

Tỳ-khưu **PHÁP TÔNG**

PHẬT PHÁP, PHẬT GIÁO

Hiếu đúng để
sống tự tin hơn

(Tập 3)

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

PHI LỘ

Sau khi ***Phật pháp, Phật giáo - Hiểu đúng để sống tự tin hơn*** quyển 1 và 2 được phát hành, nhóm biên soạn nhận được nhiều quan tâm, phản hồi tích cực của các độc giả là những tu sĩ, Phật tử gần xa và đặc biệt, có cả các quý vị tuy không phải là Phật tử nhưng vẫn có tâm tìm hiểu và thỉnh sách về tự nghiên cứu; nay chúng tôi tiếp tục cho ra mắt quyển 3 của ***Phật pháp, Phật giáo - Hiểu đúng để sống tự tin hơn***. Nội dung tập 3 được nhóm biên tập biên soạn từ các bài giảng trong chương trình Vấn đáp Phật pháp và trong khuôn khổ chương trình Trà đàm tại các khóa Xuất gia gieo duyên.

Quyển sách này có ba nội dung chính, bao gồm: Pháp hành, Pháp học, Phật pháp và đời sống. Một số câu hỏi và câu trả lời nhận được nhiều quan tâm có thể kể đến như: Nghề làm ruộng, làm nông tránh việc sát sinh như thế nào; so sánh và làm rõ lợi dưỡng và tự dưỡng; cách tu tập Tứ vô lượng tâm; các nội dung về Nhân quả - Nghiệp báo; chuyện tu tập của người khuyết tật,...

Tiếp theo đó, các câu hỏi về Thiên văn luôn nhận được nhiều chú ý của độc giả khắp nơi, nhất là

dưới góc nhìn của Hòa thượng Chủ trì sẽ có những sai khác nhất định so với cách hiểu và thực tập truyền thống: *“Thiền chỉ có một nghĩa duy nhất là một cái tâm được tập trung gắn kết với một đối tượng. Bao giờ tâm mình gắn kết với đối tượng một cách miên mật, không bị những yếu tố khác làm cho nó chệch hướng thì tâm đó ở trạng thái gọi là nhất tâm. Cho nên hành thiền mục đích để đạt đến cái nhất tâm và đi đến định”*. Nội dung các câu hỏi về Thiền trong tập sách này còn có một điểm mới là gắn liền với các khái niệm liên quan tới khoa học (*Việc thiền hoặc giác ngộ có liên quan tới tuyến tùng, nơi tiết ra hormone melatonin*). Chúng tôi dành một lượng câu hỏi nhất định (khoảng hơn 10 câu) để làm rõ các nội dung về thiền, cách thức thực tập thiền, các trạng thái, cảm giác trong quá trình hành thiền của các thiền sinh hoặc các học viên tham dự khóa tu,...

Các nội dung khác liên quan đến toát yếu một số bài kinh quan trọng như kinh Chuyển Pháp Luân, kinh Vô Ngã Tướng, kinh Nhất Dạ Hiền Giả, kinh Đại Niệm Xứ cũng được Hòa thượng Chủ trì diễn giải rõ ràng và chỉ cách ứng dụng phù hợp vào đời sống.

Chúng ta có rất nhiều phương pháp để tiếp cận Phật giáo nhưng cho dù tiếp cận bằng phương pháp nào thì những giá trị của Phật giáo vẫn luôn tồn tại một cách rõ ràng. Mục đích tu học của mỗi cá nhân theo đó cũng cần được xác định nghiêm túc thì việc

tìm kiếm giải thoát từng phần và đi đến giải thoát hoàn toàn không còn là chuyện khiến mỗi hành giả thực tập phải quá bận tâm. Đó chính là lợi ích rất rõ ràng nhất của việc học hiểu Phật pháp, Phật giáo.

Đạo Phật là con đường thực hành đưa đến trí tuệ nhằm nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng đúng như bản chất đích thực của nó. Và từ nhận thức đó, con người có thể giải thoát khỏi mọi khổ đau ngay trong cuộc sống hàng ngày.

Tương tự như những quyển sách đã ra mắt trước đây, **Phật pháp, Phật giáo - Hiểu đúng để sống tự tin hơn (tập 3)** sẽ tiếp tục biên tập bằng văn phong nói, một hình thức giúp cho người đọc cảm thấy gần gũi, dễ hiểu và dễ cảm nhận. Tuy nhiên, trong quá trình thực hiện sẽ khó lòng tránh khỏi những sai sót, rất mong được chư tôn đức Tăng Ni, Phật tử và quý độc giả thông cảm, lượng thứ và có những góp ý để chúng tôi sẽ bổ sung và làm tốt hơn nữa trong những lần ra mắt các quyển sách tiếp theo.

Trân trọng!

Huế, mùa Hạ năm 2023

Nhóm biên soạn chùa Huyền Không

PHẦN 1



CÁC VẤN ĐỀ VỀ PHÁP HÀNH

CÂU HỎI 1:

Con là một Phật tử sinh sống ở vùng quê Nghệ An. Do cuộc sống ở quê còn làm ruộng, nên con không thể tránh được việc sát sinh như làm đất, cày xới, hoặc là phun thuốc trừ cỏ cho lúa. Như vậy có rất nhiều sinh vật bị hại. Con xin thầy từ bi cho con lời khuyên! Con xin thành kính tri ân thầy!

TRẢ LỜI:

Như các cụ thường nói: “*Có nghề thì có nghiệp*”. Nghiệp ở đây là các hành vi tạo tác, ít nhiều cũng không tránh khỏi cái nhân bất thiện. Trong nghề nông thì vấn đề sát sinh, tổn hại những loại côn trùng, các loại thiên địch,... là điều thường gặp phải. Khi quý Phật tử đưa ra câu hỏi này, thì thầy liên tưởng đến câu chuyện như thế này.

Có một vị tỳ-khưu, trước là một nhà nông thực thụ ở Huế và có khá nhiều ruộng đất. Trước khi biết đến Phật giáo Nguyên thủy thì vị này tin theo truyền thống Phật giáo Bắc tông tại Huế và tu tập theo cách ăn chay, niệm Phật, thọ bát quan trai,... Nhưng sau khi gặp được thầy tế độ cũng là thầy bổn sư là Trưởng lão Hòa thượng Giới Nghiêm, vị ấy nghe pháp của ngài, bắt đầu hiểu cách tu như thế nào cho phù hợp với mình, và biết được đâu mới là con đường mà mình có thể chọn lựa, thì vị ấy quy y theo ngài. Sau khi quy y

được một thời gian, có một lần xảy ra một việc, và đây cũng là lý do vì ấy quyết định xuất gia trọn đời.

Năm đó, toàn bộ lúa ở khu vực vị đó ở đều bị chuột, sâu bọ tấn công. Lúc bấy giờ chưa phổ biến các loại thuốc trừ sâu bệnh giống như hiện nay. Đối với các loại sâu rầy bám vào thân lúa thì người ta thả vịt xuống đồng ruộng. Vịt nuôi trên đồng, khi lúa còn non, nhất là vịt con, là có mục đích như vậy. Đối với chuột, người ta làm bẫy. Ông nông dân ấy nghĩ rằng, bây giờ mình đã quy y, giữ giới cho nên không làm được như người ta, vì biết sẽ phải trả nghiệp sát sinh. Ông mới lên xin ý kiến của bốn sư Trưởng lão. Ngài Trưởng lão bèn dạy cho ông ấy tụng bài kinh Rải Tâm Từ. Ngài nói: “Nếu con tin vào nghiệp báo, vào oai lực của tâm từ bi, thì con về học thuộc bài kinh này. Con hãy rải tâm từ trong khu vực con làm ruộng. Biết đâu với niềm tin của con, của oai lực từ tâm, sẽ có cách để giải quyết”. Ông ấy làm theo lời dạy, mỗi buổi tối, ông ta đi quanh bờ ruộng của mình và tụng kinh bài kinh đó, liên tục như vậy mấy đêm.

Kỳ lạ là vụ mùa đó ông trúng, không bị con chuột, con bọ nào phá hết; trong khi xung quanh thì người ta bị tổn hại rất là nhiều! Nhìn thấy kết quả màu nhiệm của năng lực từ tâm khi được phát triển, được chia sẻ, được lan tỏa ra khu vực đã tạo kết quả như vậy, ông ấy phát sinh đức tin và thu xếp việc nhà để quyết định xuất gia. Đó là câu chuyện của một vị tu cùng thời với thầy.

Câu chuyện này có thể chỉ của riêng vị đó thôi. Nhưng nếu quý Phật tử có niềm tin thì làm thử xem sao. Đó là thái độ chọn lựa giữa chuyện sát sinh và cái hiểu của mình về hậu quả của việc sát sinh: nếu gieo nhân bất thiện thì sẽ gặp quả báo không tốt. Nếu sát sinh, hại vật có chủ tâm thì quả báo không nhỏ, mình phải bị trả báo. Đó là bài học để cho mình tự chọn lựa.

Gợi ý thứ hai của thầy, đó là, hiện tại đang có xu hướng làm nông nghiệp sạch, tức là trồng các loại rau củ, lúa bằng phân hữu cơ hoặc là phân vi sinh. Đối với các loại sâu, rầy, bọ, người ta không dùng hóa chất độc hại, mà họ dùng thuốc bảo vệ thực vật phi hóa chất, tức là dùng các chất trong thiên nhiên, cây cỏ có sẵn chiết xuất ra. Ví dụ như tôi được hòa với một loại dung dịch gì đó để phun vào cây trồng. Khi chúng ngửi được mùi này sẽ tự động tránh xa cây trồng, chứ mình không cần phải giết.

Còn hướng thứ ba, nếu như nghĩ rằng, làm nghề nông thì trước sau gì mình cũng sát sinh, hại vật và sợ quả báo đời sau, thì có thể nghĩ đến chuyện chuyển sang một ngành nghề dịch vụ có liên hệ đến nghề nông, nhưng mà nó không sát sinh, hại vật, dù là trực tiếp hay gián tiếp.

Đây là ba gợi ý của thầy gửi đến quý Phật tử.

Vấn đáp Phật pháp số 76, năm 2021

CÂU HỎI 2:

Kính bạch thầy! Có nhiều người cảm thấy tự hào rằng họ hành trì (pháp môn) miên mật mỗi ngày. Tuy nhiên, nếu quan sát kỹ lưỡng về động cơ, con thấy rằng một số người thực hành chỉ vì lợi lạc của bản thân trong đời này, chẳng hạn như muốn khỏe mạnh, sống lâu hay xua tan chướng ngại trong đời sống. Một số người khác thì lại hy vọng sẽ có được sự tái sinh thuận lợi ở cõi trời hay cõi người, chỉ bởi họ sợ khổ đau trong ba cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh). Nhưng bất cứ sự thực hành nào được tiến hành với những động cơ tự lợi như vậy, thì giới lăm cũng chỉ được xem là một sự thực hành thế gian. Con suy nghĩ như vậy thì có đúng không ạ? Kính mong thầy chỉ dạy!

TRẢ LỜI:

Trên thực tế thì tất cả các cách thức, phương pháp hành trì, hay các con đường thực tập khác nhau của các tôn giáo, tín ngưỡng và ngay cả Phật giáo, đều xuất phát từ nhu cầu tự thân. Đó là nhu cầu gì? Ai cũng muốn tránh khổ và tìm kiếm sự an lạc ở các cảnh giới hoặc ở các thành tựu này nọ. Nhưng mà nếu đi theo mục đích ấy thì rõ ràng là chỉ quẩn quanh trong luân hồi sinh tử, quẩn quanh trong Tam giới mà thôi.

Việc tránh khổ cũng giống như tránh thời tiết quá độ: nóng quá thì mình vô phòng bật máy lạnh; lạnh quá thì mình bật máy sưởi lên. Đó chỉ là phương án giải quyết tạm thời, không phải cách để diệt trừ gốc gác của vấn đề. Cần phải thấy rõ là tất cả các dục không thể nào được thỏa mãn hết; tất cả các sự an lạc, an tịnh thế gian này cũng không thể nào thoát khỏi cái khổ. Mình phải nhận thức ra nguyên nhân khổ là cái gì, gốc gác của nó từ đâu và từ đó mới có định hướng về chuyện phải thoát khổ. Khi đó nhu cầu thoát khổ mới cấp thiết và mình mới thực sự tìm kiếm một con đường thoát khổ. Chỉ những ai hiểu được gốc gác của vấn đề và thực sự thấy rõ nguyên nhân, ngọn nguồn của nó và cắt đứt được tất cả những cái khởi sinh, phát sinh lên cái khổ, thì mới chấm dứt được khổ.

Về mặt nào đó thì suy nghĩ của quý Phật tử cho rằng tất cả sự thực hành, hành trì chỉ nằm trong thế gian pháp cũng đúng phần nào chứ không phải sai; nhưng mặt khác, hầu hết chúng sinh là vậy. Cái đầu tiên người ta tìm đến với tôn giáo, với tín ngưỡng, với đạo là từ nhu cầu tránh khổ, tìm lạc. Bởi vậy xã hội mới sinh ra đủ thứ hình thức tín ngưỡng này, hình thức tôn giáo kia để thỏa mãn nhu cầu đó. Chỉ có đức Phật mới thấy rõ vấn đề và Ngài đã chỉ ra gốc nguồn khổ đau ở chỗ nào và con đường thoát khổ. Ai có nhu cầu thì sẽ đi theo con đường này. Còn hầu hết, người ta chỉ cần... “né”. Nhưng biện pháp “né” ấy chỉ có tác dụng nhất thời, chứ không thể giúp mình dứt trừ, dứt

điểm, đoạn tận được gốc nguồn của khổ đau. Cho nên, nói về tác dụng, quả thật, sự thực hành đó chỉ tạm xoa dịu được khổ đau hoặc giúp mình có được niềm vui để khuây khỏa nhất thời. Còn về lâu dài, về mặt triệt để thì cách tu tập, hành trì như vậy không có tác dụng vì nó khởi phát từ chỗ không có tầm nhìn hoặc không thấu đáo được vấn đề, cho nên người thực hành cũng chỉ quẩn quanh ở chuyện như thế thôi.

