-nhã và qua Abhidhamma, cái gốc của nó là ngũ uẩn, chúng đều là Không. Bây giờ, cũng là sắc, không ấy, cũng ngũ uẩn ấy, nhưng ta sẽ thấy cái Không ấy ra sao và tu tập qua tuệ minh sát sẽ như thế nào?

Chúng ta đã đi qua phần 3, bây giờ là phần 4.

4- “Sắc, không”, ngũ uẩn qua tu tập tuệ minh sát

Như các con đã biết đó, từ đầu, chúng ta phải để tâm rộng rang, không dính mắc gì cả để sở tức, tùy tức. Phải an trú hơi thở trước đã để thân nó an, tâm nó an. Thân tâm an trú được rồi mới nói đến định, mới nói đến tuệ.

Thầy nhắc lại, thiền định thì phải làm lắng dịu 5 triền cái. 5 triền cái lắng dịu rồi, không cần đi sâu vào định, mà chỉ cần cận hành để quay sang minh sát.

Minh sát thì nhẹ nhàng thôi. Như hít thở tự nhiên, như mặc áo ăn cơm tự nhiên vậy. Để ý chữ tự nhiên! Chẳng có gì phải chú tâm thái quá và căng thẳng thái quá. Những chướng ngại đó đa phần mọi người đã qua rồi, bây giờ ta đang yên ổn ngồi đây, hơi thở cũng đang ở đây và tâm cũng đang ở đây, có phải thế chẳng? Cái đó quan trọng nhất. Tại sao? Quá khứ qua rồi, ta không sống với quá khứ được. Tương lai chưa đến, ta không sống với tương

lai được. Chỉ có hiện tại là ta đang sống, mà sống thì đâu có sống với cái “hiện tại đứng yên”, vì hiện tại thì đang chảy trôi. Xung quanh chúng ta, 6 căn, 6 trần, 6 thức cũng đang chảy trôi. Hơi thở cũng đang chảy trôi, may ra ta ý thức được từng hơi thở, từng hơi thở là ta đang sống! Dễ sợ chưa? Vậy ta chỉ thật sự sống với từng hơi thở! Cứ ngồi thư thái, rỗng rang như thế này mà thở thôi. Và rồi từ hơi thở đã được an trú ấy, ta lắng nghe toàn bộ thân tâm. Cái gì tác động lên mắt, tai, mũi, lưỡi, thân chúng ta phải ghi nhận như thực. Tiếng động qua tai, chỉ là tiếng động. Một mùi hương qua mũi, ghi nhận nó chỉ là mùi hương. Một ý nghĩ phát sanh thì chỉ ghi nhận “ý nghĩ à, ý nghĩa à!”. Mình đang suy nghĩ cái gì đó, đừng cho nó chạy đi xa, mình ghi nhận ngay “đang suy nghĩ à!” Và chỉ có vậy thôi, gọi là minh sát. Và ngày cả phóng tâm thì mình cũng ghi nhận “phóng tâm à, phóng tâm à” thì tức khắc trở về với tỉnh niệm, giác niệm! Ngay cả khi nóng nảy, bực bội cái gì đó, mình cũng chỉ ghi nhận “nóng nảy à”, “bực bội à!” Tham sân, thiện ác, tốt xấu gì cũng được ghi nhận như chơn, như thực, đừng chế biến thêm, đừng để ra thêm vấn đề gì nữa cả. Chế biến thêm, để ra là uẩn đó! Cuộc đời này con người si mê, vô minh đã để ra không biết bao nhiêu là chuyện rồi, đã tự giết nhau, đã tự làm khổ nhau vô lượng cách, vô lượng kiểu nhiều như cát sông Hằng! Đừng để ra, đừng chế biến thêm chính là tinh yếu của tuệ minh sát đó.

Trở lại với chủ đề.

Như ta biết, Bát-nhã chỉ nói “ngũ uẩn” mà không nói thế nào là uẩn, và uẩn đó nó phát sanh ra sao. “Uẩn”, khandha, chính là cái mà mình chế biến, mình để ra thêm như nói ở trên. Ví dụ khi nói sắc, nếu là sắc như thực, sắc của paramattha thì sắc ấy chưa có uẩn. Và nếu ta chồng chất sắc ấy qua tình cảm và nhận thức chủ quan của ta, thì ta đã biến “sắc như thực” ấy thành “sắc uẩn”. Cái uẩn này mới sinh khổ, mới là vấn đề để chúng ta hiện quán minh sát. Thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn đều như vậy.

Khandha được ngài Huyền Tráng dịch là “*uẩn*” có nghĩa là tụ tập, tích tập theo từng loại, từng nhóm cùng một tính chất giống nhau. Ví dụ: Sắc, có nhiều sắc tích tụ lại, kết hợp lại. Thọ, có nhiều loại thọ tích tụ lại, kết hợp lại... Do uẩn với nghĩa này, nên đôi chỗ trong kinh, đức Phật hoặc các vị kết tập sư còn gọi giới, định, tuệ là giới uẩn, định uẩn, tuệ uẩn.

Khandha được ngài Cưu Ma La Thập dịch là “*ám*”, có nghĩa là ngăn che, ngăn lại, che đậy cái thực, cái sự thực. Dịch như thế có nghĩa là năm cái “*ám*” ấy ngăn che, che đậy làm cho chúng sanh không thấy rõ thực tánh của pháp.

Với nghĩa nào cũng đúng cả. Tuy nhiên, theo Nikāya, đức Phật dạy rất là rõ ràng: “*Sắc tập khởi là sắc uẩn, thọ tập khởi là thọ uẩn, tưởng tập khởi là tưởng uẩn, hành tập khởi là hành uẩn, thức tập khởi là thức uẩn*”. Rồi đức Phật còn dạy như sau: “*Hãy như thật liễu tri (3) sắc tập khởi và sắc đoạn diệt. Hãy như thật liễu tri thọ tập khởi và thọ đoạn diệt... thức tập khởi và thức đoạn diệt*”.

Đã nắm bắt được chưa? Thầy xin lặp lại. Có một loại sắc chưa được gọi là uẩn, có một loại sắc khi tập khởi được gọi là sắc uẩn. Có một loại thọ chưa được gọi là uẩn, có một loại thọ khi tập khởi được gọi là thọ uẩn... Nói cách khác, nếu sắc được như thật liễu tri thì sắc ấy là sắc như thật, sắc của thể giới chân đế, như chơn như thực (paramattha). Đây chính là sắc khi chưa tập khởi, là thọ khi chưa tập khởi, là tưởng khi chưa tập khởi, là hành khi chưa tập khởi, là thức khi chưa tập khởi vì “*có tập khởi mới có uẩn*”. Sắc tập khởi là sắc được nhìn bởi thể giới khái niệm (paññatti), tức là đã được chế biến qua tư tưởng, tình cảm chủ quan của người nhìn ngắm (Duy Thức gọi là biến kế sở chấp) thì chính sắc này chồng chất lên sắc kia mà tạo nên uẩn: Cái tập khởi, cái ngăn che, cái rối ren, cái rối loạn, phức tạp. Rồi, càng tập khởi, càng chồng chất chừng nào thì bản ngã càng được củng cố, càng dày sâu thêm chừng ấy; và theo đó, sai lầm chồng chất

sai lầm, che mờ thực tại, phủ lấp cái như chơn như thực.

Như vậy sắc tập khởi chính là sắc sanh, sắc đoạn diệt chính là sắc diệt; thọ tập khởi là thọ sanh, thọ đoạn diệt chính là thọ diệt... Cái sắc bình thường của xác thân ta nó sinh diệt theo định luật tự nhiên của thế giới sinh vật lý; cái thọ bình thường của cảm giác chúng ta nó sinh diệt theo định luật tự nhiên của tâm sinh lý... Sắc và thọ bình thường ấy vốn vô thường, không có tự tính, là vô ngã theo định luật tự nhiên của trời đất nên không phải là vấn đề, vì không đưa đến khổ. *Chính cái sắc tập khởi do ta tự chồng chất lên, tự chế biến, tự để ra, sắc ấy mới bị hành (saṅkhāra) chi phối, mới tạo ra bản ngã, cái ấy mới đưa đến khổ.* Do thế, người tu tuệ quán phải thấy rõ cái uẩn ấy, uẩn ấy có sanh thì uẩn ấy có diệt. Chính ta tạo ra uẩn ấy, và chúng tạo ra như thế nào? Hãy xem:

- Khi mắt ta nhìn một bông hoa, ta không bao giờ nhìn bông hoa như là bông hoa (sắc như thực), mà luôn chất chồng vào cái hoa ấy không biết bao nhiêu là khái niệm: Hoa đỏ, hoa vàng, hoa này đẹp, hoa kia xấu, hoa này có giá trị, hoa kia không có giá trị. Chính những khái niệm đỏ, vàng, đẹp, xấu, có giá trị, không có giá trị đã phủ chụp, đã chồng chất lên cái hoa thực nên gọi là sắc tập khởi. Cái phủ chụp, chồng chất ấy chính là uẩn, tạo thành sắc uẩn.

- Khi tai nghe âm thanh, ta không bao giờ nghe âm thanh như chỉ là âm thanh (sắc như thực - âm thanh là vật chất, là sắc) mà luôn chất chồng lên cái âm thanh ấy, nào cao, nào thấp, nào trầm, nào bổng, nào réo rắt, nào thê lương... Chính những khái niệm chủ quan, do tình cảm hay lý trí này chế biến, để ra nó đã phủ chụp, chồng chất lên cái âm thanh thực nên được gọi là sắc tập khởi. Cái phủ chụp, chồng chất ấy chính là uẩn, tạo thành sắc (thanh) uẩn.

- Mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm đều tương tự như trên; nghĩa là nếu ta không được thấy rõ như thực mà để cho tình cảm, lý trí của mình xen vào thì đều bị biến thành sắc

uẩn, nói theo thuật ngữ Duy Thức là do “*biến kế sở chấp*” mà thành uẩn.

Uẩn, theo nghĩa này, chúng ta phải thấy rõ, hiện quán và thực chứng mới mong giải thoát sinh tử khổ đau. Ta chỉ có việc phá các uẩn ấy. Phá mà không phá gì cả. Chỉ cần “*thấy rõ*” là uẩn không thể chất chồng. Đơn giản quá mà. Tu tập mình sát tuệ là trả sắc lại cho sắc, trả thọ lại cho thọ... hành, thức đều như vậy. Tất thấy đều được trả về nguyên trạng.

Bát-nhã nói ngũ uẩn giai không, nhưng minh sát tuệ thì cái “*ngũ*” ấy để yên, để nguyên, chỉ “*gỡ cái uẩn*” thôi. Nó khác nhau quan trọng là ở chỗ đó!

Thôi, hôm nay nói vậy là quá nhiều rồi. Mọi người ghi nhớ chữ uẩn nghe. Uẩn là quan trọng nhất đó. Tánh Không có thể quên nhưng uẩn thì phải nhớ. Mỗi ngày nhìn mọi sự mọi vật, chúng ta không bao giờ nhìn chúng như chúng đang là, mà chúng ta chồng chất lên mọi vật không biết bao nhiêu kinh nghiệm, tư kiến, quan điểm của ta. Uẩn là đó, uẩn là kinh nghiệm, tư kiến, quan điểm đó. Nó là bản ngã. Cái bản ngã nó hắt bóng lên thực tại, nó “*hiếp*” thực tại. Khủng chưa?

Buổi pháp thoại sau thầy nói thêm về uẩn ấy cùng cách tu tập để diệt “*vi khuẩn*” uẩn này!

Ngày Thứ 51
PHÁP THOẠI 33
(Tối ngày 7/8/ÂL)

Hạ thủ công phu
Để trở về với như thực

Hôm nay chúng ta lắng nghe để hạ thủ công phu nghe. Tri rồi hành, Không mà cũng nói được như vậy hướng hồ gì Phật chúng ta. Nhưng Không nói tri riêng, hành riêng, có tri rồi mới có hành. Cái đó thua Phật một bậc. Phật thì tri và hành như vậy cũng có, nhưng còn tri và hành ngay tức khắc nữa. Nó là một, à, một cũng không đúng. Nó nhất như. Và cái nhất như ấy lại đang trôi chảy, đang hiện tiền. Lắng nghe cái hiện tiền trôi chảy là minh sát đó.

Như chúng ta đã hiểu và thấy, có cái sắc, thọ, tưởng, hành, thức bình thường và có cái sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Người tu tập minh sát là nhìn ngắm các đối tượng đều là paramattha, như chơn như thực, thế là chúng không có uẩn. Vậy chúng ta có thể tu tập minh sát để đoạn tận các uẩn.

Đoạn tận uẩn nơi sắc:

Sắc uẩn ấy nó không có trong thế giới tự nhiên, mà chỉ có trong tình cảm và lý trí chủ quan của người mê, khởi sanh bởi bản ngã chấp trước mà thôi.

Ví dụ. Hôm qua tôi cãi nhau với một người nên đưa đến giận tức nhau. Sáng nay, người ấy muốn đến gặp tôi để xin lỗi. Nhưng vừa nhìn thấy người ấy thì hình ảnh, khuôn mặt của người ấy từ

ngày hôm qua hiện ra nên tôi dùng dùng nổi giận. Ô, hóa ra, là mình đã lấy cái khuôn mặt (sắc) của anh ta từ ngày hôm qua để chồng lên khuôn mặt của anh ta sáng hôm nay (sắc uẩn) nên đâm ra giận ghét. Vậy thì rõ ràng mình giận ghét cái không thật có - cái thật sự không hề có - vì hôm qua đã qua rồi, còn hôm nay, con người anh ta, khuôn mặt (sắc) anh ta đang mới mẻ hiện tiền thì mình không thấy! Như vậy, nếu hiện quán, minh sát, trở lại với “*thực tại đang là*” thì uẩn kia liền chấm dứt, chấm dứt luôn cả giận tức. Rộng xa hơn một chút, khi ta đang ngồi thở đây, đang cố gắng an trú hơi thở thì bóng sắc của ai đó, ta hoặc người khác, kể cả âm thanh, mùi vị... thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, xen vào tâm trí của ta (chỗ này đức Phật nói đến sắc thô, sắc tế, sắc quá khứ, sắc hiện tại, sắc vị lai, sắc gần, sắc xa...) ta chỉ cần dùng mãi mê theo chúng, trở lại an trú hơi thở thì toàn bộ sắc uẩn chấm dứt, đoạn tận.

Nghe thì thấy dường như quá dễ phải không các con! Tuy nhiên, dễ đối với căn cơ thượng trí, còn rất khó, quá khó đối với phàm nhân, thường nhân quen sống trong thế giới mê vọng.

Đoạn tận uẩn nơi thọ:

Quan sát tất cả các thọ khổ, lạc, xả, hỷ, ưu ở nơi thân và ở nơi tâm, ta thấy chúng đều có những cảm thọ bình thường, thuần túy nhưng khi có sự tham dự của bản ngã, ví như tôi đau, tôi nhức, tôi vui, tôi giận... thì tất cả chúng đều biến thành thọ uẩn. Lây tuệ minh sát nhìn ngắm thì chúng vốn là Không, “*cái tôi không thực có và cái tôi đau cũng không thực có*”, chỉ do ta tự chế biến đề ra mà thôi. Đề ý chỗ này, tất cả chúng vốn Không, mà ta lại biến thành Có!!!

Khi ta thương một người thì vẻ mặt hay tiếng nói, cười cả sự đi, đứng gì của người ấy cũng mến yêu cả. Trái lại, đây là người mà ta ghét thì vẻ mặt hay tiếng nói, cười, đi, đứng gì của người ấy cũng khiến ta khó chịu, bức bối cả. Như vậy, chính tình cảm chủ quan của ta, đã biến cảm thọ như thực thành dịu dàng, thân

thương (lạc) hay khó chịu, bức bối (khô).

Vậy, cái mà ta tự chồng lên cảm thọ thực ấy để biến chúng thành lạc hay khổ chính là uẩn, là thọ uẩn. Có câu ngôn ngữ: *“Khi thương trái ấu cũng tròn, khi ghét trái bồ hòn cũng méo”*; hoặc của cụ Tiên Điền: *“Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ”* giúp ta thấy rõ cái uẩn ấy, nó phủ chụp lên thực tại khách quan như thế nào!

Ví dụ: Mình ngồi như thế này, có người vỗ nhẹ sau vai, thân cảm thọ chừng 10 gam. Nhìn lui thì đấy là người tình của mình, thì 10 gam kia biến mất mà trở thành một cảm thọ êm ái, thân thương. Ngược lại, đấy là người mình ghét thì thân có thể cảm thọ 10 ký, nặng nề, khó chịu, bức bối. Minh sát: 10 gam là cảm thọ bình thường, thuần túy, như thực. Nhưng cảm thọ nhẹ nhàng, êm ái, không có gam nào, sinh tham, và cảm thọ 10 ký nặng nề, sinh sân - thì chúng đều là uẩn do ta tự chế biến, để ra.

Do vậy, người hành minh sát, bất cứ thọ nào tác động lên thân, lên tâm đều được ghi nhận như thực. Đau thì ghi nhận đau, niệm đau. Vui thì ghi nhận vui, niệm vui... thì tức khắc không có uẩn chồng lên do uẩn đã đoạn tận khi ta trở lại thọ như thực. Là ta giải thoát ngay tức khắc. Nếu không muốn nói, ngay chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận rõ ràng cái vui, cái buồn ấy là ta cũng đã giải thoát rồi. Vì ngang buồn ngang vui là chấm dứt, không có tham sân phiền não khởi tiếp. Rõ hơn chút nữa, vòng duyên khởi mới vận hành ngang thọ là đã bị đứt khoen, ái thủ hữu không phát sanh được.

Đoạn tận uẩn nơi tưởng.

Saññā được hiểu là tri giác, tức là nhận biết tổng quát hình tướng, hình ảnh, âm thanh, mùi vị (ngũ trần - sắc đối tượng) và xác định được nó là cái gì (nhận thức ban đầu).

Đi vào một khu vườn, nhìn thoáng qua là đã biết đây là cây cam, cây mít; đây là lá ổi, lá chanh... đấy là tri giác ban đầu (tưởng).

Thoáng mùi chiên, xào, kho từ nhà bếp bay ra; ta biết đó là

tương kho, mùi dầu cháy... đây là tri giác ban đầu (tưởng).

Vào khu rừng rất nhiều tiếng chim, ta phân biệt được đó là tiếng chim sâu, kia là tiếng chim cà cưỡng... đây là tri giác ban đầu (tưởng).

Tuy nhiên, không phải lúc nào tri giác ấy cũng đúng, chúng có thể bị ký ức, hồi tưởng, tưởng tượng của chúng ta xen vào làm cho tri giác ấy bị sai lệch đi. Nếu *saññā* được lái bởi như lý tác ý (*yoniso-manasikāra*) thì tri giác ấy là đúng, là hiện tượng, tức là tưởng đúng (tri giác đúng, nhận thức ban đầu đúng) đối tượng như-nó-đang-là, đang xảy ra, đang vận hành, đang diễn tiến. Ví dụ: Khi nghe tiếng chim, ta lắng nghe trọn vẹn tiếng chim ấy đừng để cho bất cứ *tưởng* gì xen vào cả. Đây được gọi là hiện tượng được dẫn dắt bởi như lý tác ý.

Nếu *saññā* được lái bởi phi như lý tác ý (*ayoniso-manasikāra*) thì tri giác này bị biến đổi và trở nên sai lầm.

Bị ký ức, hồi tưởng xen vào, để cho hình ảnh, âm thanh, mùi vị... quá khứ chồng lên hình ảnh, âm thanh, mùi vị hiện tại làm cho “*tri giác đang là*” bị biến đổi.

Bị tưởng tượng xen vào làm sai lạc đối tượng, biến đổi tượng như thực thành đối tượng khác. Ví dụ:

Thấy sợi dây tưởng là con rắn rồi sợ hãi con rắn do mình tưởng tượng ra. Thế là *tưởng, hành, thức uẩn* đồng phát sanh

Thấy bóng cây lay động tưởng là con ma, sợ hãi bỏ chạy. Thế là *tưởng, hành, thức uẩn* đồng phát sanh.

Nghe tiếng súng nổ tưởng là tiếng pháo rồi nghĩ đến một đám cưới đông vui. Thế là *tưởng, hành, thức uẩn* đồng phát sanh.

Như vậy chỉ có hiện tượng là đúng, là thực khi được lái bởi như lý tác ý. Còn các tưởng (*saññā*) khác đều sai lạc, đều do ta chế biến, để ra; các tưởng chồng chất ấy mới gọi là tưởng uẩn.

Quan sát những chồng chất (uẩn), che đậy (ám) ở trên, ta thấy con rắn, bóng ma, tiếng pháo nổ, chúng đều không thực có trong thế giới tự-nhiên-đang-là. Chúng vốn là không, không có,

nhưng chính uẩn đã biến chúng thành có để sinh ra vui, buồn, khổ, lạc! Ôi! Thật là vô duyên với cái hỷ, nộ, ái, ố của người đời!

Vậy muốn đoạn tận tướng uẩn, ta chỉ cần trở lại với hiện tượng, tức là tướng như thực.

Đoạn tận uẩn nơi hành.

Hành (saṅkhāra) có ba nghĩa chính:

Saṅkhāra (hành) được hiểu là tạo tác các nghiệp thiện, nghiệp bất thiện và nghiệp bất động làm nên thức tái sinh vào tứ ác đạo, người bất hạnh, người hữu phúc, trời Dục giới, trời Sắc giới và trời Vô sắc giới. Saṅkhāra này được dùng trong thập nhị duyên khởi: Vô minh, hành, thức...

Saṅkhāra được dịch là hữu vi, hàm chỉ các pháp được kết hợp, được cấu tạo, được làm nên. Saṅkhāra này cũng có nhiều dạng: Một, thế giới vật chất từ hạt cát đến sơn hà nhật nguyệt, sum la vạn tượng được kết hợp bởi các yếu tố, đơn vị vật chất đều được gọi là hữu vi. Hai, thế giới tinh thần được kết hợp bởi các yếu tố tâm lý, các trạng thái tâm lý cũng được gọi là hữu vi.

Cả hai loại hữu vi trên đều bị chi phối bởi những định luật tự nhiên của vũ trụ nên những hữu vi ấy đều vô thường, vô ngã *nhưng không có khổ*.

Có một loại hữu vi thứ ba nữa, là loại hữu vi do mình chế biến, đẻ ra; loại hữu vi do tâm lý, tình cảm, sở thích, quan niệm chủ quan của mình tự tạo, hữu vi ấy mới đưa đến khổ (dukkha). Hữu vi này thường được dịch là hành, hành uẩn; và chính saṅkhāra này mới vô thường, mới khổ. Nó biến đổi từ thương ra ghét, từ ghét ra hận rồi tạo ra các nghiệp.

Nếu sắc, thọ, tưởng đều nguyên sơ, trong sáng thì saṅkhāra chỉ là định luật hữu vi cấu tạo, kết hợp tự nhiên dù vật chất hay tinh thần; nhưng khi chúng bị biến thành sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn thì hành uẩn cũng đồng thời khởi sanh do tư tâm sở chi phối, điều động.

Nói cách khác, do tư tâm sở chủ động điều hành, tập hợp các

tâm sở tương ưng để tạo tác nên được gọi là “*tập hợp tạo tác*” (saṅkhāra), thiện hay ác, ba cõi sáu đường đều do nó cả.

Vậy, người tu tập minh sát, khi thấy hành uẩn biểu hiện ra ngoài qua thân, khẩu thì ta dùng *ngũ, nghiệp, mạng* để đối trị. Khi hành uẩn khởi động trong tâm thì đối trị bằng *tán, niệm, định*. Khi hành uẩn đã lắng dịu, hoạt động vi tế hơn qua thân tâm, lúc đó cần phải có trí tuệ (pañña) *chánh kiến* (sammā dīṭṭhi), *chánh tư duy* (sammā saṅkappa) mới hóa giải và đoạn tận được sự tạo tác của hành uẩn.

Đoạn tận hành uẩn ta phải sử dụng toàn bộ Bát Chánh Đạo.

Đoạn tận uẩn nơi thức.

Thức (viññāṇa) là nhận thức, nhận biết đối tượng. Thức (viññāṇa) là tên gọi khác của tâm (citta) hay ý (mana).

Lúc sự nhận biết ấy còn trong sáng, chưa bị kinh nghiệm, thành kiến, bản ngã xen vào thì thức ấy là thức như thực. Nó nắm bắt đối tượng nguyên trạng do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân trao qua mà chưa hề xử lý.

Thức bao hàm tất cả tâm sở, nó đóng vai trò quán xuyên tất cả tâm sở, chi phối sắc, thọ, tưởng, hành.

Ngũ căn tiếp nhận 5 đối tượng ngũ trần là một biểu hiện đơn giản nhất của thức.

Thức còn thực hiện một chức năng vô cùng quan trọng đó là sao chép kinh nghiệm để lưu trữ ở kho tiềm thức (Abhidhamma gọi là Đồng sở duyên còn Duy Thức gọi là Mạt-na).

Nếu thức bị sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn chi phối thì thức ấy sẽ biến thành thức uẩn.

Thức uẩn có thể đoạn tận, nói thì dễ nhưng thực hành rất khó. Ấy là chỉ cần trả thức lại cho thức là đoạn trừ được thức uẩn, nói đúng hơn là đoạn tận uẩn của thức (rối ren, chất chồng của thức) chứ không phải đoạn tận thức.

Còn nếu thức không bị các uẩn chi phối nghĩa là do như lý tác ý dẫn dắt thì thức ấy biến thành kiến, văn, giác, tri như

thực; là thành chánh tri kiến, là như thực tri kiến (yathābhūta ñāṇadassana). Trường hợp này, thức tri đã biến thành tuệ tri, tư tâm sở đã biến thành tuệ tâm sở, cũng là tên gọi khác của chánh tri kiến hay như thực tri kiến, là vũ khí thường xuyên, miên mật của hành giả tu tập minh sát.

Hôm nay thầy nói ngang đó là vừa rồi. Mọi người có thể quên tất cả không cần nhớ, chỉ để ý cho thầy hai chữ “*nư thực*” thôi. Nhìn ngắm mọi sự mọi vật với đôi mắt và với cái tâm trong sáng, nguyên sơ và giữ gìn cái thấy ấy là cái thấy như thực đó.

Chúc các con như thực ngồi, như thực thở, và cả như thực đau nhức, tê ngứa... như thực đó!

Ngày Thứ 52
PHÁP THOẠI 34
(Tối ngày 7/8/ÂL)

Núi là núi, sông là sông.

Thật ra, loạt pháp thoại về sắc, không hay ngũ uẩn vậy là xong rồi, chấm dứt rồi, nhưng tự dung thầy có cảm hứng nói thêm cái kết nữa. Cái kết rất dễ thương, rất chi là “*quê nhà*” sau khi chúng ta đã nghìn trùng lưu lạc tử sinh, đó là mình đã trở về được bản quán, quê hương, không còn cảm thán như vua Trần Thái Tông nữa: “*Vĩnh vi lăng dãng phong trần khách, nhật viễn gia hương vạn lý trình!*”

Trở về với như thực là trở về với quê nhà, thấy núi nói núi, thấy sông nói sông - như câu mà vị thiền sư nào đó tự xưng là sãi đã nói: “*Sãi ta khi chưa tu tập thì thấy núi là núi, sông là sông. Khi sãi ta tu tập thì thấy núi không phải núi, sông không phải sông. Sãi ta qua 30 năm tu tập rồi thì thấy núi vẫn là núi, thấy sông vẫn là sông!*”

Quả đúng là như thế!

Khi chưa tu tập thì có là có, không là không, sắc thân là sắc thân, cảm giác là cảm giác, tướng tri, tâm hành và nhận thức đều y như vậy.

Khi chưa tu tập thì tôi thấy, tôi nghe, tôi vui, tôi buồn, tôi suy nghĩ, tôi nhận thức... bao giờ cũng có chủ thể, có đối tượng, có cái ta và có cái của ta.

Đây chính là núi là núi, sông là sông đó. Là giai đoạn 1, phần 1 mà chúng ta đã bàn “có, có, không, không” của thường nhân, của người đời.

Nhưng khi tu tập, đang tu tập, nhất là lộ trình quán chiếu Bát-nhã hay quán chiếu minh sát thì sao nào?

Hành giả đưa đôi mắt bát-nhã nhìn ngắm thì làm gì có cái gọi là có, cái gì gọi là không, có không ấy đâu có rõ ràng trần trụi dễ thấy dễ biết như thế - nên bát-nhã nói: Sắc tức là không, không tức là sắc, sắc không khác không, không không khác sắc!

Hành giả đưa đôi mắt Tánh Không nhìn ngắm - thì trong cái không (không trung), nó vô sắc, vô thọ, vô tướng, vô hành, vô thức... không có tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý; và cũng chẳng có sắc, có thanh, có hương, có vị, có xúc, có pháp, cho chí đến không có già chết và cả không có chuyện chấm dứt già chết... nói tóm lại là cái gì cũng không hết, không rốt ráo, không tận cùng luôn.

Hành giả đưa đôi mắt minh sát nhìn ngắm thì có gì gọi là sắc thân được đâu: Sắc nội, sắc ngoại, sắc gần, sắc xa, sắc thô, sắc tế... chúng sinh diệt trùng trùng, một tế sắc như đầu mảy lông cũng không trụ được, không thực tính, thực hữu được, chúng sinh diệt, diệt sinh liên tục, miên tục không dừng nghỉ.

Hành giả tu tập minh sát thấy rõ làm gì có cái gọi là tôi vui, tôi buồn...? Chỉ có vui, buồn, khổ lạc duyên sinh, duyên sinh liên tục. Mà cũng chẳng có cái gọi là tôi nghe, tôi thấy, tôi suy nghĩ, tôi nhận thức. Chúng là vận hành vô ngã. Chúng chỉ là cái thấy, cái nghe, cái nhận thức, cái suy nghĩ từ những lộ trình tâm, chúng chỉ là sự tương tác, tương duyên sinh khởi qua sự động cựa, tương duyên của căn, trần và thức mà thôi. Rứa thôi. Không những sắc, thọ, tướng... vô ngã mà cái kết hợp được gọi ngũ uẩn giả danh ấy cũng vô ngã. Vậy thì chủ thể ở đâu, đối tượng ở đâu, năng và sở ở đâu, cái ta và cái của ta nằm ở đâu?

Rõ ràng, đây là núi không phải núi, sông không phải sông - phải không chư vị? Là giai đoạn 2, 3, phần 2,3 mà chúng ta đã đề

cập qua Bát-nhã, qua minh sát Vipasanā.

Vậy còn người đã tu tập, như “sãi ta sau 30 năm tu tập” thì sao nào?

Quán chiếu ngũ uẩn giai không của Bát-nhã là từ cái nhìn của Không Tánh để hiển lộ thế giới chân đế ở ngoài tất cả ngũ ngôn khái niệm. Tánh Không là nền tảng của mọi hiện hữu. Và nếu ngũ uẩn là không thì sàu bị ưu não cũng không luôn, chấm dứt tất cả khổ.

Minh sát cũng thấy Không như vậy, ngũ uẩn vì vô thường, vô ngã, vì duyên khởi nên Không. Nhưng minh sát thấy rõ là không phải phá cái “ngũ”, mà chính là phá cái “uẩn”, do uẩn mà bị chất chồng, rồi ren sinh ra vô lượng khổ.

Cái “ngũ” để yên! Chính là sắc, thọ, tưởng, hành và thức để yên, như thực, là thế giới đang còn trong sáng, Abhidhamma gọi đó là pháp thực tánh (paramatha-dhamma), Duy Thức gọi là Viên thành thực. Và có sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn là do bị tham sân si chi phối, lý trí, tình cảm chủ quan chen vào nên bóp méo cái thực ở trên để biến chúng thành uẩn; Abhidhamma gọi chúng là pháp khái niệm (paññatti-dhamma), khái niệm chồng lên khái niệm là uẩn, còn Duy Thức gọi là biến kế sở chấp.

Thời Phật, người nào thấy cái thực nguyên sơ, trong sáng ban đầu ấy, chưa bị vấy nhiễm bởi biến kế sở chấp thì người ấy, ngay tại chỗ ấy liền được giải thoát, đắc quả A-la-hán. Tiêu biểu nhất là bài kinh trong Tiểu bộ kinh - Bāhiya sutta - mà chúng ta đã nhiều lần biết qua, tóm tắt như sau:

Lúc ấy, đức Phật rời khỏi tịnh xá Kỳ Viên (Jetavana) đi trì bình khất thực tại Xá Vệ (Sāvatthi) thì có một vị bà-la-môn đã già, tên là Bāhiya Dārācīriva, đi tìm kiếm ngài để hỏi pháp. Khi ấy, đức Phật đang ôm bát đi vào giữa các xóm nhà thì Bāhiya Dārācīriva đến gần bên, cúi đầu xuống chân ngài:

- Bạch Thế Tôn! Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con, Thiện

Thế hãy thuyết pháp cho con, nhờ vậy con có thể được hạnh phúc an lạc lâu dài.

Đức Phật đã từ chối lần hai, lần ba, sau đó, ngài đã thuyết ngắn gọn tinh yếu của giáo lý thoát khổ như sau:

“- Vậy này Bāhiya! Ông cần phải học tập như sau: Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri. Như vậy, này Bāhiya! Nếu trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri thì không có ông ở trong ấy, ông không là chỗ ấy. Do vậy, này Bāhiya! Ông không là đời này, ông không là đời sau, ông không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau”.

Nhờ lời thuyết pháp tóm tắt này của đức Phật, tâm của Bāhiya Dāruciriya được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Đọc đoạn kinh văn trên, chúng ta thấy rằng: Trong cái thấy, chỉ là cái thấy. Đây là cái thấy nguyên sơ, trong sáng (sắc như thực, paramattha), không có uẩn. Là thấy như thực thấy (ditṭhe ditṭhamattam bhavissati). Trong cái nghe, chỉ là cái nghe. Đây là cái nghe nguyên sơ, trong sáng, không có uẩn. Là nghe như thực nghe (sute sutamattam bhavissati).

Và các cảm quan kia cũng đều như vậy, chúng là tên gọi khác của chánh kiến. Đây là chánh kiến vô lậu, không có sanh y, tên gọi khác của chánh trí, giải thoát, giác ngộ, Niết-bàn. Còn một chánh kiến khác nữa, chánh kiến hữu lậu, còn sanh y - giúp ta thấy được chánh tà, chân nguy, giúp ta lìa xa bùa chú ngãi nghệ, lìa xa bạn bè, hội chúng xấu ác, lìa xa những hứa hẹn mê tín cõi này, cõi kia, thuật này thuật nọ. Chánh kiến này tuy hữu lậu nhưng giúp ta tự đi một mình, không van vái cầu xin tha lực, cầu xin những uy lực huyền bí nào, không cần nương tựa phép mầu của nhân danh bất kỳ vị Phật và Bồ-tát nào! Người có chánh kiến hữu lậu này mới thật là phép mầu, đã tự đi bằng chân đất của

mình, tự mình bảo vệ mình, nương tựa mình, tự điều phục mình như câu Kinh Lời Vàng số 380: *“Chỉ ta mới bảo vệ ta. Chỉ ta nương tựa, chẳng là khác ai! Tự mình điều phục miệt mài. Như khách buôn ngựa, khéo tài kèm cương!”* (Attā hi attano nātho, attā hi attano gati; tasmā saññamayattānaṃ, assaṃ bhadraṃ’ va vāṇijo).