Vấn đáp Phật pháp số 77, năm 2021

CÂU HỎI 3:

Con đọc sách thấy nói: Người có tâm sân nên tu tập thiền Tứ vô lượng tâm. Vậy cho con hỏi tu thiền Tứ vô lượng tâm thì con phải làm như thế nào?

TRẢ LỜI:

Trong rất nhiều bài pháp thoại thuộc Trường Bộ Kinh, Trung Bộ Kinh, thậm chí là cả Tương Ưng, Tăng Chi,... ngay ở từng đoạn kinh ngắn, đức Phật cũng khuyên mọi người nên phát triển Bốn tâm vô lượng này. Nhưng chúng ta cần phải hiểu hai vấn đề ở đây.

Thứ nhất, đó là Bốn tâm vô lượng (từ, bi, hỷ, xả) vốn có trong mỗi người, được phát triển, phát huy, và làm cho nó lan tỏa khi tâm được mở ra, đồng cảm,

thông cảm, tương cảm, chia sẻ với đồng loại hoặc chúng sinh khác.

Thứ hai, đó là Bốn tâm vô lượng khi được tu tập như một đề mục thiền. Ở đây quý Phật tử muốn hỏi về tu tập thiền từ, bi, hỷ, xả, tức là bốn đề mục thiền Tứ vô lượng tâm này. Khi từ, bi, hỷ, xả biến thành một đề mục thiền, nó không phải là tâm từ, bi, hỷ, xả vốn có ở trong mỗi chúng ta. Nó được rèn luyện bằng cách khởi lên một niệm, hoặc là được hướng dẫn niệm tưởng về những nội dung qui ước.

Ví dụ, người tu tập tâm từ khởi niệm rằng: “Tâm tôi không có oan trái, oán thù bất kỳ ai. Tâm tôi luôn luôn mát mẻ, thương yêu, đồng cảm với tất cả chúng sinh, dù ở gần, ở xa, nhất là những người có oan trái với tôi, hoặc có nợ nần, hoặc có mắc mứu với tôi. Tôi luôn luôn có tâm mát mẻ, an vui. Mong mọi sự tốt đẹp, tốt lành đến với mọi người. Mong tất cả tránh khỏi tật bệnh tai ương,...”. Rồi họ tưởng tượng ra tâm đó giống như một năng lượng ở trong người mình. Đầu tiên là trên thân này, sau đó hình dung năng lượng ấy mở rộng ra, vượt ra khỏi thân này đến không giới hạn. Cho đến khi cảm giác tâm mở rộng này đã vững chắc, họ lại hướng tâm mình về từng phương một: bên trái, bên phải, hướng trên, hướng dưới,... như người Việt mình hay gọi là bốn phương tám hướng, hoặc là mười phương như trong kinh Phật.

Bi là tâm mẫn cảm, quan tâm đến những người đau khổ, khó khăn, chướng ngại. Người tu tập tâm bi cũng phải nuôi dưỡng niệm khởi giống tâm từ và tưởng tượng rằng năng lượng ấy có trong người mình càng ngày càng mạnh lên, càng phát triển lên. Rồi họ quán rằng tâm này sẽ mở rộng ra xung quanh, sau cùng sẽ hướng tâm đến các đối tượng đang cần tâm bi đó ở các phương hướng như trên.

Cũng như thế đối với tâm hỷ là tâm chia sẻ, không ganh tỵ, không tật đố đối với những thành công, thắng lợi, hoặc hạnh phúc của người khác. Tâm này cũng được khởi lên và nuôi dưỡng như tâm từ và tâm bi. Khi nó đủ sức mạnh như họ cảm nhận được rồi, thì họ sẽ hướng tâm đó đến mười phương.

Và cuối cùng tâm xả, là tâm trở lại trạng thái quân bình, không từ, không bi, không hỷ nữa; ở đây chỉ có một trạng thái rỗng suốt, vắng lặng. Và người thực hành cũng hướng tâm xả ấy đến các đối tượng đủ các phương hướng, như là ba tâm trước là từ, bi và hỷ.

Người tu tập Bốn tâm vô lượng này, do lấy từ, bi, hỷ, xả làm đối tượng, lần lượt sẽ trải qua những chướng ngại bước đầu, giống như một người tu thiền Samatha (thiền Chỉ hay thiền Định). Các loại tâm tham, tâm sân có thể khởi lên; hoài nghi, thùy miên - hôn trầm, trạo cử - hối quá sẽ xuất hiện. Khi họ vượt qua những cái đó thì đối tượng từ, bi, hỷ, xả càng

ngày càng vững mạnh. Và họ gắn tâm, kết nối tâm như là một với đối tượng đó, thì định tâm do từ, bi, hỷ, xả này mới phát huy được đầy đủ.

Bây giờ, có vị thầy khuyên quý Phật tử có tâm sân nhiều, hay nổi sân thì nên tu tập bốn tâm này. Đây là cách dùng tâm từ để đối trị lại. Nhưng mà tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả này, đặc biệt là tâm từ đối trị với sân chỉ tác dụng khi mình nhập thiền, nhập định với tâm này. Còn khi xả ra khỏi tâm đó thì những phàm tâm: tham, sân, si vẫn tồn tại như cũ, vẫn khởi lên khi gặp đối tượng. Không phải là mình tu tập từ, bi, hỷ, xả rồi tâm mình hoàn toàn sống 24/24 giờ với từ, bi, hỷ, xả đâu. Trạng thái từ, bi, hỷ, xả đó khi được phát triển thành tâm định trong mỗi hành giả, nó chỉ tồn tại khi nhập thiền.

Còn tâm từ, bi, hỷ, xả mà đức Phật khuyên mỗi đệ tử dù xuất gia hay tại gia nên phát triển thì đó là thuộc ý nghĩa thứ nhất: tâm từ, bi, hỷ, xả có sẵn trong mỗi người.

Từ là tâm đồng cảm, thông cảm với tất cả chúng sinh, không phân biệt gần xa, thân sơ, sắc tộc, giới tính,... Là *tâm bình đẳng và luôn luôn cảm thông với tất cả chúng sinh, hướng về chúng sinh.*

Tâm bi thì có đối tượng hẹp hơn. Đó là đối với những chúng sinh đau khổ, gặp khó khăn, gặp chướng

ngại, tật bệnh,... hoặc những vấn đề khác. Khi tâm bị này hướng đến chúng sanh ấy, có nghĩa là mình quan tâm đến những người đang đau khổ cần giúp đỡ, chướng ngại đang cần vượt qua, khó khăn đang cần hỗ trợ.

Tâm hỷ là phát triển tâm không ganh tỵ, đố kỵ, ghen ghét. Ngược lại sẵn sàng chia sẻ niềm vui, thành công, hoặc là hạnh phúc của người khác.

Và tâm xả, sau khi đã trải qua, phát triển ba trạng thái tâm từ, bi, hỷ thì xả chính là trạng thái quân bình, trở về lại, bình thản trước mọi sóng gió, được mất, hơn thua của cuộc đời. Đây cũng là trạng thái của vị nhập Tứ thiên dù bất kỳ đề mục nào. Khi đạt trạng thái đến Tứ thiên Sắc giới, tầng định cao nhất, tất cả mọi sở duyên, tức là các thiên chi hỗ trợ định tâm cho từng giai đoạn Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, đến mức độ này là vắng mặt hoàn toàn. Chỉ còn tâm xả và định. Thì xả trong từ, bi, hỷ, xả mà phát triển cao độ, tự nhiên thì tâm xả này cũng sẽ như trạng thái tâm xả của một vị nhập thiên Tứ thiên Sắc giới vậy.

Thầy tóm tắt qua về ý nghĩa của Tứ vô lượng tâm như một đề mục thiền. Và thứ hai là ý nghĩa của Tứ vô lượng tâm vốn là những tố chất có sẵn trong mỗi chúng ta, chỉ cần phát huy, phát triển nó.

Vấn đáp Phật pháp số 81, năm 2021

CÂU HỎI 4:

Kính bạch thầy, một người tu hành biết tự chăm sóc sức khỏe, biết cách điều chỉnh chế độ ăn uống cho phù hợp với bản thân mình thì có phải là biểu hiện của lợi dưỡng không ạ? Con cũng mong thầy làm rõ hơn khái niệm “lợi dưỡng”, “tự dưỡng”, để con áp dụng đúng hơn vào đời sống tu học của mình.

TRẢ LỜI:

Trong Phật giáo, có hai từ là “lợi dưỡng” và “khổ hạnh - ép xác” đều xuất phát từ bài kinh Chuyển Pháp Luân - bài kinh đầu tiên mà đức Phật giảng cho nhóm môn đệ đầu tiên của mình, nhóm ngài Kiều-Trần-Như.

“Lợi dưỡng” trong nghĩa này là khuynh hướng sống thỏa mãn các dục vọng. Dục vọng thường được đề cập đến nhiều nhất là năm đối tượng ham thích của chúng sinh, đó là: tài (tiền bạc, tài sản), sắc (sắc đẹp, thanh xuân, tuổi trẻ), danh (địa vị, tiếng tăm), thực (ăn uống), thụ (ngủ nghỉ, thỏa mãn sinh lý). Mọi thứ quan hệ đắm say trong dục lạc thế gian như vậy gọi là lợi dưỡng. Trong môi trường của một tu viện, của một người xuất gia thì lợi dưỡng mang ý nghĩa khác một chút, nhưng nội dung cũng quanh quẩn đó thôi.

Như thế nào gọi là lợi dưỡng?

- Về tiền bạc: Khi mình cất chứa tiền bạc, của cải nhiều và sử dụng vào việc thỏa mãn riêng tư của bản thân thì gọi là lợi dưỡng. Đối với người xuất gia, nếu đó là tài sản của Tam Bảo, của chung, không phải của mình, không dùng riêng cho bản thân, thì không phải lợi dưỡng.

- Về địa vị: Khi mình tham cầu, chạy đua, mưu toan để đạt được chức vụ, để có được vị trí này, vị trí kia,... thì đó là lợi dưỡng.

- Về việc ăn uống: Khi chọn những món ăn hợp khẩu vị, thỏa mãn khẩu vị, món ngon vật lạ, kể cả khi ăn chay. Ví dụ một vài trường hợp ăn chay, người ăn đòi hỏi món ăn phải được chế biến cầu kỳ, đẹp đẽ, và đặt tên cho hay, bày biện các thứ cho đẹp, giả món mặn để ăn cho ngon lành. Những điều đó chính là lợi dưỡng.

- Về việc ăn mặc: Thay vì chỉ mặc đủ để che thân, hoặc để giữ ấm khi trời lạnh, để không bị quá nóng khi trời nắng oi bức,... thì người ta lại đua đòi, sắm sửa quá nhiều thì gọi là lợi dưỡng.

- Về ngủ nghỉ: Cũng thế! Thay vì ngủ đầy giấc thì mình nên ngủ vừa phải, để còn giữ cho thân tâm luôn luôn tỉnh táo. Nhất là đối với người tu thường phải thức khuya, dậy sớm để đọc kinh, đọc sách, tu niệm,... không nên ngủ nhiều như người thế gian.

Ai mà trưởng dưỡng thân xác theo lối thỏa mãn dục lạc thì đó gọi là lợi dưỡng.

Có đủ năm điều đó mà phát triển ra thì là lợi dưỡng hết.

Vậy đối với việc ăn uống thì người tu sĩ cần phải biết như sau:

Một người tu tập đúng pháp là biết cách chọn tránh xa hai lối sống cực đoan là ép xác khổ hạnh và đam mê ăn uống, ngủ nghỉ theo sở thích. Nếu có Phật tử hộ độ hoặc là mình đi bát khát thực, có cái gì ăn cái đó thì tốt rồi. Nhưng thường thường, ở xứ mình, đồ ăn khát thực không có đủ các chất để nuôi dưỡng cơ thể. Do vậy, vị nào chỉ sử dụng bánh trái các thứ được thập phương bá tánh chia sót nhiều, mà không dùng thêm các thức ăn khác như cơm, hoặc các loại thức ăn thông thường khác nữa,... thì một thời gian sau cơ thể sẽ bị kiệt quệ, sinh bệnh tật, điều đó là chắc chắn. Vì cơ thể có những nhu cầu của nó, chứ không phải mình cho nó ăn cái gì cũng được. Như tổ tiên chúng ta ngày xưa, các cụ thường chỉ sống đến năm sáu chục tuổi; rất ít người sống tới bảy tám chục tuổi, thậm chí là chín mươi tuổi như bây giờ đâu. Nguyên nhân chính là do ăn uống kham khổ hoặc thiếu ăn. Xem những tấm ảnh chụp các cụ ngày trước, khoảng cuối thế kỷ thứ mười chín, đầu thế kỷ hai mươi, người nào cũng đen đúa, ốm yếu, suy dinh dưỡng.