Thuở trước, cách đây đã trên 30 năm, thầy có làm một câu thơ khi thấy đức tin với Phật rất vững chắc: *“Xin đại nguyện giữa vô cùng sa mạc. Lấy muôn thân đánh lễ Phật ven đường!”* Nay thì thầy thấy trong lời nguyện ấy có cái bản ngã to *“tổ bố”*; và bao nhiêu Phật bên đường, nay thầy thấy đều là Phật giả. Phật đâu mà nhiều vậy. Phật đâu mà hiện ra phóng hào quang độ người này, độ người kia? Chẳng lẽ nào có ông Phật xuất hiện đưa thần thức người mất đến nơi giải thoát? Bậc trí có thể tin như vậy chăng? Vậy thì tu chi cho mệt? Và Tam Tạng kinh điển đầy trí tuệ phải quăng vát vào sọt rác? Ma hoá hiện Phật cũng dễ dàng lắm! Một vị thiền sư Thiền tông còn nói mạnh mẽ hơn: *“Phùng Phật sát Phật”* là sát cái Phật giả đó, Phật Ma đó. Và có lẽ vị thiền sư ấy chắc đã thâm ngộ câu của Bắc truyền lẫn Nam truyền: *“Ai thấy duyên khởi tức thấy Pháp, ai thấy Pháp tức thấy Như Lai!”* Và Kinh Kim Cang cũng nói: *“Nhược dĩ sắc kiến ngã. Dĩ âm thanh cầu ngã. Thị nhân hành tà đạo. Bất năng kiến Như Lai”*. Đây mới là Phật thứ thiệt! Như Lai là Pháp, Pháp là Như Lai. Giác ngộ Pháp là Phật. Phật là đáng Giác Ngộ, và chúng ta đang nắm chữ Giác mà lên đường, không lạc lối đâu!

Trở về với như thực - đây là tiếng gọi kêu thông thiết muôn đời của Pháp! Ở đây, trở về như thực là như thực núi, như thực sông, núi là núi, sông là sông. Thấy lá gọi lá, thấy hoa gọi hoa một cách như thường, tự nhiên. Và chư vị thánh nhân A-la-hán ôm bát ta-bà xin ăn, các ngài luôn sống với tâm như thực với pháp như thực, tùy duyên giáo hoá chúng sanh. Tuy nhiên, không phải lúc nào các ngài cũng thuyết pháp như thực. Khi thì các

ngài sử dụng chân lý đệ nhất nghĩa, chân lý như thực, khi thì sử dụng chân lý thế tình một cách tự tại vô ngại: Vì bậc minh triết luôn thông thạo hai loại diễn ngôn tùy căn cơ trình độ của chúng sanh.

Do vậy, không phải với ai cũng thao thao bất tuyệt nói về Tánh Không, Bát-nhã, Abhidhamma. Rất nhiều người hiện nay trên thế gian nên thuận thứ giảng nói là xa 4 đường ác là tốt rồi, thêm phước báu nhân thiên là tốt rồi, tu tập để được tâm yên lặng, bớt tham sân phiền não là quý báu lắm rồi. Còn pháp như thực này nghe thì dễ như mặc áo ăn cơm nhưng chỉ có bậc thượng trí mới tri và hành rốt ráo được.

Các con phải hiểu và thấy như vậy để thật sự là lợi mình, lợi người. Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi!

Chào buổi tối an lành!

An lành trong hít thở, an lành trong chánh pháp!

53- Ngày Thứ 53, 54, 55, 56

*(Ngày 8/8/ÂL, chư tăng đi trì bình khất thực, được nghỉ ngơi.
Ngày 9, 10, 11 - các sư bận công việc cấp tập chuẩn bị cho ngày
đại lễ Dâng Y Kàṭhina (18-19/9ÂL-30-31/10/2015) do Quốc
Vương và Hoàng gia Thái Lan làm đại thí chủ, ai cũng bận suốt
ngày nên không có pháp thoại).*

Ngày Thứ 57
PHÁP THOẠI 35
(Tối ngày 12/8 ÂL)

Có người hỏi thầy rằng: “*Lúc ở nhà, đi đứng nằm ngồi, mặc áo, ăn cơm... động tác nào con cũng cố gắng chánh niệm tỉnh giác nhưng lúc được, lúc không. Còn tại sở làm, công việc hằng ngày của con đòi hỏi phải làm gấp, làm nhanh nên không có cách chi mà chánh niệm, tỉnh giác được, dường như bị thất niệm hoàn toàn, xin thầy hoan hỷ cho lời chỉ dạy*”.

Đây là câu hỏi hay. Mấy ngày vừa rồi, đại chúng cũng quá nhiều công việc, có ngày làm đến tối mịt, hết tụng kinh, hết hành thiền luôn. Nhất là các sư, việc nào cũng nặng nề và chỗ nào cũng gấp gáp cả. Cho nên câu hỏi trên cũng chính là đề tài mà thầy sẽ nói chuyện hôm nay: *Là thiền trong sinh hoạt hằng ngày hay nói cách khác, tu tập mình sát ra sao khi chúng ta phải làm nhiều công việc như thế*.

Đầu tiên thầy xác định thiền minh sát (vipassanā) bao giờ cũng gồm định và tuệ; và khi thực hành thì chánh niệm mang chức năng của định và tỉnh giác mang chức năng tuệ. Vậy, trong tất cả các trường hợp khi đi đứng nằm ngồi, mặc áo ăn cơm, lái xe, làm việc tại công sở... hành giả minh sát phải luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác. Tuy nhiên, điều đặc biệt lưu ý là chánh niệm, tỉnh giác không phải hai trạng thái tâm trí tách biệt, định tuệ tách biệt. Nó là nhất như đấy!

Ví dụ: Sư Minh đang ngồi như thế kia, đang trong tình trạng chánh niệm, tỉnh giác - thì thầy quăng cho sư ấy một trái cam. Sư ấy chụp bắt được liền. Vậy thì sư ấy lấy chánh niệm mà bắt hay lấy tỉnh giác mà bắt? Rõ ràng, chánh niệm thì chỉ mới chú tâm còn chánh kiến mới thấy rõ. Quan sát qua vĩ mô thì có hai, nhưng quan sát qua vi mô thì dường như chúng đồng hiện hữu tức thời, là một. Rộng sâu hơn chút nữa, là ngay khi bắt dính trái cam thì toàn bộ thân tâm, toàn bộ tâm sinh lý, toàn bộ hệ thần kinh... nó hoạt động đồng nhất để bắt trái cam ấy!

Lấy ví dụ ấy để áp dụng cho mọi loại công việc lúc thực hành minh sát. Nếu công việc chậm thì chánh niệm tỉnh giác ghi nhận chậm, từng đối tượng đi qua đi qua, ta cứ thanh thản ghi nhận. Cứ thanh thản từng niệm thể thôi chứ không cần phải phân biệt đâu chánh niệm, đâu tỉnh giác. Chính sát-na ghi nhận đối tượng như vậy là ta đã có đủ chánh niệm, tỉnh giác rồi.

Lúc các sư chuyển gạch, chuyển ngói từ vị trí này sang vị trí kia, từ thấp lên cao... thì chỉ cần chú tâm “*nhận*”, “*chuyển*”... là công việc tiếp diễn liên tục - vì ngay khi chú tâm để nhận, để chuyển là có cả chánh niệm, tỉnh giác rồi.

Trở lại với câu hỏi làm nhanh. Thì cũng tương tự thế thôi. Chậm cũng chú tâm, nhanh cũng chú tâm. Chỉ cần chú tâm là đủ. Ông bạn kia làm việc nhanh nhưng có lẽ không nguy hiểm bằng đi xiếc trên dây, không bằng lái xe đua tốc độ. Họ có trạng thái chú tâm cực đỉnh cả đấy. Phải nói là toàn bộ thân tâm, toàn bộ tâm sinh lý, toàn bộ hệ thần kinh đều phải tập trung vào chú tâm. Lơ là, mất cảnh giác, thiếu chú tâm một sát-na là vong mạng!

Chú tâm có mặt trong mọi lãnh vực sinh hoạt của người đời, của xã hội. Có cái chú tâm hướng đến thiện, có cái chú tâm hướng đến ác, có cái chú tâm trung tính không thiện, không ác. Thiện như chú tâm niệm Phật, tụng kinh, hành thiền... Ác như chú tâm giết heo, bò, rình trộm... Trung tính như chú tâm làm vi tính, nghiên cứu khoa học, làm toán, lái xe, rửa chén bát, lau nhà...

Trong Bát chánh đạo, có chú tâm là có chánh niệm, có chánh niệm là có chánh định. Trong thiền định, có chú tâm làm cho tầm, tứ thuần thực để phát sanh hỷ lạc. Trong thiền tuệ, có chú tâm là có chánh niệm, tỉnh giác. Các con phải ghi nhớ điều này: Trong thiền định thì sử dụng tầm, tứ; trong thiền tuệ thì sử dụng chánh niệm tỉnh giác. Đối tượng của thiền định là các đề mục như đất, nước, lửa, gió... Đối tượng thiền tuệ là ngũ uẩn, thập nhị duyên khởi hoặc thân, thọ, tâm, pháp.

Còn nữa, chúng ta cần phân biệt rõ hai loại chú tâm. Ví như 40 đề mục thiền định thì có 40 đối tượng. Loại chú tâm này sẽ đưa đến định. Trong sinh hoạt thường nhật, lãng xãng với mọi công việc, nếu chúng ta chú tâm, chăm chăm từng đối tượng thì sẽ sinh ra mệt mỏi vì bị tiêu hao năng lượng và còn dễ bị thất niệm nữa. Vậy loại chú tâm với từng đối tượng như thế thì không tương thích, không áp dụng được.

Loại chú tâm thứ hai thì dường như không chú tâm gì cả. Cứ thư giãn, buông xả tự nhiên thôi. Ví dụ như khi chúng ta đang ngồi hít thở đây, cứ lặng yên thở thế thôi, không chú tâm vào đối tượng nào cả, nhưng khi có gì tác động lên thân, lên tâm là chúng ta ghi nhận liền, có chú tâm liền. Loại thứ nhất là cách chú tâm của định. Loại thứ hai là cách chú tâm của tuệ.

Khái quát toàn bộ sự tu tập minh sát trong sinh hoạt thường nhật, thầy có thể dẫn ra đây câu kệ của ngài Viên Minh mà thầy đang treo ở thư phòng của thầy:

“- Nói, làm thường thận trọng,

Luôn trọn vẹn chú tâm;

Lắng nghe quan sát rõ,

Đến, đi Pháp lặng thầm!”

“Nói, làm thường thận trọng”. Tại sao lời nói phải thận trọng? Nếu lời nói, cử động khẩu không thận trọng thì dễ rơi vào 4 cách nói xấu ác, đó là nói dối, nói 2 lưỡi, ác khẩu và phù phiếm. Tại sao hành động phải thận trọng? Nếu hành động thân không

thận trọng thì dễ rơi vào 3 nghiệp ác đó là sát sanh, trộm cắp, tà hạnh. Vậy, câu kệ đầu tiên đã ngăn giữ được 7 nghiệp xấu ác trong thập ác nghiệp rồi nên đã hàm nghĩa ta đã có **giới**.

“Luôn trọn vẹn chú tâm!” Chú tâm nhưng là phải chú tâm trọn vẹn. Chú tâm trọn vẹn cũng có nghĩa là không chú tâm một đối tượng khu biệt nào. Cứ ngồi thế thôi, cứ đứng thế thôi, cứ đi thế thôi, dường như không chú tâm ở đâu nhưng lại là chú tâm tất cả, nó quán xuyên tất cả mọi hoạt động của thân và khẩu. Vậy, câu kệ thứ hai là trầm tĩnh, bình tĩnh, ổn định tâm sinh lý trong mọi lúc, mọi khi - hàm nghĩa ta đã có **định**.

Có định thanh tịnh rồi thì mới *“lắng nghe, quan sát rõ”* được. Đây chính là tuệ mà ta đã có. Nhờ có định, có tuệ nên cái gì tác động thân tâm, cái gì duyên sinh, duyên khởi qua mắt tai mũi lưỡi thân ý đều được ghi nhận, được lắng nghe, quan sát rõ.

Có giới, định, tuệ rồi thì bắt đầu sống tùy pháp, thuận pháp. Pháp là chân lý, là sự thật, nó luôn diễn tiến trong thế giới đang là, ở đây và bây giờ. Chân lý, sự thật không ở Đông, Tây, Nam, Bắc, không ở quá khứ, không ở vị lai, không ở thế giới xa xăm huyền hoặc, mù sương, bóng khói nào. Pháp luôn là cái cụ thể luôn tác động căn trần thức mà duyên khởi. Phải thấy pháp đó, tùy pháp, thuận pháp mà sống, mà ăn nói, mà hít thở, mà mặc áo, ăn cơm - không phải tùy bản ngã, thuận bản ngã. Pháp ấy nó *“âm thầm, lặng lẽ”* lắm. Nó đến cũng âm thầm, lặng lẽ. Nó đi cũng âm thầm, lặng lẽ. Không phải ai cũng hiểu, cũng biết, cũng thấy!

Chúng ta có thể học thông Tam Tạng, có thể có kiến văn giáo pháp rất chi là quảng bác, thâm sâu nhưng không thấy biết rõ pháp đến, pháp đi như thế nào trong sinh hoạt hằng ngày để hiện quán thì cũng coi như bỏ đi!

Các con hãy thuộc nằm lòng 2 câu Kinh Lời Vàng số 101, 102 sau đây:

“- Dẫu cho ngôn ngữ trăm ngàn. Mà nghe vô ích, chỉ bàn suông thôi! Tốt hơn: Một chữ, một lời. Nghe xong tịnh lạc, sống

đời vô ưu”. (Sahassamapi ce vācā, anattapadasaṃhitā; ekaṃ atthapadaṃ seyyo, yaṃ sutvā upasammati).

“- Chữ câu ngàn vạn ích gì. Luận kinh nói mãi, lắm khi loạn mù. Một câu có ích, cho dù, Nghe xong tịnh lạc, an như đời đời!” (Sahassamapi ce gāthā, anattapadasaṃhitā; ekaṃ gāthāpadaṃ seyyo, yaṃ sutvā upasammati).

Vậy, Tam Tạng có thể không cần nhớ gì hết, chỉ cần nhớ Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế khi thực hành chỉ nhớ Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo tóm tắt chỉ còn Tỉnh tấn, Chánh niệm, Tỉnh giác. Khi công phu thì chỉ còn năm Chánh niệm, Tỉnh giác hay Niệm, Tỉnh giác mà lên đường (trong Niệm và Tỉnh giác thì đã có tấn rồi) Niệm, Tỉnh giác để nhìn ngắm mọi sự mọi vật, trong, ngoài, tâm pháp duyên sinh như chúng đang là - pháp như thực tánh.

Để kết luận, hãy ghi nhớ lời đức Phật dạy: “*Tu tập Bát Chánh Đạo thì có đệ nhất sa-môn, đệ nhị sa-môn, đệ tam sa-môn và đệ tứ sa-môn. Tu tập ngoài Bát Chánh Đạo sẽ không có đệ nhất sa-môn, đệ nhị sa-môn, đệ tam sa-môn và đệ tứ sa-môn!*”

Các con có chánh niệm, tỉnh giác lúc tập thiền cũng như trong mọi sinh hoạt là đang tu tập Bát Chánh Đạo đó, đang có Bát Chánh Đạo trong tâm và trí của mình rồi!

Hãy cứ như vậy mà tu tập, mà lên đường!

58- Ngày Thứ 58, 59, 60, 61, 62

(Ngày 13-14/8 ẤL lại bận việc xây dựng, sửa đường sá. Ngày 15 trì bình khát thực, tụng giới bốn Pāṭimokkha. Ngày 16, 17 chưa bận công việc tỉnh ngoài).

Ngày Thứ 63
PHÁP THOẠI 36
(Tối ngày 18/8 ÂL)

Hôm kia, kết luận bài pháp thoại là Bát Chánh Đạo, con đường thoát khổ, tưởng là xong, ai ngờ có một người hỏi:

“- Nơi nào tu tập Bát Chánh Đạo thì có đệ nhất sa-môn, đệ nhị sa-môn, đệ tam sa-môn và đệ tứ sa-môn. Nơi nào tu tập ngoài Bát Chánh Đạo sẽ không có đệ nhất sa-môn, đệ nhị sa-môn, đệ tam sa-môn và đệ tứ sa-môn!”

Điều đức Phật xác định ở trên giống như tiêu chí để đánh giá các tông phái Phật giáo hiện nay ở Việt Nam cũng như trên thế giới. Vậy xin thầy cho biết, tông phái nào có tu tập Bát Chánh Đạo, tông phái nào không tu tập Bát Chánh Đạo?”

Phật ôi! Câu hỏi này sao mà khó trả lời quá! Thầy làm sao mà biết hết tất cả tông phái; lại nữa nếu có biết thì biết cái tên tông phái cùng một số nội dung tư tưởng, kinh điển mà vị tổ khai đàn lập giáo xiển dương thôi. Vậy, trong chừng mực có thể, và cũng rất thận trọng, thầy trò ta cùng nghiên cứu xem sao.

Đầu tiên thầy nói có sự hiểu lầm đáng tiếc trong kinh điển Đại thừa. Ví dụ như để phân biệt Thanh Văn và Duyên Giác, người ta nói rằng Thanh Văn (chư vị A-la-hán) tu Tứ Diệu Đế còn Duyên Giác (Độc Giác Phật hay Bích Chi Phật) thì tu Thập nhị nhân duyên! Nếu nói như vậy hoá ra họ chẳng hiểu Tứ Diệu Đế là gì, vì rằng Thập nhị nhân duyên nó nằm trong Tập đế. Và

đức Phật cũng chỉ tu Tứ Đế như trong bài kinh Chuyển Pháp Luân tại Vườn Nai! Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Phật Độc Giác, Phật Thanh Văn Giác ai cũng phải tu Tứ Đế, ai cũng phải quán Thập nhị nhân duyên cả. Họ nói thế chứng tỏ họ chưa tu tập Bát Chánh Đạo - nằm trong Đạo Đế - nên mới phát ngôn thiếu cân trọng như thế. Lại còn nguy hiểm, tăng thượng mạn, huỷ báng Phật nữa - vì đức Phật lịch sử cũng chỉ tu Tứ Đế và quán Thập nhị nhân duyên mà thôi!

(Bài viết)

Bây giờ qua Thiên Tông, đồ các con, Thiên Tông có Bát Chánh Đạo không? Thật ra, Thiên tông Trung Quốc, khởi thủy từ Đạt Ma tổ sư rất gần với thiên nguyên thủy. Câu chuyện Đạt Ma truyền pháp cho Huệ Khả hẳn các con còn nhớ? Huệ Khả nói: Bạch ngài, tâm con bất an, xin ngài an tâm cho con? Đạt Ma nói: Đâu, *“tâm bất an”* của ông đâu, hãy lấy ra đây ta *“an”* cho! Đạt Ma nói thế xong, Huệ Khả - có lẽ là nhìn vào tâm của mình và *“hoát nhiên đại ngộ”*.

Ồ, chuyện gì xảy ra mà kỳ diệu vậy? Có gì đâu, ngay khi ấy, Huệ Khả quay nhìn lại *“cái tâm bất an”* của mình. *“Tuệ tri”* tâm bất an của mình. Chỉ thế thôi là ông ta ngộ. Ai tu tập Tứ Niệm Xứ đều biết quán tâm. Tâm tham biết tâm tham, tâm sân biết tâm sân, tâm bất an biết tâm bất an, tâm không bất an biết tâm không bất an... vân vân và vân vân. Nói cách khác, *“tâm bất an, tuệ tri tâm bất an!”* Chỉ có thế thôi và không làm gì cả. Chẳng thủ mà cũng chẳng xả. Chỉ nhìn ngắm như thực - tuệ tri - thì tâm bất an ấy sẽ tự động ra đi!Ồ, hoá ra Đạt Ma dạy Huệ Khả phép quán tâm của Tứ Niệm Xứ. Mà quả là đúng vậy, vì khi chưa qua Đông độ, Đạt Ma thuộc truyền thừa của phái Nhất thiết hữu bộ, rất gần với Theravāda, cũng tu tập Tứ Niệm Xứ.

Trong một pháp thoại trước, chúng ta đã biết rằng, trong Bát Chánh Đạo - thì kiến, tư duy thuộc tuệ phần, ngữ, nghiệp, mạng thuộc giới phần, niệm, định thuộc định phần, nghĩa là gồm giới,

định và tuệ. Tóm tắt giới, định, tuệ chỉ còn chánh niệm, tỉnh giác. Vậy, chánh niệm, tỉnh giác đủ đại biểu cho Bát Chánh Đạo. Dùng chánh niệm, tỉnh giác để quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp mới đưa đến chấm dứt tham sân, phiền não được. Vậy, ta có thể khẳng định rằng, từ khởi thủy, quán tâm của Đạt Ma có Bát Chánh Đạo.

Sau đó, từ Huệ Khả, qua Tăng Xán, qua Đạo Tín, đến Hoàng Nhẫn... thì càng ngày quán tâm càng biến mất. Đến Huệ Năng thì ngài giác ngộ từ câu *“Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”* của kinh Kim Cang. Và sau này, lập thuyết của ngài trong Pháp Bảo Đàn cũng lấy Kim Cang Bát-nhã và Tánh Không hoặc lấy chân lý đệ nhất nghĩa làm sở y.

Ví như câu kệ của ngài đối đãi với câu kệ của ngài Thần Tú. Ngài Thần Tú nói: *“Thân như cây bồ-đề. Tâm là đài gương sáng. Phải thường luôn phải quét. Chớ để bụi bám vào!”* Còn ngài Huệ Năng lại phản bác nỗ lực hữu vi trên: *“Bồ-đề vốn không cây. Gương sáng chẳng phải đài. Xưa nay không một vật. Chỗ nào dính bụi dơ!”*

Thật ra ai cũng đúng cả. Chỉ có điều ngài Thần Tú ở trên chân lý thế tình mà phát ngôn. Còn ngài Huệ Năng thì đứng trên chân lý đệ nhất nghĩa mà nói. *“Bản lai vô nhất vật”* tương đồng nghĩa với Tánh Không, tương đồng nghĩa với *“không dính vào đâu cả”* của Kim Cang. Sau này, từ hai bài kệ trên, người ta nói là ngài Thần Tú tiệm tu, tu dần dần; còn ngài Huệ Năng顿 tu, tức là ngộ tức khắc, kiến tánh là thành Phật liền. Không biết có phải kiến tánh của Huệ Năng là thấy cái như chơn như thực, thấy như thực thấy, nghe như thực nghe... như bài kinh Bāhiya, giải thoát tất thấy lậu hoặc và chấp thủ *“ngay tức khắc”* hay chăng? Thế Thiên tông Trung Quốc, sau Huệ Năng có Bát Chánh Đạo không trong các công án, trong các thoại đầu? Chỗ này cần một nghiên cứu rất sâu rộng, thầy không có đủ thì giờ, thông cảm cho thầy nghe. Tuy nhiên, có thể *“nói nhỏ”* một điều, là từ Thần

Hội trở đi, Thiên tông Trung quốc mang sắc thái văn hoá bản địa hơn, đặc thù của dân tộc Hoa Hạ hơn, đôi nơi ta thấy có thêm tư tưởng Khổng và Lão, nhất là Trang Tử. Nói thì nói thế thôi, nhưng Thiên Tông rất hay, thầy rất thú vị khi nhiều vị thiền sư nói đến cái “*đương xứ tức chân*” rất gần với Nguyên thủy nói là thiết thực hiện tại (*sanditṭhiko*) rất ấn tượng. Ví dụ:

- Ý Đạt Ma Đông du là gì? Hay Phật là gì?

- *Que cứt khô!*

Lạ gì, vì khi ấy ông thầy đang cầm cái que để hốt phân, cái ấy đang trong hiện tiền!

Ví dụ:

- Phật là gì?

- *Ba cân mè!*

Lạ gì, vì lúc ấy, vị thầy đang cùng với đệ tử đang thu hoạch mè, và khi ấy đang cân mè, 3 ký!

Một nơi khác, khi môn sinh hỏi những câu trên trời dưới đất, vị thiền sư bảo: *Cây tùng trước sân kia!* lạ gì, giữa hai thầy trò có cây tùng, *cây tùng ở đó, bây giờ đây* mà không thấy lại đòi tìm thiên nhai, hải giác! Hoặc:

- Gì là đạo?

- *Xúc mục vô phi thị đạo!*

Ý ông thầy hỏi lại đệ tử: Thế cái gì con mắt thấy mà ông bảo không phải là Đạo? Ở đây, do qua khái niệm của tư tưởng Trung Quốc, nên Đạo ấy phải hiểu là Pháp, là chân lý, là sự thật luôn diễn ra trong thế giới hiện tiền đang là.

Ở Việt Nam ta cũng có một vị thiền sư có 4 câu kệ đi thẳng vào tuệ như thật, như như luôn: “*Kinh điển lưu truyền tám vạn tư. Học hành không thiếu cũng không dư. Bây giờ gẫm lại đà quên hết. Chỉ nhớ trong đầu một chữ như!*” Chỉ còn một chữ như, như thực, như thực thấy, như thực nghe, như chơn, tuệ như thực tánh!

Còn nhiều nữa, rất nhiều nữa, khi thì chư vị thiền sư đưa môn

sinh lên thế giới đệ nhất nghĩa, khi thì chỉ thẳng vào thế giới đang là, khi thì đưa tư duy môn sinh đến tuyệt lộ để cho tư duy lý tính nhảy vào hố thẳm luôn!

Thôi, về Thiền tông thì ngang đó thôi nghe, đôi nơi rất gần với Thiền nguyên thủy. Sau này, khi người ta càng giải thích, càng luận bàn thì sự tu tập chính thống, gốc là Bát Chánh Đạo càng ngày càng đi xa. Họ thú vị nơi “*luận*” nơi “*bàn*” nơi “*giải*” hoặc thích khoái hoa, lá, trái mà thôi.

Bây giờ qua Mật tông. Khai tổ của Mật tông là đại sư Thiện Vô Úy. Mật tông là tên gọi khác của Chân ngôn tông. Mật tông thì thầy biết rất ít, vì sao vậy? Vì họ là “*mật*” mà. Lạ lùng, đức Phật lịch sử thì nói, Như Lai thuyết pháp với “*bàn tay mở ra*”, nghĩa là chỉ có Hiển giáo. Nhưng từ thế kỷ thứ 7 TL, Mật giáo ra đời, họ lại phân ra là có Mật giáo và Hiển giáo? Không biết cái “*mật*” này từ đâu mà có? Mật tông lại dựa vào kinh Đại Nhật và kinh Kim Cang Đảnh. Khi tu thì cái gì cũng mật hết. Họ có tam mật là “*thân mật, khẩu mật và ý mật*”. Và còn kết luận: “*Nếu 3 mật này tương ứng thì thành Phật!*” Điều này thì chỉ có Mật tông hiểu và tin còn chúng ta thì chịu. Những tông phái tu tập mình bạch cũng bó tay!

Thầy thấy rằng Mật tông không đơn giản qua một vài lời giải thích. Thầy chỉ biết rằng, họ niệm chơn ngôn thần chú. Và nếu niệm chơn ngôn thần chú thì chỉ đưa đến định. Có người đạt định thì họ luyện thêm một số thần thông phép lạ. Còn tuệ, có lẽ cũng có ở các bậc thượng trí nào đó, nhưng rõ ràng là không được đề cập để tu tập “*rõ ràng*” qua giới, định, tuệ tức Bát Chánh Đạo. Thầy rất dè dặt để nói rằng, chẳng lẽ nào Mật tông không tu tập Bát Chánh Đạo?

Mật tông thầy chỉ nói khái quát thế thôi, ai muốn xem thêm thì đọc “*Sử Phật giáo Ấn Độ*” thầy viết đã nhiều năm, và sau đây sẽ có một đoạn phụ chú. Các con đọc thì cứ đọc nhưng nên nhớ đây là khái quát Mật tông thuở xưa ở Ấn Độ, nó tào lao lắm,

nhưng có lẽ bây giờ người ta đã canh cải rồi, thay đổi rồi, thầy không dám phê phán. Hãy đọc và xem như chỉ là tư liệu lịch sử, đã quá xưa:

Mật giáo có nhiều tên: Chân ngôn thừa (Esoteric-yāna), Quả thừa (Phalayāna), Kim cương thừa (Vajra-yāna).

Sự ra đời của Mật giáo có lẽ tiềm tàng từ thời có Đà-la-ni tạng của Pháp tạng bộ. Đến thời Vô Trước, Thế Thân với trường phái Duy Thức Du-già (Yogacāra), khoác một tầm quan trọng cho “thức”, cùng sự trau dồi thức, dần dần đến sự ra đời của nhiều thuật bí ẩn luyện thức của các tu sĩ Du-già. Những thần chú, những Đà-la-ni (dharanis) với biểu đồ có dạng hình tròn, hình tam giác càng trở nên quan trọng đối với một Du-già sư. Những câu thần chú (mantra) này được cho là có những quyền năng thần kỳ. Họ viện dẫn các năng lực của kinh Paritta trong văn hệ Pāli có thể tránh khỏi bệnh tật, tai ương, hoạn nạn... Một khi mà yếu tố thần bí được nêu lên hàng đầu, trở thành sách lược, mục tiêu... thì chắc hẳn sẽ kéo theo bao nhiêu “thuật bí truyền” - mà chỉ có thầy (Guru) và đệ tử tâm truyền (Cela) biết với nhau thôi.

Thế giới ấy rất là bí mật, thì ngôn ngữ sử dụng cũng phải bí mật. Nhưng chúng thường có hai nghĩa. Đệ tử tâm truyền thì hiểu nghĩa bên trong, quần chúng thì chỉ hiểu nghĩa bên ngoài. Do vậy, phép tu của Mật tông sinh ra quá nhiều hiểu lầm, quá nhiều ngộ nhận lệch nghĩa một cách tai hại. Càng tai hại hơn, Mật tông thường tin tưởng vào những năng lực của các vị thần, nhờ họ, tín đồ mới đạt đến “tất địa” (sidhi) được, tức là khả năng toàn diện, rốt ráo; vì lợi ích ấy, họ không ngần ngại tạc tượng Phật Thích-ca ngồi chung lẫn lộn với một số rất đông các nữ thần khác.

Lúc Kim cương thừa xen vào Mật tông thì họ càng pha tạp thêm nhiều kiểu thờ cúng tối tăm và kỳ dị của tầng lớp xã hội thấp kém hầu quảng bá tín ngưỡng mình. Từ đây, Mật tông càng

sa đà vào cách hành trì sai lạc như việc dùng 5 ma-kara, nghĩa là những từ bắt đầu bằng chữ “ma”, như: Madya (rượu), mamsa (thịt), matsya (cá), madra (đàn bà) và maithura (giao hợp). 5 cái “ma” này được khuyến khích, thực hành trong Tăng tín đồ Mật giáo Kim cương thừa. Kinh khiếp hơn, trong bộ sách của Kim cương thừa có một chương có tên “bí mật tập hội - Guhya-samaja”, lại khuyến khích việc sát nhân, lừa dối và ngoại tình (Xem thêm “2500 năm Phật giáo” của NXB Văn hoá thông tin, trang 311).

Người ta bình giảng rằng, khi đang còn là “chân ngôn thừa”, vì thiên vào lý luận nên không phát triển được; còn Kim Cương thừa, nhờ chú trọng thực tiễn nên phát triển mạnh. Kim Cương thừa cũng biết lấy gốc nguồn từ Phật, không phải Phật Thích-ca mà là Đại Nhật Như lai (Mahāvairocana - Ma-ha ãi-lư-giá-na). Sau, vị Phật này truyền Mật giáo lại cho Bồ-tát Kim Cương. Từ khoảng thế kỷ thứ X trở về sau, Kim cương thừa kết hợp với nhiều tà giáo của Ấn Độ, Ba Tư, dần dần đọa lạc, lấy khoái lạc làm chủ nghĩa, lấy dục vọng làm điều lý chí chân nên làm cho Phật giáo suy đồi lại càng suy đồi hơn nữa. Các vương triều Pāla, nhất là vua Hộ Pháp (Dharmapāla), sùng mộ Phật giáo này, xây dựng ngôi chùa quy mô Vikramasīla (Siêu giới) làm thủ phủ cho Mật tông phát triển đến năm thế kỷ.

Các vị sư Mật tông nổi danh: Kim Cương Trí (Vajra Bodhi, 671 - 741), người Nam Ấn; Thiện Vô Úy (Subha Karasimha, 637 - 735), người Trung Ấn và Bất Không Kim Cương (Amoghavajra, 705 - 774), người Srīlanka; họ đã làm cho Mật tông hưng thịnh trong nước lan sang cả Trung Quốc. Thế kỷ thứ VIII, Liên Hoa Sinh (Padmasambhava), đem Mật giáo truyền sang Tây Tạng rồi sáng lập Lạt Ma giáo ở đây. Các nước Đông Nam Á, Tây Á như: Srīlanka, Myanmar, Campuchia, đảo Java, Sumatra... Mật giáo cũng được truyền vào. Chính lối kiến trúc Angkor-Thom, Angkor-Wat của Campuchia thế kỷ XII cũng là dấu ấn sâu đậm của tư

tưởng Mật giáo (Xem “Lịch sử Phật giáo Ấn Độ” NXB Tôn giáo, năm 2001 của Ht. Thanh Kiểm).

Từ thế kỷ IX - X, trong lúc vương triều Pāla đóng đô ở Đông Ấn, Phật giáo Mật tông hưng thịnh miền Đông rồi tràn xuống Nam Ấn - thì quân Hồi giáo từ Thổ-nhĩ-kỳ đã xâm lăng miền Tây Bắc Ấn. Nửa cuối thế kỷ thứ X, quân Hồi chiếm lĩnh Ca-bun, đặt kinh đô ở đây rồi lần lượt đem đại quân tiến thẳng vào Trung Ấn. Các chiến sĩ Hồi giáo có niềm tin tưởng man rợ là càng giết nhiều người ngoại giáo, dị giáo chừng nào thì càng được nhiều công đức để sanh về “thiên quốc”; nên họ đi đến đâu, tàn sát, hủy diệt đến đó. Họ phá hủy chùa tháp, đền miếu của Phật giáo và Ấn Độ giáo, giết hại sa-môn, bà-la-môn; tín đồ Phật giáo thì càng bị giết nhiều hơn.

Cuối thế kỷ XI, đầu thế kỷ XII, quân Hồi thôn tính Đông Ấn, hủy diệt vương triều cuối cùng của Pāla, thế là căn cứ địa của Phật giáo Mật tông cũng bị tan tác. Chùa tháp bị tàn phá, kinh điển bị đốt cháy, Tăng tín đồ bị giết hại, báu vật bị tịch thu. Các vị sư Mật tông, một số chạy sang Kashmire vào Tây Tạng, số chạy về Nepal, số ẩn náu trong rừng núi, một số được Phật tử âm thầm che giấu. Ai không chạy được thì theo Hồi giáo.

Như vậy, tính đến đầu thế kỷ thứ XII, bất cứ tôn giáo nào ở Ấn Độ cũng bị Hồi giáo xóa sổ. Riêng Phật giáo thì dường như thê thảm hơn, nó mất gốc hẳn. Tuy nhiên, ánh sáng của Phật pháp lại lan tràn sang các quốc độ khác, chiếu tỏa khắp mọi miền đất của thế giới; và có ngày, nó lại trở về cội nguồn, thăm viếng cố hương xưa sau gần sáu, bảy trăm năm, đa phần người dân Ấn đã quên hẳn đức Phật của mình!

Hôm nay chấm dứt ngang đây. Thời pháp thoại này, thầy biết là đụng chạm nhiều người, nhưng mà không sao, thầy già rồi, bị ném đá khi nói sự thật cũng là việc nên làm lắm! Và thầy cũng nói cho các con rõ, là rất nhiều tông phái hiện nay, tại Việt Nam và trên thế giới không hề có Bát Chánh Đạo! Nghĩa là họ có thể

có phước báu nhân thiên nhưng đệ nhất sa-môn, đệ nhị sa-môn, đệ tam sa-môn và đệ tứ sa-môn thì không thể!

Namo Buddhāya!

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 04)

1- Bạn ChuMĐiệp hỏi:

“- Kính thưa thầy,

Con mới đọc một đoạn trong một cuốn sách của ngài Ajhan Cha'a, ngài có nói về tâm và tứ rồi mới đến hỷ lạc. Vậy đâu phải khi mình ngồi thiền mình chỉ an trú vào hơi thở mà thôi, mà nếu có thiện pháp ý nghĩ nào tốt hiện ra thì mình cứ giữ tâm trên đối tượng đó, chà sát đối tượng đó (có tâm có tứ) cũng vẫn được, rồi từ từ sẽ đến chỗ không tâm không tứ luôn, phải không thầy? Xin thầy dạy về cái vụ tâm tứ này vì từ trước nay tập thiền con chỉ lo chiến đấu với hơi thở, hề có ý tưởng nào khởi lên là con ráng hết sức đuổi nó đi, nhưng không phải lúc nào nó cũng chịu đi!