Như thầy biết thì ở tại Thái Lan, Miến Điện có tập tục là chư Tăng sống nhờ khát thực. Phật tử cho gì thì họ ăn đó. Tuy nhiên, việc chế biến thức ăn ở Miến Điện sử dụng quá nhiều dầu, nhiều chất cay, tinh bột; còn rau tươi, củ quả tươi họ ít dùng. Có rất nhiều bệnh phát sinh vì dư thừa hai cái này. Đó là một cách ăn thiếu khoa học. Còn Thái Lan thì họ ăn quá ngọt, chua và cay, cũng là nguyên nhân sinh ra một số bệnh.

Cho nên cách ăn phù hợp là phải ăn sao cho khoa học một chút, tương đối phải đủ chất. Ngày nay chúng ta cũng đã biết là ngoài đạm thì còn có các chất xơ, protein, tinh bột,... cần thiết bổ sung cho cơ thể tùy vào từng giai đoạn tuổi. Ở đây, chúng ta không chọn thức ăn theo lối thỏa mãn khẩu vị thích ngọt, thích cay, thích béo hay chỉ thích ăn thịt cá, không ăn rau, mà là chọn thức ăn phù hợp với sức khỏe và cơ địa của từng người.

Ở chùa Việt Nam hiện nay có thể không có đủ hết những thứ mình cần, nhưng cũng không quá thiếu. Mình có thể chọn ra một số thích hợp để sử dụng, không nên hoàn toàn tùy thuộc vào thức ăn do Phật tử cúng dường, để phải dẫn tới hậu quả không hay là sinh ra bệnh tật. Khi bệnh rồi thì còn tốn kém nhiều hơn. Tốt nhất là chúng ta nên biết chọn thức ăn bổ sung phù hợp để có một cơ thể khỏe mạnh.

Khi thầy còn trẻ cũng hơi cực đoan về chuyện ăn uống nên có những giai đoạn thầy chỉ đi bát, khát thực mà sống thôi, thập phương cho gì thì ăn đó. Có những lúc thức ăn không có gì hết, suy dinh dưỡng mà thầy lại làm việc nhiều, cho nên sau này cơ thể thầy bị một số bệnh từ đó mà ra.

Cho nên, cần phân biệt “thực dưỡng” - tức là chọn thức ăn một cách khoa học, phù hợp với cơ địa của mình; khác với “lợi dưỡng”. Thầy không nói thực dưỡng theo lối hơi cực đoan, là chỉ thuần túy sử dụng hoàn toàn rau củ. Vì cơ thể người không giống cơ thể của các loài động vật ăn cỏ, cơ thể con người thích ứng với nhiều loại thức ăn. Con người gần giống với các loài linh trưởng, dung nạp và tiêu hóa được đủ thứ. Trong quá trình tồn tại và phát triển của loài người, các mã gen đã được thiết lập để thích ứng cái gì, không thích ứng cái gì. Do đó, hễ thiếu thứ này hoặc thiếu thứ kia thì mình sẽ sinh ra các loại bệnh tật. Nếu bây giờ bị đột ngột thay đổi, sẽ gây phản ứng và gây ra khiếm khuyết trong cơ chế bảo vệ cơ thể. Vấn đề là mình phải hiểu biết cơ địa của mình như thế nào, để trong điều kiện có thể, mình chọn được thức ăn cho phù hợp, không trăm phần trăm thì cũng duy trì khoảng năm mươi, sáu mươi phần. Hiện nay ở các tu viện, Tăng Ni nên quan tâm đến việc nấu nướng như thế nào cho phù hợp, hay trồng trọt thêm các loại rau củ để bổ sung vào nguồn dinh dưỡng trong bữa ăn.

Do đó, nếu cực đoan trong chuyện ăn uống, ví dụ: ăn uống kham khổ như đi bát có gì ăn đó mà không ăn thêm thứ khác, thì sau một thời gian thiếu thốn, cơ thể sẽ bệnh hoạn. Và ngược lại, sống mà chỉ ăn uống thỏa mãn khẩu vị, đáp ứng ham thích thì một thời gian sau, không những thân bệnh, mà tâm sẽ luôn luôn bị cái dục chi phối, làm nô lệ cho chúng.

Vậy chúng ta cần tránh thái độ lợi dưỡng về nhiều mặt trong cuộc sống như thầy đã phân tích ở trên. Mức độ sử dụng ngũ dục như thế nào là tùy thuộc vào tầm nhìn, nhận thức của từng vị. Nhưng mặt khác, ta lại phải luôn luôn ý thức rằng cái gì mà cực đoan quá cũng sẽ mang đến hậu quả khác. Giống như quả lắc đồng hồ vậy thôi, hễ nặng mặt này quá thì sẽ bị hồi trả về mặt kia. Tất cả các thái độ đó đều không phù hợp với một cư sĩ tại gia, nói gì đến người xuất gia! Do đó, mình cần hiểu đúng cái gọi là “thực dưỡng” và “lợi dưỡng”. Còn “tự dưỡng” không nằm trong khuôn khổ này, nghĩa của nó không rõ ràng.

Vấn đáp Phật pháp số 77, năm 2021

CÂU HỎI 5:

Trong bài giảng “Hiểu đúng về đạo Phật”, thầy có giảng về vấn đề đức Phật không dạy về lễ nghi, thiền định và khổ hạnh, ép xác. Về lễ nghi và khổ hạnh thì con cũng thấy rõ, nhưng còn thiền định thì

con nghĩ đó là một phương tiện mà nhờ nó đức Phật mới có bước tiếp theo để tu tập, đạt đến sự giác ngộ, giải thoát. Cho nên, con nghĩ thiền định có thể là một bước, một giai đoạn, công đoạn trong sự tu tập. Nhưng thầy lại nói rằng không cần thiết phải thiền. Có những vị chỉ cần một câu nói của đức Phật là đã giác ngộ, có những vị chỉ cần quét sân thôi cũng đã giác ngộ. Có thể những vị đó có được căn cơ, Ba-la-mật hay cái gì đó có sẵn. Với những người bình thường, nếu không trải qua tu tập, không thông qua thiền định hoặc thiền quán thì sẽ khó triển khai các bước tiếp theo. Vì nếu như không có định tâm thì khi mình đi, mình đứng, mình ăn, mình uống, mình ngồi,... sẽ rất khó. Vì có thể có thiền thì bước tiếp theo sẽ dễ dàng hơn, là để cho mình niệm, ghi nhận các sự vật, hiện tượng đang diễn ra giống như thầy đã hướng dẫn. Con kính xin thầy giải thích cho chúng con được hiểu rõ thêm về vấn đề này.

TRẢ LỜI:

Đây là một câu hỏi hay! Nhân đây, thầy sẽ làm sáng tỏ vấn đề, vì đôi khi ta không hiểu thì có thể gây nhầm lẫn.

Lúc này, khi đề cập đến vấn đề “Phải tu tập làm sao để phát triển trí tuệ?”, thầy đã có nói: “Giác ngộ cần đến trí tuệ. Muốn thấy ra nguyên nhân khổ thì ta phải cần trí tuệ. Trí tuệ không phải do từ kiến thức mà

có được, mà ta phải tuệ tri”. Trí tuệ rõ ràng không phải tu, nó có sẵn thì làm gì phải tu tập? Mình chỉ cần quay trở lại là thấy thôi! Nó chỉ là năng lực phản ánh, chứ mình có làm gì đâu mà tu tập, mà rèn luyện?!

Còn vấn đề về thiền thì nó bao gồm thiền định và thiền quán. Chúng ta cần làm rõ giá trị của thiền và vai trò của nó trong tiến trình giác ngộ.

Đầu tiên là đối với thiền định. Từ “thiền” mà chúng ta dùng là một từ phiên âm. Từ gốc là “jhāna” bắt nguồn từ tiếng Pāli, được phiên âm qua Hán ngữ là “chán” hay “chán-na”, đọc theo âm Hán-Việt là “thiền-na” hoặc “thiền”.

Thiền định là phương pháp rèn luyện tâm bằng cách đặt tâm, để tâm vào một đối tượng, loại trừ tất cả những tạp niệm làm cho mình không gắn kết được với đối tượng. Bao giờ loại trừ được các chướng ngại đó, gắn kết tâm với đối tượng trọn vẹn thì đạt tới trạng thái như là nhất tâm, tức tên gọi khác chỉ cho trạng thái tâm vắng lặng, an tịnh. Mức độ gắn kết càng sâu, càng lâu, thậm chí khi đi, đứng, nằm, ngồi cũng nhiếp tâm được thì định tâm càng sâu hơn và sự an tịnh càng lớn hơn. Thiền định có công năng đối trị tất cả những tâm đang xáo động, phiền muộn, đang bị đủ thứ rối rắm, bị dao động, chao đảo liên tục. Bằng định tâm hành giả làm cho chúng phải lắng xuống. Nhưng điều đó cũng chỉ là biện pháp “dùng đá đè cỏ” thôi, vì

tâm hành giả chỉ vắng lặng trong khi nhập thiền. Đó là trải nghiệm của đức Phật khi ở trong trạng thái định cực độ của thiền Vô sắc. Nhưng sau khi xuất thiền thì mọi thứ trở lại như cũ. Nó không có tác dụng đào bỏ, “nhổ cỏ tận gốc”, mà chỉ làm lắng dịu tức thời. Vì vậy, đức Phật đã nói, thiền không có tác dụng giác ngộ, giải thoát.

Không phải chỉ có đức Phật, có một câu chuyện của Thiền tông Trung Quốc cũng đề cập đến vấn đề này. Ai đọc sách hay nghiên cứu thiền Trung Quốc nhiều sẽ biết đến. Câu chuyện là: “Có một vị thiền sư, một hôm đi ngang qua gặp một vị thiền sinh đang tu miên mật, tích cực hành thiền. Vị thiền sư hỏi: ‘Thầy đang làm gì vậy?’. Vị thiền sinh trả lời: ‘Bạch Ngài con đang hành thiền!’. ‘Hành thiền để làm gì?’ - ‘Hành thiền để thành Phật!’ - hai bên tiếp tục đối đáp. Vị thiền sư cười rồi bỏ đi. Ngài vừa đi vừa nói vắng lại: ‘Mài gạch thì làm sao thành gương được?’. “Mài gạch” và “gương” - hai cái không dính dáng với nhau, không có mối quan hệ nhân quả. Cũng vậy, giác ngộ và tu tập thiền không có liên hệ với nhau.

Giá trị của thiền là khi lắng tâm thì mình dễ phục hồi nguyên thân, nguyên khí và giúp thân đào thải được rất nhiều độc tố. Tác dụng đó rất tốt! Hoặc với ai đang rối loạn, hoặc thân rối loạn, hoặc tâm rối loạn, thậm chí bệnh tật, dùng thiền làm biện pháp đối trị được.

Thứ hai, thiền quán. “Quán” được dịch từ chữ “vipassanā”. Nhưng vipassanā không phải là quán sát, ghi nhận như thường được hiểu; nghĩa của nó phải là “phản ánh”, hay nói nôm na dễ hiểu là “soi sáng”.

Công năng của cái đèn là soi sáng. Cũng như vậy, công năng của tuệ là soi sáng sự vật; chứ không phải theo dõi, ghi nhận. Do sự hiểu lầm này mà người ta ghép “thiền” vô với “quán” là một. Điều đó là không phải! Thiền là thiền, vipassanā là vipassanā! Một bên là để an tâm, lắng tâm. Còn một bên là soi sáng. Không thể kết hợp lại được! Trong các bản tiếng Anh người ta phân biệt rất rõ ràng. Thiền là “meditation” hay “concentration”. Vipassanā là “insight”. Vì vậy, thầy khẳng định vipassanā là soi sáng, là phản ánh; chứ không phải là quán sát, theo dõi như lâu nay mình hiểu. Từ đó không có khái niệm “thiền quán”, mà chỉ có “thiền” hoặc là “vipassanā”. Thiền có giá trị về mặt nào đó, giống như thuốc trị được một số bệnh. Nhưng để *thấy ra* hoặc giác ngộ thì ta không dùng thiền, mà phải dùng tuệ tri.

Pháp thoại tại TP.HCM, năm 2021

CÂU HỎI 6:

Ngày đầu tiên chúng con thọ giới, các ngài có nói với chúng con cần quán sát về “tóc, lông, móng, răng, da”. Con chưa hiểu cách thực hành thực tế thế nào về các đề mục này hoặc những phần bất tịnh khác của mình?

TRẢ LỜI:

Trong nghi thức thọ giới, thầy thế độ truyền đề mục quán tưởng bất tịnh “tóc, lông, móng, răng, da” - một nhóm trong số ba mươi hai thể trước của đề mục quán bất tịnh đối với thân xác này cho một vị thọ sa-di, sa-di-ni hoặc tu nữ với mục đích để người tu học thấy ra được bản chất bất tịnh của thân thể.

Hàng ngày chúng ta vẫn sử dụng thân này, vẫn tồn tại cùng nó nhưng thường ít để ý đến việc mình thường phải tẩy tịnh - làm sạch cơ thể mỗi ngày hay ngay khi có mùi hoặc bị vấy bẩn. Nhưng khi tu học thì một trong những điều chúng ta phải hướng đến, là phải thấy rõ ra mặt trái của thân xác này. Lâu nay chúng ta không thấy rõ, hoặc có biết, có thấy nhưng không muốn mọi người biết và thấy. Vì vậy ta tìm cách khoả lấp, che giấu nó bằng các hình thức trang điểm, thoa mùi thơm, tắm rửa sạch sẽ, mặc trang phục đẹp để bên ngoài,...

Cũng như trong bài “Quán tưởng tứ vật dụng hàng ngày” chúng ta mới học sáng nay hoặc ba bài quán tưởng khác mà người xuất gia thường đọc tụng, mục đích là để thấy rõ tính bất tịnh của thân xác. Y cà sa hoặc trang phục bên ngoài, nếu khi chưa tiếp xúc với thân thể, chưa được mang mặc, nó có hôi không? Có bẩn không? Có đáng nhìn gớm không? Nhưng khi mặc vào cơ thể, mồ hôi ra, chất bẩn cơ thể tiết ra rồi bám vào,... thì trang phục đó sẽ bị nhuốm những chất bất tịnh từ cơ thể. Nhìn vào sự thật đó, chứ không phải tưởng tượng ra, hiểu được bản chất của nó, từ đó để thấy thân này luôn luôn bất tịnh, để bớt tham ái, dính mắc đối với thể xác này.

Tham ái về tự thân chúng ta nặng lắm, cho nên bài học đầu tiên của người mới thọ giới là được vị thầy nhắc nhở quán sát ngay đối với xác thân này, phải thấy rõ bản chất của nó, đừng tham ái nó. Một khi tham ái thì sẽ bị cuốn theo, khiến chúng ta tạo vô số nghiệp bất thiện mà không biết.

Hàng ngày chúng ta có thể quán chiếu điều đó chứ không phải chỉ sử dụng nó vào một thời điểm nhất định nào trong ngày. Mục đích là để thường xuyên nhận ra bản chất bất tịnh của thân này. Những từ ngữ “tóc, lông, móng, răng, da,...” chỉ là các đề mục khi nói đến các thân phần trong ba mươi hai thể trước, theo những phân tích chia chẻ của hệ thống về bất tịnh ngày xưa thôi, chứ không phải là toàn bộ.

Nhưng nó đủ để chúng ta hình dung ra tính chất bất tịnh của thân xác này.

Khóa Xuất gia Gieo duyên lần thứ 12, năm 2021

CÂU HỎI 7:

Cho con được hỏi trong kinh Đại Niệm Xứ có đoạn đức Phật nói: Nếu tập trung tu hành Tứ Niệm Xứ bảy năm sẽ đắc A-la-hán, hoặc tề lăm cũng là bậc Dự lưu. Con không nhớ rõ chính xác từng lời nhưng đại ý là vậy. Thầy có thể cho con được hỏi ý nghĩa của bài kinh này là đức Phật động viên, khích lệ các tỳ-khưu nên nói vậy, hay thật sự tu tập bảy năm có thể đắc quả A-la-hán. Và câu này thì có áp dụng cho thời đại ngày nay được không?

TRẢ LỜI:

Khi nhận được câu hỏi này, thầy muốn cho chắc chắn nên có tra cứu lại. Nguyên văn trích đoạn trong bài kinh Đại Niệm Xứ, bản dịch của cố Trưởng lão Hòa thượng Minh Châu như thế này: “Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.” Lộ trình này sau đó được đức Phật rút ngắn lại cho đến mức ngắn nhất là “bảy ngày”. Tức là sau khi nghe pháp mà

chưa thấu đáo toàn diện, thì hành trì như vậy trong vòng bảy ngày cho tới bảy năm, vị nào hữu duyên sẽ đạt đến mục đích, đạt được Chánh trí, hoặc chứng Bất hoàn nếu còn một chút “dư sót”.

Trong các kinh văn mà thầy đọc được, chưa bao giờ thầy thấy đức Phật đưa ra vấn đề gì để động viên, khích lệ như quý Phật tử nói, mà Ngài chỉ nói sự thực. Còn đạt được hay không là do mức độ thấu hiểu, thực hành và chứng ngộ của mỗi người. Sự thực thì nó luôn đúng trong mọi thời đại, trong mọi hoàn cảnh. Nhưng với điều kiện mình phải hiểu đúng lời dạy của đức Phật, và thực hành đúng lời dạy đó thì mới mang lại hiệu quả. Ví dụ đề ra một phản ứng hoá học thì phải bao nhiêu phần trăm hóa chất này, bao nhiêu phần trăm của hóa chất kia, sau khi điều hợp lại thì mới ra được phản ứng như mình tính toán. Cũng vậy, một nhà nông muốn có một mùa thu hoạch tốt thì phải nhìn thấy, dự báo được loại cây nào phù hợp mùa vụ, tốn bao nhiêu thời gian, công sức, phân bón, làm cỏ, thu hái,... thì người đó có thể tính được thu nhập, hiệu quả của mùa gặt hái. Ở đây, đức Phật cũng vậy, Ngài dạy rõ con đường tu học, nếu mình hiểu đúng mức, hành trì đúng mức thì sẽ có kết quả như vậy.

Ở đây, chúng ta hiểu nghĩa các từ “Chánh trí” và “Bất hoàn” là gì? Lâu nay chúng ta hầu như được mặc định bởi các giải nghĩa của hệ thống kinh điển mang tính kinh viện đã hệ thống hóa từ hơn hai nghìn năm

qua về ý nghĩa của việc chứng đạt, chứng ngộ. Thầy nghĩ nếu không làm sáng tỏ vấn đề này thì sẽ còn rất nhiều nhầm lẫn.

“Chánh trí” ở đây được mặc định là quả vị A-la-hán, không còn phiền não, hoàn toàn buông bỏ xuống hết. Trong nội hàm chữ A-la-hán, nói theo phân tích về các kiết sử thì vị đó đã chặt đứt mười sợi dây kiết sử rồi. Còn “Bất hoàn” thì mới chỉ chặt đứt được năm sợi thấp nhất của hạ phần kiết sử và làm yếu đi hai sợi dây trong thượng phần kiết sử. Đó là theo phân tích về mặt nội hàm của từ A-la-hán và A-na-hàm.

Và hầu hết mọi người khi đọc đoạn kinh văn trên đều hiểu rằng như vậy vị ấy trở thành một vị A-la-hán, hoặc vị A-na-hàm. Nhưng hôm trước, khi chia sẻ bài kinh Kosambiya, thầy có đưa ra một vài so sánh để gợi ý cho mọi người thấy quả vị Nhập lưu hoặc Dự lưu (Tu-đà-hoàn, hoặc nghĩa Thất lai), thì trong ba trường hợp ấy, đức Phật nói hoàn toàn khác nhau, không phải cùng một nội dung: Chỗ thì đức Phật nói chỉ cần niềm tin bất thoái vào Tam bảo là vị đó nhập lưu rồi; chỗ thì nói phải hội đủ bảy yếu tố; chỗ thì nói là phải đoạn trừ được ba hạ phần kiết sử: Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ. Và không phải chỉ chừng ấy, nếu chịu khó đọc, chịu khó so sánh sẽ còn một số vấn đề khác nữa.

Do đó, thầy nghĩ trong đoạn kinh này cũng không phải như vậy.

Thứ nhất, với chữ “Chánh trí” trong bài kinh này, thầy hiểu nó là “biết rõ bản chất” của hợp thể thân tâm, mở rộng ra là tập hợp của năm tổ hợp. Trong đó vừa tiêu biểu cho hiện tượng sự vật, tức là pháp, pháp giới, vừa là bản chất chung của Tam giới. Ở đây nói bản chất của hiện tượng sự vật là gì? Hiện tượng sự vật nào cũng có những đặc tính: 1/ Vô thường, luôn luôn thay đổi. 2/ Vô ngã, vì bản chất cấu trúc của nó do duyên khởi. 3/ Bất kỳ ai không hiểu rõ hai cái này mà bị cột trói bởi một trong những đối tượng của sáu giác quan là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp thì khi nó mất đi, bị biến hoại, thay đổi thì đau khổ. Đây là bản chất, là nguyên nhân sinh Khổ. Nguyên nhân sinh Khổ ở đây là gì? Trong Tam giới này chỉ do một nguyên nhân thôi, đó là tham ái dưới các dạng khác nhau. Và con đường chấm dứt Khổ là Bát Chánh Đạo. Chánh trí ở đây là *hiểu rõ tường tận, thấu đáo tất cả những nội dung ấy*.

Thứ hai, chữ “Bất hoàn” ở đây nghĩa đen là *không còn trở lại trạng thái trước đây*. Giống như bài kinh Vô Ngã Tánh chúng ta tụng đọc hàng ngày, trong đó có câu “*Vị ấy không còn trở lại trạng thái này nữa*”. Trạng thái trước đây chính là trạng thái tâm bị tham, sân, si làm chủ, chi phối. *Bất hoàn là không còn trở lại trạng thái tâm đó nữa*.

Nếu hiểu “Chánh trí” như vậy, “Bất hoàn” như vậy thì rõ ràng lời dạy đức Phật ngay trong kiếp này,

đời sống này là quá đúng! Thậm chí chỉ trong một tuần lễ cũng là quá đúng! Nhưng cần kèm theo “thấy ra” thì “buông xuống” là các bước tiếp theo để giải thoát những ràng buộc, trói trằng, dính mắc. Cho nên bao giờ giác ngộ cũng đi trước, giải thoát bước theo sau.

Do vậy, nếu mình hiểu cho đúng nghĩa thì lời dạy của đức Phật rõ ràng là không thể sai!

Vấn đáp Phật pháp số 83, năm 2021

CÂU HỎI 8:

Việc thiền hoặc giác ngộ có liên quan tới tuyến tùng, nơi tiết ra hormone melatonin không ạ? Vì khoa học nghiên cứu rằng các thiền sư có lượng melatonin cao hơn người bình thường, do đó mình chỉ cần làm sao cho cơ thể tiết ra melatonin nhiều thì sẽ mau giác ngộ. Kính xin thầy cho chúng con có một cái nhìn về vấn đề này!

TRẢ LỜI:

Câu hỏi này lạ! Đó chỉ là cái nhìn một chiều. Ở đây không phải giác ngộ là do có hành thiền, có tu thiền, có những thành tựu về thiền. Trong quá trình hành giả đang nhập thiền, nhập định thì những khảo sát về mặt này, mặt kia khi người ta đo về sinh, hóa, dao động của điện trường, điện từ,... đều là những sự

thay đổi tích cực hơn, tốt hơn. Nhưng chưa ai đặt ra câu hỏi ngược lại: “Nếu là đúng vậy thì tại sao không tạo ra chất melatonin để cấy vào trong người, để nhập định luôn đi?”.

Lâu nay chúng ta thường tách bạch ra thân là khác, tâm là khác. Những nền văn minh xưa, người ta không cho rằng hai cái đó là khác, kể cả Phật giáo. Tuy là hai hợp phần, là hai thành tố kết hợp lại, nhưng nó không phải tách bạch trăm phần trăm. Do vậy, nếu một vị hành thiền hoặc là nhập định thì cơ thể tạo ra chất melatonin và có phản ứng sinh hóa tích cực hơn so với một người không có hành thiền, vậy chúng ta có thể cấy chất đó vào để một người có thể có được trạng thái nhập định được không? Thầy xin trả lời là không được! Chưa ai làm điều đó cả. Cái này đòi hỏi thí nghiệm nhiều lần, nhiều nhóm thì mới có thể kết luận thí nghiệm này thực sự có tác dụng. Nhưng đó là câu hỏi lý trí đặt ra. Vấn đề chủ yếu là mình đừng chọn con đường tắt theo lối đó, nguy hiểm lắm, coi chừng tẩu hỏa nhập ma!

Đề giác ngộ, cần phải trải qua một tiến trình, chứ không phải tự nhiên mà được. Giống như một người phải dần dần thấy ra khổ đau, dính mắc mới dần buông bỏ được; Không ai một lúc buông được hết tất cả. Đức Phật có thể buông ngai vàng, buông quyền lực, buông vợ đẹp con thơ,... mà ra đi - đây là điều không phải dễ làm. Khả năng buông của Ngài có rồi,

đã được huân tập trong các kiếp quá khứ rồi nên cho đến kiếp cuối Ngài mới đủ sức buông hết một lần như vậy. Cho nên, quay lại đối với chính mình, một thói quen xấu nhỏ có bỏ được không, mà đòi một lúc trở thành ông Phật? Chuyện đó chỉ có tưởng tượng ra thôi, không có thực!

Vì vậy để giác ngộ, về mặt lý thì mình hiểu, nhưng để đạt được nó thì phải có tiến trình tuần tự: từ nhận thức thấy ra vấn đề, cho đến buông bỏ dần dần. Bao giờ buông bỏ được hết thì khi đó mình mới hoàn thành được mục đích. Nhưng đòi hỏi trước hết là mình phải *thấy ra* và cái thấy đó không thể có được bằng cách cấy hay tăng trưởng melatonin trong người.

Pháp thoại tại TP.HCM, năm 2021

CÂU HỎI 9:

Xin được hướng dẫn làm thế nào để nâng cao trí tuệ, để có trí tuệ, để có thể thấy ra nguồn gốc khổ đau như thế nào, để có thể buông bỏ hoặc giải thoát khổ đau; Làm thế nào để tu tập, phát triển và nâng cao trí tuệ, nhận thức trên con đường tìm hiểu và thực hành theo đạo Phật?

TRẢ LỜI:

Ở đây chúng ta cần cắt nghĩa chữ “trí tuệ”. “Trí tuệ” trong nhà Phật không giống chữ “trí tuệ” thường

dùng ở ngoài. “Trí tuệ” thường dùng ở ngoài mang tính chất khôn ngoan, thông minh hoặc sáng suốt - “intelligent” hoặc là “wisdom”. Trong Phật giáo, trí tuệ là *cái biết* hay *năng lực biết*, được phân biệt ra làm năm loại khác nhau, gồm: Thứ nhất là tướng tri, thứ hai là thức tri, thứ ba là thắng tri, thứ tư là tuệ tri, thứ năm là liễu tri.