Con xin cảm tạ ơn thầy chỉ dạy”.

Trả lời:

1- Đương nhiên có tâm tứ rồi mới đến hỷ, lạc. Thiền định thì phát sanh 5 thiền chi đối trị với 5 triền cái mà thầy đã giảng nói nhiều lần trước đây:

- Tầm đối trị với hôn trầm, thụy miên
- Tứ đối trị với nghi
- Hỷ đối trị với sân
- Lạc đối trị với trạo cử
- Nhất tâm đối trị với dục

Đây là lộ trình thiền định để đi vào sơ thiền đầy đủ 5 thiền chi. Bỏ tầm, chỉ còn 4 thiền chi tứ, hỷ, lạc, nhất tâm là đệ nhị thiền. Bỏ tầm, tứ chỉ còn 3 chi hỷ, lạc, nhất tâm là đệ tam thiền. Bỏ hỷ, chỉ còn 2 chi lạc và nhất tâm là đệ tứ thiền. Bỏ lạc, chỉ còn xả và nhất tâm là đệ ngũ thiền. Đây là cách phân loại của Abhidhamma, còn theo Kinh thì chỉ có 4 thiền - cũng tương đương đệ ngũ thiền.

2- Khi tập định thì tâm phải chuyên nhất vào đề mục thiền. Còn nghĩ thiện, nghĩ ác thì nó đã rơi vào trạo cử, một trong 5 triền cái ở trên. Nếu có niệm xấu hay tốt và nếu muốn giữ niệm tốt thì không còn gọi là thiền định nữa vì nó đã rơi vào cách tu tập Tứ chánh cần:

- Niệm ác chưa sanh khởi thì đừng để cho nó sanh.
- Niệm ác đã sanh khởi rồi thì làm cho nó diệt.
- Niệm lành chưa sanh khởi thì làm cho nó phát sanh.
- Niệm lành đã sanh khởi rồi thì làm cho nó tăng trưởng.

Phải phân biệt hai cái khác nhau.

3- Chỉ cần trở lại với hơi thở là tướng nghĩ này kia sẽ chấm dứt. Đừng chiến đấu với nó, đừng tạo áp lực cho mình. Chỉ ngồi thở tự nhiên, như chơi vầy thôi, thật nhẹ nhàng, thật thanh thản.

Có điều cần lưu ý nữa là có nhiều người không có “*căn cơ định*” nên càng ngồi càng bứt rứt, khó chịu. Nếu vậy thì tu thiền tuệ đôi khi lại tốt hơn. Vì có người không cần định vẫn tu minh sát được như thường.

2- Bạn Lâm taxi hỏi:

Mong thầy giảng thêm về 10 kiết sử được không ạ. Theo con hiểu khi hết vô minh tức là phải đủ tam minh là túc mạng minh, thiên nhãn minh và lậu tận minh đúng không ạ?

Trả lời:

- 10 kiết sử mà nói cho đầy đủ thì quá dài, tôi hẹn sẽ viết một bài, sớm hay muộn bạn sẽ đọc trên trang thuvienhoasen.org hay huyenkhongsonthuong.net

- “*Minh hiện vô minh diệt*” đây là hàm chỉ “*lậu tận minh*” chấm dứt tham sân si phiền não. Còn ngũ thông (còn gọi là minh) như thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, thần túc thông, biến hoá thần thông thì ngoại đạo cũng đắc được vì 5 thông này còn phiền não ngủ ngầm. Như trường hợp Đề-bà-đạt-đa có ngũ thông nhưng vẫn phạm nhiều tội ác đó!

3- Ngộ An hỏi:

“Mô Phật, dạ, thưa thầy, con là một cận sự nam, con cũng đang thực tập pháp môn Hộ trì 6 căn để giảm bớt tâm tham, nhưng với tâm ý thì con lại chọn chánh niệm từng động tác lớn nhỏ để phòng hộ, nhưng khi con phải làm việc đòi hỏi phải nhanh tay nhanh chân thì con làm không được, gián đoạn rất nhiều, mong thầy chỉ cho con những cách đơn giản hơn! Cuối cùng con nguyện cầu hồng ơn Tam Bảo gia hộ cho Thầy và chư Tôn đức được dồi dào sức khỏe. Mong cho con cũng có cơ hội thành tựu được bảy pháp bất thối của người cận sự”.

Trả lời:

- Xem câu trả lời nơi pháp thoại 24.

4- Bạn Nguyễn Thị Đấu hỏi:

“- Kính Thầy! Bài giảng của Thầy hay quá! Con xin cảm ơn Thầy! Con thường trông chờ để đọc các bài viết của Thầy.

Riêng ở bài này (phần Sắc không trong Bát nhĩ Tâm kinh), chi là câu đệm: Hãy nghe đây!... Sao mà con... thấy vừa... tượng thanh, vừa... tượng hình... sao sao đó hơi khó cảm tình Thầy ạ! Hay là tại con hay tưởng tượng!

Nếu có gì không phải, xin Thầy tha lỗi!”

Trả lời:

- Không có gì đâu, đó là cảm nhận riêng của mỗi người. Tuy nhiên, chịu khó đọc lại đi, nó lợi ích cho sự tu tập lắm đó. Phải phân biệt cho rõ cái nào là “sắc như thực”, cái nào là “uẩn” nơi “sắc uẩn” Nếu không thấy “cái uẩn” này, sự che lấp hay chùng chất trên cái sắc - thì không bao giờ giác ngộ, giải thoát được.

5- Bạn Lâm taxi hỏi:

“- Chân thành cảm ơn thầy đã nói rất dễ hiểu về vi diệu pháp. Một môn rất khô khan và thật khó cho hạng phàm phu như con có thể thấy. Con chỉ biết niệm nhanh như chớp mắt nhưng không biết có bao nhiêu sát na trong đó, do đó con chưa phá được nghi trong trường hợp này “không biết số sát na tâm như vậy có đúng hay không?”

Tuy nhiên trong ví dụ của thầy khi vào khu vườn chọt nghe tiếng nổ tâm bắt đầu tạo nghiệp, việc cần cần phải làm là thấy biết như thật. Nhưng con nghĩ không phải lúc nào cũng chỉ hay biết mà không khởi niệm được. Vì trong tứ chánh cần đức Phật có nói các thiện chưa sanh phải được làm cho sanh và đã sanh phải được tăng trưởng... không khởi niệm có khi còn là ác nữa vì khi chúng sinh khác cần được cứu giúp thì mình nên giúp chứ đâu phải lúc nào cũng thấy biết đúng không thầy?

Nhân tiện con xin hỏi thêm một câu liên quan tới giới sát. Từ ngày con học được Phật pháp khi con bị muỗi đốt con không nổi sân, nhưng con nghĩ nếu con muỗi này nhờ máu con mà để thêm nhiều muỗi, chúng sẽ đi đốt người và còn lây bệnh nữa, do đó con vẫn giết chúng. Vậy nhân quả sẽ như thế nào trong các trường hợp tương tự ạ?”

Trả lời:

1- Phân tích ra sát-na để ta có ý niệm khái quát thôi, chứ bạn đâu cố gắng cũng không thể thấy biết được. Hiện giờ khoa học vật lý lượng tử cũng đang lúng túng là sau hạt, sóng và dây là cái gì họ cũng đang tìm kiếm. Một sinh diệt của siêu vi vật chất nó nhanh lắm, có thể là một phần triệu giây đồng hồ hoặc hơn kia đấy. Bỏ chuyện tính đếm ấy đi, nó không hữu ích gì cho việc thấy khổ và diệt khổ cả!

2- Không phải nghe tiếng nổ là bắt đầu tạo nghiệp! Khi nào khởi tham sân rồi tư tác theo tham sân ấy mới tạo nghiệp. Cần lưu ý rõ điều đó!

3- Khởi niệm thì cứ khởi niệm, không có vấn đề gì cả. Khi khởi niệm mà có thiện hay ác thì hãy tu tập theo Tứ chánh cần.

4- Giết một chúng sanh có thức tánh thấp có tội nhiều hơn một chúng sanh có thức tánh cao hơn. Ví dụ giết một con muỗi tội nhỏ hơn một con thần lằn. Giết một con rắn tội nhỏ hơn một con chuột. Sống trên đời phải mặc áo, ăn cơm, uống nước là ta khó tránh khỏi sát sanh. Trong không khí, trong nước, trong rau

trái, trong tất cả thực phẩm đều có đựng đến sanh mạng chúng sanh. Do vậy, giới sát sanh bên Nam truyền: “*Tôi cố ý tránh xa sát sanh*”. Phải để ý là “*cố ý tránh xa*”, nghĩa là tránh xa chùng nào tốt chùng đó chứ không thể tuyệt đối được. Ngoài ra, trong nghiệp sát, tội nặng nhẹ còn tùy thuộc cái tâm lúc ấy: Ví dụ, giết để chơi, giết với tâm ác độc, giết con này để cứu con kia, giết để cứu người, giết vì bảo vệ sinh mạng, giết vì nuôi mạng (ví dụ bom sâu rầy đồng ruộng), giết để nghiên cứu một loại thuốc để chữa bệnh cho loài người... Tất cả đều có tội nhưng sẽ có tội nặng, tội nhẹ. Giết để chơi, giết với tâm ác độc tội nặng nhất. Tất cả do nơi tư tác (Cetanā) cả.

Vậy, sống giữa thế gian không thể không có tội, không thể tránh điều xấu ác, khó trắng bạch như vỏ ốc. Một hạt cát nhỏ thả xuống nước thì chìm nhưng những viên đá to bỏ trong thuyền thì không chìm. Chiếc thuyền kia là thiện pháp. Làm việc lành tốt, việc thiện nhỏ có thể chở được tất cả những việc ác nhỏ.

6- Bạn Chu M Điệp hỏi:

“- Thưa thầy,

Con đang thực hành theo pp thầy dạy, quan niệm hơi thờ sở tức tùy tức rồi sẽ qua mình sát. nhưng có thiền sư chủ trương rằng phải đạt định trước thì mới có chánh niệm sắc bén để mình sát cho thành công. Dĩ nhiên con thích tu thiền theo thầy dạy vì đơn giản hơn, “dễ” hơn, nhưng con cũng thấy thiền sư Brahm cũng có lý vì thiền sư nói theo kinh nghiệm tu tập của ngài. Thưa thầy, xin thầy giải thích điểm này rõ hơn, để con và những bạn tu thiền theo lời thầy dạy được yên tâm quyết một bề tu tập.

Con xin kính cảm tạ ơn chỉ dạy của thầy”.

Trả lời:

- Sư Brahm nói đúng. Phải sở tức, tùy tức rồi mới qua mình sát. Sở tức, tùy tức đưa đến định. Có định mới sang tu tuệ. Tuy nhiên, trong những Nikāya thì có 3 trường hợp:

Một, đạt định Tứ thiền mới tu tập mình sát.

Hai, đạt cận hành định mới tu tập minh sát.

Ba, có người không cần định, đi thẳng vào minh sát luôn. Đây là trường hợp có tuệ không có định, kinh gọi là khô tuệ hay can tuệ (sukkha-paṇṇa) - can có nghĩa là khô.

7- Hai câu hỏi của bạn Bạch Cúc:

Kính thầy Minh Đức Triều Tâm Ảnh

(tiếp theo email đã gửi trước đây)

Thầy dạy về hai chữ... Sắc và Không.

@@@ Xin thầy chỉ dạy cho con:

Sự khác biệt giữa:

Vô dư y Niết-bàn và Hữu dư y Niết-bàn.

Kính chúc thầy an khang

Nữ Phật tử Bạch Cúc

Trả lời:

1- Trong các pháp thoại thầy đã nói nhiều về sắc không rồi.

2- Đức Phật, chư thánh tăng A-la-hán giác ngộ, giải thoát rồi, đã chấm dứt tham sân, đau khổ, phiền não rồi... nhưng còn sống trên đời, còn mặc áo, ăn cơm, còn phải nuôi dưỡng cái thân để hoằng pháp đó đây... thì được gọi là Hữu dư y Niết-bàn. Đây là Niết-bàn tại thế, cái thân của các ngài còn bị trả quả do nghiệp còn dư sót trong quá khứ. Ví như đức Phật còn bị bệnh tả lỵ, bị vu oan, bị chảy máu chân, bị đói... Ví như tôn giả Mục Kiền Liên còn bị kẻ cướp giết hại.

Nhưng khi các ngài nhập diệt Niết-bàn tịch tịnh rồi thì tất cả mọi nghiệp dư sót không còn khả năng trả quả nữa - thì được gọi là Vô dư y.

Bạch Cúc

Kính thầy Minh Đức Triều Tâm Ảnh.

Thầy dạy về hai chữ... Sắc và Không.

Xin thầy vui lòng chỉ dạy cho con.

1) Vô dư y Niết-bàn là... sắc hay là không?

2) Hữu dư y Niết-bàn là... không hay là sắc?

Kính chúc thầy an khang! Nữ Phật tử Bạch Cúc.

Trả lời:

- Cứ hỏi sắc và không hoại. Thôi, nhân tiện thầy nói rõ thêm một lần nữa vì lợi ích cho nhiều người.

Niết-bàn là pháp siêu thế, nó ở ngoài mọi ngôn ngữ diễn đạt của thế gian. Dù định nghĩa hay, giỏi, chính xác trăm phần trăm cũng chỉ là khái niệm của thế gian. Niết-bàn ở ngoài 4 phạm trù: Có; không; vừa có, vừa không; không có không không.

Niết-bàn có ba đặc tính: Không, Vô tướng, Vô tác (hay Vô nguyện). Nó khá kinh điển và phức tạp.

Hành giả tu tập Tứ niệm xứ, dùng minh sát (vipassanā) theo dõi, quán sát ngũ uẩn, duyên khởi... để thấy rõ tính chất như thực tướng của chúng. Đây được gọi là:

Vô thường tùy quán (aniccānupassanā)

Khổ tùy quán (dukkhānupassanā)

Vô ngã tùy quán (anattānupassanā)

Khi “*vô thường tùy quán*”, hành giả thấy rõ mọi danh pháp và sắc pháp đều không thể tạo lập giữa không gian “*một tướng*” nào cả. Vậy, thật tướng của các pháp vốn là vô tướng. Đây được gọi là “*vô tướng giải thoát*” (animitta vimokkha).

Nhờ quán vô thường nên thấy rõ các hành bị hạn cuộc bởi sanh và diệt, chúng không thoát khỏi sanh và diệt - nên vì ấy bước vào “*vô tướng giới*” (không còn tướng của các hành).

Khi theo dõi, quán sát mọi danh pháp, sắc pháp đều là khổ - dù là lạc nhưng bản chất vẫn khổ - nên rời khỏi các dục, giải thoát nhờ ly dục. Đây được gọi là “*ly dục giải thoát*”, “*vô ái giải thoát*” hay “*vô nguyện giải thoát*” (aparaṇihota vimokkha).

Tất cả các hành đều khổ, nhờ ly dục nên thoát khỏi các khổ.

Khi theo dõi và quán sát mọi danh pháp, sắc pháp đều là vô ngã (duyen khởi, vô tự tính) nên hành giả thấy rõ “*không tánh của các pháp*”. Đây được gọi là “*không tánh giải thoát*” (suññātavimokkha).

Các hành là rỗng không, trống không (như thân cây chuối không có lõi). Nhờ thấy các hành là vô ngã nên các vị ấy đắc “không giải thoát”.

Vậy, Không, Vô tướng, Vô ái là 3 đặc tính của Niết-bàn dù hữu dư hay vô dư.

8- Bạn Thông Minh hỏi:

“- Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là tập hợp của ngũ uẩn chi phối mọi hành động của con người và của tam giới. Muốn đoạn diệt trừ liễu thoát được ngũ uẩn đòi hỏi 1 công phu tu hành miên mật, 1 sức định lực mạnh mẽ nơi Thân Tâm. 1 pháp hành trì thường liên tục ít gián đoạn. Hàng ngày khi chúng ta đi đứng nằm ngồi ăn uống ngủ nghỉ đều dính trong ngũ uẩn này chi phối. Cách đơn giản để hiểu và hành khám phá đoạn diệt từng thứ uẩn nhanh nhất là nhờ vào công phu niệm phật. Hàng ngày với công phu niệm phật những uẩn từ từ tan rã theo từng lớp chấp trước, phân biệt, vọng tưởng. Những căn bản chương của vô minh sẽ tiêu diệt và tri kiến về ngũ uẩn sẽ xuất hiện nơi tâm tạo thành dòng thức vô ngã của thể tánh. Cầu nguyện cho những người đang trên con đường tu hành biết kết hợp thiền tịnh song tu mau thành tựu Tịnh Độ nơi Tâm”.

Trả lời:

Câu này thì tư tưởng trước sau không nhất quán. Và rất tiếc, cần phải chịu khó nghiên cứu, học hỏi thêm để biết đâu là định, đâu là tuệ. Tôi chỉ có thể giúp bạn chút ít:

- Có *sắc như thực* (paramattha) chưa bị chế biến bởi tình cảm và nhận thức chủ quan của con người, và có *sắc uẩn*, tức là cái sắc đã bị con người nhào nặn, để ra (paññatti). Vậy, diệt là diệt cái *sắc uẩn* còn *sắc như thực* như con mắt, như chiếc lá làm sao mà diệt, mà tại sao lại diệt?

- Đây là thấy bằng quán chiếu, bởi tuệ minh sát chứ không phải “*miên mật định lực*” gì cả!

- Niệm Phật chỉ đưa đến cận hành định, mà là niệm Phật như

Araham. Buddho... chứ không phải tên một vị Phật nào. Chỉ cần hành định, chưa có an chỉ định, thì mới vẫn là định, chưa có tuệ thì làm sao mà “*những uẩn từ từ tan rã theo từng lớp chấp trước, phân biệt, vọng tưởng*”?

- Thiền tông thì tu tập, giải thoát tại đây và bây giờ còn Tịnh độ thì cầu vãng sanh Tây phương - vậy chỗ thì ở đây, chỗ thì thế giới khác - không biết người ta kết hợp Thiền tông và Tịnh độ song tu thế nào?

9- Bạn chân diệu Mỹ hỏi:

“- Tôi tra ra câu nói đó là của Thiền Sư Thanh Nguyên Duy Tín trong Truyền Đăng Lục, quyển 22.

Thiền Sư Thanh Nguyên Duy Tín nói:

“*Lão tăng, 30 năm trước khi chưa học thiền thấy núi là núi, nước là nước.*

Sau nhân theo thiện tri thức chỉ cho chỗ vào thì thấy núi chẳng phải núi, nước chẳng phải nước. Rồi nay đã thể nhập chốn yên vui tịch tĩnh thì thấy núi chỉ là núi, nước chỉ là nước.”

Tương tự như thơ của Tô Đông Pha:

Lô sơn yên tỏa, Triết giang triều

Vị đảo sinh bình hận vị tiêu

Đảo đắc, hoàn lai vô biệt sự

Lô sơn yên tỏa, Triết giang triều

Dịch

Mù (suong) tỏa non Lô, sóng Triết giang

Khi chưa đến đó hận vô vàn

Đến rồi lại cũng không gì khác.

Mù tỏa non Lô, sóng Triết giang.

Tô Đông Pha”.

Trả lời:

Rất cảm ơn! Đúng là vậy.

Bài thơ của Tô Đông Pha cũng nói lên điều tôi nói trong bài pháp.

10- Bạn Chu M Điệp hỏi:

“- Thầy nói: “Trong thiền tuệ, có chú tâm là có chánh niệm, tỉnh giác. (...) Trong thiền định thì sử dụng tâm, tứ; trong thiền tuệ thì sử dụng chánh niệm tỉnh giác.”

Áp dụng vào thực tế, như vậy khi mình ngồi thiền, tâm tứ vào hơi thở, còn trong mọi sinh hoạt hàng ngày, cứ giữ chánh niệm tỉnh giác: lái xe, thảo luận, nấu ăn, làm cái gì biết cái ấy, phải không thầy? Xin thầy dạy thêm, vì con chưa hiểu rõ ý thầy nói: “Trong thiền định thì sử dụng tâm tứ” là sử dụng như thế nào.

Con chỉ có thể tọa thiền buổi tối khuya, ban ngày bận tiếp khách, thảo luận, đi lại rất bận rộn. con muốn tập chánh niệm tỉnh giác luôn ban ngày. Con xin cảm tạ ơn thầy dạy đạo”.

Trả lời:

- Khi ngồi thiền định thì tâm tứ nơi hơi thở. Sử dụng tâm tứ thế nào thì xem lại câu trả lời đầu bài này.

Nếu chưa nắm được, thầy nói thêm một chút nữa nhé. Ví dụ mình đang ngồi đây, đang nhìn ngắm cái này, cái kia, đang nghĩ tưởng lung tung. Chợt mình thấy mình thất niệm bèn trở về với hơi thở và bắt đầu hít vào, thở ra. Trở về với mình, với hơi thở là tâm đó! Tâm có nghĩa là tìm kiếm hơi thở. Tiếp theo, mình theo dõi, rà soát hơi thở vào ra một cách liên tục, không gián đoạn thì được gọi là tứ. Tứ nghĩa là quan sát, quan sát hơi thở liên tục - nên đôi nơi gọi tứ là sát. Và khi mà tứ hay sát thuần thực rồi thì một, hai hoặc cả 5 loại hỷ sẽ phát sanh. Đây là định luật tự nhiên của tâm sinh lý cơ thể. Rồi hỷ, rồi lạc, rồi nhất tâm - đây là 5 thiền chi của thiền định.

Cảm ơn các bạn cùng chư Phật tử đã cùng đồng hành với tôi một đoạn đường tu học. Quý báu lắm giữa cuộc đời này!

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 05)

Lời thưa: Sau ba tháng an cư, tôi có 32 pháp thoại hướng dẫn cho Đại chúng HKST tập thiền với những kiến thức và những dụng công cần thiết về định cũng như về tuệ. Thư Viện Hoa Sen đã liên tiếp đăng được 25 pháp thoại cùng 4 bài trả lời những câu hỏi của độc giả. Tôi quý mến tâm phụng hiến vô phân biệt Nam, Bắc tông của BBT/TVHS. Xin ghi nhận công đức và tấm lòng cao đẹp ấy. 7 pháp thoại còn lại chắc tôi cũng không có thì giờ biên soạn lại được. Xin thành thật cáo lỗi.

Hiện tôi đang chuẩn bị vân du nước ngoài nhưng tâm vẫn đang còn lẩn cấn vì có một số câu hỏi của độc giả chưa hồi âm kịp. Tôi đã rà soát lại thì thấy còn 5 câu hỏi, tôi sẽ trả lời mới thấy yên tâm được. Trân trọng.

I- Bạn Lâm taxi hỏi:

“Mong thầy giảng thêm về 10 kiết sử được không ạ. Theo con hiểu khi hết vô minh tức là phải đủ tam minh là túc mạng minh, thiên nhãn minh và lậu tận minh đúng không ạ?”

Trả lời:

Câu hỏi thì đơn giản nhưng tôi muốn qua đây, tôi sẽ có bài viết rõ ràng hơn, chi tiết hơn, đồng thời giúp ích thiết thực cho việc tu tập của mọi người. Tôi sẽ phân thành 2: Một là nói về 10 kiết sử, hai là nói về Tam minh. Tuy nhiên, phần 10 kiết sử khá phức tạp và cũng rất cần thiết, rất quan trọng nên tôi sẽ nói ở phần 2, còn lục minh tôi sẽ nói ở phần 1.

1- Về Tam minh:

Đức Phật đạt Tam minh trong đêm thành đạo. Nhưng thật ra ngài có cả bảy 6 minh: Lậu tận minh, Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Thần thông minh, Thiên nhĩ minh và Tha tâm minh.

- **Lậu tận minh (Āsavakkhayaññāṇa)**: Đây là trí chấm dứt, đoạn tận lậu hoặc phiền não, không còn bị bất cứ một tược rỉ phiền não nào nữa ở trong tâm. Có trí này mới giải thoát sinh tử luân hồi, mới được gọi là Phật, là A-la-hán.

- **Túc mạng minh (Pubbenivāsānussatiññāṇa)**: Thông suốt, biết rõ vô lượng kiếp sống trước đây của mình và của chúng sanh (Có trí nhớ vô ngại các kiếp quá khứ không có mé bờ).

- **Sanh tử minh hay Thiên nhãn minh (Cutūpapātāññāṇa)**: Là thông suốt, biết rõ lý do trôi lăn sinh tử của mình và của chúng sanh; biết rõ nhân, duyên, quả đầu thai từ kiếp này sang kiếp kia một cách tường tận.

- **Thần thông minh (Iddhividhiññāṇa)**: Tức là biến hóa thân thông, có thể biến hóa vô ngại cái gì cũng được cả, do ý muốn, nhằm hóa độ chúng sanh.

- **Thiên nhĩ minh (Dibbasotaññāṇa)**: Có thể nghe được âm thanh, tiếng nói của chúng sanh trong vô lượng thế giới.

- **Tha tâm minh (Cetopariññāṇa)**: Biết rõ tâm của chúng sanh, ý nghĩ, tư tưởng của chúng sanh một cách vô ngại.

Tuy là 6 minh, nhưng chỉ có Lậu tận minh nhờ nội quán, minh sát thập nhị duyên khởi mới đoạn tận tham sân, phiền não, chấm dứt sinh tử luân hồi. Còn 5 cái minh sau (ngũ thông) thì đắc định Tứ thiền cũng có khả năng tu luyện được. Ngũ thông này còn là phạm phu, còn phiền não, như trường hợp Devadatta tuy đắc Ngũ thông, tâm còn tham sân nên manh tâm phá hoại Phật, chia rẽ Tăng-già.

2- Về 10 kiết sử (dasa samyojana)

Đây là câu hỏi thuộc về giáo pháp. 10 kiết sử này có sai khác chút ít về nội dung giữa tạng Kinh và tạng Abhidhamma. Sau đây tôi sẽ y cứ theo tạng Kinh.

10 kiết sử, pāli là dasa (10) và samyojana; samyojana này xuất nguyên từ căn “*sam*” + căn “*yuj*”, nghĩa là cột lại, trói buộc lại. Hán dịch là “*kiết sử*”; kết là kết buộc, trói buộc, sử là sai

khiến; đôi chỗ dịch là “*thăng thúc*”, nghĩa là sợi dây thúc buộc. Tất cả đều cùng một nghĩa, là những gì cột trói chúng sanh dính chặt vào kiếp sinh tồn và vòng luân hồi.

Và theo cách trình bày của tôi, để lợi lạc cho chư hành giả, là cứ sau mỗi kết sử như vậy, tôi sẽ đưa ra nguyên lý tu tập để cắt đứt kết sử ấy.

2.1- Thân kiến (Sakāyadiṭṭhi): Áo kiến về thân, về tự ngã mà không thấy, không biết nó chỉ là tiến trình vận hành sinh diệt của ngũ uẩn. Người cắt đứt sợi dây này sẽ không còn nô lệ cho cái giả thân, chăm sóc quá độ cho cái giả thân nữa (chưa cắt được ngã, ngã mạn).

Tu tập để cắt đứt thân kiến:

- Quán tưởng 32 thể trược: Cái gọi là thân chỉ là kết hợp của tóc, lông, móng, răng, da, tim, gan, phổi...

- Sử dụng chánh niệm, tỉnh giác để nhìn ngắm sắc thân, cảm thọ, tưởng tri, tâm hành và nhận thức - chúng sinh diệt trùng trùng, chúng vô thường, vô ngã, ở đó chẳng có cái thân của tôi, cái tâm của tôi.

2.2- Hoài nghi (Vicikicchā): Tức là nghi Phật, nghi Pháp, nghi Tăng; nghi ngờ về thiện ác, nhân quả, nghiệp báo; nghi ngờ về luân hồi tái sanh; nghi ngờ con đường tu tập để đạt những hạnh phúc an tịnh, giải thoát, Niết-bàn.

Tu tập để cắt đứt hoài nghi:

- Tìm hiểu giáo pháp cho kỹ càng, thấu đáo để tin chắc về nhân quả nghiệp báo.

- Phải cần tu tập thật sự. Nếu tu tập mà tham sân, phiền não càng ngày càng giảm mới cắt đứt tất cả hoài nghi được.

- Trong thiền định, phải dụng công duy trì *tâm, tứ* cho thuần thục thì cắt được *ngghi tâm sở*, tức là tâm đã có điểm tựa, không còn lang thang bất định nơi này nơi kia nữa.

- Trong thiền tuệ chỉ cần chú tâm là tức khắc có chánh niệm, tỉnh giác. Ngay giây khắc có định tuệ chiếu soi thì không còn

ngghi nào khởi lên được (Các trạng thái phân vân, lưỡng lự, do dự, bất nhất, bất quyết đều thuộc về nghi tâm sở).

2.3. Giới cấm thủ (Sīlabbatāparāmāra): Tin theo những hình thức, lễ nghi, giới cấm của ngoại đạo, tà giáo. Chấp chặt vào lễ nghi, hình thức tu tập và nghĩ rằng chúng có thể đưa đến giác ngộ, giải thoát. Khi thọ trì giới luật, vị ấy không có trí tuệ chiếu soi để biết đâu là nhân của giới, đâu là quả của giới; giới để nhằm đối trị cái gì, lợi ích của giới ấy ra sao; nên đã thực hành giới một cách máy móc và cứng nhắc nữa.

Tu tập để cắt đứt giới cấm thủ:

- Rời xa tất cả mọi loại cúng tế, những nghi lễ, những hình thức... không những của ngoại đạo, mà còn ở trong truyền thống - chỉ có tính cách tôn giáo, tín ngưỡng... vì biết chắc chúng chẳng ích lợi gì trong việc đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si.

- Hãy học lại câu kệ: *“Nhuộc dĩ sắc kiến ngã, dĩ âm thanh cầu ngã, thị nhân hành tà đạo, bất năng kiến Như Lai”* để rời xa mọi âm thanh và mọi sắc tướng xa hoa, loè loẹt, phù phiếm.

- Khi thọ trì giới, thì phải tìm hiểu về nhân của giới, quả của giới. Nghĩa là phải có trí tuệ để thọ trì giới chứ không phải giữ giới như cái máy, giữ giới theo quy định, ước lệ mà không nghĩ suy.

- Hằng tu tập định, tuệ.

2.4- Dục lạc, dục tình (kāmarāga): Nói chung là ham muốn những dục lạc ngũ trần, nhất là tình dục.

Dục lạc, dục tình thuộc si, còn gọi là dục ái (kāmatanhā)

Là trạng thái tâm mê mờ, đần độn; thường hay phóng dật, dao động, nghi hoặc, vọng tưởng, hoang tưởng... không chỉ ngũ trần hiện tại mà cả quá khứ và tương lai.

Đây là trạng thái tâm không có chủ đích gì, thiên hướng gì như xác chết vật vờ giữa dòng sông, tấp chỗ này, tấp chỗ kia; cái gì cũng cuốn hút được, cái gì cũng không vừa lòng được lâu. Ăn, ngủ, thụ hưởng là chính.

Nếu lạc thọ là hút dính vào, lộ rõ chức năng của tham; khô thọ là đẩy bật ra, lộ rõ chức năng của sân, thì khi chưa hút, chưa đẩy, tham sân chưa tác dụng, là xả thọ, tâm thường bị si chi phối.

Khi tâm ở trong trạng thái không vui, không buồn, không khổ, không lạc... thì si lại kéo đi tìm kiếm đối tượng hưởng thụ, thế rồi rơi vào lạc thọ hay khổ thọ. Đây là cái vòng luân quần.

Nói rộng rãi và vi tế hơn:

- Những người tu hành muốn thỏa mãn sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; một hình thức tìm kiếm dục lạc, tức là phát xuất từ dục ái (si mê), chỉ hưởng quả Dục giới.

- Những người tu hành muốn thỏa mãn các lạc thọ, mong hỷ thọ, lạc thọ ấy kéo dài, trường tồn... tức là phát xuất từ hữu ái (tham), chỉ hưởng quả Sắc giới.

- Những người tu hành không bằng lòng các sắc, muốn đoạn lìa các sắc để hưởng thọ các trạng thái vi tế hơn... thì họ lại rơi vào phi hữu ái (sân), chỉ hưởng quả Vô sắc giới.

Các cảnh trời Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới là phước báu của bố thí, trì giới, thiền định, là hạnh phúc của con người; nhưng dưới mắt nhìn của Bậc Giác ngộ, chúng chỉ là những đối tượng tìm kiếm của tham, sân, si vi tế mà thôi!

Cho hay, tu sĩ, cư sĩ, dầu là tu hành, nhưng vẫn lắm kẻ tu hành do tham, sân, si; chứ không phải ai tu hành cũng đúng với lộ trình giới, định, tuệ cả đâu.

Tu tập để cắt đứt dục lạc, dục tình, si, dục ái:

- Quán tưởng sự bất tịnh của thân... (ví dụ phân, đờm, dãi... cả 32 thể trược), hoặc quán 10 loại tử thi.

Hai loại quán này giúp ta nhòm góม cái thân, đúng như các câu Kinh Lời Vàng số 147, 148, 149, 150:

“- Nhìn kia! Thở xác “mê hồn”!

Đống phân, hằm bệnh lại còn đón đau!

Muru toan lo trước, tính sau

Có chi bền vững mà cầu trường sanh?!”

“- Thân này sẽ bị suy già
Thường hay tật bệnh lại hòa uế nhơ
Mỏng manh mạng sống từng giờ
Tử Thân bên cửa, đợi chờ mang đi!”

“- Mùa thu nhìn trái bầu khô
Người ta quăng bỏ vất vơ xó đường
Như bỏ câu trắng, trắng xương
Quý gì, thích thú mà truong mắt nhìn?!”

“- Thành trì kẹt cốt, bó xương
Đắp thêm máu thịt, tô hường, phết son!
Mang thêm tật bệnh, tử vong
Chứa đầy ngã mạn, lại gom dối lừa!”

- Trong thiền định, khi thiền chi “nhất tâm” phát sanh thì tất cả “dục” lặng yên.

- Tuệ minh sát nhìn ngắm như thực tướng mọi vận hành duyên khởi căn-trần-thức.

2.5- Sân hận (Paṭigha): Những thiêu đốt do sân tạo nên, biến thành giận dữ, ác độc, bạo tàn... có thể đem đến hận thù, hại mình, hại người. Sân còn được gọi là phi hữu ái (vibhavatanhā). Là tâm lý bức tức, bất mãn, chán ghét, oán hận, khó chịu khi đối diện với một hiện tượng không vừa lòng, không thích ý với ta. Điều ấy có đúng chăng, hay chỉ là một tâm lý sai lầm?

- Cái nóng cháy da, cái lạnh buốt xương, con lũ tàn hại, con bão quá quất... mặc dù ta không thích nhưng nó vẫn đến, đi, sinh diệt theo định luật của đất trời.

- Những người dễ ghét, khó ưa, ta không thích đây, nhưng họ vẫn tồn tại ở thế gian, vẫn có mặt ở xung quanh ta!

- Một hoàn cảnh xã hội, một môi trường sống... dường như luôn luôn trái ý, nghịch lòng với ta. Dù có ghét bỏ, chối từ... thì đi đâu để tránh khỏi cái bất toại nguyện ấy?

- Có thể nào, con người, thế giới chung quanh ta, với sự vận hành của biệt nghiệp, cộng nghiệp, vận hành tâm, cảnh, quan

niệm, tính tình sở thích... lại không tạo nên sự xung đột, bất khả lạc, bất khả hỷ... như là cái tất yếu của muôn đời?

Tất cả đấy mà muốn vừa lòng theo ý ta, không là một ảo tưởng điên rồ sao? Vậy thì ý tưởng muốn chấm dứt, muốn công phá, chối bỏ, triệt tiêu những đối tượng bất nghịch ý là trái với định luật tất yếu của vạn hữu.