Đầu tiên, ta nói về *thức tri*. Tất cả những cái chúng ta biết trong cuộc sống gồm các kiến thức, các kỹ năng, các khái niệm,... mà ta có được trong đời này cho đến khi chết, kể cả trong các kiếp sống trước nữa, được gọi chung là thức tri.

Thứ hai là *tướng tri*. Tướng tri cũng từ thức tri mà ra nhưng nó luôn luôn mang màu sắc chủ quan, mang tính chủ quan. Có nghĩa là khi mắt thấy, khi tai nghe, khi mũi ngửi, khi thân xúc chạm,... thì nhận biết vấn đề, tâm phản ứng thích hoặc ghét; rồi nó được sao chép, lưu trữ thông tin đã chất lọc vào trong bộ nhớ thông qua màng lọc chủ quan. Sau đó sẽ dùng cái đó để so sánh, đối chiếu khi gặp những đối tượng khác. Và cuộc sống của chúng ta thì tới 95% - 97% là thông qua tướng tri. Chúng ta đa phần xúc tiếp, tồn tại trong cuộc đời thông qua cái biết chủ quan của mình. Ví dụ như người bạn trong công sở chúng ta gặp hằng ngày. Thật ra, người bạn đó trong một ngày thay đổi biết bao nhiêu lần, nhưng mà chúng ta khi nhìn người bạn đó với cái nhìn chủ quan của mình thì lại thấy

người đó chỉ có thay đổi chút xíu, trong một vài ứng xử, hoặc là không có sự thay đổi. Và thậm chí nặng nề hơn, đối với những ai mà mình thích, cái thích đó làm cho mình xóa mờ luôn cái hiểu biết đúng của mình về người đó. Nó bị tình cảm chi phối, thương thì ra cái này, ghét thì ra cái kia,... Chúng ta khổ đau, muộn phiền các thứ cũng do chủ quan mà thôi! Nếu thức tri giúp cho chúng ta có kỹ năng, có nhận thức về cuộc sống xung quanh, nhận biết mọi thứ để tồn tại và phát triển, thì cái biết chủ quan - tưởng tri này lại làm cho chúng ta đau khổ, phiền não đủ thứ. Hai cái biết này đều chi phối hầu hết cuộc đời của chúng ta.

Cái biết thứ ba thì không phải ai cũng có, đó là *thăng tri* - những khả năng đặc biệt về một mặt nào đó của năng lực tâm mà người ta thường gọi là các thần thông. Chỉ những vị nào đạt được định tâm ở mức độ phù hợp, rồi khởi tâm hướng về các khả năng thần thông thì mới có được. Cái biết này rất hiếm người đạt được và đặc biệt nên chúng ta hãy để sang một bên. Nó không phổ thông, không phổ quát nên khó mà nhận biết được.

Thứ tư là *tuệ tri*. Cái biết này rất quan trọng. Khi nói đến tuệ trong nhà Phật, quý vị phải nhớ rằng tuệ không phải là kiến thức, không phải do rèn luyện mà có, không phải do tu tập mà hình thành. Năng lực đó có sẵn trong chúng ta mà chúng ta không biết. Chúng ta không tin mình có và thậm chí có người phủ nhận

nó nữa. Nhưng mà dù có tin hay không tin, biết hay không biết, phủ nhận hay không phủ nhận, nó vẫn tồn tại. Chỉ cần chúng ta quay về là có liền.

Thức tri, tướng tri, tuệ tri đều có dính dáng với nhau. Chẳng hạn như thức tri giúp cho mình nhận ra âm thanh đó là tiếng gì. Tướng tri làm cho mình sinh ra chủ quan, ghét - thương, thích - không thích hoặc dừng dừng. Ví dụ, thường thường khi có âm thanh vọng đến tai mình, nếu mình có chú tâm đến nó thì mình nhận ra nó. Khi nhận ra âm thanh đó mà nó không làm cho mình bị xáo trộn thì mình xem nó như không tác động tới mình. Nhưng mà nếu âm thanh đó là cái mình thích thì lập tức mình liền lắng nghe và thưởng thức nó một cách trọn vẹn với tâm ưa thích, tham đắm. Còn nếu như đó là âm thanh mình không thích, thì cái biết lập tức hướng về đó với phản ứng khó chịu. Một bên tham, một bên sân, quý vị thấy không? Còn đầu tiên, là vì nó không tác động đến mình nên mình dừng dừng, không để ý đến nó nên không có tâm tham, sân gì khởi lên hết.

Tuệ tri thì giống như một tấm gương soi. Những vật trong gương thường được hiển thị như thế nào? Sự vật như thế nào thì tấm gương phản ánh lại đúng như thế đó. Tấm gương không phê phán sự vật, không thương ghét sự vật, không lưu giữ sự vật. Như câu nói của các vị giác ngộ: “*Nhận quá hàn đàm, nhận khứ nhi đàm vô ảnh hiện*”. Khi chim nhận đã bay qua mặt hồ

thì mặt hồ không lưu giữ bóng hình của chim, có phải thế không? Tuệ tri là tấm gương, là năng lực phản ánh đó, tức cái năng lực vốn có trong mỗi chúng ta.

Khi sự vật đến, nó xuất hiện như thế nào thì bằng tuệ tri, mình chỉ phản ánh lại nó như thế thôi. Mình *không quán sát nó, không ghi nhận nó, không tìm hiểu nó, không theo dõi nó*; mà tuệ tri là mình chỉ phản ánh lại sự vật như nó đang là thôi. Khô - sướng, vui - buồn của cuộc sống đến với mình thì chỉ phản ánh nó, ghi nhận nó, không nên tạo thêm nghiệp mới bằng cách *không khởi lên tâm yêu thương hay ghét bỏ*. Nếu như tâm phản ứng, mình phải nhận ra nó ngay tức khắc và không để cho nó lôi mình đi, không để cho mình bị đồng hóa với nó thì mình không tạo nghiệp mới. Cho nên, khi nhận một quả báo xấu hoặc quả lành thì cũng phản ánh như thực. Khi mình tuệ tri như thực thì chỉ cần bình thản chấp nhận nó. Mọi người hiểu không? Cái này không phải do tu tập, rèn luyện gì mới có. Nó có sẵn rồi. Đức Phật chỉ cho mình cái có sẵn để mình phát huy, buông bỏ; chứ không phải mình tu bằng cách tích lũy. Tích lũy thêm là lệch hướng rồi. Tu là nhận ra để càng ngày mình càng buông ra được nhiều thứ, không dính dấp vào bất cứ gì chứ không phải tích lũy, chất chồng thêm.

Do vậy, không cần tu luyện gì hết! Khi hiểu ra rồi thì mình chỉ cần quay trở về; đi, đứng, ngồi, nằm, sinh hoạt hằng ngày, mình chỉ lặng lẽ soi sáng, nhận

biết và phản ánh các sự vật, hiện tượng qua tai, qua mũi, qua mắt,... Các hiện tượng xuất hiện và xảy ra thông qua cái biết của các giác quan đó; cho nên mình chỉ có phản ánh lại thôi.

Cuối cùng là liễu tri. Khi mình buông ra là liễu tri. Khi tuệ tri được là mình tự động liễu tri được, vì mình phải giác ngộ, khi đó mình mới được giải thoát. Liễu tri là từ khác để chỉ cho giải thoát.

Pháp thoại tại TP.HCM, năm 2021

CÂU HỎI 10:

Khi con ngồi thiền mỗi buổi sáng, khoảng 15 - 20 phút, thì ban đầu rỗng lặng, không có gì. Nhưng sau đó lại hiện lên những đoạn sự việc gần, vừa có thiện vừa có bất thiện, vừa có đoạn bất ác bất thiện. Và con có biết đến một ít về thiền Minh sát nên có lúc con chủ động dừng đoạn hình ảnh đó để tâm rỗng lặng lại. Nhưng có lúc con nghĩ những hình ảnh đó là hạt giống đã gieo ở trong Thức, đến lúc nó khởi sanh, nên con để nó xảy ra và kết thúc tự nhiên (nghĩa là không chủ ý dừng đoạn hình ảnh đó giữa chừng). Con kính mong thầy giải thích về vấn đề này và cho con lời khuyên?

TRẢ LỜI:

Câu hỏi liên hệ đến việc hành thiền. Ở đây, quý Phật tử phải tự mình xác định mục đích hành thiền để làm gì? Giữ tâm vắng lặng, không để tồn tại bất kỳ một tạp niệm, một loạn niệm nào về hình ảnh, về âm thanh, về các niệm tự khởi ở trong tâm? Hay là hành thiền theo ý nghĩa để thấy rõ bản chất của thân tâm mình? Mục tiêu thứ nhất liên hệ đến thiền định Samatha, còn mục tiêu thứ hai thầy không gọi là thiền. Cái thứ hai là muốn hiểu rõ bản tâm, bản tánh, tức là trở về với chính mình và quan sát để thấy ra bản chất của thân tâm này. Cái đó thuật ngữ chuyên môn gọi là minh sát hay soi sáng thực tại.

Nếu quý Phật tử hành thiền với mục đích để tâm vắng lặng, an tĩnh theo nghĩa thứ nhất thì hành thiền phải có đối tượng. Ví dụ như hơi thở, hay là hình ảnh được đưa vào trong tâm, hay là một âm thanh, thì hành giả phải niệm thầm và hướng tâm vào nó. Dù là đối tượng gì, khi chúng ta đã chọn thì phải trọn vẹn với đối tượng. Bất cứ cái gì hiện ra, làm ngăn cản kết nối giữa người hành thiền và đối tượng thì phải đặt sang một bên, để toàn tâm toàn ý vào đối tượng. Sau một thời gian, tất cả những tạp niệm, loạn niệm, hình ảnh,... sẽ dứt. Vượt qua được rồi thì quý Phật tử có thể sẽ kết nối được với đối tượng và bắt đầu có những phát triển về mặt trạng thái tâm tích cực, đạt được trạng thái vắng lặng.

Trong trường hợp quý Phật tử khi ngồi với mục đích muốn soi sáng thực tại thân tâm thì cần nhận biết hai vấn đề: Thứ nhất là những hình ảnh, tư niệm, ý nghĩ, tiếng nói,... tự phát, vốn là bản chất của tâm. Mình không cố nghĩ ra hay cố gạt đi nhưng nó vẫn xuất hiện dưới dạng này dạng khác vì đó là bản chất cố hữu muôn đời của tâm; Thứ hai là nó không dính dáng gì đến cái chúng ta cố ý nghĩ ra. Bao giờ chúng ta cố ý, chủ ý nghĩ ra thì lại là vấn đề khác.

Thầy lấy ví dụ cho mọi người dễ hiểu: Nước thì có tính ẩm ướt, lửa có tính nóng, gió thì luôn luôn vận động,... Tâm với bản tính tự nhiên của nó là tất cả hình ảnh, âm thanh tự khởi hoặc bị tác động từ bên ngoài khiến xuất hiện trong không gian biết của người hành trì, người quan sát, người đang soi sáng. Nó sẽ xuất hiện thường xuyên. Nhưng quý vị phải nhớ rằng, nó không phải là cái quý vị cố ý khởi lên, mà nó mang tự động từ trong kho dữ liệu, tiềm thức, tàng thức, hoặc là cái vô thức của chúng ta xuất lộ ra. Nó hiện lên cái gì thì hoàn toàn không phải do chúng ta chủ động, mà nó tự phát, cũng giống như tính chất đặc thù của nước, lửa, gió,... Chúng ta cần phải thấy rõ nó. Nó xuất hiện thì biết nó xuất hiện, nó tồn tại thì biết nó tồn tại, nó ra đi thì biết nó ra đi. Mà mình biết theo cách gì? Không chống lại nó, cũng không mời nó vào, không có bất kỳ thái độ gì với nó. Chỉ làm đúng một nhiệm vụ là quan sát nó một cách khách quan, tương tự như một tấm gương soi. Khi vật gì xuất hiện trước

mặt thì phản ánh vật đó. Chúng ta chỉ soi sáng các hiện hữu xuất hiện trước tấm gương của các giác quan. Tấm gương ở đây là cái biết mà nhà Phật thường gọi là Tuệ tri.

Vấn đáp Phật pháp số 85, năm 2021

CÂU HỎI 11:

Con được nghe một số bạn đồng đạo có đọc sách và nghe pháp nhiều nói rằng, mình chỉ cần ngồi yên đã là tu rồi. Con không biết ý nghĩa của việc ngồi yên đã là tu là như thế nào? Kính mong thầy chỉ dạy giúp chúng con!

TRẢ LỜI:

Đáng lý ra con nên hỏi người bạn đó giải thích cho con hiểu vì sao “ngồi yên đã là tu”. Bây giờ thầy giải thích là theo góc nhìn của thầy thôi, chưa chắc đúng ý của bạn ấy.

Ở đây, ý nghĩa đích thực “ngồi yên đã là tu” theo thầy hiểu có liên hệ đến ba nghiệp thân, khẩu, ý. Ba nghiệp không tạo tác tức là tu. Tạo tác là gì? Là một hành động có chủ ý, xuất phát trong suy nghĩ, ra lời nói và hành động. Hành động chủ ý ấy dù là thiện hay ác đều gọi là tạo nghiệp. Tu có nghĩa là điều chỉnh lại các hành vi ấy.