Tu tập để cắt đứt sân hận hoặc phi hữu ái:

- Có người tập thở và tập cười. Cười là trạng thái thô tháo của tâm hỷ. Lâu dần tâm hỷ sẽ phát sanh trong mọi hoàn cảnh, nơi nào có hỷ thì nơi ấy không có sân.

- Mỗi lần bực bội, khó chịu, nóng nảy khởi lên... ta tức khắc trở về với hơi thở, chánh niệm, tỉnh giác theo dõi hơi thở vào ra 5, 7 lần thì sân hận không thể khởi sanh được.

- Tu tập đề mục tâm từ. Khi có năng lượng dễ chịu, mát mẻ, thư thái của tâm từ thì sân hận ngủ ngầm trong tâm không thể bộc phát, nó dịu nhẹ dần rồi mất đi.

- Trong thiền định, khi hỷ tâm sở phát sanh thì sân lắng dịu.

- Tu tập Tứ niệm xứ.

2.6- Sắc ái (rūpatanāhā): Tham muốn cõi sắc giới, những trạng thái hạnh phúc tinh thần vi tế. Sắc ái cũng có nghĩa là hữu ái (bhavatanāhā): Khi yêu thích cái gì thì mong ước nó còn mãi (thường kiến) với mình. Ước mơ mình được sống mãi, trẻ mãi, hạnh phúc mãi, an vui mãi, giàu sang phú quý mãi... cũng rơi vào hữu ái này.

Hữu ái (bhavatanāhā) thuộc tham. Là lòng tham muốn, tham đắm, ưa thích, yêu thích; muốn chiếm hữu, muốn giữ lại, muốn lưu lại những đối tượng khả ý, khả ái, khả lạc. Đây chính là những ham muốn sai lầm. Tại sao vậy?

Tất cả các pháp thuộc nhiên giới, tâm giới hay pháp giới; chúng đến hay đi, sinh hay diệt... đều tuân thủ theo luật tắc của chính nó. Ta không thể áp đặt tình cảm, tâm lý chủ quan lên ngoại giới, các đối tượng chiêm quan.

- Thấy một đoá hoa đẹp, ta thích, ta muốn lưu giữ mãi đoá hoa ấy. Vậy là sai lầm, vì đoá hoa kia rồi sẽ tàn.

- Thấy một buổi chiều thu, sắc trời, sắc nước, khói sương thật ngoạn mục... Tuy nhiên, ta không thể lưu giữ mãi cảnh sắc ấy vì hoàng hôn sẽ đến, đêm sẽ về.

Cũng tương tự thế là tuổi thanh xuân, sắc đẹp, vợ hiền, con thảo, món ăn ngon, hạnh phúc ấm êm... tất cả đều bị chi phối bởi các định luật, tất cả rồi đều phải bị vô thường biến đổi, sẽ biến đổi dạng và thay đổi chất. Chẳng có cái gì, pháp nào giữ nguyên vị trí, sẽ ở mãi với ta do lòng yêu thích của ta được.

Vì ý tưởng, ước muốn lưu giữ, chiếm giữ ấy sai với qui luật tự nhiên, không thực sự có giữa tự nhiên, nên tham ấy là ảo tưởng.

Tu tập để cắt đứt sắc ái:

- Chán nản “*cõi dục giới*” là do sân và ham muốn “*cõi sắc giới*” là do tham. Người hành minh sát thường thấy rõ tham, sân; và họ tĩnh tại, an lạc, giải thoát ở đây và bây giờ.

- Cắt đứt hữu ái (bhavatanhā): Hữu ái rơi vào thường kiến. Cái gì mình thích, mình thương, mình mến, mình yêu, thích hợp với mình thì mong nó còn mãi, thường tại mãi (do tham và thường kiến). Vậy, khi tiếp xúc với ngoại trần, ta phải trọn vẹn nhìn ngắm như thực từng đối tượng ấy đúng như bản chất mà nó là, đừng để cho ước muốn riêng tư của mình xen vào. Hoa nở thì thấy hoa nở, mùa xuân thì thấy mùa xuân, tóc mình xanh thì thấy tóc mình xanh - đừng nên khởi tâm hoa nở là hoa nở mãi, mùa xuân là mùa xuân mãi, tóc mình xanh là cứ xanh mãi. Cũng vậy, khi vui vẻ, khi an lạc, khi hạnh phúc thì ghi nhận đúng như chúng đang là, đừng khởi tâm mong mình vui vẻ mãi, an lạc mãi, hạnh phúc mãi. Đừng đi tìm thuốc trường sanh bất tử, tầm bổ thuốc này thuốc kia cho mình trẻ mãi không già.

- Khi tu tập định, nếu đắc sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hoặc tứ thiền sắc giới cũng với tâm không dính mắc, không chấp thủ mà với tâm giải thoát thì sẽ không rơi vào sắc ái.

- Tu tập Tứ niệm xứ.

2.7- Vô sắc ái (Arūpaṭaṇhā): Ham muốn cõi vô sắc, những trạng thái thanh lương của những ý niệm trừu tượng.

Vô sắc ái còn được hiểu là phi hữu ái (vibhavataṇhā), khi không yêu thích cái gì thì mong nó mau đoạn diệt (đoạn kiến). Một trạng thái khổ, một hoàn cảnh bất như ý, một người mình không ưa... ta thường mong chúng diệt mất đi, đoạn trừ ngay, xa lánh hẳn... cũng rơi vào phi hữu ái - đoạn kiến - này.

Tu tập để cắt đứt vô sắc ái:

- Chán nản “*cõi sắc giới*” là do sân, ham muốn “*cõi vô sắc giới*” là do tham. Người hành minh sát thường thấy rõ tham, sân; và họ tĩnh tại, an lạc, giải thoát ở đây và bây giờ.

- Cắt đứt phi hữu ái (vibhavataṇhā): Hữu ái rơi vào đoạn kiến. Cái gì mình không thích, mình không thương, mình không mến, mình không yêu, không hợp với mình thì mình chán ghét, muốn tránh xa, muốn đoạn lìa, muốn tận diệt chúng đi (do sân và đoạn kiến). Vậy, khi tiếp xúc với ngoại trần, ta phải trọn vẹn nhìn ngắm như thực từng đối tượng ấy đúng như bản chất mà nó là, đừng để cho ước muốn riêng tư của mình xen vào. Hoa tàn thì thấy hoa tàn, mùa đông thì thấy mùa đông, tóc mình bạc thì thấy tóc mình bạc - đừng nên khởi tâm chán ghét hoa tàn, chán ghét mùa đông, chán ghét tóc bạc. Cũng vậy, lúc buồn rầu, lúc phiền não, lúc đau khổ thì ghi nhận như thực đúng như chúng đang là, đừng khởi tâm chán ghét buồn rầu, chán ghét phiền não, chán ghét đau khổ để muốn tiêu diệt nó đi, đoạn tận nó đi. Chính khi thấy rõ thực tướng của buồn rầu, thực tướng của phiền não, thực tướng của đau khổ ta mới giải thoát được. Thiền tông có câu rất hay: “*Vô minh thực tánh tức Phật tánh*” là muốn nói đến điều ta vừa đề cập. Nói theo Tứ diệu đế là thấy khổ, thấy nguyên nhân khổ mới diệt khổ được. Thiền tông cũng có nói, “*phiền não tức bờ-đề*” là ý này đây. Nhưng cả hai câu hay kia của thiền tông rất nguy hiểm vì có người tu thiền tông không liễu ngộ câu nói trí tuệ

ấy nên họ lặn thân vào vô minh, lặn thân vào phiền não rồi biện minh những cụm từ kia rất hay ho, rất chí lý; tuy nhiên, hay ho, chí lý thì cũng chỉ là cảm tính và lý tính hời hợt ngoài da thôi! Cái thực là thực cả ngoài lẫn trong, là cái toàn bộ.

- Khi tu tập định, nếu đắc không vô biên, thức vô biên, vô sở hữu, phi phi tướng cũng với tâm không dính mắc, không chấp thủ mà với tâm giải thoát thì sẽ không rơi vào “*Vô sắc ái*” này.

- Tu tập Tứ niệm xứ.

2.8- Ngã mạn (māna): Nghĩa thông thường của ngã mạn là hãnh diện, khoe khoang, làm phách, tự kiêu... Tuy nhiên với nghĩa thâm sâu và toàn diện hơn: Khi nào khởi lên ý nghĩ “*tôi đã, tôi đang, tôi sẽ, tôi là...*” là đã khởi động theo sự vận hành của ngã và mạn rồi. Hoặc, lúc nào khởi tâm so sánh ta với người; thấp, cao hay bằng cũng đều là ngã và mạn cả. Có rất nhiều mạn, sau đây:

- Tăng thượng mạn: Mạn ghê gớm nhất. Kẻ có mạn này thường phỉ báng Phật, Pháp, Tăng; phỉ báng những thánh nhân; phỉ báng các bậc đạo đức hiền thiện trên cuộc đời.

- Thượng mạn: Mạn nguy hiểm nhất. Xem mình như Phật, như Thánh, như các bậc chân nhân, hiền sĩ ở trên đời. Mình là tốt nhất, cao quý nhất.

- Ngã mạn: Tự cao, kiêu căng, phách lối, xem mình hơn tất cả mọi người...

- Mạn: khinh người này, chê người kia, tự tán hủy tha...

- Liệt mạn: Xem mình thua người, không bằng ai, luôn sống trong mặc cảm tự ti...

- Ty liệt mạn: Xem mình là kẻ tầm thường, hạ liệt, kém cỏi, xấu xa nhất so với mọi người. Đây là mặc cảm tự ti đã đến chỗ cùng tột.

Tu tập để cắt đứt ngã mạn:

- Đừng bao giờ khởi tâm so sánh: Tôi bằng người, tôi hơn người, tôi thua người. Kể cả tôi tốt, anh không tốt; tôi an lạc anh

không an lạc; tôi định tĩnh, anh dao động; tôi sống theo thiện pháp, anh đi theo ác pháp... vân vân và vân vân. Nghĩa là đừng bao giờ để cho cái ta, cái tôi khởi lên dù tốt hay xấu.

- Khi một cảm thọ khởi lên chỉ ghi nhận là một cảm thọ. Khi một ý nghĩ, một tư tưởng khởi sanh chỉ ghi nhận là một ý nghĩ, một tư tưởng thôi. Đừng bao giờ thuận theo thói quen truyền đời để nói rằng, tôi đau, tôi khổ, tôi vui, tôi buồn, tôi nhận thức thế này, tôi có quan điểm thế kia.

- Muốn cắt đứt trọn vẹn ngã và mạn thì phải tu tập minh sát, nghĩa là sử dụng chánh niệm, tỉnh giác để hành Tứ niệm xứ rất tinh cần và rất miên mật. Hành giả minh sát tuệ tinh cần và miên mật, họ quán sát thân, thọ, tâm, pháp ngày lẫn đêm, ngoại trừ giấc ngủ. Ở trong đôi mắt sáng trong, tinh anh và vô nhiễm của tuệ giác, họ thấy như thực cảm thọ sanh thì cảm thọ diệt, nhận thức sanh thì nhận thức diệt, trùng trùng sanh diệt liên tục, miên tục... hoàn toàn vô thường, vô ngã, chẳng có cái ta, cái tôi, chẳng có cái mạn, cái không mạn chỗ nào cả! Đây mới là cắt đứt ngã mạn một cách rất ráo.

2.9- Trạo cử (Uddhacca): Lay động, dao động, xao động... bởi các đối tượng dục, sắc hay vô sắc.

Tu tập để cắt đứt trạo cử:

- Trong thiền định, khi thiền chi “*lạc*” phát sanh thì “*trạo cử*” không còn.

- Trong thiền tuệ, duy trì chánh niệm, tỉnh giác thường xuyên thì trạo cử không tác hành được.

2.10- Vô minh (avijjā):

Vô minh là trạng thái không sáng suốt, không tỉnh thức, thường bị si mê, bất giác và những triền cái che mờ, che phủ. Vô minh làm cho chúng sanh không thấy được thực tánh của các pháp.

Ta có thể thấy một số định nghĩa về vô minh trong chư kinh:

- Không thấy rõ tứ đế là vô minh.

- Không thấy rõ duyên sinh, vô ngã là vô minh.
- Không thấy rõ khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế là vô minh.
- Không thấy rõ danh pháp, sắc pháp là vô minh.
- Không thấy rõ ngũ uẩn, Thập nhị nhân duyên là vô minh...

Như vậy, không thấy không biết sự khổ và nguyên nhân khổ, không thấy tiến trình sinh diệt của ngũ uẩn, Thập nhị nhân duyên là căn bản của vô minh, là vô minh gốc; từ đó, chúng sanh bị chi phối, trôi lăn trong vòng tử sanh luân hồi vô định.

Vì vô minh, chúng sanh sống trong sai lầm, sống trong ảo tưởng, ảo vọng, ảo giác. Lấy cái sai làm cái đúng, lấy cái giả làm cái thật. Người sống trong vô minh không thể biết là mình đang sống trong vô minh. Đang sống trong cái khổ mà tưởng là vui. Đang si mê, lầm lạc mà tưởng là mình thông minh, sáng suốt. Đang đi lạc đường mà tưởng là đi đúng hướng. Đang bị lửa cháy bốn bề mà vẫn nô đùa, cười vui, hò reo, hoan ca nhảy múa. Đang bị đắm giữa vũng lầy đen đúa, hôi hám mà tưởng là hạnh phúc thiên đường...

Vô minh với nghĩa như vậy nên những người uyên thâm, uyên bác, bác học, đa tài, thần đồng, giáo sư, viện sử, tiến sĩ, tổng thống, thủ tướng, triệu phú, tỷ phú, đại đức, sư cô, sư bà, thượng toạ, hoà thượng, đạo sư, chân sư... khi không thực sự thấy biết Khổ đế, Tập đế, Duyên sinh, Vô ngã... đều bị vô minh chi phối, đều đang sống trong vô minh, si mê và lầm lạc cả thảy.

Tu tập để cắt đứt vô minh:

Phải tu tập Tứ Diệu Đế.

Cắt đứt trọn vẹn vô minh thì phải là Diệt Đế (Dukkha Nirodha Sacca). Diệt Đế là sự thật về Diệt Khổ, là Niết-bàn.

Theo 12 nhân duyên, nguyên nhân của khổ đế là vô minh và ái dục. Theo tiến trình sinh diệt của thập nhị nhân duyên thì khi vô minh diệt thì hành diệt... lão tử, sầu bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy:

- Diệt Đế là diệt tất cả sầu, bi, khổ, ưu, não. Chứ không phải

diệt Đế, Niết-bàn là hư vô như nhiều người lầm tưởng.

- Diệt Đế là đập tắt tất cả mọi ảo tưởng (Tập Đế) thì ảo giác (Khổ Đế) sẽ không còn. Tập Đế là nhân, Khổ Đế là quả. Diệt nhân là quả sẽ mất. Có người tu tập cố dùng *Đạo Đế để đối trị và diệt lần lần Khổ Đế*, như vậy là sai lầm. Ta không thể diệt quả được. Ánh sáng đến thì bóng tối tự lui, ta không thể diệt bóng tối được. Mất lạnh thì hoa đóm hết, ta không thể diệt hoa đóm được. Tương tự thế, khi cái thấy đúng (chánh kiến) phát sanh, không còn ảo tưởng nữa thì ảo giác (các khổ) sẽ không tồn tại, chứ ta không thể diệt được ảo giác.

Khổ đế là ảo giác, là những cảm giác không thực nhưng nó chi phối và bóp méo toàn bộ tâm sinh vật lý của chúng ta, nó nhấn chìm cảm giác thực, làm điên đảo chúng sanh trong 3 cõi, 6 đường.

Như vậy, rõ ràng **Diệt Đế** là dụng ngữ đầy trí tuệ của đức Phật hàm chỉ chấm dứt tất cả mọi ảo tưởng, tham, sân si, vô minh, ái dục và vọng nghiệp. Khi ảo tưởng chấm dứt thì ảo giác (Khổ đế) sẽ không còn; trả người giác ngộ trở về với thế giới như chân, như thực, tịch diệt hiện tiền, là Niết-bàn tại đây và bây giờ chứ không phải ở một xứ sở vinh quang nào khác. Tầm cầu thế giới thường, lạc, ngã, tịnh để trốn chạy thế giới vô thường, khổ não, vô ngã, bất tịnh là rơi vào cái bẫy của thường kiến muôn đời ngoại đạo, bị tròng vào cái lưới của vô minh và ái dục hằng a-tăng-kỳ kiếp rồi.

Tóm lại, ta có thể gợi ý một số hiểu biết tạm thời về Niết-bàn (Diệt đế) như sau:

- Niết-bàn không phải là thường còn, vì nó không loại trừ vô thường.

- Niết-bàn là giải thoát vô minh, ái dục, vọng nghiệp.

- Niết-bàn là giải thoát sinh tử luân hồi.

- Niết-bàn là siêu tuyệt ý niệm, ngữ ngôn; ở ngoài mọi xác lập của lý trí vọng thức (tức là sự chế biến của paññatti).

- Niết-bàn không phải là thế giới của bản thể vì nó vốn không lìa bỏ thế giới hiện tượng.

- Niết-bàn không phải là lạc thọ vì nó không có ảo tưởng diệt khổ thọ (cả khổ, lạc và xả thọ là cảm giác thực).

- Niết-bàn không phải là bản ngã vì nó không thuộc của ai (vô ngã), và vì tất cả pháp dù hữu vi hay vô vi đều là vô ngã.

- Niết-bàn không phải tịnh (sạch) vì nó vốn không sạch, không dơ; nó ở ngoài sạch, dơ, ngoài mọi ý niệm của con người.

- Niết-bàn là không còn chấp thủ ngũ uẩn.

- Niết-bàn là chấm dứt tất cả phiền não, khổ đau.

Vậy, rõ ràng và chính xác nhất, đạo Phật là đạo diệt khổ mà mỗi người có trí có thể chứng nghiệm trong lòng mình. Hễ xác lập Niết-bàn là gì, xem chừng đây chỉ là trò chơi của lý trí vọng thức mà thôi.

Nói tóm lại,

Muốn cắt đứt 10 kiết sử kể trên, hành giả sau khi tu thiền định, đạt từ đệ nhất thiền đến đệ tứ thiền sắc giới; vị ấy xả định, lưu giữ cận định rồi quán về tam tướng vô thường, khổ và vô ngã. Cũng có thể chỉ cần cận hành định rồi quán tam tướng. Có người đi thẳng vào quán mà không cần định. Trên lộ trình này, do công năng và sức mạnh của tinh tấn (chánh tinh tấn), niệm (chánh niệm) và tỉnh giác (chánh kiến), vị ấy đoạn trừ lần hồi những kiết sử nêu trên để chứng đắc đạo, quả tương ứng.

- Bậc Tu-đà-hoàn (Sotāpana): Còn gọi là Dự lưu, Nhập lưu hoặc Thất lai. Vị này cắt đứt được 3 kiết sử đầu tiên: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, để dự vào dòng chảy đưa đến Niết-bàn, chắc chắn thành bậc A-la-hán sau 7 kiếp làm người, làm trời (Có vị chỉ 3 hoặc 5 kiếp).

- Bậc Tu-đà-hàm (Sakadāgami): Còn gọi là Nhất lai. Vị này làm nhẹ thêm hai kiết sử tiếp theo đó là dục lạc và sân hận, chỉ còn tái sanh làm người hoặc trời một kiếp nữa thôi.

- Bậc A-na-hàm (Anāgami): Còn gọi là Bất lai. Vị này cắt

đứt hoàn toàn 5 thượng phần kiết sử (Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, dục lạc, sân hận); lúc mệnh chung, hóa sanh vào một trong năm cõi trời cùng tốt của sắc giới - ngũ tịnh cư thiên - rồi đắc quả A-la-hán và Niết-bàn luôn ở đây.

- Bạc A-la-hán (Arahant): Cắt đứt luôn 5 hạ phần kiết sử để không còn một ràng buộc nào nữa trong 3 cõi; chứng đắc đạo quả, được gọi là đạo tâm (maggacitta) và quả tâm (phalacitta). Đến đây mới thật sự tận diệt phiền não, gọi là bậc Vô Sanh.

(Vì bài đã khá dài nên bài sau tôi sẽ trả lời cho bạn H.Nguyên hỏi về lý do nhìn trái xoài mà chảy nước miếng; nữ Phật tử Bạch Cúc hỏi về cầu nguyện, cầu xin; và bạn Nguyễn Ngọc Trâm hỏi qua email về Tứ thần túc).

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 06)

1- Bạn H. Nguyen hỏi:

“- Thừa thầy, con rất thích ví dụ Sư Minh chụp bắt trái cam, trong đó có cả chánh niệm và chánh kiến.

Tương tự vậy, hôm qua con ghé qua chợ mua ít đồ dùng, ghé hàng trái cây thấy xoài tươi như xoài cát bên quê mình, nhưng lớn và đẹp lắm vì nhập từ Hawaii. Con cầm lên chú tâm quán sát, tâm “nhận”, “chuyển” từ trái này qua trái kia. Nghĩ là mình có cả chánh niệm, tỉnh giác như lời thầy dạy... Khoảng hai ba phút sau thì miệng con đầy nước bọt vì xoài ngon.

Xin thầy giải thích cho là khi ta có đủ chánh niệm, chánh kiến và tỉnh giác như trên, vậy thì nước miếng ở đâu ra? Tại sao không một niệm khởi nhưng khi nghe xoài chua thì miệng tiết ra nước bọt, hoặc khi thấy đường trơn dễ trượt thì mấy ngón chân như có động đập như cưỡng lại sự trơn trượt? Xin cảm ơn thầy”.

Trả lời:

Tôi sẽ đi xa một chút để cho bạn thấy rõ vấn đề hơn.

Từ khi tượng hình trong thai bào, ra đời thì toàn bộ thân tâm chúng ta thọ nhận quả của quá khứ, thuật ngữ gọi là quả dị thực. Nói cách khác, mắt tai mũi lưỡi thân ý của chúng ta do nghiệp lành tốt hay xấu ác từ quá khứ nặn ra, tạo nên. Thế rồi lớn lên, nhất là từ khi bắt đầu có ý thức, vùi cái này, vùi cái kia, khóc, cười do buồn, do vui... gì đó là chúng ta bắt đầu tạo kinh nghiệm mới, hạt giống mới trên nền cái cũ. Tháng năm trôi qua, cho đến bây giờ, mỗi người không ngừng tích lũy, tóm tắt, tạo tác không biết bao nhiêu là hạt giống mới, kinh nghiệm mới, cả tốt cả xấu huân tập trong kho tàng chủng tử cũ.

Hãy nhìn mà xem, tôi và bạn hiện nay, ngay giây phút này,

khi thấy cái gì, nghe cái gì, ngửi cái gì... đều do kinh nghiệm cũ cả, chẳng có gì là mới. Thấy hạt bụi gần mắt, mắt tự động nhắm lại, đây là do kinh nghiệm cũ. Thấy con rắn thì nổi da gà, đây là do kinh nghiệm cũ. Thấy trái xoài thì tự động chảy nước miếng, đây là do kinh nghiệm cũ.

Tất cả kinh nghiệm cũ ấy thường có bản năng xen vào. Bản năng cũng giống như phản xạ tự nhiên, mạnh nhất là ở những chúng sanh có thức tánh thấp, ví dụ như con chó thấy cục xương là đớp liền. Đây là phản xạ tự nhiên của bản năng. Bạn đưa mắt một vòng nhìn khắp nhân loại mà xem. Cái gì đang xảy ra, đang diễn ra trước mắt chúng ta đều là mới cả nhưng mọi người lại sử dụng cái kho cũ kỹ, kinh nghiệm cũ để xử lý. Họ xử lý theo tham, sân, theo bản ngã, theo si mê, theo dục vọng truyền đời, theo nghiệp thức sẵn có hoặc theo cả bản năng hoang dã như loài thú nữa.

Trở lại với trái xoài chua. Thấy trái xoài, cũ (vì biết trái xoài là do kinh nghiệm cũ) chảy nước miếng là phản xạ tự nhiên do kinh nghiệm cũ. Cái mới chính là khi ta đang nhìn ngắm trái xoài trong hiện tiền tỉnh thức: *“trái xoài chỉ là trái xoài, khi chưa gọi tên nó”* đừng xử lý trái xoài do kinh nghiệm cũ. Hiện tiền tỉnh thức chính là minh sát. Và giả dụ như người minh sát nghe nước miếng chảy thì cũng ghi nhận nước miếng chảy trong hiện tiền tỉnh thức *“nước miếng chảy!”* Nếu có cái thèm khởi lên, do tham thì ghi nhận là *“đang thèm, đang tham”* trong hiện tiền tỉnh thức, thể thôi. Và không có vấn đề gì cả.

Người giác ngộ sống trong thế giới hiện tiền tỉnh thức, nhìn ngắm ngoại giới với đôi mắt xanh trong, vô nhiễm không bao giờ để cho cái cũ (dòng nghiệp) chi phối. Chỉ cần có ý thức ở đây, tỉnh giác ở đây, các vọng nghiệp do bản năng, do kinh nghiệm cũ không khởi sanh được. Và từ đó, nếu tạo tác cái mới trong thế giới mới thì lành, tốt, tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, tâm không tham, tâm không sân thì thật là tuyệt vời. Và nếu cái hiện tiền

tỉnh thức như vậy, xử lý mọi việc với tâm không dính mắc, không chấp thủ, với tâm rộng rang thì đồng nghĩa với giải thoát vậy.

Cuối cùng, bạn có chánh niệm, tỉnh giác nhưng còn có một kẽ hở để cho kinh nghiệm cũ len vào mới nên chảy nước miếng đó! Tuy nhiên, cũng tự nhiên thôi khi mình thấy rõ đang chảy nước miếng!

Chuyện đường trơn trượt, mấy ngón chân tự động bám xuống cũng tương tự như giải thích ở trên.

Sau comment của bạn, Tam Tu Hoa chia sẻ mấy dòng chính xác lắm. Tôi đọc qua thì biết Tam Tu Hoa đúng là đệ tử của thiền sư Viên Minh, không sai một ly!

2- Nữ Phật tử Bạch Cúc hỏi:

Kính thầy Giới Đức (Minh Đức Triều Tâm Ảnh).

“- Cầu nguyện là một nhu cầu tâm linh rất phổ biến của loài người. Vì thế tất cả các tôn giáo như Ki tô giáo, Ấn giáo, Hồi giáo và luôn cả Phật giáo Tịnh độ tông... đều cầu nguyện và cầu xin. Họ cầu nguyện và cầu xin vì họ tin là có Thần quyền thiêng liêng có quyền năng phò trợ, cứu khổ, cứu nạn. Xin thầy vui lòng chỉ dạy cho con. Phật tử Theavāda không tin có tha lực siêu phàm và như vậy khi họ bị tai ương, tật ách thì họ cầu nguyện ai??? Kính chúc thầy an khang”.

Trả lời:

Đúng vậy, cầu nguyện một nhu cầu tâm linh rất phổ biến của loài người. Các tôn giáo có vị thượng đế hay thần linh, và ngay cả Phật giáo, nếu xem Phật và Bồ-tát có quyền năng siêu nhiên có khả năng cứu khổ, cứu nạn... thì cũng đồng một cầu nguyện giống các tôn giáo hữu thần không khác.

Phật giáo Theravāda cũng có cầu nguyện nhưng “*tinh thần*” hoàn toàn khác. Cầu nguyện của các tôn giáo là *nuơng tựa tha lực*, tin tha lực có năng lực siêu phàm, còn cầu nguyện theo tinh thần nguyên thủy là *tự lực*. Tự lực ở đây tôi muốn nói đến chính là năng lực tâm.

Tôi xin được lặp lại: *Cầu nguyện của Phật giáo Nam tông là tự lực, tức là năng lực tự tâm.*

Chắc nhiều người đều biết, người tu tập định tâm từ có khả năng lan tỏa ra không gian xung quanh năng lượng mát mẻ, an lành. Người có tâm sân hận thì dường như môi trường thanh xung quanh đều bị nóng nảy theo! Ai có đọc quyển sách “*Bí mật của nước*” hay “*Thông điệp của nước*” (Messages from water - Mizu kara no dengen) do ông Masaru Emoto, một nhà khoa học người Nhật nghiên cứu và viết ra. Ai đọc công trình nghiên cứu của ông sẽ thấy rõ những kỳ diệu của tâm, năng lực của tâm. Nó gọi cho chúng ta nhiều suy nghĩ về sự tương quan, tương tác, tương duyên của vạn hữu.

Có những điều mà tác giả phát kiến được xem là “*kỳ diệu và mới lạ*” đáng cho chúng ta quan tâm:

- Nói những lời tích cực như *yêu thương, cảm ân, tri ân* thì nước hình thành những tinh thể sáng rõ, đều đặn, đẹp đẽ; nói những lời tiêu cực như *nhieét mắng, nguyên rửa* thì nước trở nên méo mó, nghiêng lệch, xấu xí hoặc có dáng hình trông đến khiếp!

- Nói lời cảm ơn triu mến với cái cây, cái cây phát triển xanh tốt; nói lời nguyên rửa cái cây, cái cây khô héo rồi chết. Tương tự vậy, nói lời *cảm ơn, triu mến* với chén cơm nguội thì chén cơm nguội bốc mùi thơm, nói lời *nguyên rửa* chén cơm nguội, chén cơm nguội bốc mùi thối.

- Không cần nói - mà chỉ cần “*khởi ý*” rồi dán những từ, cụm từ lên chai nước với nội hàm ý nghĩa như trên thì nước cũng cảm nhận và sẽ đáp ứng tương tự. Ví dụ: Chai nước có dán từ “*cảm ơn*” thì nó hiện lên một tinh thể lục giác sáng ngời, đều đặn, rất đẹp. Chai nước có dán từ “*mày ngu*” thì nó có hình dáng xấu xí, đen đúa, rối loạn. Ấn tượng nhất là khi dán cụm từ “*bệnh viêm phổi cấp tính trầm trọng (SARS)*” thì nó dường như co rúm lại vì sợ hãi!

- Nước nhiễm bẩn, có thể nói lời lành tốt hoặc *nhất tâm cầu*

nguyên thì nước sẽ thay đổi phẩm chất. Cụ thể là chiếc hồ Biwa, hồ mẹ lớn nhất bị nhiễm bẩn ở Nhật Bản, do nhờ 200 tầng sỏi cầu nguyện mà nước trở nên “*trong sạch*”, tinh thể nước có cấu trúc lục giác cân đối, vàng sáng mang vẻ đẹp tôn nghiêm và thánh thiện.

- Thân vật chất của con người ở mức hạ nguyên tử - nó rung động cộng hưởng với sự rung động của ngoại giới, của vũ trụ. Ngoài ra, tác giả cũng đã chứng minh được là *những trạng thái tâm an lành, mát mẻ, thương yêu, tri ân... sẽ tác động lên thân vật chất* (ở đây là nước, một trong tứ đại) và biến đổi phẩm chất bởi năng lượng tốt lành ấy.

Có vẻ lời cuối cùng của tác giả: “*Chúng ta phải biết sống sao cho tốt đẹp hơn, vì **yêu thương và tri ân** có thể thay đổi thế giới*” là kết luận nhân văn nhất.

Là tu sĩ, tôi rất xúc động khi tác giả đã khám phá và thực nghiệm những kết quả rất gần gũi với giáo pháp đức Phật - những điều có vẻ như “*duy tâm*” đối với một số người quá tin vào tư duy lý tính, logic hoặc duy vật ngây thơ... thì họ không hiểu được. Thật tình mà nói, *những sự thực về năng lực của nước bị rung động, ảnh hưởng bởi năng lực của tâm* đã được nghiên cứu có vẻ kỳ diệu ấy không xa lạ gì với đạo Phật và chúng chẳng có gì mới. *Có những bài kinh mà các nhà sư đang tụng đọc hằng ngày, là cầu nguyện hoặc chúc phúc an lành cho muôn loài chúng sanh, cho cỏ cây và cho cả môi trường sống. Và ngay chính sự thương yêu và tri ân cũng chỉ là một trong những tố chất, phẩm tính có được từ Tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) là cái tâm của những hành giả học Phật cần phải tu tập, trưởng dưỡng để sống an lành với cuộc đời, với muôn loài.*

Trong tất cả các bài kinh có tính cầu nguyện thì kinh Paritta được xem là bài kinh có nhiều năng lực nhất. Kinh Paritta có nghĩa là “*Kinh hộ trì an lành!*” Hộ trì nghĩa là *bảo vệ, che chở!* Những người có đức tin nơi Tam Bảo, có đức tin vào năng lực

kinh Paritta, tin về những đức lành của kinh Paritta dốc lòng trì tụng kinh Paritta thì có thể tiêu trừ tất cả bệnh tật, tai ương, hoạn nạn; lại có công năng hộ trì an lành, ngăn ngừa được tất cả những họa hại từ xung quanh xảy đến. Như tại kinh thành Vesālī, đại đức Ānanda cùng 500 tỷ-khuru đã tụng kinh Paritta, cả đêm, trọn ba vòng thành; tất cả chư thiên trong nhiều cõi ta-bà đều hoan hỷ; và sau đó, tất cả sự kinh sợ như bệnh dịch, phi nơn và sự đói khát của nhân dân trong thành Vesālī đều được tai qua nạn khỏi! Như vậy, tụng kinh Paritta phát sanh năng lực chính là *năng lực của tâm*, năng lực cả thầy 500 tỷ-khuru tụng đọc suốt đêm mới phát sanh uy lực như vậy. Chuyện mẹ ngài Moggallāna (Mục-kiền-liên) thoát khỏi cảnh nga quỷ cũng nhờ năng lực tâm thanh tịnh của đức Phật và đại chúng tỷ-khuru mấy ngàn vị chú nguyện - không cho chúng ta thấy rõ năng lực tự tâm cộng hưởng của 500 vị tỷ-khuru đó sao?

Nhân tiện đến đây tôi cũng xin được giải thích rộng một chút.

Có một số người nói rằng, kinh Paritta giống với các Mantra của Mật tông như bạn VU THANH HA sau khi dẫn chứng một bài kinh Pāli, bản Việt dịch của Tổng Phước Khải rồi gởi cho tôi kết luận: *“Bài kệ này (tức Paritta) được sử dụng như một bài thần chú bảo hộ. Nội dung bài kệ cho thấy khắp thân thể và không gian xung quanh hành giả được bảo hộ bởi Phật, Pháp và Tăng. Do hình thức an vị giống như sự an vị các Tôn trong mật tông Bắc truyền, một số học giả phương Tây xem đây như một thể loại “tantra”(sic) của Phật giáo Theravāda”*.

Ta hãy tìm hiểu chút ít về *Mantra*.

Mantra, tiếng Sanskrit có nghĩa là mật chú, là thần chú. Người ta tin rằng Mantra là một câu chú tạo ra phép lạ khi được đọc lên, được niệm miên mật. Tín đồ của tông này không những dùng những Mantra của Ba-la-môn giáo, họ còn dùng cả một số những kinh ngắn của Phật giáo để làm bùa hộ mạng. Từ thế kỷ thứ VII, khi Mật tông và Kim Cương thừa quỵện lẫn vào nhau

thì những Mantra đã trở thành một thừa chính, một tông chính của Phật giáo Ấn Độ. Tín đồ Mantra-yāna hay Chân ngôn thừa tin rằng, *tụng đọc những thần chú sẽ như là chìa khóa để mở cửa giác ngộ, giải thoát*. Họ còn nói rằng, nếu người ta áp dụng đúng theo quy luật, không có gì Mantra không thể thực hiện được. Họ còn nói một cách quá tự tin, quá đáng như thế này nữa: *“Quyền lực của những Mantra có thể ban cho ngay cả Phật tính!”*. Không biết là bao nhiêu Mantra đã được các tín đồ Mật tông tạo ra, và họ coi Mantra là phương tiện để tiếp lực, tăng thêm năng lực bởi những sức mạnh vô hình ở trong trời đất.

Chưa thôi, Mật tông còn muốn nhân cách hoá những Mantra nữa. Họ nói, những *“đấng có từ tâm”* đã cho thế gian những Mantra này. Ví dụ, Mantra linh diệu nhất: *Úm Ma-ni Bát-mê Hồng* (Mantra này là của bà-la-môn giáo. *Úm* là do từ *Om*, *Oum* hay *Aum* có nghĩa là đặt trọn vẹn niềm tin tưởng, đặt trọn vẹn sinh mệnh của mình; *Ma-ni* là ngọc Mañi; *Bát-mê* là âm của *Padme* nghĩa là trong hoa sen; *Hồng* là âm của *Hūm* có nghĩa là hoàn thành, kết quả hay thành tựu, còn có nghĩa là tự ngã thành tựu. Nếu bỏ *Úm* và *Hồng* ra ngoài thì câu này có nghĩa là ‘ngọc như ý trong hoa sen’) có mặt khắp nơi ở Tây Tạng, ở bất cứ đâu, mà Mật tông nói, nó là một trong những món quà quý báu nhất mà đức Quán Thế Âm đã bi mẫn ban cho chúng sanh. Kinh Đại Nhật nói rằng: *“Nhờ sức mạnh kỳ diệu ẩn tàng trong những Mantra nên khi tụng đọc, tín đồ sẽ được công đức vô lượng”*.

Để ý đoạn văn trên: *“Đọc tụng các Mantra có thể giải thoát, có thể có Phật tính, có công đức vô lượng”*- thì thấy rằng, các nhà Mật tông đã đi quá xa rồi, đã đi ra ngoài biên rìa giáo pháp tinh yếu của đức Phật lịch sử.

Nói khái quát như vậy để chúng ta cùng thấy rõ rằng, kinh Paritta phát sanh năng lực là do *“tự lực”*, *“năng lực tự tâm”* còn những Mantra phát sanh năng lực là bởi *tha lực*, bởi những *“năng lực siêu nhiên!”*

Nói tóm lại.

- Cầu nguyện, dù là cầu nguyện mang năng lực tối thượng đi nữa, nó không bao giờ đưa đến giác ngộ, giải thoát. Muốn giác ngộ, giải thoát phải tu tập minh sát, quán tam tướng, nói cách khác, phải tu tập Bát chánh đạo, Tứ niệm xứ - không có con đường nào khác.

- Những thần chú Mantra, cũng vậy, dù niệm miên mật đi nữa cũng chỉ đạt cận hành định, chưa có tuệ giác thì làm sao thấy rõ tam tướng mà nói giác ngộ, giải thoát?

- Bất cứ ai cũng có thể cầu nguyện. Khi tu tập tâm từ hoặc đọc những bài kinh, ví dụ Từ bi kinh, Hạnh phúc kinh là cầu nguyện an lành cho mình, cho cha mẹ, cho thân bằng, quyến thuộc, cho chúng sanh. Chư tăng tụng đọc kinh Paritta hoặc tụng đọc những bài kinh phúc chúc cũng với ý nghĩa tương tự.

- Để đoạn tận tham sân phiền não không thể từ cầu nguyện mà có, không thể do năng lực các Mantra ban phát cho; nói cách khác, các Mạn-trà không phải là *“pháp môn”* tu tập đưa đến giác ngộ, giải thoát. Chỗ này nhằm để trả lời cho bạn VU THANH HA khi bạn ấy hỏi: *“Người tu theo Pháp (tụng đọc kinh Paritta) này có thực hành đúng theo tinh thần của Tứ Diệu Đế hay không?”* Câu hỏi ấy hy vọng bạn đã tìm thấy câu trả lời rồi.

Cuối cùng, có người tụng đọc kinh Paritta thì phát sanh năng lực, uy lực, có người thì không. Chỗ này tôi xin được trích một đoạn trong Mi-tiên vấn đáp.

“Đức vua hỏi:

- Kinh Paritta có năng lực bảo vệ, hộ trì; nhưng trầm thấp mắc là kinh ấy bảo vệ, hộ trì cho tất cả chúng sanh, tất cả mọi người - hay chỉ là cho một loài, một nhóm, một số người nào đó thôi?

- Không thể hộ trì cho tất cả được!

- Tại sao thế, đại đức?

- Đại vương, ngài nghĩ thế nào, vật thực có hộ trì cho sanh mạng tất cả chúng sanh chăng?

- Thưa, có người hộ trì được, có người không thể.
- Tại sao lại như vậy?
- Ví như có người ăn vật thực quá độ, chất lửa trong bao tử không thể tiêu hóa được, sẽ đầy hơi tức bụng mà chết. Trường hợp ấy gọi là vật thực không thể hộ trì.

Đại đức Na-tiên hỏi lại:

- Thế thì vật thực không thể hộ trì sanh mạng chúng sanh chỉ có hai nguyên nhân: Thứ nhất, thọ dụng vật thực quá độ. Thứ hai, do chất lửa trong bao tử non nên không tiêu hóa vật thực được.

- Đúng như thế, thưa đại đức!

- Vật thực vốn là món nuôi sanh mạng chúng sanh, nhưng bởi lẽ chúng sanh tham ăn tham uống quá độ, không biết thọ dụng chừng mực, vừa phải - nên nó trở thành thủ phạm giết hại sanh mạng chúng sanh, phải vậy không đại vương?

- Thật là chính xác!

- Kinh Paritta cũng như vật thực vậy, tâu đại vương! Kinh Paritta có người hộ trì được, có người không! Những người mà kinh Paritta không thể hộ trì được có ba lý do sau: Một là, do năng lực nghiệp ác cản trở. Hai là, do nhiều phiền não phát sanh ở trong tâm. Ba là, do người đọc tụng mà không có đức tin, không trì chí, không quyết tâm, chỉ tụng đọc vẹt nơi miệng! Đây là ba cản trở lớn làm cho Paritta không thành tựu, tâu đại vương!

- Như vậy là do chính lỗi lầm, sai quấy của người tụng đọc chứ không phải do kinh Paritta!

- Đúng thế, tâu đại vương! Vật thực cũng như kinh - vốn không có tội gì.

- Đại đức có khả năng cho ví dụ về điều ấy không?

- Thưa được! Ví như có bà mẹ sanh đứa con một, biết bao công lao ẵm bồng, bú mớm, dọn phân, dọn nước tiểu. Lớn hơn chút nữa, lại phải áo quần, trang điểm, giáo dưỡng, dạy bảo nhiều bề. Tuy nhiên, giả dụ như sau này đứa con sinh hư, phạm

tội với luật pháp. Người mẹ đau khổ, tìm cách đến công đường cố xin ân xá tội cho con! Tôi đại vương, nếu là đại vương thì đại vương có xá tội cho người con ấy không?

- Người mẹ ấy cũng đáng thương, nhưng luật pháp nghiêm minh, nếu tha thứ cho một người thì nhân dân sẽ khinh nhờn mà phạm nhiều tội khác nữa.

- Vâng, như thế có nghĩa là ai làm nấy chịu, nghiệp ai kẻo ấy phải thọ quả báo! Người mẹ kia không thể xin tội cho con như thế nào - thì kinh Paritta cũng không thể hộ trì cho những người đã bị ba lý do nêu trên cản ngăn!”

Hy vọng rằng, Nữ Phật tử Bạch Cúc hỏi về cầu nguyện và bạn VU THANH HA muốn so sánh kinh Paritta với những Mantra sẽ thấy rõ vấn đề một cách toàn diện hơn.

Thời đại ngày nay, ai tu tập như thế nào cũng tốt cả. Ngay như trong “*Thông điệp của nước*” (Messages from water) ông Masaru Emoto có kết luận “*Chúng ta phải biết sống sao cho tốt đẹp hơn, vì yêu thương và tri ân có thể thay đổi thế giới*” thì Phật tử chúng ta cũng nên như vậy. Tuy nhiên, chư Phật tử nên phân biệt cho rõ đầu gốc, đầu ngọn, đầu là sự tu tập đưa đến chấm dứt tham sân, phiền não, đầu là tùy nghi, tùy duyên thuận pháp để sống, trong tương quan mình và cuộc đời một cách tốt đẹp nhất. Tu tập để giác ngộ, giải thoát phải là Bát chánh đạo, là Tứ niệm xứ, là Tứ diệu đế. Còn sống với chúng sanh thì cầu nguyện, chúc phúc lành, tụng kinh Paritta hay cao diệu nhất là tu tập định từ, bi, hỷ xả thì mình đi đâu cũng an lành, mát mẻ; vào sa mạc hung ác, bạo tàn cũng toả ra năng lượng an lành, mát mẻ thì thật là tuyệt vời vậy.

(Còn 2 câu hỏi nữa của chư Phật tử. Một là câu hỏi thuộc kinh điển, là Tứ thần túc; hai là tu tập niệm Phật như thế nào mới đúng chánh pháp. Tôi hẹn bài thứ 7. Cảm ơn tất cả mọi người).

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 07)

1- Bạn Chu Mộng Điệp hỏi:

1- *Thưa thầy, lúc trước thầy có hứa sẽ viết một bài về cách niệm Phật cho tới cận hành định rồi qua thiền minh sát, con và các bạn muốn học Phật chân truyền đang chờ mong (Mà làm sao để biết mình niệm đã “tới bến” tức là đạt cận hành định, kính thưa thầy?)*

2- *“Như lý tác ý” là suy nghĩ thế nào, xin thầy cho thí dụ vì con ngu lắm, nói cái gì mà không có thí dụ thì con không hiểu!*

Trả lời:

I- Về Niệm Phật

Chúng ta cần phải hiểu rằng, niệm Phật thật sự rất lợi ích nếu hiểu đúng và hành đúng. Nó là đề mục thiền định dễ dàng nhất dành cho đại chúng. Các đề mục thiền định khác phức tạp hơn. Và người chưa có căn bản thiền định hoặc tâm chưa được yên lặng đúng mức thì khó có thể tu tập thiền tuệ được.

Niệm Phật là 1 trong 10 tùy niệm: *Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Thí, niệm Giới, niệm Thiên, niệm Tịch Tĩnh, niệm Sự Chết, niệm Thân, niệm Hơi Thở*. Trong 10 tùy niệm này thì 8 niệm đầu chỉ đưa đến cận hành định. Niệm thứ 9, niệm Thân - nếu là niệm 32 thể trước thì có thể đắc từ sơ thiền đến tứ thiền sắc giới; nếu là niệm bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi với chánh niệm, tỉnh giác thì lại thuộc tuệ quán Tứ niệm xứ. Niệm thứ 10, niệm hơi thở - nếu niệm định thì đắc thiền, nếu niệm tuệ thì có thể đắc tứ thánh đạo quả.

Trở lại với niệm Phật. Niệm Phật theo kinh điển truyền thống Theravāda thì có 2 cách niệm:

- Niệm Phật không chỉ có niệm Phật (Buddho) mà có thể

niệm tất cả 8 hồng danh khác nữa, ví dụ Arahām (Ứng Cúng), Sammāsambuddho (Chánh Biến Tri, Chánh Đẳng Giác), Sugato (Thiện Thệ)...

- Niệm ân đức hay niệm đức tính Phật, lấy ví dụ: Đức tính Arahām có 3 nghĩa là *vô sanh, sát tặc và ứng cúng*. Ví dụ: Đức tính Sugato có 6 nghĩa là *đi không trở lại, khéo đi ra khỏi luân hồi, thẳng tiến không thoái chuyển, khéo đi không dính mắc, đi một cách an toàn, đi không chấp trước, vọng cầu*.

1- Cách niệm:

1.1- Niệm hồng danh

Niệm này thuộc “*danh niệm*”.

Hành giả sau khi có thí, có giới rồi muốn tâm yên lặng, lắng dịu phiền não thì lựa chọn niệm Phật là dễ nhất, ai cũng thực hành được, có thể niệm hồng danh Phật như Arahām hay Buddho.

Ban đầu thì niệm thành tiếng như tự gieo một âm vang lớn để lấn át tất cả âm thanh ở bên ngoài hay bên trong, đồng thời lấy âm vang ấy để trở về với chánh niệm. Tiếp theo, khi thấy mình đã niệm được liên tục không còn gián đoạn nữa thì sang niệm thầm trong tâm. Arahām hay Buddho cứ niệm mãi như vậy khi đi đứng nằm hay ngồi. Chẳng cần đến một ngày, nhiều giờ mà chỉ cần niệm liên tục được một tiếng với tâm gắn khít thì tâm bắt đầu được an trú, người cảm giác nhẹ nhàng, thư thái. Nhẹ nhàng thư thái có được là do một số thiện chi phát sanh làm cho một số triền cái lắng dịu.

1.2- Niệm đức tính

Ví dụ đức tính Arahām. Niệm này thuộc “*tướng niệm*”. Khi niệm đức tính Arahām, hành giả tưởng nghĩ đến nghĩa “*vô sanh*”. Tưởng niệm rằng: “*Đức Phật không còn sanh niệm trôi lăn trong 3 cõi, 6 đường nữa. Ngài không còn tái sanh vào các cảnh giới hữu vi, đau khổ nữa. Ngài không còn sanh khởi vọng niệm do vô minh và ái dục chi phối nữa - thì ta cũng phải học tập, noi gương đức Phật vậy!*”

Rồi cũng tương tự như trên, hành giả tưởng nghĩ đến nghĩa “sát tặc”. Tưởng niệm rằng: “Đức Phật đã phá tan, huỷ diệt, đã giết chết tất cả mọi thứ giặc phiền não từ nội tâm đến ngoại giới - thì ta cũng phải học tập, noi gương đức Phật vậy”.

Đến nghĩa “ứng cúng”, tưởng niệm rằng: “Đức Phật xứng đáng được chư thiên, nhân loại xưng tán, tôn trọng, cung kính, lễ bái, cúng dường... thì ta cũng phải thu thúc 3 nghiệp cho thanh tịnh để đánh lễ ngài, tưởng niệm ngài”.

Ba đức tính kể trên, hoặc chọn 1 trong 3, cứ nghĩ tưởng, niệm tưởng mãi trong tâm như thế thì không thể có một tư tưởng nào xen vào được, không có chuyện gì trong hiện tại, trong quá khứ hay trong tương lai chi phối được. Và chỉ cần 1 tiếng, 2 tiếng thôi thì ta cảm giác an ổn, thư thái, thanh bình và nhẹ nhàng vô cùng, do một số triền cái lắng dịu và một số thiện chi xuất hiện.

2- Niệm Phật đến lúc nào thì biết cận hành định?

2.1- Niệm hồng danh

Khi làm việc gì, đi đâu hay bất cứ oai nghi nào, hành giả cũng niệm “Araham” hay “Buddho”, ngoại trừ khi ngủ. Và nếu niệm thường xuyên, luôn khi, miên mật như thế - thì khi ngủ, một giấc ngủ ngon - 6 cái biết của lục thức chìm vào dòng bhavaṅga (hữu phần, dòng sông, mọi người hay gọi là tiềm thức) chứ không mất đi. Ví như ngài Hộ Tông, thuở còn là cư sĩ, niệm Araham, trong thời gian gây mê để mổ ruột thừa, khi tỉnh lại, ngài liền với hơi thở là “Araham”, “Araham” tức khắc!

Trong thời gian niệm liên tục, miên tục như thế thì:

- Đối tượng của tâm là Araham hay Buddho chỉ còn một âm, vì cả 2 âm tiết (Bud-dho) hoặc 3 âm tiết (Ả-rã-hăng) được nhập lại, tụ lại trở thành *nhất âm* hay *nhất niệm* (Lưu ý là càng nhiều âm tiết thì càng khó trở thành *nhất âm* hay *nhất niệm* nên trong 9 hồng danh, chư hành giả thường lựa chọn Araham hoặc Buddho mà thôi. Thầy của ngài Ajhan-Cha là ngài Ajhan-Mun trong thời gian tu thiền định, ngài niệm Buddho).

- Nếu *nhất âm, nhất niệm* được tâm lưu giữ liên tục thì 5 thiền chi xuất hiện và 5 triền cái lắng yên. Lúc ấy, thân tâm khinh an, thư thái vì tất cả mọi tham sân, phiền não đều lắng dịu, có hỷ, có lạc, có “*nhất tâm*”. Nhất tâm thì có 2, đó là *cận hành* và *an chỉ*. Niệm Phật chỉ đạt cận hành định vì nó không thể tụ lại thành nhất điểm như các đề mục Kāṣina (đất, nước, lửa, gió...). Các đề mục Kāṣina thì trú vào nhất điểm để biến nhất điểm ấy thành quang tướng, theo Abhidhamma, có quang tướng mới vào an chỉ định, tức sơ thiền được.

- Muốn biết có đạt được cận hành hay không thì hành giả khi trú vào nhất niệm thì thấy mình còn *một niệm đang niệm*, nói rõ hơn là còn suy nghĩ (tầm) và còn quan sát (tứ); thỉnh thoảng lại như rơi vào dòng chảy bhavaṅga bình lặng. Nói cách khác, khi thì còn thấy biết, khi thấy biết mơ hồ và khi thì không còn thấy biết. Trong trạng thái ấy hành giả khi thì chìm trong hỷ, khi thì chìm trong lạc và khi thì như ngủ quên... Còn hành giả đi vào an chỉ định thì trú *nhất tâm*, đi vào dòng bhavaṅga lâu hơn, cả đêm, hay cả đêm ngày, như một giấc ngủ ngon không mộng mị. Lưu ý là an chỉ cũng chỉ là 1 sát-na, nhưng nhờ năng lực định lưu giữ, duy trì sát-na an chỉ ấy liên tục mà trở thành 1 tiếng, 2 tiếng...

- Từ chỗ này, từ chỗ cận hành định này, khi tâm đã an trú, mọi tham sân phiền não lắng dịu, như mặt hồ không còn gợn sóng, chúng ta có thể bước sang hành minh sát, vipassanā, nhìn ngắm ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên hay quán thân thọ tâm pháp theo lộ trình thiền tuệ để chiêm nghiệm từng bước đi của tuệ giác.

Điều cần ghi nhớ ở đây: *Nhất niệm thì đi vào cận hành, nhất tâm mới vào được an chỉ*.

2.2- Niệm đức tính

Do lòng kính trọng Phật nên các đức tính của Arahant hay Buddho... các nhà kết tập hay luận giải thường hay gọi là hồng ân hay ân đức.

Niệm đức tính như kể ở phần 1.2 thì không bao giờ trở thành

nhất tâm được, vì nó là cả một dòng tưởng nghĩ, một dòng tưởng niệm. Cứ tưởng nghĩ, tưởng niệm những đức tính ấy trong thời gian hành giả tọa thiền - thì tâm trí như chìm ngập trong những tư tưởng thanh lương, cao sáng, tịch tĩnh; không một niệm tham, niệm sân, xấu ác, bất tịnh nào có thể xen vào “*không gian tinh thần*” ấy được. Cả thân và tâm lúc ấy được điều hoà, mát mẻ, khinh an, vắng lặng tất cả dục... hành giả đi vào cận hành định chứ không vào sâu an chỉ định được vì vẫn còn tầm, còn tứ.

Từ cận hành này bước sang tu tập thiền quán nhờ 5 triền cái đã lắng dịu, là cơ sở nền tảng cho minh sát nhìn ngắm rõ ràng, chân thực sự vận hành, duyên khởi của tâm và pháp, của thập nhị duyên khởi.

II- Về Như lý tác ý:

Như lý tác ý được dịch từ cụm từ Pāli *yoniso-manasikāra*. Theo các từ điển truyền thống định nghĩa, *yonī* có nghĩa là căn nguyên, chỗ của sự sinh tồn... *Yoniso* là đúng đắn, đúng lẽ thật, đúng như chơn, như thật. *Manasikāra* là hướng tâm, khởi tâm hay tác ý. Trọn cả cụm từ *yoniso-manasikāra* có nghĩa là hướng tâm, khởi tâm đúng đắn, đúng với lẽ thật, đúng với cái như thực. Còn ngược lại, *ayoniso-manasikāra* có nghĩa là hướng tâm không đúng đắn, không hợp với lẽ thật, với sự thật, không như chơn, không như chánh.

Hướng tâm, khởi tâm hay tác ý giống như bánh lái của một con thuyền, bánh lái hướng Đông thì thuyền đi về Đông, bánh lái hướng Tây thì thuyền đi về Tây. Cũng tương tự vậy, nếu hướng tâm, khởi tâm, tác ý theo hướng nào thì toàn bộ vận hành duyên khởi của tâm và pháp sẽ đi theo hướng ấy.

Trong Abhidhamma có nói đến 7 biến hành tâm sở. Gọi là biến hành là vì 7 tâm sở này chúng khởi đồng khắp tất cả các tâm, tâm nào cũng có nó, tốt xấu gì cũng có nó, cõi nào, ở đâu chúng cũng có mặt, ấy là *xúc*, *tác ý*, *thọ*, *tưởng*, *tư*, *nhất tâm* và *mạng căn*. (Duy Thức bỏ nhất tâm và mạng căn, chỉ còn 5). *Xúc* là căn

đụng trần, ví dụ nhãn xúc, nhĩ xúc... *Tác ý* là hướng tâm đến chỗ vừa xúc. *Thọ* là tiếp nhận đối tượng ấy. *Tưởng* là tri giác, cái biết khái quát đối tượng qua hình dáng, màu sắc. *Tư* là tư tác (*cetanā*) nơi phát sanh thương ghét hay tham sân (tạo nghiệp) đối với đối tượng ấy. *Nhất tâm* có chức năng duy trì các tâm sở được diễn tiến liên tục. *Mạng căn* có 2: Danh mạng căn và sắc mạng căn; *danh mạng căn* có chức năng nuôi dưỡng đời sống của các tâm sở; *sắc mạng căn* có chức năng nuôi dưỡng các sắc pháp tế vi.

Khi mắt nhìn một vật, tai nghe âm thanh, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm đều có 7 tâm sở này.

Chúng ta hãy quan sát:

1- Khi mắt *xúc* với chiếc lá mà không có *tác ý* (hướng tâm) đến chiếc lá thì *thọ*, *tưởng*, *tư* về chiếc lá không khởi sanh.

2- Khi mắt *xúc* với chiếc lá có *tác ý* (có hướng tâm), mà lại là *tác ý không như chơn như thực* (*ayonisomanasikā* - phi như lý tác ý) thì *thọ* tiếp nhận chiếc lá theo với phi như lý tác ý ấy; *tưởng* (tri giác) cũng theo phi như lý tác ý; và cuối cùng, *tư* (*cetanā*) sẽ xử lý chiếc lá theo tình cảm, nhận thức chủ quan của bản ngã, ở đây, tham sân, thương ghét sẽ khởi động để tạo nghiệp thiện hay ác!

3- Khi mắt *xúc* với chiếc lá mà có *tác ý* (có hướng tâm), mà lại là *tác ý như chơn như thực* (*yonisomanasikāra* - như lý tác ý) thì *thọ* tiếp nhận chiếc lá chỉ là chiếc lá thôi; *tưởng* (tri giác) thấy biết màu sắc và hình dáng của chiếc lá như mà nó là; *tư* bây giờ không còn khởi tham sân, thương ghét nữa vì *tư tâm sở* đã được thay thế bởi *tuệ tâm sở*, tức là *tuệ tri* - *cái biết như thực* do hướng tâm đúng như chơn như thực.

Hãy chiêm nghiệm để thực hành trong đời sống tu tập:

- Trường hợp 1, nhìn chiếc lá mà không hướng tâm đến chiếc lá... dĩ nhiên là vì lúc ấy tâm đang bận toan tính, lo nghĩ, suy nghĩ nhưng chuyện quá khứ, vị lai hay tâm đang lang thang phiêu dạt ở bên bờ biên cõi nào rồi. Nhìn chiếc lá mà tâm không ở nơi

chiếc lá có nghĩa là “*tâm bất tại*”. Muốn trở về với thực tại hiện tiền, người hành minh sát *khi ăn biết mình đang ăn, khi đi biết mình đang đi, khi nhìn chiếc lá biết mình đang nhìn chiếc lá...* ấy là căn bản thiền tập ban đầu cho chúng ta tu tập chánh niệm, tỉnh giác trong mỗi cử chỉ, mỗi hành động là vì vậy.

- Trường hợp 2, do hướng tâm sai với sự thực, sai với như thực nên toàn bộ tâm sinh lý vận hành theo thập nhị duyên khởi... có nghĩa là *xúc*, rồi *thọ*, rồi *ái* (tham sân, thương ghét), kéo theo *thủ*, *hữu*, *sinh*, *lão tử sầu bi khổ ưu não*.

- Trường hợp 03, do hướng tâm đúng với sự thực, với như thực nên *thọ*, *tưởng* cũng như thực nên *tư* được thay thế bởi *tuệ*. Ở đây, do tham sân, thương ghét (ái) không khởi sanh nên *thủ*, *hữu* và toàn bộ duyên khởi theo sau sẽ bị cắt đứt, có nghĩa là không phát sanh sầu bi khổ ưu não, 12 khoen duyên khởi bị rã lìa.

Vậy thì sống giữa cuộc đời trong tương quan ứng xử, giao tiếp, người hành minh sát luôn hướng tâm đúng với sự thực, như thực, dầu có khi được, có khi không do kiết sử nhiều đời ngủ ngầm trong tâm chi phối - nhưng hãy tin chắc rằng, lộ trình ấy là chơn chánh thì trước sau, không chóng thì chầy chúng ta cũng nếm thưởng được hương vị giải thoát ngay tại cuộc đời này, ở đây và bây giờ!

(*Tưởng chỉ còn một bài về Tứ thần túc của bạn Ngọc Trâm Nguyễn nhưng hoá ra là còn các câu hỏi của Vinh Nam, H. Nguyễn và cả bạn VU THANH HÀ nữa. Tôi nguyện sẽ trả lời cho đến nơi đến chốn, không bỏ sót một ai*).

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 08)

I- Bạn Ngọc Trâm Nguyễn hỏi:

“- Thừa thầy con thấy trong ba mươi bảy trợ đạo phẩm có pháp tứ như ý túc, thầy có thể nói cho con về pháp Tứ Như Ý Túc được không ạ?

Pháp này hành trì như thế nào ạ?

Trả lời:

Về Tứ như ý túc

Tứ như ý túc nằm trong 37 phẩm trợ đạo: Ngũ căn, Ngũ lực, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Tứ niệm xứ, Thất giác chi và Bát chánh đạo. Đây là những pháp tu tập đưa đến giác ngộ giải thoát; nó xen lẫn trong nhau, tương quan với nhau. Tuy nhiên, khi nói đến những sức mạnh của tâm thì có Ngũ căn, Ngũ lực; khi nói đến những nỗ lực chân chánh để tu tập có hiệu quả thì có Tứ chánh cần; khi nói đến những năng lực vượt trội đưa đến thành tựu mục đích như sở nguyện thì có Tứ như ý túc; khi tu tập minh sát, những thành phần cần phải quán niệm thì có Tứ niệm xứ; khi nói đến những chi phần để giác ngộ thì có Thất giác chi; khi tập trung vào lộ trình tu tập giới định tuệ thì có Bát chánh đạo.

Bài này nói về Tứ như ý túc. Như ý túc được dịch từ cụm từ iddhipāda. *Iddhi* có nghĩa là sức mạnh thắng vượt, là khả năng thành tựu hay khả năng đạt đến kết quả viên mãn. *Pāda* nghĩa đen là cái chân, bàn chân, nghĩa bóng là căn cứ, căn bản, nền tảng. Vậy cả cụm từ có nghĩa là sức mạnh nền tảng, thắng vượt để thành tựu kết quả, đạt được mục đích như sở nguyện - nên ở đâu cũng dịch là **như ý túc**. Có 4 như ý túc (Bốn nền tảng tạo nên sức mạnh thắng vượt đưa đến thành tựu như sở nguyện) sau đây:

- Dục như ý túc (chandiddhipāda)

- Tấn như ý túc (viriyiddhipāda)
- Tâm như ý túc (cittiddhipāda)
- Thâm sát như ý túc (vimamsiddhipāda)

Tuy nhiên, như vậy cũng chưa đủ, khi tu tập như ý túc, chư hành giả còn phải tăng mức độ *định* và *tấn* nữa:

- Tu tập như ý túc cùng với *dục định, tinh cần* hành.
- Tu tập như ý túc cùng với *tấn định, tinh cần* hành.
- Tu tập như ý túc cùng với *tâm định, tinh cần* hành.
- Tu tập như ý túc cùng với *thâm sát định, tinh cần* hành.

Bây giờ chúng ta hãy khảo sát từng như ý một, đồng thời nói thêm về dục, về định, về tấn.

1- Dục như ý túc (chandiddhipāda):

“*Tu tập như ý túc cùng với dục định tinh cần hành*”.

Dục (chanda) nghĩa đầu tiên là ước muốn thuần túy như muốn làm, muốn ăn, muốn thực hiện một cái gì đó; với nghĩa này thì *dục* này chưa hẳn chứa thiện, ác; nó trung tính. Nghĩa thứ hai là muốn có được cái gì đó, muốn đạt được một ước nguyện, muốn thành tựu một mục đích chọn chánh nào đó. Tuy nhiên, từ *dục*, từ *chanda* thuần túy này lại có thêm *iddhi*, tức là thêm năng lực, thêm sức mạnh cho *chanda* thành *chandiddhi* thì dục trở thành ước muốn mãnh liệt như dòng thác từ nguồn cao đổ xuống không cái gì có khả năng ngăn giữ được. Cũng vậy, do *dục như ý* này nhất như, bất khuất, kiên định như đá tảng không gì lay chuyển được mà thái tử Sĩ-đạt-ta quăng bỏ vương quyền như đôi dép rách để xuất gia tìm đạo. Như lệnh bà Gotamī cùng mấy trăm công nương Sakyā tự cạo đầu, đắp y, mang bát lê gót chân rướm máu bộ hành 45 do-tuần tìm Phật xin xuất gia. Do vậy, khi định nghĩa *dục như ý túc*, đức Phật kèm thêm chữ *định*, gọi là *dục định*; ngoài ra, ngài còn cho ta biết thêm *dục* nào là *dục chọn chánh* nữa:

“*Này các thầy tỳ-khuru! Có người tu tập như ý túc cùng với dục định, tinh cần hành, với ý nghĩ: Như vậy, ý muốn ta sẽ không*

quá thụ động và không quá hăng say; không co rút phía trong, sẽ không phân tán phía ngoài; an trú với trước sau đồng đẳng, dưới thế nào thì trên như vậy, trên thế nào thì dưới như vậy; ban ngày thế nào thì ban đêm như vậy, ban đêm thế nào thì ban ngày như vậy”.

Kinh cũng giải thích thêm rằng: “*Dục thụ động là dục đi đôi với thờ ơ, biếng nhác. Dục quá hăng say là dục bị buông lung, phóng dật chi phối. Dục co rút vào phía trong là dục bị hôn trầm, thuy miên ru ngủ. Dục phân tán ở phía ngoài là dục bị sự lôi cuốn của ngũ trần”.*

Như vậy, *dục* ban đầu chỉ với nghĩa ước muốn thuần túy, bây giờ trở thành ước muốn chân chánh ví như muốn làm việc tốt, muốn thành tựu pháp học, pháp hành, muốn tu tập chấm dứt tham sân phiền não. Và ước muốn ấy rất mãnh liệt vì có định và cả tinh cần tăng thêm sức mạnh nữa.

2- Tấn như ý túc (viriyiddhipāda)

“Tu tập như ý túc cùng với tấn định tinh cần hành”.

Tiếp theo là *tấn*, đôi nơi dịch là cần, đều đúng cả - vì tấn chính là Tứ chánh cần. Đây là nỗ lực thường xuyên để làm lành, lánh ác. Tuy nhiên, khi *tấn* (viriya) có *iddhi* đi kèm thì tấn này tăng thêm năng lực, sức mạnh với nỗ lực vượt trội hơn nên gọi là *viriyiddhi*. Thế mà vẫn chưa đủ, *viriyiddhi* còn tăng cường thêm sức mạnh của định và tinh cần nữa.

Đây là tâm dính chặt, bám sát với ước muốn mãnh liệt, có mục đích rõ ràng, dứt khoát, không lay chuyển; và cứ nỗ lực kiên trì mãi như thế, kiên trì cho đến lúc thành tựu, đạt kết quả viên mãn. Ví dụ:

- Những vận động viên bơi lội, điền kinh... mấy phút giây trước khi cán đích, họ đều ráng sức, vận dụng hết sức lực cuối cùng như thế nào thì *tấn như ý túc dục định tinh cần hành* cũng y như vậy (tuy mục đích khác).

- Thời Phật Kassapa có 7 vị tỳ-khưu lên một ngọn núi cao,

nguyên cùng nhau hành minh sát, nếu không đắc thánh đạo quả thì thà chết chứ không đi xuống núi - là minh chứng cho *tấn như ý túc dục định tinh cần hành* này.

3- Tâm như ý túc (cittiddhipāda)

“Tu tập như ý túc cùng với tâm định, tinh cần hành”

Tâm, citta ở đây chính là tư tác đến mục đích. Tại sao vậy? Vì như ý thứ nhất là dục, là muốn, là mong ước, nhưng muốn, mong ước gì? Như ý thứ hai là cần, là tấn, là nỗ lực nhưng cần, tấn, nỗ lực làm gì, đến đâu, sẽ thành tựu cái gì? Do vậy, tâm chính là mục đích của các như ý. Ví dụ:

- Hướng đến thành tựu trí tuệ thấy rõ danh, sắc?
- Hướng đến thành tựu chánh tri kiến?
- Hướng đến thành tựu tri kiến thoát khổ?
- Hướng đến thành tựu từ, bi, hỷ hay xả?
- Hướng đến thành tựu sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền hay 4 vô sắc giới thiền?
- Hướng đến thành tựu tu tập giới, định, tuệ hay bát đạo chi?
- Hướng đến thành tựu pháp học?
- Hướng đến thành tựu thắng trí thần thông?
- Hướng đến thành tựu tam vô lậu học?...

Sự hướng đến ấy, cái tâm ấy cần phải tăng cường thêm sức mạnh của định và của tấn nữa. Nghĩa là tâm dính chặt vào mục đích không thôi chuyển. Như câu chuyện của tôn giả Ānanda: Cuộc kết tập pháp và luật lần thứ nhất, ba tháng sau khi Phật Niết-bàn, tôn giả Ānanda mới Nhập Lưu, cần phải đắc quả A-la-hán mới được vào dự hội nghị. Thế là suốt đêm ngài hành minh sát. Với dục như ý, với tấn như ý, với tâm như ý... quá đồng mãnh, quá quyết liệt - vì có thêm năng lực định và tấn nên đến gần sáng ngài đã không còn chịu đựng nổi, mỗi mệt quá ngài nghiêng lưng nằm nghỉ. Thế rồi, trong tư thế vừa nghiêng lưng ấy, ngài đắc quả A-la-hán!

Chuyện gì đã xảy ra? Đây là do *tâm như ý túc có định có*

tân đã được đẩy đến tận cùng mục đích thành tựu. Nó đến đích rồi đẩy nhưng còn rung động bởi năng lực của dục, của đại hữu vi! Chính khi nghiêng lưng nằm xuống, có nghĩa là *buông dục, buông luôn đại hữu vi* là ngài đắc quả A-la-hán ngay! Quá dễ hiểu mà!

4- Thăm sát như ý túc (vimamsiddhipāda)

“Tu tập như ý túc cùng với thăm sát định tinh cần hành”.

Vimamsa là một loại trí tuệ nên thường được dịch là tuệ, là quán, là trí... tùy theo ngữ cảnh của diễn ngôn. Tuy nhiên, trong nghĩa thăm sát như ý túc, là như ý thứ tư, nó là loại thăm sát, nhìn ngắm lại, xem xét lại diễn trình vừa đi qua, đồng thời, quán sát, tư duy khi ở trong thành tựu, mục đích ấy. Một vài ví dụ:

- Đã thấy rõ danh, sắc rồi... thì thăm sát chính là xem xét lại có đúng như thế không? Sắc sanh, sắc diệt có đúng như thế không? Và lợi ích của nó là phát sanh tuệ giác nào?

- Đã thành tựu sơ thiền... thì thăm sát chính là xem lại các thiền chi nó ra sao, có đúng như thế không? Và sẽ đi lui, đi tới nhiều lần như vậy. Và lợi ích của nó là nhằm để giải thoát cái gì? Ví dụ, sơ thiền là giải thoát 5 triền cái, tứ thiền là giải thoát tầm, tứ, hỷ và lạc!