Bước đầu tiên thường là hạn chế, giảm thiểu hoặc là tập kiểm soát các hành vi bất thiện, xấu, độc, ác, hại và phát triển các hành vi tốt lành, thiện, có ích. Cao hơn nữa và không dễ làm là không tạo bất kỳ nghiệp nào, dù là bất thiện hay thiện. Đó là các cấp độ của tiến trình tu.

Do vậy thầy mới nói là con phải hỏi người bạn của mình, “ngồi yên một chỗ cũng là tu” nghĩa là gì? Ngồi như thế nào mới là tu? Còn nghĩa đen, ngồi yên không thôi, chưa phải là tu. Ngồi yên chỉ là không đi, không đứng, không nằm. Ở đây, tu là phải vắng lặng các hành vi liên hệ đến thân, khẩu, ý như trên.

Vấn đáp Phật pháp số 102, năm 2021

CÂU HỎI 12:

Nếu mình làm việc thiện xuất phát từ tâm mình, nhưng mình mong muốn hồi hướng phước thiện đó để mong chứng ngộ Niết-bàn thì có phải là cái chấp hay là một phạm trù gì khác hay không?

TRẢ LỜI:

Thực ra những vị đầu tiên đưa ra hướng dẫn làm việc phước thiện gì cũng hồi hướng, đặc biệt là “nguyện phần phước này sẽ hỗ trợ cho con sau này chứng ngộ Niết-bàn, đạt được chánh trí, giác ngộ,

giải thoát,...” có một dụng ý sâu sắc. Đó là tạo thành thói quen cho người tu hành dù là cư sĩ hay xuất gia, đặc biệt ở giai đoạn đầu mới tu tập, luôn nhớ rằng tất cả việc mình làm, mọi hoạt động tu học của mình đều quy về một mục đích tối hậu, đó là giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn.

Niết-bàn là trạng thái an tĩnh cuối cùng của một người sau khi đã giác ngộ, giải thoát. Niết-bàn không phải là cảnh giới để các vị đi bao nhiêu ngày, đi bao nhiêu dặm đường để lên đến đó, hoặc là leo hết cảnh này đến cảnh khác để lên tới. Niết-bàn là sự vắng lặng của: Thứ nhất là *vắng mặt bản ngã*; Thứ hai là *vắng lặng phiên não*; Thứ ba là *vắng bóng các quan điểm, quan kiến lầm lạc, lệch lạc về các sự thực*. Cho nên nó không phải là cảnh giới để người ta cố tìm mọi cách để đạt tới. Nó không phải là quả chín để mình trông rồi hái xuống ăn. Theo thầy biết, trong một số bộ phái hoặc có một số quan điểm xem Niết-bàn là trạng thái nghỉ ngơi vĩnh viễn, chấm dứt tất cả mọi thứ. Nói cách khác, đó là một thế giới chết, không còn sự sống. Điều đó hoàn toàn xa lạ với Niết-bàn mà đức Phật nói.

Với bản thân thầy, ngày xưa làm cái gì thầy cũng hồi hướng cái này, hồi hướng cái kia, nhưng đến một giai đoạn nào đó, tự dung thầy thấy tất cả việc làm đó không cần thiết vì thầy hiểu rằng, tương lai của mình được quyết định ở hiện tại này. Nếu hiện tại

không trọn vẹn, mình không biết rõ thì mình có mong gì, ước muốn gì, tham cầu đến gì đi nữa thì cũng không thể đạt đến. Hiện tại nếu mình nhập cuộc, “hạ thủ công phu” và sống theo lời dạy đức Phật, trọn vẹn với hiện tại, tỉnh giác, sáng suốt, không tạo thêm các nghiệp và đối với các quả thì bình thản chấp nhận, cho nên không cần phải cầu mong, nguyện ước. Vậy về mặt nào đó, nguyện cầu dành cho những người sơ cơ với tín tâm ban sơ. Còn một người đã ở một mức độ nào đó về tâm linh, thì vấn đề là thực hiện nó như thế nào, trải nghiệm nó ra sao, chứ không cần phải “nguyện a, nguyện b, nguyện c,...” gì nữa!

Vấn đáp Phật pháp số 99, năm 2021

CÂU HỎI 13:

Có phải do mình sống trong tướng thức nhiều thì mình sẽ hay chiêm bao đúng không ạ? Và thiên định có phải là cách để bớt đi chiêm bao không thưa thầy?

TRẢ LỜI:

Câu thắc mắc đầu tiên quý Phật tử đưa ra một giả định, điều đó đúng. Nếu chúng ta sống trong thế giới tướng thức nhiều thì không phải đợi ngủ chúng ta mới chiêm bao, ngay khi đang thức chúng ta cũng có thể đang chiêm bao. Vì cái thức do tướng thì hoàn toàn chủ quan, vẽ nên nhiều thứ lắm. Về bản chất,

tâm của chúng ta có năng lực biến hóa vô cùng tận về chuyện vẽ vời, tưởng tượng, hư cấu.

Giờ mình thử hồi tưởng lại, khi nhỏ, lúc lý trí chưa phát triển đầy đủ, cảm tính kèm với mơ mộng tưởng tượng, chúng ta sống trong thế giới tưởng nhiều lắm. Một đứa trẻ chơi đồ chơi gì cũng tưởng tượng ra thế giới của riêng nó. Khi lớn thì tưởng rằng thế giới lý trí phát triển mạnh, cái tưởng bớt đi nhưng không phải. Nó chuyển sang các phạm trù, lĩnh vực khác và chúng ta tự thêu dệt, tự đơm đặt, tự vẽ vời ra rất nhiều chuyện không có trong thực tế. Cái đó trong Duy thức học gọi là “Tâm như công họa sư” (tâm như người thợ vẽ), suốt ngày vẽ ra cái này, cái kia không ngừng nghỉ. Bản chất của tâm là vậy. Nó luôn luôn máy động, không ở yên một chỗ. Mình không biết bản chất của nó thì coi chừng mình bị lôi đi suốt ngày, suốt tháng, suốt năm và như quý Phật tử nói là mình dễ chiêm bao. Thầy khẳng định điều ấy đúng với sự thực: mình chiêm bao không chỉ trong lúc ngủ mà ngay khi đang ngồi đây, khi đang còn tỉnh thức.

Thiền định không phải để chấm dứt chiêm bao. Thiền hoặc thiền định là một phương pháp rèn luyện tâm để đạt đến nhất tâm. Có nhiều loại thiền khác nhau, nhưng có một điểm chung là nếu đi đúng đường thì nó mang lại một trạng thái vắng lặng, an tĩnh, nhất tâm sau khi đã loại trừ được các chướng ngại. Tuy nhiên nó không giúp chấm dứt các giấc mơ. Khi xuất

định thì “đuôi chó vẫn là đuôi chó” - như câu ngạn ngữ của người Ấn thường dùng chỉ cho bản chất của tâm vẫn như cũ, vẫn tiếp tục mơ mộng, hư cấu, vẽ vời. Cho nên, nếu dùng thiền định để chấm dứt các giấc mơ là chuyện vô ích. Nó chỉ yên lặng nhất thời trong định rồi bùng lại khi ra khỏi định.

Mặt khác, nếu chúng ta biết bản chất của tâm là hư cấu, hư ảo, thì chúng ta vẫn có thể sử dụng nó trong chừng mực. Không có khả năng tưởng tượng, hư cấu thì nhà thơ không thể làm thơ, nhạc sĩ không thể sáng tác,... Ngay cả những người nặng về khoa học kỹ thuật thì cũng không có những phát minh nếu không dựa trên khả năng hư cấu, tưởng tượng. Nó hoạt động rất tốt trong những lĩnh vực đó, nhưng nếu để nó lôi kéo mình vào tất cả mọi thứ trong cuộc sống, thì coi chừng đi giữa đường mà tâm đang ở nhà, xe tông/đụng khi nào không biết; hoặc do không nhận ra giới hạn và để nó lôi mình từ chuyện này qua chuyện khác, bận rộn, phiền muộn cả ngày lẫn đêm. Chúng ta hay nói người điên là những người không bình thường, sống trong thế giới tưởng tượng phải không? Nhưng mà để hiểu người điên, thì cũng phải có một chút điên mới hiểu được. Nếu không biết khả năng hư cấu, vẽ vời, bịa đặt của tâm thì chúng ta không thể sử dụng nó đúng, dễ bị nó xỏ mũi, dẫn dắt chúng ta đi vào mê cung, đi vào thế giới này nọ rồi đắm chìm trong đó, dẫn đến những tổn thương không lường trước được.

Khi có quá nhiều chiêm bao trong giấc ngủ thì phải có lối sống lành mạnh, tỉnh thức, khi đó chiêm bao từ từ sẽ lắng xuống. Những người sống với tâm tỉnh táo, tỉnh thức, đặc biệt là nuôi dưỡng tâm từ ái thường xuyên, thì thường khi nằm xuống nghỉ họ có giấc ngủ rất sâu, không có nhiều mộng mị, chiêm bao vì họ không có những trạng thái chiêm bao lúc tỉnh táo, cho nên trong giấc ngủ thể hiện điều đó rất rõ.

Vấn đáp Phật pháp số 99, năm 2021

CÂU HỎI 14:

Làm thế nào để đối trị với những vọng tưởng trong cuộc sống. Vọng tưởng mà con muốn nói ở đây có hai nghĩa, nghĩa thực tế trong cuộc sống và nghĩa trong tâm thức của chính bản thân con. Vọng tưởng còn thường xuyên xảy ra trong thiền, con cũng xin thầy chia sẻ thêm cho con cách đối trị với vọng tưởng trong thiền.

TRẢ LỜI:

Nhân đây thầy cũng làm rõ vấn đề, ngay chữ “tưởng” nó là “vọng” rồi. Trong ý nghĩa Phật học, “tưởng” là không thật.

Ví dụ trong Ngũ uẩn hay Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống, Tưởng là một trong năm tổ hợp. Nó là cái

hiểu biết vốn được thu thập từ trước, thông qua màng lọc chủ quan của mỗi người, được lưu trữ trong bộ nhớ. Khi có việc gì nó đem ra đối chiếu, so sánh cái hiểu biết đó để nhận diện. Nó đã được hệ thống hóa, chủ quan hóa và lưu trữ trong kho dữ liệu của chúng ta. Theravāda gọi là “dòng Bhavaṅga”, còn Duy thức tông hoặc là Pháp tướng tông thì gọi là “A-lại-da thức”. Nó là cái biết hoàn toàn quy chiếu theo chủ quan, chứ không phải là cái biết thực. Cho nên ngay chữ “tưởng”, nó đã là “vọng” rồi. Và khi xúc tiếp thực tại nó lại vọng chồng lên vọng, cho nên trong cuộc sống, chúng ta sống vọng nhiều hơn chứ chân thì không có mấy. Chân chỉ có khi nào mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lục căn tiếp xúc lục trần mà tâm mình hoàn toàn tỉnh táo, sáng suốt, không tham, không sân.

Trong thiền cũng thế. Đặc biệt khi nói thiền thì phải là cái cụ thể mới biết được, còn chung chung thì rất khó nói, vì thiền bây giờ được định nghĩa mang nhiều nội dung khác nhau. Chẳng hạn, với thầy, thiền là phương pháp rèn luyện thân tâm để tâm an tĩnh, vắng lặng. Bằng cách an tâm, chú tâm, đặt tâm, để tâm, hướng tâm vào một đối tượng. Cái gì cản trở cái gắn kết đó thì gạt sang một bên. Bao giờ gắn bó chặt với đối tượng như là một (nhất tâm), khi đó mới đạt đến trạng thái an tĩnh, vắng lặng. Mà an tĩnh, vắng lặng đó thực chất là do loại trừ tất cả các chướng ngại. Đó là an tĩnh, vắng lặng có điều kiện. Cho nên cái an tĩnh, vắng lặng đó cũng không phải là an tĩnh, vắng

lặng mãi mãi. Nó có sinh, có diệt. Và nó cũng đặt trên nền tảng của tướng. Nó cũng là con đẻ của tâm tướng thôi, cho nên nó cũng là ảo, ảo nốt! Bản chất của tướng tri là cái biết hoàn toàn ảo, dựa trên nền tảng ảo thông qua lăng kính chủ quan. Do vậy, nếu không cẩn thận, tương tác của chúng ta hầu hết là ảo. Và thiền cũng thế thôi con! Còn những cách lý giải về thiền khác thì phải nói cụ thể thầy mới có thể góp ý được.

Vấn đáp Phật pháp số 88, năm 2021

CÂU HỎI 15:

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, con có hai câu hỏi muốn hỏi thầy ạ:

- Câu hỏi thứ nhất: Làm sao mình giữ được sự nghi ngờ đúng đắn để tìm ra được sự thật mà không làm nảy sinh những cái tâm bất thiện, cũng như thối thất, chán nản trong quá trình tu tập và trong cuộc sống?

- Câu hỏi thứ hai: Làm sao mình phản ứng trước cái tâm do dự, chần chừ ạ?

TRẢ LỜI:

- Đối với câu hỏi thứ nhất:

Phải nhìn thấy những mâu thuẫn hoặc là cái bất ổn ở trong hiện tình mà mình đang quan tâm. Từ đó,

khởi lên cái ý nghĩ, ý niệm là muốn làm sáng tỏ cái sự thật ấy. Và trong quá trình đi tìm hiểu để làm rõ cái sự thật ấy thì những thông tin hoặc những đánh giá mình nhận được về vấn đề đó, mình phải xem xét với đầu óc khách quan, chứ không phải mang ý chủ quan là mình thích, mình ghét; mà phải dựa trên nền tảng phát hiện ra bản chất thực của nó là cái gì.