- Đã thành tựu thắng trí thần thông rồi... thì thăm sát chính là xem lại lộ trình đã đi qua như thế nào! Và lợi ích của nó là như thế nào? Đôi khi tự đặt câu hỏi: Thần thông này có giải thoát được tham sân, phiền não hay không?

- Đã thành tựu vô lậu rồi... thì thăm sát chính là xem lại pháp giải thoát ấy nó thâm sâu, vi diệu đến mức độ nào?

Như vậy chúng ta thấy rõ chức năng của thăm sát như ý túc, nó cũng cần phải có định và tân nữa mới toàn mãn.

Nói tóm lại, Tứ như ý túc do nằm trong 37 phẩm trợ đạo nên nó cần thiết, và không thể thiếu cho bất kỳ sự tu tập nào, mục đích nào (xem tâm như ý túc) từ cạn vào sâu để cuối cùng là thành tựu giác ngộ, giải thoát.

- Chư thánh nhân A-la-hán tu tập thuần thực Tứ như ý túc thường có nhiều khả năng lãnh đạo đồ chúng.

- Tôn giả Moggallāna tu tập Tứ như ý túc viên mãn đạt 6 thông nên khả năng nhiếp hoá ma vương, long vương... được xem như là đệ nhất của giáo hội, chỉ đứng sau đức Phật mà thôi.

- Vị Thánh đệ tử thiện xảo pháp môn này có thể kéo dài mạng sống đến một tiểu kiếp hay phần tiểu kiếp còn lại. Kinh Đại Niết-bàn nói rằng, đức Phật đã gọi ý ba lần về điểm này nhưng tôn giả Ānanda bị ma vương che ám nên không tỉnh ngủ trụ thế.

Điều khá quan trọng mà mọi người thường tranh luận về Tứ như ý túc là về chữ *dục*, trong *Dục như ý túc*. Ở bình diện thường ngữ, thường nghĩa thì *Dục như ý túc* có cái gì như đi ngược lại giáo pháp Phật. Ngay ở sơ thiền đã ly dục, ly ác pháp - thì khởi từ dục thì làm sao đưa đến định? Ở đây chúng ta phải hiểu rằng, dục định là lòng mong muốn mãnh liệt rời xa sự cám dỗ của ngũ trần; và cũng mong muốn mãnh liệt như thế để thành tựu mục đích cao cả và tối thượng. Và khi tu tập rồi thì tất cả dục đều được buông bỏ, xả ly, tịnh chỉ. Trong kinh Tương Ưng, có kể chuyện một bà-la-môn đã thắc mắc vấn đề dục định, sợ rằng không phù hợp với mục tiêu của Phạm hạnh. Tôn giả A-nan đã giải thích cho ông ta thấy rằng: “Do trước có lòng dục thúc đẩy, ông đến đây... Do trước có tấn thúc đẩy, ông đến đây... Do trước có tâm thúc đẩy, ông đến đây... Do trước có thẩm sát thúc đẩy, ông đến đây... Sau khi đến đây rồi, dục, tấn, tâm, thẩm sát của ông được tịnh chỉ, cũng vậy, vị A-la-hán thì lòng dục, tấn, tâm, thẩm sát được tịnh chỉ”.

Tứ như ý túc theo nội hàm lý giải ở trên thì các Nikāya rất ít đề cập, nhưng lại nói khá nhiều về Tứ thần túc, nhấn mạnh đến khả năng của những thắng trí. Những chi pháp trong kinh Tăng chi bộ, chỗ 4 pháp thấy bỏ quên Tứ như ý túc. Chỉ có kinh Tương Ưng là nói trọn 37 phẩm trợ đạo. Tứ như ý túc ở đây được nói rõ là dẫn đến định, sau đó, tu tập minh sát để tuần tự đoạn trừ

lậu hoặc. Khi tuệ vô lậu xuất hiện thì dục định, tấn định, tâm định, thẩm sát định được tịnh chỉ, ngưng lắng, không còn hoạt dụng nữa.

Trên đây là Tứ như ý túc theo nghĩa kinh điển, áp dụng cho tất cả sự tu tập từ cạn vào sâu, từ thấp lên cao; và cả sử dụng để tu luyện thần thông (sau khi đắc tứ thiền, hành giả lựa chọn một đề mục như đất, nước... rồi sử dụng Tứ như ý túc để luyện các thắng trí, ví dụ đi qua sông, độn thổ...) nhưng nó không thuộc phạm vi bài viết này. Điều cần nói nữa, là trong các sinh hoạt xã hội, làm bất cứ công việc gì, nếu biết áp dụng Tứ như ý túc đều đưa đến thành công, thành tựu, đạt kết quả như sở nguyện.

II- Bạn Vinh Nam hỏi:

“- Thưa thầy, con rất muốn học thiền, con đã đọc nhiều bài pháp của thầy tuy là chưa thật hiểu song con đã thử thực tập ở nhà. Khi con bắt đầu ngồi xuống và nhắm mắt lại thì tim con đập rất nhanh, do vậy mà con khó thấy yên tĩnh được. Con muốn hỏi thầy là con phải đối trị thế nào trong trường hợp này ạ!”

Trả lời:

Đơn giản thôi bạn ạ! Thân tâm chúng ta thường sinh hoạt theo thói quen; ở môi trường thói quen thì thân tâm như cá lội trong nước, nhón nhơ trong nước một cách rất an lành. Thế rồi, khi bắt đầu tập thiền, ta ngồi xuống, cố giữ thân yên, tâm bắt đầu sỗ tức hay tuý tức. Và khi như vậy thì ta đã đi ngược với thói quen sẵn có nên thân tâm nó phản ứng.

Những hiện tượng như nhức, mỏi, tê, đau đầu, nóng ngực, hơi thở dồn dập, tim đập mạnh, chảy mồ hôi... đều là triệu chứng do thân tâm phản ứng lại mà sinh ra. Không có gì phải bận tâm đâu bạn ạ. Chỉ cần một thời gian thôi, do kiên trì, do niệm được an trú; và khi niệm an trú thì thân sẽ thích nghi với “*thói quen mới*”. Không những thích nghi mà khi tâm có hỷ có lạc, nghĩa là có các thiền chi xuất hiện thì hơi thở sẽ rất mảnh, rất nhẹ và nhịp tim sẽ chậm lại, đều hoà, bình ổn. Và khi ấy, bạn sẽ được thông

dong, tự tại bơi lội trong “dòng sông mới”, dòng sông của niềm vui, của thiên duyệt đầy bạn ạ! Chúc bạn cố gắng thêm chút nữa!

III- Bạn H. Nguyễn hỏi:

“- Nhìn thấy trái xoài ta chảy nước miếng vì... đều là “kinh nghiệm” cũ, và phản xạ “tự nhiên” của bản năng. Con tri ân Ht. chỉ dạy.

1) Ht. dùng lập luận “tự nhiên của bản năng” để giải thích sự biến đổi của các pháp thì không ổn lắm vì con chưa từng đọc hay nghe các chư tổ sư dùng từ “tự nhiên” trong “Luận” cả. Ví dụ như nói anh A chảy nước miếng vì “tự nhiên”, chị B sợ hãi vì “tự nhiên”... nghe không được ổn lắm.

2) Vấn đề đặt ra là tại sao khi mắt thấy ta không “biết” liền, mà phải chờ cho đến khi miệng chảy đầy nước miếng mới “biết”? mắt tiếp xúc với (xoài) sắc trần, tâm khởi tưởng (xoài ngon) sinh ra chảy nước miếng. Ta phải tu ở chỗ gốc tức là chỗ mắt thấy là “biết” liền mới có hy vọng về với trí tuệ sẵn có, nếu ta bỏ gốc mà dụng công tu ở chỗ “biết” vì nước miếng đã đầy miệng thì chỉ được đời sống an vui tự tại hiện tiền vì tỉnh thức và biết dừng, nhưng vẫn còn xa với đạo (bản thể thanh tịnh sáng suốt tròn đầy trong chúng ta).

Người trí tuệ gặp chuyện thì “biết” ngay, người một ít trí tuệ khi gặp chuyện nghĩ tưởng (nước miếng đầy miệng) mới “biết”, người thường thì bị sáu căn và sáu thức sai khiến suốt ngày.

Trả lời:

Trái xoài này nó “chua” quá bạn nhỉ? Chua quá làm chúng ta cứ chảy nước miếng hoài!

Câu hỏi này tôi đã trả lời rồi, tôi đã muốn trả lời ngắn gọn và giản dị cho mọi người cũng lãnh hội, nhưng hoá ra, ở đó lại chồng thêm tri kiến khác. Cái mà tôi gói ghém nơi những cụm từ như “quả dị thực, chuyện cũ, cái cũ, thói quen, tự nhiên...” là muốn đơn giản hoá cái phức tạp của lộ trình tâm, mà nếu ai chưa học qua thì rất khó lãnh hội. Tôi thành thật xin lỗi vì có thể tôi đã

thiếu trí tuệ ngôn ngữ hoặc giả tôi đã không giảng nói cho được tường tận.

Giờ tôi sẽ nói *cái cũ, dị thực, cái tự nhiên* theo Abhidhamma: Bạn chịu khó lắng nghe nhé!

Khi một sắc, một thanh, một hương, một vị, một xúc đi vào mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thì những lộ trình tâm sẽ xảy ra, sẽ diễn ra. Được gọi là nhãn môn lộ trình tâm, nhĩ môn lộ trình tâm...

Tôi ghi ra đây nhé, chịu khó tham khảo một tí.

1- Hữu phần (bhavaṅga) quá khứ - 1 sát-na

2- Hữu phần rung động - 1 sát-na

3- Hữu phần đứt dòng - 1 sát-na

4- Cửa mắt, cửa tai mở ra (đón nhận sắc, thanh...) - 1 sát-na

5- Cái biết của mắt, của tai phát sanh (nhãn thức, nhĩ thức...)

- 1 sát-na

6- Tiếp thọ, tiếp nhận đối tượng (sắc, thanh...) - 1 sát-na

7- Suy đạc, quan sát, xem xét đối tượng (nó là cái gì?) - 1 sát-na

8- Kết luận, xác định (đã biết nó là cái gì rồi) - 1 sát-na

9- Tác hành tâm, tức là quyết định sẽ xử lý ra sao đối với đối tượng ấy. Trong tác hành tâm này nó sẽ diễn tiến trong 7 sát-na. Ở đây, tư tác, cetāna khởi lên tham sân, thương ghét, thiện hay ác. Tạo nghiệp là do cetāna, tư tác này.

10- Đồng sở duyên: Nó khởi lên 2 sát-na rồi diệt. Nó có chức năng “sao lưu” đối tượng vừa được xử lý ở tư tác phía trên rồi chuyển cho dòng bhavaṅga cất giữ.

11- Hữu phần (bhavaṅga): Nghĩa là trở lại với dòng trôi chảy bình lặng.

Tôi sẽ có ví dụ để hiểu cái rắc rối ở trên.

“- Tôi đang nằm ngủ, chợt nghe một tiếng động. Giật mình thức dậy, tôi cố xem thử tiếng động ấy là tiếng động gì. Sau một hồi lắng nghe, biết là tiếng chuột, tôi lấy cái gậy, đập cho có tiếng động để xua đuổi chuột rồi quay lưng lại ngủ.”

1- Tôi đang nằm ngủ là **hữu phần**.

2- Tiếng động, tức là một đối tượng khởi sanh làm cho **hữu phần rung động**.

3. Giật mình thức dậy là **hữu phần đứt dòng** để nhường cho đối tượng mới.

4- Cửa tai mở ra hướng về đối tượng là tiếng động.

5- Cái biết của tai (nhĩ thức) phát sanh

6- Tiếp thọ: Là tiếp nhận đối tượng tiếng động

7- Suy đạc: Là suy đoán (qua kinh nghiệm) xem thử riêng động ấy là tiếng động gì.

9- Xác định, biết đây là tiếng chuột.

10- Vì tiếng chuột ấy làm tôi bức bối, khó chịu nên tôi cảm gậy khua, đánh đuổi nó. Trong trường hợp này, 7 sát-na tác hành tâm đã khởi, đã tạo nghiệp.

11- Đồng sở duyên, nghĩa là 2 sát-na này duyên với đối tượng tiếng chuột cùng hành động của tác hành tâm ở trên, nó “*sao lưu*” vào dòng bhaṅga.

12- Trở lại nằm ngủ, vào dòng hữu phần.

Như vậy, lộ trình tâm này diễn tiến trong 17 sát-na tâm. Trong một giờ đồng hồ, ta có thể có cả hằng tỷ lộ trình tâm như vậy trọn vẹn có, đứt đoạn có.

Trở lại với “*cái cũ, dị thực, tự nhiên*”... ta sẽ thấy rằng, trong lộ trình 17 tâm sát-na ở trên, từ 1 cho đến 9 đều có từ quả dị thực, nó hành xử như chức năng tự nhiên, ai cũng như thế, đều giống nhau. Và điều quan trọng chúng ta phải hiểu là nó chưa tạo nghiệp thiện ác gì cả, chúng được vận hành do cái cũ, nghiệp cũ. Chính ngang số 10, xử lý đối tượng tiếng chuột mới chính là cái mới, tạo nghiệp mới!

Điều tôi trình bày ở trên không liên quan gì đến “*luận*” của chư tổ cả, vả chăng, tôi cũng chưa bao giờ lấy “*luận*” của chư tổ làm sở y - mà tôi chỉ lấy cái thực, cái sự thực làm nền tảng soi chiếu. Cũng có thể tôi tựa theo kinh, vì kinh là đức Phật giảng

nói, còn “*luận*” là kiến giải của chư tổ. Dòng diễn tiến 17 sát-na tâm ở trên là cái sự thực, cái thực do trí tuệ thấy biết của đức Chánh Đẳng Giác, nó chẳng phải là “*luận*” đâu! Đối với tôi, tôi tu tập theo *kinh* của Phật, còn *luận* của chư tổ có giá trị tham khảo, nghiên cứu rất giá trị vậy.

Còn một vấn đề nữa trong câu hỏi là “*biết chảy nước miếng*”, bạn suy luận dường như đúng mà không phải vậy. Bạn nói bạn có tu tập thiền minh sát với ngài Kim Triệu. Chưa đâu, bạn chỉ mới đối trị một vài tập khí, một vài thói quen ban đầu thôi. Còn nếu bạn đã tu tập minh sát thực sự thì những cụm từ như “*chảy nước miếng biết chảy nước miếng*”, “*đau nhức biết đau nhức*”, “*tham biết tham, sân biết sân*” thì bạn sẽ thấy biết ngay tôi đang nói tới cái tinh yếu của thiền minh sát - nhìn ngắm cái sự thực cái như thực - đó vậy.

Nếu bạn vẫn chưa hiểu tại sao - thì bạn nên xem lại cho thật kỹ thập nhị duyên khởi: Vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử, sầu bi ưu não. Trong 12 duyên khởi ấy, *vô minh và hành* thuộc nhân quá khứ (nhân cũ). *Thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ* thuộc quả hiện tại (gọi là quả dị thực do nhân quá khứ tạo nên thân tâm hiện tại). *Ái, thủ, hữu* (bên trong có vô minh và hành) là nhân hiện tại, tạo nghiệp mới; *ái* chính là tham sân, thương ghét; *thủ* là nắm giữ, chấp chặt cái tham sân, thương ghét ấy, và *hữu* là bắt đầu tạo hạt giống 3 cõi dục, sắc và vô sắc. *Ái, thủ, hữu* là nhân hiện tại sẽ cho quả vị lai là sinh, lão tử, sầu bi ưu não!

Nên nhớ như đã nói ở trên, *thọ* là cái cũ, do nghiệp cũ mà có, do kinh nghiệm cũ mới có. Do trước đây (cũ) đã từng ăn xoài nên đã kinh nghiệm (cũ) xoài là chua; biết xoài là chua là cũ, và chảy nước miếng cũng là phản ứng tự nhiên của thân do kinh nghiệm cũ.

Người tập thiền minh sát luôn ghi nhận, luôn niệm cái thực đang xảy ra qua duyên khởi căn trần thức. Tham *tuệ tri* tham,

sân *tuệ tri* sân chính là niệm khi ái đã khởi (ái là tham sân). Cứ ghi nhận “*mặt mũi tham sân*” ấy một hồi thì tham sân ấy tự diệt, không cần nỗ lực diệt mà nó tự động diệt. *Ái diệt* thì *thủ hữu diệt* và toàn bộ những khoen đi sau như *sinh, lão tử, sầu bi ưu não* không tồn tại.

Hôm nay tôi đã hết sức, đã hết lòng chỉ ngón tay trở vào chỗ tận diệt khô đau phiền não, mong rằng người có trí giác hiểu thâm lặng trong lòng mình thì tôi sẽ vô cùng hoan hỷ vậy.

Xin cảm ơn tất cả các bạn.

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 09)

Bạn Vũ Thanh Hà

I- Về Paritta: VTH dẫn một bài kệ (cả Pāli và Việt ngữ) có nguồn gốc Tích Lan rồi nhận xét: “Nội dung bài kệ cho thấy khắp thân thể và không gian xung quanh hành giả được bảo hộ bởi Phật, Pháp và Tăng. Do hình thức an vị giống như sự an vị các Tôn trong Mật tông Bắc truyền, một số học giả phương Tây xem đây như một thể loại “tantra” của Phật giáo Theravāda”.

Sau đó hỏi tôi: “Người tu theo Pháp này có thực hành đúng theo tinh thần của Tứ Diệu Đế hay không?”

Phản Tiếng Pāli:

1. Jayāsanagatā vīrā
jetvā māraṃ savāhiṇiṃ
catusaccāmatarasam
ye pivimsu narāsabhā

2. Taṇhaṅkarādayo buddhā
aṭṭhavīsati nāyakā
sabbe patitṭhītā tuyham
matthake te munissarā

3. Sire patitṭhītā buddhā
dhammo ca tava locane
saṅgho patitṭhito tuyham
ure sabbaguṇākaro

4. Hadaye anuruddho ca
sāriputto ca dakkhiṇe
koṇḍañño piṭṭhibhāgasmim
moggallāno'si vāmake

5. Dakkhine savaṇe tuyhaṃ
āhuṃ ānandarāhulā
kassapo ca mahānāmo
ubho'suṃ vāmasotake

6. Kesante piṭṭhibhāgasmim
suriyo viya pabhaṅkaro
nisinno sirisampanno
sobhito munipuṅgavo

7. Kumārakassapo nāma
mahesī citravādako
so tuyhaṃ vadane niccaṃ
patitṭhāsi guṇākaro

8. Puṇṇo aṅgulimālo ca
upālīnandasīvalī
therā pañca ime jātā
Lalāṭe tilakā tavā

9. Sesāsīti mahātherā
vijitā jinasāvakā
jalantā sīlatejena
aṅgamaṅgesu saṇṭhitā

10. Ratanam purato āsi
dakkhiṇe mettasuttakam
dhajaggaṃ pacchato āsi
vāme aṅgulimālakam

11. Khandhamoraparittaṇca
ātānāṭṭiyasuttakam
ākāsacchadanam āsi
sesā pākārasaññitā

12. Jināṇābalasaṃyutte
dhammapākāra'laṅkate
vasato te catukiccena
sadā sambuddhapañjare

13. Vātapittādisañjātā
bāhirajjhataṭṭh'upaddavā
asesāvilayaṃ yantu
anantaḡatejasā

14. Jinapañjaramajjhataṭṭham
viharantaṃ mahātale
sadā pāleṇtu tvaṃ sabbe
te mahāpurisāsabhā

15. Iccevam-accantakato surakkho
jinānubhāvena jitūpapaddavo
buddhānubhāvena hatārisaṅgho
carāhi saddhammanubhāvapālito

16. Iccevam-accantakato surakkho
jinānubhāvena jitūpapaddavo
dhammānubhāvena hatārisaṅgho
carāhi saddhammanubhāvapālito

17. Iccevam-accantakato surakkho
jinānubhāvena jitūpapaddavo
saṅghānubhāvena hatārisaṅgho
carāhi saddhammanubhāvapālito

18. Saddhammapākāraparikkhito'si
aṭṭhāriyā aṭṭhadisāsu honti
etthantare aṭṭhanāthā bhavanti
uddham vitānaṃ'va jinā ṭhitā te

19. Bhindanto mārasenaṃ tava sirasi ṭhito bodhim-
āruya satthā
moggallāno'si vāme vasati bhujataṇe dakkhiṇe sārīputto
dhammo majjhe urasmiṃ viharati bhavato mokkhato
morayoniṃ
sampatto bodhisatto caraṇayugagato bhānulok'ekānātho.

20. Sabbāvamaṅgalam-upaddavadunnimittaṃ
sabbītirogagahadosam-asesanindā
sabb'antarāyabhayadussupinaṃ akantaṃ
buddhānubhāvapavarena payātu nāsaṃ.

21. Sabbāvamaṅgalam-upaddavadunnimittaṃ
sabbītirogagahadosam-asesanindā
sabb'antarāyabhayadussupinaṃ akantaṃ
dhammānubhāvapavarena payātu nāsaṃ.

22. Sabbāvamaṅgalam-upaddavadunnimittam
sabbītirogagahadosam-asesanindā
sabb’antarāyabhayadussupinam akantam
saṅghānubhāvapavarena payātu nāsam.

CHIẾC LÒNG CỦA ĐỨC JINA

(Phiên bản Sri Lanka)

Việt dịch: Tống Phước Khải

Phần Tiếng Việt:

1. Những vị anh hùng, ngồi trên những chiếc ghế chiến thắng,
Đã đánh bại Māra cùng với tùy tùng của hắn,
Những vị chúa tể nhân loại đó đã uống
Nước cam lồ của tứ thánh đế.

2. Những Đức Phật, Taṇhaṅkara và những vị khác,
Hai mươi tám vị thượng thủ,
Những bậc đứng đầu của những hiền nhân,
Tất cả vị này, ngự vững chắc ở trên đầu.

3. Phật được thiết lập trên đầu,
Pháp thì ở trong mắt,
Tăng được thiết lập
Ở trong ngực, nguồn gốc của đức hạnh.

4. Trong tim là Anuruddha,
Sāriputta ở bên phải,
Koṇḍañña ở phía sau,
Moggallāna ở bên trái.

5. Ở trong tai phải
Là Ānanda và Rāhula,
Kassapa và Mahānāma
Cả hai ở trong tai trái.

6. Ở khắp mái tóc sau đầu,
Ánh sáng tỏa chiếu như mặt trời,
Được ngự bởi vị nắm giữ vận may,
Sobhita, bậc thánh thiện trong các hiền giả.

7. Tên vị ấy là Kumārakassapa,
Hiền giả vĩ đại, bậc đại hùng biện,
Ở trong miệng luôn luôn
Ngài ngự đó, cội nguồn bao đức hạnh.

8. Puṇṇa và Aṅgulimāla,
Upāli, Nanda và Sīvalī,
Năm trưởng lão hiện ra
Trên trán như biểu tượng cát tường.

9. Tám mươi đại trưởng lão còn lại,
Các bậc chiến thắng, đệ tử của Đức Jina,
Tỏa sáng với năng lực của đức hạnh
Ngự trên các chi khác nhau.

10. Kinh Ratana trước mặt,
Kinh Metta bên phải;
Kinh Dhajagga phía sau,
Kinh Aṅgulimāla bên trái.

11. Hộ chú Khandha và Mora
Và kinh Ātānāṭiya
Trở thành mái che trên hư không;
Các kinh còn lại tạo nên thành lũy.

12. Mỗi khi làm bốn công việc,
Đều ở trong chiếc lòng của Đức Phật,
Được gia cố bằng quyền năng của Đức Jina,
Được trang nghiêm bởi thành lũy của Pháp.

13. Do năng lực của đức hạnh vô hạn,
Những phiền não bên ngoài và bên trong
Nổi lên bởi gió, mật...
Đều bị vô hiệu không chút dư sót.

14. Ở trong chiếc lòng của Đức Jina,
Cư ngụ trên cõi đất,
Mong rằng tất cả các Bạc Đại Thánh Thiện
Hãy luôn luôn hộ trì.

15. Vì vậy luôn luôn được hộ trì,
Tai ương bị chinh phục bởi sức mạnh của Đức Jina,
Và quân thù bị dẹp tan bởi sức mạnh của Phật,
Sống được bảo vệ bởi Chánh Pháp.

16. Vì vậy luôn luôn được hộ trì,
Tai ương bị chinh phục bởi sức mạnh của Đức Jina,
Và quân thù bị dẹp tan bởi sức mạnh của Pháp,
Sống được bảo vệ bởi Chánh Pháp.

17. Vì vậy luôn luôn được hộ trì,
Tai ương bị chinh phục bởi sức mạnh của Đức Jina,
Và quân thù bị dẹp tan bởi sức mạnh của Tăng
Sống được bảo vệ bởi Chánh Pháp.

18. Được bao bọc bởi thành lũy của Chánh Pháp,
Tám bậc Thánh ở tám hướng,
Giữa là tám Hộ thế,
Phía trên là các Đức Jina, như tán cây che chở,

19. Đức Phật ngồi dưới cội Bồ Đề và đánh thắng đội quân
của Māra, ngự trên đỉnh đầu.
Đức Moggallāna ngự trên vai trái và Đức Sāriputta ngự trên
vai phải.
Đức Pháp ngự ở giữa tim.
Đức Bồ Tát, từng sinh ra làm Khổng Tước và tỏa sáng như
một Đẳng Bảo Hộ duy nhất của thế gian, che chắn trên hai
bàn chân.

20. Tất cả các điều rủi, điều hại, điềm gở,
Tất cả tai ương, bệnh tật, sao hạn, và lời rủa
Tất cả điều chướng, mối nguy, ác mộng, và khó chịu,
Mong tất cả đều bị xua tan bởi năng lực của Đức Phật.

21. Tất cả các điều rủi, điều hại, điềm gở,
Tất cả tai ương, bệnh tật, sao hạn, và lời rủa trách
Tất cả điều chướng, mối nguy, ác mộng, và khó chịu,
Mong tất cả đều bị xua tan bởi năng lực của Đức Pháp.

22. Tất cả các điều rủi, điều hại, điều dở,
Tất cả tai ương, bệnh tật, sao hạn, và lời rủa
Tất cả điều chướng, mối nguy, ác mộng, và khó chịu,
Mong tất cả đều bị xua tan bởi năng lực của Đức Tăng.

Đọc bài kệ trên, chúng ta dễ dàng nhận thấy đây là bài kệ “*hậu tác*”, không có từ thời Phật, lý do là có tên những vị đại đệ tử như Anuruddha, Sāriputta, Koṇḍañña, Moggallāna, Ānanda, Rāhula, Kassapa, Mahānāma, Sobhita, Kumārakassapa, Sāriputta... lác đác ở nội dung. Gọi *hậu tác* là vì các vị kết tập sư, chư vị trưởng lão thông thạo Pāli sáng tác do nhu cầu tụng đọc cầu nguyện của chư tăng và phật tử. Và nhan nhân kệ hậu tác như vậy tồn tại trong các thời khoá của tăng và cư sĩ khắp các nước Phật giáo Theravāda. Nếu cần tôi có thể trích dẫn hàng chục bài kệ như vậy. *Có một số bài kệ hộ trì an lành đúng với chánh pháp do phát triển đức tin, tin Phật, tin Pháp, tin Tăng - do đức tin trong sạch nên phát sanh năng lực. Có một số kệ cũng đi quá xa, rơi vào van vái, cầu xin, thậm chí cả cầu mưa, cầu may, cầu đủ mọi thứ trên đời!* Tôi nhận thấy như vậy và xem đây là sự “*thoái hoá*” chung trong các nước Phật giáo khi mà đạo Phật trí tuệ không được giáo hoá sâu rộng trong đại chúng để chỉ chú trọng vào mặt hình thức lễ bái, cầu nguyện, van xin tha lực như các tôn giáo, tín ngưỡng khác.

Điều cần xác định rõ là những bài kệ, tất cả những bài kệ có tính cầu nguyện như thế, thấy đều không thuộc phạm trù tu tập để giác ngộ, giải thoát, chúng chỉ phát triển năng lực tâm, mong cầu an lành cho mình và cho người trong tương quan sinh hoạt tại thế. Cho chí Tứ vô lượng tâm cũng vậy, những năng lực từ, bi, hỷ, xả rất cao thượng nhưng chỉ cộng trú với Phạm thiên, trời sắc giới, vẫn còn trong sinh tử luân hồi. Vậy thì câu bạn hỏi “*Người tu theo Pháp này có thực hành đúng theo tinh thần của Tứ Diệu Đế hay không?*” Tu tập Tứ diệu đế nhằm để thấy khổ và

diệt khổ, còn tất cả các loại câu nguyện đều không thể thấy khổ và diệt khổ được!

Trở lại với bài kệ đã dẫn. Bài kệ trên, là hậu tác, có những đoạn như sau: *“Tất cả các điều rủi, điều hại, điều gở. Tất cả tai ương, bệnh tật, sao hạn, và lời rửa. Tất cả điều chướng, mối nguy, ác mộng, và khó chịu...”*. Còn bài kệ Paritta, hộ trì an lành thời Phật không có như vậy, chỉ nói đến ân đức cao cả, thù diệu của Tam Bảo thôi. Trọn bài cả Pāli và Việt là như sau:

Phần Tiếng Pāli: RATANA SUTTA

Yān’idha bhūtāni samāgatāni
Bhummāni vā yāni’va antaḷikkhe
Sabbe’vabhūtā sumanā bhavantu
Atho’pi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ

Tasmā hi bhūtāni sametha sabbe
Mettaṃ karotha mānusiya pajāya
Divā ca ratto ca haranti ye balim
Tasmā hi ne rakkhatha appamattaṃ.

Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ
Na no samaṃ atthi Tathāgatena
Idam’pi Buddhhe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ
Yad’ajjhagā Sakyamunī samāhito
Na tena Dhammena sam’atthi kiñci

Idam'pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Yaṃ Buddha-seṭṭho parivaṇṇayī suciṃ
Samādhim'ānantarik'aññaṃ'āhu
Samādhinā tena samo na vijjati
Idam'pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye puggalā aṭṭha satamaṃ pasatthā
Cattāri etāni yugāni honti
Te dakkhiṇeyyā Sugatassa Sāvaka
Etesu dinnāni maha-pphalāni
Idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye su-ppayuttā manasā daḷhena
Nikkāmino Gotama sāsanaṃhi
Te patti-pattā amataṃ vigeyha
Laddhā mudhā nibbutiṃ bhuñjamānā
Idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Yath'indakhīlo pathaviṃ sito siyā
Catūbhi vātebhi asampakampiyo
Tath'ūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi yo
Ariya-saccāni avecca-passati
Idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Ye ariya-saccāni vibhāvayanti
Gambhīra paññena sudesitāni

Kiñc'āpi te honti bhusa-ppamattā
Na te bhavaṃ aṭṭhamam'ādiyanti
Idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Sahāvassa dassana-sampadāya
Tayassu dhammā jahitā bhavanti
Sakkāya-diṭṭhi vicikicchitañca
Sīlabbataṃ vā'pi yad'atthi kiñci
Catūh'apāyehi ca vip̐pamutto
Cha c'ābhiṭṭhānāni abhabbo kātuṃ
Idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Kiñc'āpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ
Kāyena vācā uda cetasā vā
Abhabbo so tassa paṭicchādāya
Abhabbatā diṭṭha-padassa vuttā
Idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Vana'ppagumbe yathā bhussit'agge
Gimhāna-māse paṭhamasmiṃ gimhe
Tath'ūpamaṃ Dhamma-varaṃ adesayi
Nibbāna-gāmiṃ paramaṃ hitāya
Idam'pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Varo var'aññū varado var'āharo
Anuttaro Dhamma-varaṃ adesayi
Idam'pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

Khīnaṃ purāṇaṃ navaṃ n'atthi sambhavaṃ
Viratta-citt'āyatike bhavaśmiṃ
Te khīṇa-bījā aviruḥhi chandā
Nibbanti dhīrā yathā yaṃ paḍīpo
Idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.
Yān'īdha bhūtāni samāgatāni
Bhummāni vā yāni'va antaḷikkhe
Tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yān'īdha bhūtāni samāgatāni
Bhummāni vā yāni'va antaḷikkhe
Tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yān'īdha bhūtāni samāgatāni
Bhummāni vā yāni'va antaḷikkhe
Tathāgataṃ deva-manussa-pūjitaṃ
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.

Phần tiếng Việt: KINH TAM BẢO

Phàm chúng thiên nhơn nào
Cư ngụ trên địa cầu
Hoặc hư không trú xứ
Đã vân tập về đây
Phát sanh lòng hoan hỷ
Chánh tâm và thành ý
Lắng nghe lời dạy này.

Tất cả chúng thiên nhơn
Hãy bi mẫn, đồng tâm
Lòng từ luôn rộng mở
Năng chuyên cần gia hộ
Đối với nữ, nam nào
Ngày đêm thường bố thí.
Phàm những tài sản gì
Đời này hay đời sau
Ngọc báu hoặc trân châu
Có cùng khắp thiên giới
Nhưng chẳng gì sánh nổi
Đức Thiện Thệ Như Lai
Chính Phật Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.

Ly dục diệt phiền não
Pháp diệu thù bất tử
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc Tịch Tĩnh vô vi
Trong thiền chứng ngộ Pháp
Chẳng pháp nào sánh nổi
Chính Pháp Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.
Bậc Vô Thượng Chánh Giác
Hằng ca ngợi pháp thiền
Trong sạch, không gián đoạn
Chẳng thiền nào sánh nổi
Chính Pháp Bảo, như vậy

*Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.*

Thánh Bốn Đồi Tám Vị
Bậc thiện hằng tán dương
Đệ tử đáng Thiện Thệ
Xứng đáng được cúng dường
*Chính Tăng Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.*

Các Ngài tâm kiên cố
Ly dục, sống chánh đạo
Khéo chơn chánh thiện hành
Lời Phật Gotama
Chứng đạt được quả vị
Thể nhập đạo bất tử
Hưởng tịch tịnh dễ dàng
*Chính Tăng Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.*

Ví như cột trụ đá
Khéo y tựa lòng đất
Dẫu gió bão bốn phương
Chẳng thể nào lay động
Ta nói bậc Chơn Nhơn
Liều ngộ Tứ Thánh Đế
Cũng tự tại, bất động

Trước tám pháp thế gian
Chính Tăng Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.
Bậc Thánh Tu Đà Huần
Thấu triệt lý Thánh Đế
Bởi thậm thâm trí tuệ
Mà đức Chuyên Pháp Vương
Đã khéo giảng, khéo dạy
Các Ngài dù phóng dật
Cũng chẳng thể tái sanh
Nhiều hơn trong bảy kiếp
Chính Tăng Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.

Nhờ vững chắc Chánh Kiến
Nhờ sáng suốt Chánh Tri
Đoạn lìa ba trói buộc
Là thân kiến, hoài nghi
Luôn cùng giới cấm thủ
Do vậy, chính các Ngài
Ra khỏi bốn đoạ xứ
Không làm sáu trọng tội
Chính Tăng Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.

Bậc Thánh Tu Đà Huòn
Dầu phạm lỗi vô tâm
Bằng ý, lời hay thân
Chẳng bao giờ khuất lấp
Bởi vì đức tính này
Được gọi là Thấy Pháp
Chính Tăng Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.

Ví như cây trong rừng
Đâm chồi đầu mùa hạ
Cũng vậy, Đức Thế Tôn
Thuyết giảng Pháp Siêu Việt
Pháp đưa đến Niết-bàn
Tối thượng, vô năng thắng
Lợi lạc chúng hữu tình
Chính Phật Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.

Đức Phật, Bậc Vô Thượng
Liễu thông Pháp Vô Thượng
Ban bố Pháp Vô Thượng
Chuyển đạt Pháp Vô Thượng
Tuyên thuyết Pháp Vô Thượng
Chính Phật Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.