Nó tương tự như câu chuyện đức Phật dạy cho dân Kalama là: một người thận trọng, muốn tìm hiểu sự thật thì người đó sẽ không vội chấp nhận liền, cũng không vội bài bác mà phải giữ thái độ trung thực. Trong khi giữ thái độ trung thực thì tìm hiểu và xem xét đánh giá, thậm chí một số trường hợp phải thực hành, làm thử xem có đúng như người ta nói không. Nếu như khi mình thực nghiệm thấy nó có hiệu quả và lợi ích thực cho mình và những người thực hành - mà thực theo góc nhìn của đạo Phật là nó phải giúp cho mình thoát khổ. Giá trị thoát khổ là giá trị tối cao trong các đánh giá về nhận thức và trải nghiệm.

Trở lại vấn đề, khi mình nghi ngờ cái này, nghi ngờ cái kia thì đó cũng là yếu tố cần thiết để tìm ra sự thật, chứ không phải nghi ngờ rồi là mình sinh ra chán nản, mất niềm tin đối với người này, người kia hoặc xã hội,... mà nghi ngờ chỉ là cái khởi điểm một tiến trình đi tìm ra sự thật. Đừng sợ nghi ngờ! Một số bộ phái Phật giáo, đặc biệt là trong một số các chi

phái về sau của Thiền tông, người ta đề cao cái nghi đến mức gọi là “đại nghi” - tức đẩy cái nghi ngờ đến cùng tột và đưa nó vào bế tắc của lý luận, khi đó sẽ vỡ ra sự thật. Tạm gọi là khối lý tính ở trong tâm một người đi tìm hiểu sự thật về tính giác.

- Câu hỏi thứ hai là làm sao để tránh khỏi lưỡng lự, bất quyết:

Một cái tâm sáng suốt, tỉnh táo đối với vấn đề thì mới có thể vượt qua lưỡng lự. Một khi chưa có quyết định dựa trên sáng suốt, tỉnh táo thì mình vẫn tiếp tục lưỡng lự, bất quyết, tới không được, lui không xong. Chỉ có cái tâm tỉnh táo, sáng suốt mới biết mình đang ở đâu, nhận định đúng tình hình và khi đó sẽ có quyết định nên làm cái gì. Cái đó có thể ứng dụng cho tất cả các tình huống trong cuộc sống; kể cả vấn đề học đạo, kể cả vấn đề ứng xử đối với thế cuộc hoặc là các tình huống xảy ra đòi hỏi mình phải luôn luôn tỉnh táo sáng suốt và có quyết định liền thì mới vượt qua được tình trạng đó.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 16:

Dạ con kính bạch thầy, hôm qua con có nghe giảng về kinh Chuyển Pháp Luân. Con luôn đặt ra câu hỏi là: Một người buông lung phóng dật và một

người có tâm thiền thì hai người đều sẽ học ra được những bài học riêng và đều ngộ ra những bài học riêng. Nhưng đâu là sự khác biệt giữa hai người đó? Có phải chẳng đó là những người có tâm thiền hoặc là sống trọn vẹn thì những người đó nhanh học ra được bài học hơn? Tức là những người đó sẽ có một phương tiện để nhanh ngộ ra được bài học hơn so với những người tâm buông lung phóng dật không ạ? Rất mong Hòa thượng có thể kiến giải về các thắc mắc đó của con ạ.

TRẢ LỜI:

Ở đây có mấy vấn đề cần làm rõ trước khi trả lời câu hỏi. Đầu tiên là tâm thiền - phải làm rõ nghĩa của nó. Tâm thiền mà con nói là cái tâm tỉnh táo, sáng suốt, biết rõ tất cả các hoạt động diễn ra trên thân, trên tâm của mình. Cái đó nói đúng mức nó không phải là thiền. Thiền chỉ có một nghĩa duy nhất là *một cái tâm được tập trung gắn kết với một đối tượng*. Bao giờ tâm mình gắn kết với đối tượng một cách miên mật, không bị những yếu tố khác làm cho nó chệch hướng thì tâm đó ở trạng thái gọi là nhất tâm. Cho nên hành thiền mục đích để đạt đến cái nhất tâm và đi đến định. Ở đó một trạng thái vắng lặng yên tĩnh, hầu như chỉ có cái tâm đó và đối tượng thôi. Sau này người ta hiểu chữ thiền theo nhiều nghĩa khác. Trong trường hợp này, khi biết rõ thân tâm mình trong mọi tình huống,

mọi khoảnh khắc, người ta đặt tên nó là thiền chánh niệm, nhưng nó không phải là nội dung chữ thiền theo nguyên nghĩa. Khi chữ thiền được sử dụng trong mọi tình huống thì chúng ta sẽ bị nhầm lẫn khái niệm này qua khái niệm khác. Trong khi thực chất đó chỉ là một cái tâm có chánh niệm.

Và khi mà nói có chánh niệm, hàm nghĩa là có tỉnh giác, sáng suốt, tỉnh táo. Không có chánh niệm nào mà không có tỉnh giác. Cho nên khi nói chánh niệm là đã đủ rồi. Do vậy, khi có chánh niệm thường xuyên trong mọi sinh hoạt của mình, vị ấy sẽ có *trạch pháp* - tức là biết cái ý cái niệm này là thiện hay bất thiện, nên giữ hay nên buông. Cái này trong tiến trình của Thất giác chi rất là rõ vì nó hỗ trợ cho tiến trình thấy ra bản chất của hiện tượng sự vật, thực tại giác ngộ. Người bình thường không tỉnh táo sẽ không nhận ra và do vậy, khi thì trong trạng thái tâm thiện, khi thì trong trạng thái tâm ác, tâm bất thiện.

Trở lại vấn đề, giữa một vị có cái tâm chánh niệm, sống trong chánh niệm và một người sống buông lung phóng dật, khi vừa nhìn vào bản chất của hai vấn đề này thì nó quá rõ rồi. Nếu tính theo thời gian thì rõ ràng người có chánh niệm sẽ nhận ra được vấn đề sớm hơn, giác ngộ sớm hơn. Còn người sống trong buông lung, phóng dật thì chưa biết khi nào họ mới ra khỏi trạng thái phóng dật đó, mới nhận ra được cái vô bổ của phóng dật đó, cái nguy hại của phóng dật đó,...

Trường hợp đặt vấn đề này na ná với quan điểm của giáo phái Bà-la-môn ở thời đức Phật, khi cho rằng tất cả chúng sinh đều được sinh ra từ Thượng đế; Thượng đế chính là cha đẻ của tất cả muôn loài vạn vật; Thượng đế là đại ngã và mỗi chúng sinh là một tiểu ngã. Và cái tiểu ngã ấy sau khi đi lang thang, luân hồi vô định, sau bao nhiêu kiếp thì sẽ quay về với đại ngã. Quan niệm này dẫn đến hai thái độ: một bên tích cực tu để sớm về với đại ngã, một bên chẳng cần thay đổi gì hết, cứ sống thoải mái theo cái thích của mình rồi một lúc nào đó cũng được về với đại ngã. Ở đây bất kể về thời gian, bên nhanh, bên chậm nhưng đều về đích. Về mặt lý thì có thể hiểu như vậy, nhưng rất nguy hiểm. Vì trong quá trình buông lung, phóng dật đó thì có bao nhiêu khổ đau, phiền lụy đến cho mình, cho chúng sanh khác trong khi tương tác. Còn một người sống với cái tâm chánh niệm thì người đó sẽ hạn chế được tối đa sự tổn hại cho mình và người. Họ có một đời sống an toàn giữa mọi bất an, vô định, bất định,... và nó ngược lại hoàn toàn với đời sống buông lung, phóng dật.

Do vậy khi đặt ra hai so sánh, chúng ta phải có những tiêu chí để so sánh về thời gian, về ảnh hưởng, về hậu quả mới có thể khẳng định nó mang đến cái gì.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 17:

(Chia sẻ của hai học viên sau khi thực hành thiền bát nước trong khóa tu)

- Vị thứ nhất: “Kính bạch Hòa thượng và tất cả đại chúng, thật ra con thực hành thiền bát nước này là lần thứ hai, lần thứ nhất là ở khóa 14. Đây là một cách thực hành thiền rất là mới đối với con, trước đây con có ngồi thiền hay là đi hành thiền thì nó hoàn toàn khác. Thực hành cách hành thiền này, con thấy có nhiều cái lợi lạc, và con cũng tự chứng nghiệm và thách thức bản thân mình. Chẳng hạn, đầu tiên con coi đó là một việc rất dễ dàng, con tự tin đi và con đi cũng rất thành công, không bị đổ. Tới giai đoạn gần tới đích thì con lại khởi lên cái tâm ngã mạn “ta đã tự thắng ta” - chính giây phút đó nước tràn ra, con mới cảm nhận cái tâm là cái quan trọng nhất. Cái tâm nó khởi lên cái vọng gì đó, thì chính lúc đó, nước sẽ tràn ra. Hoà thượng từ bi chỉ dạy cho con.”

- Vị thứ hai: “Thầy dạy là tập trung vô chén nước, đừng tập trung vô bước đi, thì con cũng thử vậy. Nhưng khi con càng nhìn chén nước thì chén nước lung lay và đổ, con cầm hai tay thì càng đổ lẹ hơn nữa, con mới chuyển qua là con cầm một tay thôi. Và nếu như ngón tay của mình đung vô nước ở thành chén thì nó dễ đổ, còn nếu như ngón tay của mình cầm ở thành ngoài, không tác động vô nước và con

chỉ cầm một tay và con cứ tập trung vô chân trái, chân phải mình đi, thì con không bị đổ. Thế nhưng, có lúc, chắc là do con là người hay suy nghĩ nhiều, nên là những lúc mình đi như vậy, những cái suy nghĩ bất thiện nó hiện ra, và khi nó hiện ra con lại quay về nhìn chén nước, thì chén nước lại đổ; con quay lại bước chân thì nó không đổ. Cho đến khi con ngồi xuống, con không đi nữa, chỉ nhìn chén nước thôi, thì buổi đầu tiên con vẫn có nhiều suy nghĩ. Nhưng qua buổi thứ hai, lần đầu tiên con thấy con có những giá trị tốt hiện lên. Mình nhận ra mình không xấu như mình nghĩ, lúc nào mình cũng nghĩ là mình không tốt hết.”

TRẢ LỜI:

Chúng ta có hai chia sẻ trải nghiệm của hai vị khác nhau. Vị thứ nhất thì chướng ngại ở cái điểm là khi khởi tâm tự mãn lên thì nước rơi vãi xuống. Vị thứ hai tâm nhiều trạo cử và khi tâm trạo cử thì không giữ được mặt nước phẳng lặng, cũng rơi vãi nước.

Về mặt nguyên lý, để chuyển động, tức là đi tới hoặc là xoay người, hoặc là bước lên bậc cấp, bước xuống bậc cấp mà nước vẫn không đổ, nó đòi hỏi tính quân bình, cân bằng giữa các yếu tố; nếu chỉ chú tâm vào một điểm mà trong khi mình đang chuyển động thì nó sẽ rơi vào những chướng ngại như vừa xảy ra. Không tập trung vào cái gì quá mức, như các chuyển động bước tới: có người thì đi rất chậm, có người thì

đi bình thường; tay nâng chén nước - một tay hay hai tay,... những cái đó là thủ pháp riêng của mỗi người, tùy cơ địa, tùy vận động theo thói quen; nhưng ở đây đòi hỏi phải cân bằng các yếu tố thì nước mới không rơi vãi xuống. Tập trung quá nhiều vào một điểm cũng không được, lơ là cũng không được, và đây là phương pháp để tâm đạt đến an tịnh. Rồi tư duy, ý nghĩ chủ động hoặc thụ động khởi lên đều tác động đến mặt nước - rất nhanh, mình hoàn toàn bị nó chi phối - thường là như thế. Do vậy, tất cả những gì thuộc về tư duy, phải được loại trừ hết.

Chúng ta tiếp tục thực hành và nhớ kỹ nguyên lý là cân bằng giữa các yếu tố: đi, hướng tâm và chén nước; tất cả những cái đó phải cân bằng. Cân bằng ở mức độ như thế nào thì tùy vào cảm nhận của mỗi người, không ai giống ai. Bài học của mỗi người khi thực hành, mặc dù nguyên tắc, phương pháp giống nhau nhưng cảm nhận vẫn khác nhau. Ở đây, thực hành phương pháp này với mục đích là an trú tâm trong khi mình vẫn đang vận động, đang chuyển động. Còn khi mình ngồi xuống, nó là an trú tâm trong tư thế tĩnh, hai cái đó cũng khác nhau nữa. Tiếp tục thực hành thêm, nếu mình quan sát kỹ và cẩn trọng với từng cái thay đổi, mình sẽ nhận ra các vấn đề.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Xuân, năm 2023

CÂU HỎI 18:

Bạch thầy và đại chúng, thầy cho con hỏi, con là một người chạy bộ. Con chạy cự ly dài và rất dài. Trong quá trình thực hành thiền bát nước, con quan sát tâm: Khi đi thì đầu tiên con quan sát được đó là cái tâm ngã mạn của mình vẫn cứ nổi lên. Trong lúc đi, mình cảm giác là mình giữ được bát nước tương đối tốt và không bị đổ, và lúc đó thì cái tâm của con vẫn bị vội, muốn đi xong một vòng rồi về ngồi cho nhanh, không cần phải đi nhiều. Sau đó, con lại cũng quan sát được là nó giống như cái việc hành thiền, ngồi thiền, nằm thiền, đứng thiền mà mọi người thường hay nói đến nhưng tại sao lại không có chạy bộ. Con quan sát được là ngồi thiền hay chạy bộ, rất nhiều suy nghĩ đến rồi cứ thoáng qua rồi đi qua, thì con cảm giác là chạy bộ cũng mang đến cho con cảm giác là mình thiền và mình tập trung được, và mình tỉnh được tâm. Thì con không biết là có phải vậy không thầy?