Nghiệp cũ đã chấm dứt
Nghiệp mới không tạo nên
Nhàm chán kiếp lai sinh
Chứng tử, dục đoạn tận
Ví như ngọn đèn tắt
Bậc Trí chứng Niết-bàn
Chính Tăng Bảo, như vậy
Là châu báu thù diệu
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.
Phàm chúng thiên nhơn nào
Cư ngụ trên địa cầu
Hoặc hư không trú xứ
Đã vôn tập về đây
Phát sanh lòng hoan hỷ
Chánh tâm và thành ý
Hãy đánh lễ Đức Phật
Đã như thật xuất hiện
Được chư thiên, loài người
Thường cúng dường, tôn trọng
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.
Phàm chúng thiên nhơn nào
Cư ngụ trên địa cầu
Hoặc hư không trú xứ
Đã vôn tập về đây
Phát sanh lòng hoan hỷ
Chánh tâm và thành ý
Hãy đánh lễ Đức Pháp
Đã như thật xuất hiện
Được chư thiên, loài người
Thường cúng dường, tôn trọng

*Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.
Phàm chúng thiên nhơn nào
Cư ngụ trên địa cầu
Hoặc hư không trú xứ
Đã vân tập về đây
Phát sanh lòng hoan hỷ
Chánh tâm và thành ý
Hãy đánh lễ Đức Tăng.
Đã như thật xuất hiện
Được chư thiên, loài người
Thường cúng dường, tôn trọng
Mong với sự thật này
Được sống chơn hạnh phúc.*

Chúng ta hãy cùng đọc đi, đọc lại bài kệ này, hoàn toàn không có ý lay lục, van vái, cầu xin mà chỉ nói đến ân đức thù diệu của đức Phật, đức Pháp, đức Tăng hơn tất cả châu báu trên thế gian. Nên tôi đã nói: *“Trong tất cả các bài kinh có tính cầu nguyện thì kinh Paritta được xem là bài kinh có nhiều năng lực nhất. Kinh Paritta có nghĩa là “Kinh hộ trì an lành!” Hộ trì nghĩa là bảo vệ, che chở! Những người có đức tin nơi Tam Bảo, có đức tin vào năng lực kinh Paritta, tin về những đức lành của kinh Paritta dốc lòng trì tụng kinh Paritta thì có thể tiêu trừ tất cả bệnh tật, tai ương, hoạn nạn; lại có công năng hộ trì an lành, ngăn ngừa được tất cả những họa hại từ xung quanh xảy đến. Như tại kinh thành Vesālī, đại đức Ānanda cùng 500 tỳ-khưu đã tụng kinh Paritta, cả đêm, trọn ba vòng thành; tất cả chư thiên trong nhiều cõi ta-bà đều hoan hỷ; và sau đó, tất cả sự kinh sợ như bệnh dịch, phi nhơn và sự đói khát của nhân dân trong thành Vesālī đều được tai qua nạn khỏi! Như vậy, tụng kinh Paritta phát sanh năng lực chính là năng lực của tâm, năng lực cả thầy 500 tỳ-*

khuru tụng đọc suốt đêm mới phát sanh uy lực như vậy. Chuyện mẹ ngài Moggallāna (Mục-kiền-liên) thoát khỏi cảnh nga quý cũng nhờ năng lực tâm thanh tịnh của đức Phật và đại chúng tỳ-khuru mấy ngàn vị chủ nguyện - không cho chúng ta thấy rõ năng lực tự tâm cộng hưởng của 500 vị tỳ-khuru đó sao?”

Tuy nhiên, bạn Vũ Thanh Hà lại hỏi: “Nếu Thầy đã ghi nhận, nhờ vào năng lực tâm thanh tịnh của 500 vị tỳ-khuru đã đem lại sự an lành cho dân chúng trong thành Vesālī thì năng lực giúp cho dân chúng được an lành đó là Tự Lực của dân chúng hay là dân chúng nhờ vào Tha Lực của 500 vị tỳ-khuru mà được an lành?”

Đây là câu hỏi hay. Tuy nhiên, không biết bạn có đủ đức tin để tôi kể chuyện lý do tại sao mà “tất cả sự kinh sợ như bệnh dịch, phi nhơn và sự đói khát của nhân dân trong thành Vesālī đều được tai qua nạn khỏi!” hay không?

Chuyện là, miền Nam sông Gaṅgā trời đổ mưa liên tục từ ngày này sang ngày khác; nhưng suốt bốn năm tháng nay, phía Bắc lại không có một giọt mưa. Thế là một thảm họa đổ xuống các tiểu bang ở đây, nhất là kinh thành Vesālī: Đất đai nứt nẻ, đồng ruộng, nương vườn khô cháy; mùa màng thất bát, lúa gạo dự trữ không đủ sức cầm hơi, rau cỏ không có mà ăn. Thế là đói khát trầm trọng (dubbhikkhan-tarakappa) xảy ra. Đó là nạn thứ nhất. Vì đói nên người chết rất nhiều, người sống không còn đủ sức mang xác ra nghĩa địa hoặc hỏa thiêu; họ chỉ việc quăng xác ra ngoại thành, mùi hôi thối tỏa khắp mọi nơi. Ác dạ-xoa lộng hành quây phá làm khổ dân chúng. Đó là nạn thứ hai. Vì xác chết, vì hôi thối nên dịch bệnh lan tràn càng làm cho người chết nhiều thêm nữa. Đó là nạn thứ ba!

Các đức vua và hội đồng tướng lãnh các tiểu bang cộng hòa cấp tốc hội họp, đề cử một viên đại thần, tên là Mahālī - làm trưởng đoàn sứ giả, mang lễ phẩm trọng hậu đến Rājagaha, nhờ đức vua Bimbisāra giúp đỡ, trình lên đức Phật, mong ngài đến tiểu bang Licchavī, kinh thành Vesālī để cứu khổ cho muôn dân.

Đức vua không dám nhận hậu tình, bảo rằng đoàn sứ giả nên đến đánh lễ đức Phật, dâng lễ phẩm và tường trình mọi sự lên ngài, hiện ngài đang an cư ở Trúc Lâm với đại chúng tỳ-khưu!

Tôn giả Mahā Moggallāna đứng một bên, sau khi nghe viên đại thần Mahāli trình bày ba thảm nạn tại Vesālī, rồi khẩn cầu đức Phật giải họa, tự nghĩ: *“Trong con mắt của thế gian, đức Thế Tôn không những thuyết giáo con đường giác ngộ, giải thoát - mà bây giờ ngài còn là một bậc Đại Siêu Nhân (Mahāpurisa), có thể có khả năng điều động thiên nhiên, kêu gió gọi mưa như các bà-la-môn phù thủy! Tuy nhiên, không những đức Tôn Sư làm được, mà các vị thượng thủ A-la-hán cũng làm được. Đây chỉ là sự vận hành tâm-sinh-vật lý tương quan, tương tác lẫn nhau! Trong trường hợp này, năng lực của tâm là tăng thượng - có thể dẫn dắt, điều động các năng lực khác!”*

Lúc phái đoàn sứ giả ra về rồi, Đức Phật nói với vị đại đệ tử:

- Này Moggallāna! Ông nghĩ đúng đây! Tuy nhiên, ba thảm nạn của Vesālī xảy ra là do ba nguyên nhân tương tác lẫn nhau mà không phải ai cũng thấy rõ, biết rõ: Thứ nhất là do nắng nóng khô hạn, thứ hai là do ác pháp phát sanh từ các người lãnh đạo, thứ ba là do chư thiên, thiện thần, thiện dạ-xoa bỏ đi. Bây giờ, ông hãy gọi Ānanda đến đây!

Sau đó, đức Phật dạy cho tôn giả Ānanda bài kinh hộ trì an lành có tên Ratanasutta; rồi tôn giả lựa chọn thêm năm trăm tỳ-khưu trẻ có tri nhớ tốt cùng học thuộc...

Đúng ngày, khi đức Phật vừa đặt chân lên bờ Đông nước cộng hòa Licchavī - thì một trận mưa rất lớn, tối trời tối đất - như tự công trời mở ra, xối xả đổ xuống vùng đất đại hạn như đã chờ đợi lâu từ lâu lắm! (Tại nhân gian không biết, chứ lúc ấy, thiên chủ Sakka đã huy động Tứ đại thiên vương, thiên binh, thiên tướng, hội chúng rồng, hội chúng dạ-xoa cùng theo hầu đức Phật. Ác thần, ác dạ-xoa sợ hãi trốn đi nơi khác; các thiện thần, thiện dạ-xoa đồng loạt tìm về!) Trận mưa lớn kéo dài nửa ngày, bao

hiều xú uế tan mất. Nhân dân khắp nơi tràn ra đường, vui mừng hò reo, hát ca, nhảy múa... Các đức vua, hội đồng tướng lãnh, quý tộc đến sụp lạy bên chân đức Phật - nghẹn ngào tri ân, chảy nước mắt, không nói được nên lời!

Đêm ấy, bài kinh Paritta được đọc lên...

Ôi! Bài kinh với âm giọng của năm trăm vị tỳ-khưu đồng cất lên suốt đêm trường, thật là trầm hùng khôn tả. Cả không gian rung rinh, chao đảo. Cả đất trời Vesālī như chìm ngập giữa biển âm thanh thăm sâu, cao diệu... Chư thiên vân tập đầy đặc cả không gian, thành kính lắng nghe kinh rồi cất lên lời đại nguyện hộ trì Tam Bảo và hộ trì quốc độ - nếu các đức vua và hội đồng tướng lãnh bỏ ác pháp mà sống theo chánh pháp.

Ngày hôm sau, rất nhiều người không hiểu chư tăng đọc mật chú gì mà có uy lực kinh khiếp như vậy? Nó làm cho toàn bộ nhân dân kinh thành phải kính cẩn lắng nghe - tất thấy lo âu, sợ hãi đều tiêu tan - không những trong lòng người mà cả không gian xung quanh cũng cảm giác cả một bầu khí thanh bình, an lạc!

Các vị trưởng lão và các vị A-la-hán có trí, phải giải thích:

- Chẳng phải là huyền chú, mật chú gì đâu - đây là bài kinh nói lên uy lực của Tam Bảo, ân đức của Phật, của Pháp, của Tăng làm cho chư thiên hoan hỷ, lòng người hoan hỷ. Uy lực ấy lại còn được hội tụ bởi uy lực của năm trăm vị tỳ-khưu đọc tụng - tạo thành năng lực của tăng thượng tâm, có thể tác động toàn bộ nội tâm và ngoại giới đem đến sự bình yên và mát mẻ cho quốc độ này...

Ba thảm nạn tại kinh thành Vesālī được chấm dứt cũng do như vậy đó. Chính là do ***năng lực tăng thượng tâm***.

II- Về các Mantra.

Sau khi tôi trả lời vẫn đi theo lập luận cũ với ý rằng: Kinh Paritta nghĩa là kinh hộ trì an lành, nó vẫn có nghĩa tự lực, khác với những Mantra của Mật tông là tha lực.

Bạn Vũ Thanh Hà vẫn không đồng ý, trong comment kể:

Thầy MĐ nói: *Mật tông còn muốn nhân cách hoá những Mantra nữa. Họ nói, những “đấng có từ tâm” đã cho thế gian những Mantra này. Ví dụ, Mantra linh diệu nhất: Úm Ma-ni Bát-mê Hồng (Mantra này là của bà-la-môn giáo. Úm là do từ Om, Oum hay Aum có nghĩa là đặt trọn vẹn niềm tin tưởng, đặt trọn vẹn sinh mệnh của mình; Ma-ni là ngọc Ma-ni; Bát-mê là âm của Padme nghĩa là trong hoa sen; Hồng là âm của Hũm có nghĩa là hoàn thành, kết quả hay thành tựu, còn có nghĩa là tự ngã thành tựu. Nếu bỏ Úm và Hồng ra ngoài thì câu này có nghĩa là ‘ngọc như ý trong hoa sen’) có mặt khắp nơi ở Tây Tạng, ở bất cứ đâu, mà Mật tông nói, nó là một trong những món quà quý báu nhất mà đức Quán Thế Âm đã bi mẫn ban cho chúng sanh. Kinh Đại Nhật nói rằng: “Nhờ sức mạnh kỳ diệu ẩn tàng trong những Mantra nên khi tụng đọc, tin đồ sẽ được công đức vô lượng”.*

Để ý đoạn văn trên: “Đọc tụng các Mantra có thể giải thoát, có thể có Phật tính, có công đức vô lượng”- thì thấy rằng, các nhà Mật tông đã đi quá xa rồi, đã đi ra ngoài biên rìa giáo pháp tinh yếu của đức Phật lịch sử.

Thì bạn VTH nói rằng, trong phương pháp tu trì Thần Chú, các vị Đạo sư Mật Giáo đã truyền dạy là:

“Hình sắc của chữ biểu thị cho Thân Mật, âm thanh của chữ biểu thị cho Khẩu Mật, ý nghĩa của chữ biểu thị cho Ý Mật cho nên đã đề ra phương pháp tu hành là: “Mắt quán sát hình sắc của chữ, miệng đọc tụng âm thanh của chữ, tâm ý quán tưởng ý nghĩa của chữ” nhằm nâng cao và hợp nhất sự gia trì của 3 Mật để thanh lọc tịnh hóa Thân, Khẩu, Ý mau chóng chứng được Trí Tuệ giải thoát. Đây chính là đường nét căn bản của cách tu tập Pháp Mạn Đa La (Dharma-maṇḍala) Pháp tu Thiền Quán LỤC TỰ ĐẠI MINH để tịnh hóa sáu nẻo luân hồi được minh họa như sau:

Chữ OM (ॐ) màu trắng được an bố ở đầu, chữ MA (म) màu xanh lục được an bố ở cổ họng, chữ NI (नि) màu vàng được an bố ở trái tim, chữ PAD (पद्) màu xanh lục được an bố ở lỗ rốn, chữ

ME (𑖔𑖩) màu hồng được an bố ở bàn tọa, chữ HŪM (𑖔𑖪) màu đen huyền được an bố ở hai gót chân.

Các ý tưởng cầu nguyện đi kèm theo âm thanh của mỗi chữ theo Chân Ngôn là:

OM (𑖀𑖢𑖤): Nguyện cho con dứt trừ được Tâm ý ảo tưởng kiêu mạn và xa lìa được các Khổ, Chướng, Hoặc trong Thiên Giới.

MA (𑖓𑖡): Nguyện cho con dứt trừ được Tâm ý ganh tỵ tranh đấu và xa lìa được các Khổ, Chướng, Hoặc trong A Tu La Giới.

NI (𑖨𑖢): Nguyện cho con dứt trừ được Tâm ý hoài nghi tự kiêu và xa lìa được các Khổ, Chướng, Hoặc trong Nhân Gian Giới.

PAD (𑖔𑖩𑖤): Nguyện cho con dứt trừ được Tâm ý trì độn mù quáng, xa lìa được các Khổ, Chướng, Hoặc trong Súc Sinh Giới.

ME (𑖔𑖩) : Nguyện cho con dứt trừ được Tâm ý tham dục thèm khát và xa lìa được các Khổ, Chướng, Hoặc trong Ngạ Quỷ Giới.

HŪM (𑖔𑖪) : Nguyện cho con dứt trừ được Tâm ý giận dữ oán hận và xa lìa được các Khổ, Chướng, Hoặc trong Địa Ngục Giới.

Vậy pháp tu này là Tự Lực hay thuần túy nương vào Tha Lực?
Và bạn VTH tiếp nữa:

Thầy MD có nói: *“Phật giáo Theravāda cũng có cầu nguyện nhưng “tinh thần” hoàn toàn khác. Cầu nguyện của các tôn giáo là nương tựa tha lực, tin tha lực có năng lực siêu phàm, còn cầu nguyện theo tinh thần nguyên thủy là tự lực. Tự lực ở đây tôi muốn nói đến chính là năng lực tâm.*

Tôi xin được lặp lại: Cầu nguyện của Phật giáo Nam tông là tự lực, tức là năng lực tự tâm”.

Rồi bạn VTH nhận xét tiếp:

Như vậy, bài ĐÁNH LỄ 2 TRIỆU 481 TRĂM 9 LẼ NGÀN ĐỨC PHẬT này (đã đăng trong phần ý kiến của khách trên trang Thư Viện Hoa Sen) biểu thị cho sự nương dựa vào Tha Lực, hay thuần túy là Tự Lực:

“Con xin cúi đầu đánh lễ 512.028 Đức Phật

Con xin thành kính đánh lễ Pháp Bảo và Tăng Bảo.

*Do nhờ oai lực của sự đánh lễ này,
Tất cả những điều không may được diệt trừ,
Vô số sự nguy hiểm bị dẹp tan không dấu vết...”*

Phần II này có 2 điểm tôi xin góp ý:

- Phương pháp tu trì thần chú mà các đạo sư Mật chú đã dạy.
- Về bài kinh Sambuddhe, đánh lễ 2 triệu... 48... vị Chánh

Biến Tri.

1- Đọc đoạn vị đạo sư dạy, chúng ta thấy rõ ngay đây cũng là một dạng của “*hậu tác*”, người tu tập Mật tông muốn tìm ý nghĩa chân chính cho các mật chú, là vẫn không xa rời giáo pháp của đức Phật lịch sử. Nó đúng, nó hay quá mà! Tuy nhiên, từng âm Sanskrit được tạo ra ý nghĩa để cầu nguyện là do các đạo sư sáng tạo ra. Chẳng thể nào Maṇi là ngọc Maṇi lại tách ra 2 âm để cầu nguyện rồi “*tưởng*” đến ý nghĩa của từng âm, Ma là, Ni là? Cũng được, và nếu được thì đây thuộc về “*tưởng niệm*”, kết quả miên mật của nó cũng làm lắng dịu phiền não. Tuy nhiên, theo “*nguyên lý*” niệm, mà niệm quá nhiều đối tượng, quá nhiều tưởng nghĩ, cả một loạt Ma, Ni, Bát, Mê... như thế thì không bao giờ đến cận hành định. Nếu niệm một hơi, không tưởng nghĩ ý nghĩa của từng âm, mà niệm “*Úm ma-ni bát-mê hồng*” thì có khả năng đạt cận hành định (Tôi từng tu Mật tông: Tu niệm Án ma-ni bát-mê hồng; tu niệm chữ A tiếng S như mẫu chữ số 31 nằm nơi trán, nơi hai vai... cả thấy 7 nơi rồi tưởng 31 năm ngược; tu “*tưởng*” hình ảnh đức Phật Đại Nhật trước mặt, chư thiên thần, hộ pháp ngự đầy đặc xung quanh...)

Đến chỗ này tôi cũng đồng quan điểm với VMH là cách tu, cách niệm như thế là tự lực, và ngay cả các loại tưởng niệm tiếp theo đưa đến cận hành định cũng đều là tự lực. Nhưng nên nhớ cho, các dạng giải nghĩa, giải thích này kia đều là “*hậu tác*”.

Trong pháp thoại 25 đề cập Mật tông, tôi đã nói khá rõ:

Khai tổ của Mật tông là đại sư Thiện Vô Úy. Mật tông là tên gọi khác của Chân ngôn tông. Mật tông thì thầy biết rất ít, vì sao

vậy? Vì họ là “mật” mà. Lạ lùng, đức Phật lịch sử thì nói, Như Lai thuyết pháp với “bàn tay mở ra”, nghĩa là chỉ có Hiển giáo. Nhưng từ thế kỷ thứ 7 TL, Mật giáo ra đời, họ lại phân ra là có Mật giáo và Hiển giáo? Không biết cái “mật” này từ đâu mà có? Mật tông lại dựa vào kinh Đại Nhật và kinh Kim Cang Đảnh. Khi tu thì cái gì cũng mật hết. Họ có tam mật là “thân mật, khẩu mật và ý mật”. Và còn kết luận: “Nếu 3 mật này tương ứng thì thành Phật!” Điều này thì chỉ có Mật tông hiểu và tin còn chúng ta thì chịu. Những tông phái tu tập mình bạch họ cũng bó tay!

Thầy thấy rằng Mật tông không đơn giản qua một vài lời giải thích. Thầy chỉ biết rằng, họ niệm chơn ngôn thần chú. Và nếu niệm chơn ngôn thần chú thì chỉ đưa đến định. Có người đạt định thì họ luyện thêm một số thần thông phép lạ. **Còn tuệ, có lẽ cũng có ở các bậc thượng trí nào đó, nhưng rõ ràng là không được đề cập để tu tập “rõ ràng” qua giới, định, tuệ tức Bát Chánh Đạo.** Thầy rất dè dặt để nói rằng, chẳng lẽ nào Mật tông không tu tập Bát Chánh Đạo?

Mật tông thầy chỉ nói khái quát thể thôi, ai muốn xem thêm thì đọc “Sử Phật giáo Ấn Độ” thầy viết đã nhiều năm, và sau đây sẽ có một đoạn phụ chú. Các con đọc thì cứ đọc nhưng nên nhớ đây là khái quát Mật tông thuở xưa ở Ấn Độ, nó tào lao lắm, **nhưng có lẽ bây giờ người ta đã canh cải rồi, thay đổi rồi, thầy không dám phê phán.** Hãy đọc và xem như chỉ là tư liệu lịch sử, đã quá lâu xưa rồi.

Chỗ tôi nhấn mạnh ở đây là, niệm chơn ngôn thần chú “chơn chánh”, nghĩa là tự lực thì chỉ đưa đến cận hành định, đây là điều chắc thật. Nhưng nếu Mật tông cổ suý, ví dụ: “Nếu 3 mật này tương ứng thì thành Phật!” thì bậc trí sẽ cười chê, bởi không có định nào, dù là định tối thượng mà có thể thành Phật được!

Và tôi cũng xin nhấn mạnh trở lại: “**Đọc tụng các Mantra có thể giải thoát, có thể có Phật tính, có công đức vô lượng**” thì thấy rằng, các nhà Mật tông đã đi quá xa rồi, đã đi ra ngoài biên rìa

giáo pháp tinh yếu của đức Phật lịch sử.

2- Dẫn bài kinh Sambuddhe đánh lễ mấy triệu đức Chánh Biến Tri, rồi bạn hỏi tự lực hay tha lực. Thì tôi cũng xin trả lời rằng, đoạn kinh này cũng thuộc dạng “*hậu tác*”. Còn tự lực hay tha lực thì tùy thuộc trình độ tâm, trình độ trí của người đọc tụng. Ví dụ như tôi, khi đọc tụng bài này (đôi khi tôi đọc thay cho bài kinh Tam Bảo) thì tôi chỉ đánh lễ với lòng chí thành, chí kính, tri ân chư Chánh Đẳng Giác 10 phương mà thôi.

Điều cuối cùng trong loạt bài này, tôi xin được đề cập bài viết NHỮNG NGHIÊN CỨU VỀ PHÁP HÀNH BÍ TRUYỀN CỦA THERAVĀ của tác giả Tống Phước Khải. Quả thật bài viết rất công phu, rất có giá trị để tham khảo, nghiên cứu. Nhưng xin thưa, đây cũng chỉ là *hậu tác*. Nó có những giải thích do người đời sau đặt ra. Chúng ta để ý là từ Paritta phát sanh Mantra rồi Tantra, đến chỗ này là Yantra - thì quả là đáng “*chau mày*” cho hàng hậu tấn học Phật.

- Bài kinh niệm Phật có 9 hồng danh với những đức tính từng hồng danh 1 lại biến thành 81 yantra để luyện!

- Rồi cũng chính đoạn niệm Phật này, 9 hồng danh lại thêm OM nữa: BHAGAVĀ **om** deva tam maṇḍalam, ARAHAM **om** rāja tam maṇḍalam...

- Đánh lễ Tam Bảo cũng có OM: Namo **om**ātyāraddhassa ratanattayassa sādhuḥkam

- Còn chữ AUM lại được tách ra để hít thở:

MA: hít vào, **U**: thở ra, **A**: giữ tại rốn.

MA: tạng Luật, **U**: tạng Vi Diệu Pháp, **A**: tạng Kinh

MA: khổ, **U**: vô thường, **A**: vô ngã

Trích dẫn đến đây tôi không biết nói sao nữa. Và sự thật lịch sử thì Mật tông lan tràn ảnh hưởng vào các kinh đọc tụng và cả tu tập của một số tông phái đại thừa. Nó cũng dễ dàng xâm nhập vào các nước Phật giáo Theravāda, và dấu ấn rõ rệt nhất là Miên và Tích Lan.

Tôi trích dẫn một đoạn trong Thập Lửa Tâm Linh khi đức vua Sãi, là trưởng lão Som-Dach Choun-Nath nói chuyện với ngài Hộ Tông vào khoảng năm 1939-1940 về tình hình xuống cấp, thoái hoá của Phật giáo Căm Bốt:

“- Hiện tại ở đây có gần ba mươi ngàn ngôi chùa khắp cả nước. Còn chư Tăng, cả tỷ-khưu và sa-di, con số mới nhất là tám chục nghìn vị. Trong đó, chùa chiền và Tăng lữ thuộc phái Mahānikāya (Phái của quần chúng, số đông, lúc ấy đang tha hóa, xem thường giới luật) chiếm hết 94% số chùa và 90% sĩ số chư sư; còn như tôi đây thì thuộc phái Dhammayuttinikāya (Phái trí thức, lập ra sau để lấy lại kỷ cương, đề xướng cải cách Phật giáo, giới luật nghiêm túc - phần lớn là quý tộc hoặc trí thức xuất gia - được sự ủng hộ của hoàng gia. Tên gọi của 2 phái này ảnh hưởng Thái Lan, trong lúc này Thái Lan cũng muốn cải cách, chấn chỉnh lại nội bộ Tăng lữ) chiếm tỷ số khiêm tốn còn lại - *Vua Sãi nói tiếp* - Số lượng chư sư ở đất nước này phát triển quá nhanh, nhất là phái Mahānikāya, đời sống vật chất do căn bã văn minh của các nước Tây phương mang đến đã làm hư hỏng đời sống thanh tịnh của thiền môn. *Hàng ngàn vị sư sống theo tà mạng, bừa chú, ngãi nghệ, ru ngủ đức tin của giới Phật tử.* Chúng theo phe nhóm chính trị này, phe nhóm chính trị khác; dùng những thủ đoạn trá ngụy buôn Phật bán thánh, tranh danh đoạt lợi, bạc tiền, rượu, nha phiến, nữ sắc... đã tạo nên một cộng nghiệp đại bất thiện khác nữa. Mọi nhân, mọi duyên đều là manh nha dấu hiệu xuống cấp của suy tàn và diệt vong. Phái Dhammayuttinikāya chúng tôi đã cố gắng hết mình để cải cách, chỉnh đốn lại giới luật cho nghiêm minh, chư Tăng phải có thực học, thực hành nhưng đã tỏ ra như muối bỏ biển! Ông phải thấy rõ như vậy trước khi xuống Việt Nam hoằng hóa”.

Trích dẫn như vậy để thấy rằng, không phải lúc nào các nước Phật giáo Nguyên thủy cũng tốt, cũng chánh truyền, cũng giữ nguyên được lời dạy của đức Phật lịch sử. Chỉ mới ghi vào kinh

diễn đã rơi vào thế giới khái niệm rồi, hưởng hò trải qua mấy ngàn năm tam sao thất bản nữa. Sở dĩ tôi khuyên mọi người trở về tu tập Bát Chánh Đạo hay Tứ Niệm Xứ trong các Nikāya là vì đây là con đường độc nhất diệt tận khổ ưu. Phải nắm cái gốc, trở về cái gốc mới thật sự lợi lạc cho sự diệt khổ. Ý chính của tôi là vậy nhưng qua sự diễn đạt không thể tránh khỏi đụng chạm với các học phái khác. Chuyện đương nhiên là vậy!

Kinh điển càng giải thích, càng luận bàn thì càng xa cái thực, sự thực. Ngay chính tôi, trong truyền thống Theravāda tôi cũng không tin những chú giải, phụ chú giải có vẻ rất sâu sắc, rất bác học của những thế hệ tăng lữ đi sau. Ngay chính bộ Thanh Tịnh Đạo của ngài Buddhagosa rất uyên bác, rất trí tuệ mà tôi cũng tin tưởng chừng mực thôi. Tại sao vậy, vì rằng rất nhiều kiến giải ở đây, nhất là khi nói về định lại nghiêng hẳn tứ thiên và bát định ngàn xưa của bà-la-môn giáo. Cũng dễ hiểu vì ngài cũng từ bà-la-môn giáo mà qua tu Phật nên kiến thức cũ còn ẩn tiềm ở đâu đó! Tất cả các chú giải, các luận chỉ có giá trị tham khảo, nghiên cứu mà thôi. Còn tu tập, tôi chỉ dựa vào các Nikāya, dựa vào sự chiêm nghiệm bản thân. Và tôi không “được” ảnh hưởng bất kỳ vị thiền sư nào từ xưa đến nay, cả Việt Nam, Trung Quốc, Thái Lan hay Myanmar.

Bài viết này, tôi xin được mạn phép chấm dứt loạt bài hỏi và đáp trong các comment dưới bài viết của tôi trên trang TVHS.

Xin trân trọng và cảm ơn chư độc giả cùng thiện hữu trí thức.

Trả Lời Những Câu Hỏi Của Độc Giả (Phần 10)

Có 49 Ngày & Thân Trung Âm Không?

Lời thưa: Câu hỏi của số đông phật tử tu tập theo truyền thống Bắc tông, là khi người thân qua đời phải mời quý thầy đến làm lễ phát tang, nhập liệm, cúng cơm rồi cúng tuần, cúng 49 ngày, 100 ngày để siêu độ vong linh - như thế có đúng không thưa thầy? Và theo Nam truyền thì nghi thức cúng kiếng ấy ra sao?

Chủ đề này nói theo ngôn ngữ hiện nay là quá “nhạy cảm”; nhưng vì có quá nhiều người hỏi nên tôi chẳng đành dừng. Tôi đã có dự định không viết nữa, không trả lời gì nữa sau bài trả lời số 9, tuy nhiên do tâm nguyện tha thiết của nhiều người học Phật muốn biết rõ về quan niệm ấy theo Phật giáo Nam tông nên tôi lại phải múa bút và tôi cũng sẵn sàng nhận chịu những phản hồi không đồng quan điểm.

Muốn trả lời trọn vẹn, đầy đủ và rõ ràng, chủ đề này tôi sẽ trình tự đi theo ba bước:

- Nguồn gốc 49 ngày & thân trung âm.
- Hiện tượng chết và tái sanh.
- Nghi thức thiết lễ “cầu siêu” theo truyền thống Nam tạng.

I- Nguồn gốc 49 ngày & thân trung âm.

1- Mạnh nha từ thế kỷ I, II sau Phật Niết-bàn, đến kỳ kết tập Phật ngôn lần thứ ba, khoảng 216 năm thời đại đế Asoka thì Phật giáo Ấn Độ đã phát sanh nhiều học phái, chia làm 2 nhóm:

- 11 học phái được tách ra từ Theravāda.
- 16 - 18 học phái cải cách có khuynh hướng đại chúng, gọi là Đại chúng bộ.

Trong 26 - 28 học phái này thì chỉ có học phái Tuyệt Sơn bộ (Hemavantavāda) và phái Hoá Địa bộ (Mahisāsakavāda) thuộc nhóm thứ nhất là có quan niệm về thân trung âm, được xem là sớm nhất. Và thân trung âm thời này có tên là Antarabhava. *Antara* là khoảng giữa, ở giữa, chỗ lưng chừng; còn *bhava* là hữu, là có, là tồn tại - có nghĩa là “*tồn tại ở khoảng giữa, chỗ lưng chừng!*” (Lưu ý ở đây là không có từ *âm*. Âm hay uẩn là được dịch từ *khandha*, cái che đây, cái che lấp, cái chồng chất làm cho chúng sanh không thấy được cái thực, cái sự thực, cái chân lý. Vậy, âm này cũng là “*hậu tác*” để thích dụng cho ngữ cảnh, ngữ nghĩa nào đó mà người ta muốn “*lập tri*”).

2- Tìm thấy thân trung âm ở trong Đại tỷ-bà-sa luận: Luận này là của ngài Long Thọ, được trước tác khoảng chừng thế kỷ thứ I TL.

Luận này dạy Bồ-tát niệm Phật A Di Đà cầu vãng sanh về thế giới Cực lạc, dạy phương pháp sám hối, khuyến thỉnh, tùy hỷ và hồi hướng để được vào địa vị Bất thối. Đây là cách thức, không chỉ sơ tâm Bồ-tát mà cả phàm phu, ai cũng làm được mà đạt kết quả cao! Có những câu khinh chê Thanh Văn, Duyên Giác đến tận đáy địa ngục: “***Roi vào địa ngục không đáng sợ bằng roi vào hàng Nhị thừa!***”. Đọc ở đâu cũng không thấy tu tập định tuệ mà chỗ nào cũng nói đến tha lực, oai lực siêu nhiên; chỗ nào cũng lễ lạy, xưng tán hồng danh Phật này, Bồ-tát kia (cả nhiều trang tên Phật, tên Bồ-tát) là có thể có tất cả trí tuệ, công đức, phước báu vô lượng!

Người ta cũng nói thân trung âm trong Đại thừa nghĩa chương, ở trong luận Câu Xá, ở trong luận Tỷ-bà-sa của Thế Hữu (nhưng người viết chưa có thì giờ nghiên tâm).

3- Tìm thấy dấu ấn rõ ràng nhất là ở trong Tử thư Tây tạng, khoảng thế kỷ thứ 14, được cho là do tổ Liên Hoa Sinh thuyết giảng hoặc tâm truyền. Đây được xem là những khai thị cho những người sắp chết.

Tôi đọc được ở trang Wikipedia:

“Giai đoạn của cái chết được chia làm ba phần, liên hệ chặt chẽ với Tam thân Phật:

- Trong giai đoạn thứ nhất, ngay sau khi chết, Pháp thân (sa. dharmakāya) xuất hiện dưới dạng Tịnh quang (sa. ābhāsvara), ánh sáng rực rỡ;

- Trong giai đoạn hai, Báo thân (cũng gọi là Thụ dụng thân, sa. sambhogakāya) xuất hiện dưới dạng Ngũ Như Lai hay Phật gia (sa. buddhakula), gồm hình dáng các vị Phật với những màu sắc khác nhau;

- Trong giai đoạn ba, Ứng thân (sa. nirmāṇakāya) xuất hiện dưới dạng sáu đường tái sinh (Lục đạo) của Dục giới (Vòng sinh tử, sa. bhavacakra).

Trong cả ba giai đoạn đó, **thần thức của người chết có thể đạt giải thoát bằng cách lắng nghe lời khai thị để nhận ra tất cả là do tâm thức mình đang chiếu hiện mà nhờ vậy đạt Niết-bàn**”.

Thật lạ lùng và cũng thật là bí diệu thay! **Có thể dẫn dắt thần thức đến chỗ giải thoát, Niết-bàn - chẳng cần công phu hành đạo, chẳng cần tu tập giới định tuệ gì cả, khoẻ re!**

4- Và cuối cùng, thân trung ấm được Trung Quốc và Việt Nam tiếp thu, lan tràn khắp nơi là do kinh Địa Tạng.

Bộ kinh này, **toàn bộ nội dung là khen ngợi, xưng tán danh hiệu Bồ-tát Địa Tạng. Và chỉ cần như vậy thôi sẽ “có được” tất cả sở cầu, sở nguyện như ý!**

Ta hãy cùng xem khen ngợi, xưng tán:

- Về đời sau, nếu có trang thiện nam, người thiện nữ nào nghe danh tự của Địa-Tạng Bồ-tát, hoặc khen ngợi, hoặc chiêm ngưỡng vái lạy, hoặc xưng danh hiệu, hoặc cúng dường, nhấn đến vẽ, khắc, đắp, sơn hình tượng của Địa-Tạng Bồ-tát, thời người đó sẽ được một trăm lần sanh lên cõi Trời Đao Lợi, vĩnh viễn chẳng còn bị sa đọa vào chốn ác đạo.

- Trong đời sau, như có chúng-sanh không làm lành, mà làm ác, nhần đến kẻ chẳng tin luật nhơn quả, kẻ tà dâm, vọng ngữ, kẻ lường thiệt, ác khẩu, **kẻ hủy báng Đại Thừa**. Những chúng-sanh có tội nghiệp như thế chắc phải bị đọa vào ác đạo. Nếu gặp được hàng Thiện-tri-thức khuyên bảo quy y với Ngài Địa-Tạng Bồ-tát chừng trong khoảng khảy móng tay, những chúng-sanh đó liền đặng thoát khỏi báo khổ nơi ba ác đạo.

- Như có kẻ thiện nam hay người thiện nữ nào hoặc là họa vẽ hình tượng của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát rồi chừng một lần chiêm ngưỡng, một lần đánh lễ, người đó sẽ được sanh lên cõi Trời Đao Lợi một trăm lần, không còn phải bị sa đọa vào ác đạo nữa.

- Nếu có người nữ nào chán thân xấu xí và nhiều bệnh tật, đến nơi trước tượng của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát chí tâm chiêm ngưỡng đánh lễ chừng trong khoảng một bữa ăn, người nữ đó trong nghìn vạn kiếp thọ sanh được thân hình tướng mạo xinh đẹp không có bệnh tật. Người nữ xấu xí đó nếu không nhàm thân gái, thời trăm nghìn muôn ức đời thường làm con gái nhà Vua cho đến làm Vương Phi, dòng dõi nhà quan lớn cùng con gái các vị đại Trưởng Giả, tướng mạo đoan trang xinh đẹp...

- Như có người thiện nam, người thiện nữ nào có thể đối trước tượng của Địa-Tạng Bồ-tát mà trối các thứ kỹ nhạc, ngâm ca khen ngợi, dùng hương hoa cúng dường, cho đến khuyến hóa được một người hay nhiều người. Những hạng người đó ở trong đời hiện tại cùng thuở vị lai sau, thường được trăm nghìn vị Quĩ Thần ngày đêm theo hộ vệ còn không cho những việc hung dữ đến tai người đó, huống là để cho người đó phải chịu các tai và bất ngờ!

- Giả sử như thần thức của người bệnh đã phân tán đến hơi thở đã dứt, thời hoặc một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày cho đến bảy ngày, cứ lớn tiếng xướng bạch và lớn tiếng tụng kinh này. Sau khi người bệnh đó mạng chung thời dầu cho từ trước có tội vạ nặng, nhần đến **năm tội vô gián**, cũng được thoát khỏi hẳn,

thọ sanh vào đâu cũng thường nhớ biết việc đời trước. Huống nữa là người thiện nam, người thiện nữ nào tự mình biên chép Kinh này, hoặc bảo người biên chép, hoặc tự mình đắp vẽ hình tượng của Bồ-tát, cho đến bảo người khác vẽ đắp, người đó khi thọ quả báo chắc đáng nhiều lợi lớn.

- Như đời sau này có những hạng người hạ tiện, hoặc tớ trai, hoặc tớ gái nhần đến những kẻ không được quyền tự do, rõ biết là do tội nghiệp đời trước gây ra cần phải sám hối đó, thời nên chí tâm chiêm ngưỡng đánh lễ hình tượng của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát. Rồi trong bảy ngày niệm danh hiệu của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát đủ một muôn biến. Những người trên đó sau khi mãn báo thân hạ tiện ở hiện đời, trong nghìn muôn đời về sau thường sanh vào bậc tôn quý, trọn không bao giờ còn phải sa đọa vào ba đường ác khổ nữa.

- Vì thế (nên, ông thấy có người nào đọc) tụng Kinh này, cho đến chỉ trong một niệm ngợi khen Kinh này, hoặc là có lòng cung kính đối với Kinh, thời ông cần phải dùng trăm nghìn phương chước khuyến hóa người đó, phát lòng siêng năng chớ đừng thoái thất, thời có thể được trăm nghìn muôn ức công đức không thể nghĩ bàn ở hiện tại và vị lai.

- Như có người nam người nữ nào nghe danh hiệu của đức Phật đây mà tạm thời sanh lòng cung kính, liền đắp siêu việt tội nặng sanh tử trong bốn mươi kiếp, huống là vẽ đắp hình tượng cúng dường tán thán! Người này được vô lượng vô biên phước lợi.

- Như có người nam người nữ nào được nghe danh hiệu của đức Phật đây, phát tâm quy y với Phật trong khoảng khảy móng tay, người này trọn hẳn không còn thoái chuyển nơi đạo vô thượng chánh giác.

- Trong đời sau, như kẻ thiện nam người thiện nữ nào gặp **Kinh điển đại thừa** hoặc nghe thấy một bài kệ, một câu Kinh, rồi phát tâm ân cần trân trọng cung kính ngợi khen, bố thí cúng dường, người ấy được quả báo lớn vô lượng vô biên. Nếu có thể

đem phước đức hồi hướng cho khắp pháp giới chúng-sanh thời phước lợi này không thể ví dụ thế nào cho được.

- Trong đời sau, như có kẻ thiện nam người thiện nữ nào gặp chùa tháp và **Kinh điển đại thừa**, nếu là Kinh tháp mới thời bố thí cúng dường, chiêm ngưỡng lễ lạy ngợi khen chấp tay cung kính. Nếu gặp Kinh tháp cũ, hoặc hư rách thời sửa sang tu bổ, hoặc riêng mình phát tâm làm, hoặc khuyến người khác cùng đồng phát tâm. Những người đồng phát tâm đây, trong ba mươi đời thường làm vua các nước nhỏ. Còn vị đàn-việt chánh đó thường làm vua Chuyển Luân, lại dùng pháp lành mà giáo hóa vua các nước nhỏ.

- Trong đời sau, như có người thiện nam kẻ thiện nữ nào ở nơi cõi phước lành đã gieo trồng trong Phật Pháp, hoặc là bố thí cúng dường, hoặc là tu bổ chùa tháp, hoặc sửa sang Kinh điển, cho đến chừng bằng một sợi lông, một mây bụi, một hột cát, một giọt nước. Những sự lành như thế không luận là nhiều ít, chỉ có thể đem hồi hướng cho khắp pháp giới chúng-sanh, thời công đức của người đó trong trăm nghìn đời thường hưởng thọ sự vui thượng diệu. Còn như chỉ hồi hướng cho thân quyến trong nhà hoặc tự mình được lợi ích thôi, như thế thời sẽ hưởng quả vui trong ba đời, cứ làm một phần sự lành, thời được hưởng báo tốt một muôn lần trội hơn.

Đây là “khen”, còn “chê” thì chết:

- Trong đời sau, như có người ác và ác thân, ác quỷ nào thấy kẻ thiện nam, người thiện nữ quy y cung kính, cúng dường ngợi khen chiêm ngưỡng đánh lễ hình tượng của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát, mà vọng sanh khinh chê là không có công đức cùng không có sự lợi ích, hoặc nhăn răng ra cười, hoặc chê sau lưng hay chê trước mặt, hoặc khuyên bảo người khác cùng chê, hoặc khuyên bảo một người cùng chê hay nhiều người cùng chê, cho đến sanh lòng chê bai trong chừng một niệm. Thời những kẻ như thế đến sau khi một nghìn đức Phật trong hiện kiếp nhập diệt cả, bị

tội báo khinh chê nên còn ở trong địa ngục A Tỳ chịu tội khổ rất nặng.

Nói về lâm chung và 49 ngày:

- Chúng-sanh trong cõi Diêm-Phù-Đề này có nhơn duyên lớn với ngài Địa-Tạng Đại-sĩ. Những chúng-sanh đó hoặc được nghe danh hiệu của Địa-Tạng Bồ-tát, hoặc được thấy hình tượng của Địa-Tạng Bồ-tát, cho đến nghe chừng ba chữ hay năm chữ trong Kinh này, hoặc một bài kệ hay một câu, thời những người đó hưởng sự an vui lạ thường trong đời hiện tại, trăm nghìn muôn đời về vị lai thường được thác sanh vào nhà tôn quý, thân hình xinh đẹp. Như sau khi người đã chết, lại có thể trong **bốn mươi chín ngày** vì người ấy mà tu tạo nhiều phước lành, thời có thể làm cho người chết đó khỏi hẳn chốn ác đạo, được sanh lên cõi Trời hoặc trong loài người hưởng lấy nhiều sự rất vui sướng, mà kẻ thân quyến hiện tại đó cũng được vô lượng điều lợi ích.

- Giả sử người chết đó hoặc là đời trước hay đời hiện tại vừa rồi, đã **chứng đặng phần Thánh quả**, sẽ sanh vào cõi Trời, cõi người, nhưng bị vì lúc lâm chung, **hàng thân thuộc gây tạo những nghiệp nhơn không lành**, cũng làm cho người chết đó mắc lấy ương lụy phải đối biện, chạp sanh vào chốn lành. Này ông Trưởng Giả! Những chúng-sanh ở hiện tại hay vị lai, lúc **sắp mạng chung** mà nghe đặng danh hiệu của một đức Phật, danh hiệu của một vị Bồ-tát hay danh hiệu của một vị Bích Chi Phật, thời không luận là **có tội cùng không tội đều được giải thoát cả**.

- Thần hồn người chết đó khi chưa được thọ sanh, ở trong **bốn mươi chín ngày** luôn luôn trông ngóng hàng cốt nhục thân quyến tu tạo phước lành để cứu vớt cho. Qua khỏi **bốn mươi chín ngày** thời cứ theo nghiệp mà thọ lấy quả báo. Người chết đó nếu là kẻ có tội, thời trải qua trong trăm nghìn năm không có ngày nào được thoát khỏi.

- Hàng thân quyến của người lâm chung đó, nên phải sắm sửa làm sự cúng dường lớn, tụng đọc Tôn Kinh, niệm danh hiệu

của Phật và Bồ-tát, tu tạo nhơn duyên phúc lành như thế, có thể cho người chết thoát khỏi chốn ác đạo, các thứ ma, quỷ, ác thần thầy đều phải lui tan cả hết.

- Tất cả chúng-sanh lúc lâm chung nếu đang nghe danh hiệu của một đức Phật, danh hiệu của một Bồ-tát, **hoặc một câu, một bài kệ Kinh điển đại thừa**, con xem xét thấy hạng người ấy, trừ năm tội Vô-gián cùng tội sát hại, những nghiệp ác nhỏ nhỏ đáng lẽ phải sa vào chốn ác đạo, liền đang thoát khỏi cả.

- Vì thế nên những chúng-sanh trong cõi Diêm Phù, sau khi cha mẹ hay người thân quyến chết, nếu có thể làm chay cúng dường, chí tâm cầu khẩn thời những người như thế, kẻ còn người mất đều đang lợi ích cả.

- Trong cõi Diêm-Phù-Đề, những người làm lành đến lúc mạng chung cũng còn có trăm nghìn quỷ thần ác đạo hoặc biến ra hình cha mẹ, nhấn đến hóa làm người thân quyến dắt dẫn thần hồn người chết đi cho đọa lạc vào chốn ác đạo, hướng chỉ là những kẻ lúc sanh tiền đã sẵn tạo nghiệp ác.

- Trong các thế-giới về thuở hiện tại nay và vị lai sau, những hàng chúng-sanh trong sáu đường, như có kẻ sắp mạng chung mà đang **nghe một tiếng danh hiệu của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát thoát qua lỗ tai**, thời kẻ mạng chung đó không còn bị đọa vào chốn khổ ba ác đạo. Hướng chỉ là lúc sắp mạng chung, cha mẹ cùng hàng thân quyến đem **của cải nhà cửa, vật báu**, y phục vân vân... của người sắp mạng chung đó mà làm của chi phí để tô đắp hay họa vẽ hình tượng của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát. Rồi làm cho người bệnh lúc chưa chết, hoặc mắt thấy tai nghe biết rằng hàng thân quyến đem nhà cửa vật báu vân vân... vì mình mà tô vẽ hình tượng của Ngài Địa-Tạng Bồ-tát. Người bệnh đó nếu có nghiệp báo phải mang lấy bệnh nặng, thời nhờ công đức này liền được lành mạnh, tuổi thọ thêm lâu. Còn nếu người bệnh đó có nghiệp báo số mạng đã hết, lại có đủ tất cả tội chướng, nghiệp chướng, đáng lẽ phải bị đọa vào chốn ác đạo, song vì nhờ công

đức này nên sau khi mạng chung, liền được sanh vào cõi trời, cõi người, hưởng quả vui thù thắng vi diệu, tất cả tội chướng thảy đều tiêu sạch.

Lược dẫn như vậy thiết nghĩ là quá đủ rồi. Bậc trí có thể tin một loại được gọi là kinh như thế chẳng? Tôi có thể khẳng định, và “*sẵn sàng đi địa ngục Vô gián*” để nói rằng, kinh này không những là “*hậu tác*” mà còn là “*nguy tác*”, đã rất thâm độc, đã đưa một đạo Phật trí tuệ đoạn lìa tham sân phiền não xuống ngang hàng với những loại tín ngưỡng mê tín. Chỉ cần khen ngợi, chỉ cần một câu một chữ kinh này, chẳng cần tu tập gì cả, kẻ ác cũng được vô lượng công đức, phước báu hay sao???

II- Hiện tượng chết và tái sanh

Về phần này sẽ có những tương quan liên hệ sau đây:

- Những nguyên nhân của sự chết.
- Những hiện tượng của nghiệp phát sanh trước khi chết.
- Lộ trình tâm của người sắp chết.
- Dòng tâm thức tái sanh.

1- Những nguyên nhân của sự chết

Chết là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Chết không phải là đoạn diệt hẳn, chết tại chỗ này nghĩa là sanh tại chỗ khác, như mặt trời lặn ở chỗ này nhưng lại mọc ở chỗ khác.

Chết, có nghĩa là chấm dứt mạng căn (jīvitindriya), sức nóng (tejojdhātu) và thức (viññāṇa) của một chúng sanh.

Như vậy, chết có 4 nguyên nhân sau đây:

- Sự chấm dứt của tuổi thọ.
- Sự chấm dứt của nghiệp.
- Tuổi thọ và nghiệp cùng chấm dứt.
- Do sự xen vào của đoạn nghiệp.

1.1- Sự chấm dứt của tuổi thọ

Cái mà chúng ta thường hiểu là “*chết tự nhiên*”, nghĩa là chết khi đến tuổi già yếu, tuổi thọ đã hết. Tuổi thọ tùy thuộc cảnh giới, không hạn định được số lượng nào. Người chết do hết tuổi

thọ như ngọn đèn tắt vì dầu đã cạn hoặc tim đã lụn. Tuy nhiên, vẫn có trường hợp xảy ra, tuổi thọ hết nhưng nghiệp tái tạo (sinh nghiệp) của người ấy chưa chấm dứt thì sao? Nếu năng lực của nghiệp còn tiềm tàng thì người ấy có thể tiếp tục sống trong cảnh giới ấy hoặc trong một cảnh giới cao hơn.

1.2- Sự chấm dứt của nghiệp.

Đây là sự chấm dứt của sinh nghiệp hay nghiệp tái tạo trong kiếp ấy. Dù thiện dù ác, năng lực trả quả của nghiệp ấy đến lúc đó không còn diễn tiến được nữa, phải nhường chỗ cho sinh nghiệp mới hay nghiệp tái tạo mới.

Nghiệp mới ấy chính là tác hành tâm (javana) của người ấy lúc lâm chung, có sức mạnh chi phối sự tái sinh. Vào sát-na ấy, lúc sinh nghiệp cũ chấm dứt, tử diệt, một năng lực đặc biệt của sinh nghiệp mới, tạo tác nên đời sống mới, cảnh giới mới.

1.3- Tuổi thọ và nghiệp cùng diệt.

Đây là trường hợp một người chết lúc tuổi già, đồng thời “sinh nghiệp” người ấy cũng chấm dứt cùng một lúc.

Nếu trường hợp thứ nhất là đèn tắt do hết dầu, trường hợp thứ hai do tim lụn - thì trường hợp thứ ba là hết dầu và tim lụn cùng một lần.

1.4- Sự chen vào của đoạn nghiệp

Đây là sự chen vào của một nghiệp rất nặng, có công năng tiêu diệt sinh nghiệp của loài hữu tình. Đây thường là những cái chết dữ do một sát nghiệp quá nặng từ quá khứ đến lúc trở quả. Ví như chết do bom nổ, dao đâm, xe tông, lửa cháy, chết đuối... chúng gồm tất cả các loại chết được gọi là “bất đắc kỳ tử”.

Ba loại chết đầu được gọi là chết đúng thời (kālamarāṇa), loại thứ tư, sau cùng được gọi là chết phi thời (akālamarāṇa).

Nếu một ngọn đèn bị tắt, ba loại đầu là hết dầu, tim lụn, tim và dầu cùng hết thì loại thứ tư được ví như gió thổi tắt.

2- Những hiện tượng của nghiệp phát sinh trước khi chết

Đối với những người sắp sửa chết, trong khi lâm chung, do

sức mạnh của nghiệp, kiết sanh thức của người ấy chịu sự tác động của một trong 4 nghiệp sau đây:

- Cực trọng nghiệp.
- Cận tử nghiệp.
- Tập quán nghiệp (thường nghiệp).
- Tích lũy nghiệp.

Nếu là cực trọng nghiệp, dầu thiện dầu ác, thì tức khắc người lâm chung bị nghiệp này chi phối, không có nghiệp nào có khả năng chen vào được. Thứ tự ưu tiên tiếp theo là thường nghiệp (tập quán nghiệp), do thói quen bởi những hành động thường làm trong đời sống hằng ngày. Tích lũy nghiệp, nếu được quy tụ tạo thành một khuynh hướng, một cá tính cũng có thể dẫn dắt kiết sanh thức ra đi. Còn nếu có một nghiệp được làm trước lúc chấm dứt hơi thở - cận tử nghiệp - thì nghiệp này quyết định cảnh giới tái sanh.

Tuy nhiên, dầu là nghiệp nào đi nữa, người lâm chung sẽ bị chi phối bởi *nghiệp*, *nghiệp tướng* và *thú tướng* như sau:

2.1- Nghiệp (kamma)

Tức là nghiệp nào có sức mạnh nhất hoặc có điều kiện nhất, không biết là thiện hay ác - một trong 4 nghiệp trên sẽ quyết định dòng tâm thức của người ấy, xảy ra tại những sát-na tác hành tâm. Chính những sát-na tác hành tâm - mà tư tác (cetanā) là năng lực điều hành sẽ nắm bắt đối tượng, hoặc thanh tịnh hoặc nhiễm ô, hoặc hỷ hoặc xả - tương ứng với cảnh giới tái sanh. Chính ở chỗ này, sau đó, sẽ xảy ra hai biểu tướng tiếp theo là nghiệp tướng và thú tướng.

2.2- Nghiệp tướng (kammanimitta)

Nghiệp có thể đi qua 5 lộ trình của ngũ môn (5 cửa, 5 căn), sau đó được đúc kết hoặc quyết định ở lộ trình ý môn (cửa ý, ý căn). Vậy, nghiệp bao giờ cũng xảy ra từ ý căn.

Còn nghiệp tướng, tức là tướng của nghiệp, chính là những sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nào mà người ấy đã từng kinh

nghiệp, tạo tác, huân tập ở trong đời, đã trở thành quán tính, nó tự động hiện khởi rất rõ ràng trong ý môn của người lâm tử.

Ví dụ:

- Châu máu, con dao... đối với tên đồ tể.
- Hình ảnh bệnh nhân, kim tiêm, các vị thuốc đối với lương y.
- Bình hoa, quyển kinh, hộp xá-lợi... đối với cư sĩ thuần thành.
- Mùi trầm, mùi hương hoa... đối với người hay thiết lễ cúng

dường bàn thờ Phật.

- Quyển sách đẹp, tập thơ trang nhã, trang giấy trắng... đối với nhà văn, nhà thơ.

- Cảnh núi non sơn thủy hữu tình... đối với bậc ẩn sĩ...

Lúc những tướng nghiệp như trên hiện ra, ngay tức khắc sau đó là thú tướng.

2.3- Thú tướng (gatinimitta)

Đây là tướng của cảnh giới tái sanh. Tướng của cảnh giới tùy theo thiện hay ác, thanh tịnh hay nhiễm ô... chúng sẽ hiện ra trong ý môn của người lâm tử. Ví dụ:

- Thấy rừng lửa, biển máu, hàm dao, chông... Đây là biểu tướng của địa ngục.

- Thấy hàm đen, sâu hun hút, tanh, hôi... là biểu tướng đi vào thai bào súc sanh.

- Thấy đường mây, đường hoa lên thiên cung, xanh tươi, đẹp đẽ, quang rạng... là biểu tượng của các cảnh trời...

Trong những sát-na này, tướng của nghiệp hiện ra như thế nào thì thức tái sanh sẽ nương gá tức khắc vào cảnh giới ấy. Vì giây phút lâm tử này quá quan trọng nên chúng ta có thể tạo cận tử nghiệp tốt cho người lâm tử, bằng cách dùng sắc tướng (tượng Phật, quyển kinh), âm thanh (tụng kinh, chuông, mõ), mùi hương (trầm)... để tạo ngũ môn và ý môn lộ trình tâm tốt, đẹp, thanh lương, trong sáng cho người ấy.

Nói tóm lại, nghiệp luôn khởi ở ý căn; nghiệp tướng có thể hiện khởi tại 1 trong 6 căn, tùy trường hợp; thú tướng luôn là

những sắc tướng, những hình ảnh hiện khởi trong tâm như giấc chiêm bao.

3- Lộ trình tâm của người sắp chết

Lúc nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng hiện ra, lộ trình tâm của người lâm tử sẽ nắm bắt chúng làm đối tượng, rồi các sát-na tâm sẽ diễn tiến cho đến khi kiết sanh thức nương gá vào đời sống mới; và lộ trình ấy diễn ra như sau:

- Hữu phần rung động và dừng lại 2 sát-na tâm rồi diệt.
- Ý môn hướng tâm khởi lên 1 sát-na rồi diệt.
- Tác hành tâm khởi lên 5 sát-na rồi diệt.

Đối tượng từ nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng do 5 sát-na tác hành tâm này xử sự; tuy chỉ 5 sát-na (không phải 7 như thường lệ) nhưng nó có khả năng điều hành, chi phối một đời sống mới.

Sau 5 sát-na tác hành tâm (cetāna-tư tác quyết định), 2 sát-na đồng sở duyên có thể khởi hay không khởi, tùy trường hợp. Có thể sau 5 sát-na tác hành tâm là tử tâm (cuti) là sát-na tâm cuối cùng trong đời sống hiện tại. Có người hiểu lầm là đời sống kế tiếp bị định đoạt bởi tử tâm cuối cùng này. Sự thật, chính tác hành tâm mới chi phối đời sống sau.

Khi tử tâm diệt, sự chết mới thật sự bắt đầu. Và sắc thân của người chết, từ đây, không có một sắc pháp nào được tạo ra do tâm hay do vật thực nữa, chỉ còn sắc do hoả đại (nóng, lạnh, thời tiết) được tạo ra, tiếp diễn cho đến khi thi thể trở thành tro bụi.

Sau khi tử tâm diệt, một kiết sanh thức do tác hành tâm quyết định có nhiệm vụ nối liền đời sống kế. Và đời sống kế lại được tiếp diễn bởi những sát-na bhavaṅga hoặc lặp đi lặp lại nhiều dòng bhavaṅga. Cho đến lúc nào ý môn hướng tâm, 5 sát-na tác hành tâm phát sanh tâm ưa thích đối với đời sống mới, lúc đó nghiệp sanh sắc đầu tiên mới tạo nên danh-sắc trong thai bào. Sau đó, dòng bhavaṅga tiếp tục khởi và diệt, chúng cứ trôi chảy mãi như dòng nước không ngưng nghỉ.

Lưu ý:

- Người ta hay nói “*kiết sanh thức*” là quả của tử tâm (cuti), không phải thế, nếu nói chính xác thì kiết sanh thức là năng lực do tác hành tâm tạo ra, tạm gọi là quả của tác hành tâm.

- Tử tâm không liên hệ gì đến kiết sanh thức, chỉ là tên gọi nhằm chỉ lúc danh-sắc mạng căn của nghiệp cũ chấm dứt.

4- Dòng tâm thức tái sanh

Bất cứ chúng sanh nào tới lúc tái sanh, dòng bhavaṅga trôi chảy không gián đoạn. Nếu kể về sự chết của một tâm sinh vật lý - thì lúc tử tâm báo hiệu sự chết thì kiết sanh thức nổi liền đời sống kế, một dòng tâm thức (bhavaṅga) khác lại tiếp diễn. Ở đây, tử tâm, kiết sanh thức và hữu phần cùng chung một đối tượng. Các bậc có trí nói rằng cả ba tâm này cũng có cùng chung một loại tâm sở. Chúng chỉ khác nhau ở danh từ và các chức năng công tác.

Sau khi một vài sát-na nhỏ đầu tiên của hữu phần tạo nên các sắc pháp do nghiệp sanh... thì hữu phần vẫn tiếp tục trôi chảy trong đời sống mới cho đến khi hết tuổi thọ. Rồi lại tái diễn tử tâm - kiết sanh thức - hữu phần... và dòng sống ấy không bao giờ khô cạn, không bao giờ dừng nghỉ.

Nói tóm lại, cuộc tử sinh với dòng diễn biến vô tận, vô định này chỉ được chấm dứt khi không còn mọi khát vọng tầm cầu, không còn bị sự sai sử của Vô minh và Hành nữa; tức là chứng đạt và an trú đạo quả A-la-hán.

III- Nghi thức thiết lễ “*cầu siêu*” ở trong truyền thống Nam tạng

Như vậy, theo Nam tạng Pāli văn xác quyết là không có 49 ngày và không có cả thân trung ấm. Và mục này tôi sẽ chia làm 3 phần sau đây:

- Tái sanh tức khắc
- Danh (phần tâm thức), Sắc (thân xác vật lý) không lìa nhau
- Nghi thức hộ niệm

1- Tái sinh tức khắc

Theo *hiện tượng chết và tái sinh* ở phần II, chúng ta thấy rõ rằng, sau tử tâm, kiết sanh thức là thức nối liền đời sống kế tục khắc tìm kiếm cảnh giới khổ hay vui đều do nghiệp (4 loại nghiệp), tức là do tư tưởng, tâm niệm cuối cùng quyết định. Chẳng có vị Phật nào, Bồ-tát nào có thể xen vào định luật nhân quả nghiệp báo do chúng sanh đã tạo để ban ơn hay cứu rỗi được. Đây là luật tắc rất “*khoa học*”, rất công minh vậy.

- Như con sâu đo, muốn rời chiếc lá này, tức khắc nó chụp bắt chiếc lá khác!

- Như nghĩ tưởng chợ Đông Ba hay chợ Bến Thành thì tức khắc tái sinh đến đó ngay!

2- Danh (phần tâm thức) và sắc (thân vật lý) vốn không thể lìa nhau

Thật chúng ta không thể tưởng tượng được rằng, cái thần thức lại có thể lang thang một mình, vất vơ vất vưởng 1 ngày, 2 ngày, 1 tuần, 3 tuần đến 7 tuần. Nó là linh hồn thường tại sao? **Có linh hồn đi một mình là thường kiến** của ngoại đạo đó! Bao giờ **sắc cũng không lìa danh, danh cũng không lìa sắc**. Danh phải có chỗ nương gá là sắc ngay tức khắc. Khi tử tâm diệt, kiết sanh thức (danh) tìm kiếm sắc (tinh trùng và noãn châu, nếu là thai sanh) để tạo lập danh sắc mới! Ở đây, những *sắc pháp đầu tiên do nghiệp sanh* nằm ở sát-na nhỏ, *qua sát-na nhỏ thứ 2 là sắc do thời tiết sanh* - thể rời đời sống kế bắt đầu tượng hình trong thai bào.

Danh, sắc trong 3 cõi Dục, Sắc và Vô Sắc:

- Địa ngục: Thuộc hoá sanh tức khắc, đầy đủ danh sắc để thọ khổ. Chỉ nhận chịu quả báo, không thể tạo nhân.

- Ngạ quỷ: Thuộc hoá sanh tức khắc, đầy đủ danh sắc nhưng là sắc tế vi, mắt người không thấy được. Chỉ nhận chịu quả báo, không thể tạo nhân.

- Súc sanh: Chỉ tất cả các loài động vật có thức tánh cao hay thức tánh thấp, cả thức tánh nhỏ nhiệm. Chúng thuộc noãn, thai,

thấp, hoá, đầy đủ danh sắc, là sắc thô tháo hoặc nhỏ li ti mắt người không thấy được như vi trùng, vi khuẩn... Nhận chịu quả báo và có một số tạo thêm nghiệp ác mới.

- A-tu-la: Thuộc hoá sanh tức khắc, đầy đủ danh sắc, là sắc tế vi, đẹp xấu tùy nghiệp. Nhận chịu quả báo và có một số tạo thêm nghiệp ác mới hay nghiệp thiện mới.

- Cõi người: Thuộc thai sanh, đầy đủ danh sắc, sắc đẹp xấu tùy nghiệp. Có 6 trú căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nhận chịu quả báo nhưng có thể tạo tác thêm nghiệp thiện, ác tùy người.

- 6 cõi trời Dục giới: Thuộc hoá sanh, đầy đủ danh sắc, là sắc tế vi, xinh đẹp do thiện nghiệp. Họ cũng có 6 căn như cõi người nhưng tế vi và xinh đẹp hơn, có nam, có nữ và trẻ trung, thanh xuân cho đến tuổi già. Hưởng thụ ngũ dục cũng như cõi người nhưng “*vi diệu, thù thắng*” hơn! Chỉ thọ hưởng quả phước. Chỉ có một số rất ít tạo tác thêm nghiệp lành qua tâm ý.

- Phạm thiên Sắc giới: Do đắc định sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền sắc giới mà hoá sanh tức khắc. Họ có đầy đủ danh sắc. Chỉ có nam, không có nữ. Họ chỉ có 3 trú căn là mắt, tai và ý. Do đã rời xa ngũ dục nên họ *không có căn mũi để ngửi hương, không có căn lưỡi để nếm vị, không có căn da để xúc chạm êm ái*. Họ sống và thọ hưởng hạnh phúc của thiền định, đây là hỷ, lạc, xả và nhất tâm. Hết phước thiền định, họ xuống hoặc lên tùy theo nghiệp đã tạo tác trước đây. Họ không thể tạo nhân mới, nghiệp mới.

Trong cõi tứ thiền sắc giới, có vị Phạm thiên do trú **Vô tướng thiền** là **chỉ có sắc, không có danh** do năng lực định duy trì; tuy nhiên, không phải là không có danh, mà danh đang ở dạng tiềm miên, do vậy vẫn có danh sắc.

- Phạm thiên Vô Sắc giới: Do đắc định tứ thiền Vô Sắc mà hoá sanh tức khắc đến những tầng trời cao tột này. Đây là cảnh giới chỉ sống với khái niệm, với ý tưởng, họ không có sắc chất, hình thể, tức là chỉ tồn tại danh, không có sắc. Danh và sắc thường

liên hệ hỗ tương, không thể tách rời nhau, tuy nhiên, **do năng lực thiền, các vị này tách lìa danh ra khỏi sắc** (do họ chán các sắc) và sống mãi trạng thái ấy cho đến hết tuổi thọ (hết năng lực thiền). Trạng thái ấy là xả và nhất tâm. Và **sắc cũng ở dạng tiềm miên, hết phước thiền, sắc trở lại với danh sắc!**

Tương tự Sắc giới, Vô Sắc giới không có giống nam, giống nữ. Họ chỉ có một ý căn, không có các căn mắt tai mũi lưỡi thân!

Sau khi khảo sát cả Tam giới thì danh sắc vốn bất ly, chỉ vài nơi, do năng lực thiền tạm tách rời danh sắc - thì không hiểu **thân trung ấm** nằm ở cõi nào, rồi còn vất vợ, vất vương lang thang một mình như một **linh hồn** theo quan điểm của ngoại đạo, tà giáo? Vậy **49 ngày** cùng **thân trung ấm** là đi ngược lại giáo pháp rất đáng phàn nàn vậy.

3- Nghi thức hộ niệm theo Nam truyền

Thời Phật tại thế, khi một vị tỳ-khưu hoặc một cư sĩ mất, đức Phật hoặc chư tăng đến bên xác chết chỉ để tụng đọc những bài kệ vô thường và vô ngã... hoặc niệm thân hoặc niệm sự chết. Và ngày nay, chư tăng cũng thường đọc tụng như thế.

Khi nghe tin một người sắp lâm chung, chư tăng được gia đình cư sĩ đến tụng kinh cầu an. Cầu an chỉ là tạm mượn của Bắc truyền chứ Nam truyền, thay vì nói cầu an là tụng *kệ chúc phúc an lành*. Cầu siêu cũng vậy, Nam truyền chỉ tạm mượn, chứ thật ra chỉ để đọc *kệ quán sự chết, quán thân, quán vô thường, khổ không, vô ngã*, không thể *cầu siêu độ cho hương linh được*, chỉ gia niệm, gia trì, gia hộ do năng lực của tâm thanh tịnh thôi.

Giây phút quan trọng nhất là khi người sắp mất còn nghe được tiếng lời kinh, kệ để có thể tự chuyển hoá tâm thức mình. Có thể mở băng đĩa kinh, những thời pháp. Nếu còn thấy được thì nên để cho người ấy thấy hình ảnh đức Phật, và cụ thể là chư tăng đang đứng gần bên mà phát sanh đức tin, nhớ nghĩ những việc lành của mình đã làm trong quá khứ. Nếu không còn nghe, còn thấy thì có thể đốt trầm, hương, biết đâu người sắp mất cảm

nhận được... Tuyệt đối trong gia đình không nên khóc lóc, nên giữ không gian thanh tịnh tạo một năng lượng an lành bao quanh.

Nam tông cũng nhập liệm, cũng trì quan, trì huyệt nhưng đều chỉ tụng đọc những bài kệ như nêu dẫn ở trên.

Sau khi người chết đã đặt trong quan rồi, trước có thiết lễ bàn thờ Phật Thích Ca (không có Quan Âm, Di Đà, Địa Tạng), có đèn trầm, hương hoa quả phẩm, tuyệt đối không cúng thêm bất kỳ gì món gì khác. Điểm quan trọng tiếp theo, là ngày nào gia chủ cũng thỉnh mời chư tăng, tối thiểu 4 vị, 6 vị tỳ-khưu (đủ đại diện cho Tăng-già) đến để cúng dường y, vật thực rồi chư tăng tụng kinh chú nguyện hồi hướng. Buổi chiều, tối, chư cư sĩ bạn đạo vài chục người đến tụng kinh.

Ngày cuối cùng, ngày mai tiền linh, bao giờ cũng thỉnh mời một vị trưởng lão đến để thuyết pháp bên cạnh kim quan, không phải là thuyết cho người chết (thuyết linh) mà thuyết cho người sống nghe. Bên Nam tông không coi trọng quá cái xác chết, có thể chôn cất mà cũng có thể thiêu, bây giờ đa phần là thiêu, lấy ít cốt về thờ hoặc gởi tại một ngôi chùa nào đó.

Do *tập tục về thân trung ấm và 49 ngày* đã xâm nhập quá lâu vào tâm thức nhân gian nên Nam tông cũng quen tuần nhất, tuần nhì cho đến thất tuần trai tăng hồi hướng. Tôi đã nhiều lần muốn bỏ nhưng đành chịu. Nghĩ cũng tốt, thế là có cả thầy 7 tuần để tưởng nhớ người đã mất, hồi hướng phước cho người đã mất. Người ta lại còn có cơ hội tưởng nhớ đến Tam Bảo, đến việc thiện, đến phước đức không là điều đáng trân trọng sao? Ngoại trừ đầu đó *“tạt nước theo mưa”* hoặc lợi dụng tín ngưỡng ấy với những ý đồ riêng thì ở đây tôi không nói tới. Tuy nhiên, nếu quá hệ lụy cho hai hàng cư sĩ thì không nên, họ khổ nhiều rồi, đến chùa học đạo diệt khổ mà quá nhiều phiền não phát sinh thì có đáng không?

Phải biết cái gì chính, cái gì phụ, việc đáng làm và việc không đáng làm. Bày nhiều hình thức lễ nghi quá là rơi vào giới cấm

thủ đây! Lời thật mất lòng, xin chư vị thiện trí thức hiểu cho điều này. Biết sai mà không dám nói cũng hổ thẹn với giáo pháp, hổ thẹn với chư Phật và nhất là hổ thẹn với hai hàng phật tử học Phật chơn chánh vậy.