TRẢ LỜI:

Đúng rồi! Nhân đây thầy nói thêm một điểm để mọi người phải nắm chắc.

Thế giới tư duy mà chúng ta nhận biết được nó có hai phương diện: Một phương diện gọi là tư duy chủ động, một phương diện gọi là tư duy bị động, thụ

động. Chủ động là mình muốn làm cái gì thì mình hướng tâm, mình suy nghĩ, mình phân tích hoặc là mình dành toàn bộ cho vấn đề đó. Ví dụ mình nói mình muốn học cái gì đó, thì cần suy nghĩ, như là mình bắt đầu học từ đâu, cần ai giúp đỡ cho mình học, phương tiện học như thế nào,... - tất cả suy nghĩ đó là suy nghĩ chủ động. Nhưng trong khi mình đang hành thiền thế này, mà những ý nghĩ, hình ảnh, thậm chí trong một số trường hợp có cả mùi hương xuất hiện,... - tất cả những cái đó hoàn toàn là bị động, tức là không phải do mình cố ý, có chủ ý mà nó xuất hiện là hoàn toàn tự phát.

Cái thế giới tư duy mang tính tự phát đó là bản chất của tâm, nó không phải là mình. Nói như vậy là để phân biệt giữa mình và nó. Nó tự sinh tự diệt. Khi nó xuất hiện thì nó tác động đến mình, lôi kéo sự chú ý của mình, mình nhận ra và để mặc kệ nó thôi, đừng bận tâm gì đến nó hết vì bản chất nó sinh thì sẽ diệt. Nếu mình bận tâm về nó hoặc là mình bị nó tác động theo kiểu nó làm mình khó chịu, hoặc là mình nghĩ nó là mình thì mình càng chết. Chống đối nó, đồng lõa với nó, hoặc là mặc nhiên chấp nhận nó là một phần của mình (ngã sở), tất cả những ứng xử ấy đều làm cho mình lệch hướng hết. Chỉ khi mình tỉnh táo thì nó xuất hiện mình mới thấy.

Trường hợp khi đang hành thiền, trong chừng mực nào đó, tâm mình ổn định, thì tự dừng những cái

đó xuất hiện rõ ràng hơn, và nếu không biết bản chất của nó, mình sẽ lập tức bị nó đồng hóa, hoặc là mình bị nó lôi cuốn vào cuộc thị phi với chính nó, hoặc là mình nghĩ đó là suy nghĩ của mình. Cần phải biết, đối với nó, chúng ta chỉ cần phản ánh như cái gương soi thôi. Việc làm đúng nhất khi đó chỉ là ghi nhận khi nó xuất hiện, biết và để cho nó tự sinh diệt, tự thay đổi từ hình ảnh này qua hình ảnh khác, ý này qua ý khác, niệm này qua niệm khác,... vì đó mới gọi là tâm. Cũng như nước thì phải ẩm ướt, lửa thì phải nóng, gió thì phải chuyển động, tâm cũng thế. Tâm mà không có tư duy, không có niệm, không thể gọi là tâm được. Nhưng nó không phải là mình, phải nhớ như vậy!

Nắm được vấn đề này rồi thì khi thực hành mình sẽ thấy nó không chướng ngại đối với các trạo cử, trạo hối mang tính thụ động đó nữa.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Xuân, năm 2023

CÂU HỎI 19:

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, con xin hỏi: Tâm trí của con nó lăng xăng nhiều nên có một khoảng thời gian con ngắt những cái tâm lăng xăng đó bằng cách luôn bảo mình là “tập trung, tập trung”. Nhưng Hòa thượng lại giảng là “phải quan sát, nhận biết nó, nó tự sinh và nó tự diệt” thì con chưa rõ hai phần này thì mình nên thực tập như thế

nào cho được phát triển tâm của mình ạ. Con xin tri ân Hòa thượng ạ!

TRẢ LỜI:

Đối với các niệm khởi thì có hai loại: Loại thứ nhất là các ý niệm, ý nghĩ hoặc là hình ảnh,... xuất hiện mà mình không chủ động và loại thứ hai là những ý nghĩ hoặc là những tư tưởng mà mình chủ động khởi lên. Chúng ta cần phân biệt rõ hai điều này. Đối với loại thứ nhất, chúng ta không thay đổi được. Dù cái này mình không có, không nghĩ, không tưởng mà tại sao nó xuất hiện? Vì thế chúng ta là mặc định nó phá mình, mình cần phải triệt tiêu nó, mình phải chấm dứt nó, mình phải khống chế nó,... Loại thứ hai thì chúng ta bị rơi vào một cái mặc định rằng nó thuộc về mình, nó ở trong thẩm quyền của mình.

Hai cách hiểu và hai thái độ ứng xử đều sai lầm. Vì bản chất của tâm ý là “tâm viên ý mã” - tâm ý không bao giờ yên lặng, mà luôn dao động như loài vượn hay chuyền cành, loài ngựa thường không chịu đứng yên một chỗ. Tâm ý với những ý nghĩ, với những hình tượng luôn luôn phát sinh bên trong chúng ta; đó là tính tự nhiên bộc phát của nó. Mình chỉ cần nhận biết nó khi nó xuất hiện và đừng để nó cuốn mình đi, hoặc là bị nó chi phối, hoặc là cố chống trả lại nó. Từ bỏ hai thái độ cực đoan đó và tỉnh táo

sáng suốt. Mình không cần phải diệt, nó cũng phải đi. Mình không cần chống nó vì thực chất nó chẳng làm gì mình. Nhưng nếu mình chống lại nó thì mới sinh vấn đề. Không chống trả, không mời vào; nó xuất hiện thì mặc kệ nó, chẳng liên quan gì đến mình cả. Nó sẽ không tồn tại lâu. Còn khi mình cần suy nghĩ, cần làm gì thì mình độc lập khởi lên ý nghĩ, lập kế hoạch trong đầu, cứ làm việc tự do và mình chịu trách nhiệm về hậu quả của tư tưởng đó - tức cái tư tưởng tạo nghiệp hay không tạo nghiệp.

Tương tự như thế, làm sao thay đổi được tính ẩm ướt của nước? Làm sao thay đổi được nhiệt độ của lửa? Làm sao thay đổi được tính chuyển động của gió? Tâm cũng thế. Tâm mà không có tư duy, không có niệm, không thể gọi là tâm được. Mình đừng tự làm khổ mình, tự đưa vào mình thế bí bằng cách chống đối, không chế tâm ý. Không bao giờ làm được con à!

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 20:

Con kính bạch thầy ạ! Dạ thưa thầy, hôm qua thầy nói là khi thiền bát nước thì không buồn ngủ. Hôm đầu tiên, con đặt tâm vào bát nước thì nước bị đổ ra rất nhiều. Ngày thứ hai con không đặt tâm vào

bát nước nữa. Con nghĩ là nếu như đổ thì kệ, cho nó đổ chứ con không quan tâm nữa. Chính vì thế con đặt tâm vào cơ thể nhiều hơn, tức là về cảm giác khi mà con di chuyển, nhưng con vẫn ý thức là tay con đang cầm cái bát nước. Khi đi được nửa vòng thì con cảm thấy người con rất là nhẹ nhàng, nước cũng ít đổ hơn. Nhưng như thế thì con thấy buồn ngủ và lúc đó con không có cảm giác là con đang cầm bát nước nữa. Khi về đến đây và ngồi xuống thì con thấy là tay con rất đau, mỏi và lạnh buốt, nhưng mà trong lúc con đi thì con không hề thấy cảm giác như thế ở trên tay. Thầy giải thích giúp con là thầy nói không buồn ngủ, nhưng mà thực sự thì con rất là buồn ngủ ạ.

TRẢ LỜI:

Con buồn ngủ là do hậu quả của cơ địa đang quá tải. Có bao giờ mọi người nghe chuyện cơ thể khi mà căng quá, nó tự tìm quân bình bằng cách thiếp đi? Như trong lúc lái xe thỉnh thoảng thiếp đi không hay biết? Những người lính hành quân kể lại, khi chiến dịch xảy ra dài ngày, họ đi liên tục, không có thời giờ ngủ nghỉ nhiều, do vậy họ có thể ngủ trong khi đi. Đó là do phản ứng cơ địa tìm về quân bình để hồi phục lại. Ở nhà mình ngủ nghỉ theo thói quen của bản thân, nhưng vào trong khóa tu, mình buộc phải đi theo chương trình là thức khuya, dậy sớm, hoặc có thể những căng thẳng trước đó tác động vào. Tất cả

những cái yếu tố đó dẫn đến phản ứng của cơ thể là nó muốn nghỉ ngơi để hồi phục.

Hiện tượng này sẽ xảy ra với một số người chứ không phải với tất cả, đây là tùy cơ địa của từng người, nhưng rõ ràng là nếu khi đang vận động mà tâm mình thiếp đi, mê muội, hôn trầm, thụy miên thì rõ ràng mình cần phải điều chỉnh lại cách thực hành. Có lẽ do con không để tâm vào cái gì cả, không để tâm vào bát nước nữa, không để tâm vào bước chân đi nữa, không có cái gì để tâm trú vào,... cho nên tâm dễ rơi vào trạng thái này. Đây là trạng thái tiêu cực của tâm. Lý do là như vậy đấy!

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Xuân, năm 2023

CÂU HỎI 21:

Dạ thưa sư thầy, trước đây con tìm cách xua đuổi con ruồi, con muỗi bay quanh mình và cảm thấy bức mình. Đạo sau này con thực hành theo như lời thầy vừa dạy đó, con tập sống chung với ruồi, muỗi. Con muỗi tới, nó cứ bay vo ve bên tai con, con cũng mặc kệ nó, con không cố tình xua đuổi. Rồi con ruồi bay vô nhà, trước đây con cũng tìm cách bắt rồi đem ra ngoài, hay lấy bao nilon trùm lại, rồi đem ra ngoài, không dám sát sanh. Với ruồi muỗi con tập sống chung với nó. Đạo sau này con cảm thấy quen

rồi nên nó bay vo vo con cũng cảm thấy nó không có mặt ở đó.

TRẢ LỜI:

Sādhū sādhū! Cái này là cái chia sẻ thực tế. Con ruồi này là con ruồi thiệt, con muỗi này là con muỗi thiệt. Khi sống chung với nó được thì ta cũng có thể sống chung được với các ý tưởng, ý niệm, những hình ảnh, những lăng xăng mà vốn thế giới tâm ý luôn luôn hiện diện cùng với chúng ta. Nhưng mà nhớ chúng ta tôn trọng nó nhưng đừng để nó sai khiến mình, điều khiển mình, lèo lái mình trở thành nô lệ của nó. Cứ mặc kệ nó. Chuyện mình mình làm, chuyện nó nó làm.

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 22:

Khi sư đi du lịch nước ngoài thì sư có thấy sự thực hành về Phật pháp giữa một cái quốc gia này với quốc gia khác, giữa Đông phương và Tây phương có khác nhau hay không?

TRẢ LỜI:

Câu hỏi rất là hay, xin cảm ơn câu hỏi của anh.

Có lẽ xuất phát từ tập quán, lối sống cho nên dù thực hành một con đường nhưng vẫn có những điểm

khác nhau. Ví dụ người Tây phương, đời sống riêng tư cá nhân, năng khiếu hoặc lĩnh vực gì thuộc về cá nhân luôn luôn được tôn trọng và phát triển từ bé cho đến khi trưởng thành. Mặc dù vẫn sống trong cộng đồng, vẫn đi học, đi làm nhưng đời sống cá nhân luôn luôn được xem trọng nhất. Vì vậy, khi họ tìm hiểu về Phật pháp hoặc đời sống tâm linh - ở đây muốn nói đến đời sống bên trong, tức nội tâm, thì có vị đạo sư nhận ra rằng nếu hướng dẫn người Tây phương thực hành thiền, thực hành về nội quán ở một đạo tràng, ở một cộng đồng, khi ngồi chung với nhau, hành thiền chung với nhau, thậm chí cầm tay nhau hiệu quả nó mạnh hơn, tốt hơn, phát triển hơn. Tại vì sao vậy? Ở đây vấn đề là do phát triển về cá nhân nhiều cho nên cái thiếu thốn của người Tây phương đó là đời sống cộng đồng, đời sống chia sẻ, đời sống cảm thông.

Còn trái lại, người Đông phương và đặc biệt riêng Việt Nam chúng ta chẳng hạn, chúng ta luôn được dạy dỗ, khuyến khích rằng gia đình là quan trọng nhất, hoặc trong gia tộc thì gia tộc là quan trọng, còn trong cộng đồng thì đất nước là quan trọng. Cá nhân chỉ là thứ yếu thôi, không quan trọng. Chúng ta phải hy sinh cho cộng đồng, hy sinh cho gia tộc, hy sinh cho gia đình,... Do vậy, khi thực hành đời sống tâm linh, họ lại có nhu cầu ở riêng, nhập thất tu một mình, không muốn ai quấy rầy mình hết vì từ nhỏ cho đến lớn đều sống và làm việc vì số đông, vì cộng

đồng nhiều quá rồi nên giờ mệt mỏi, chán nản, không muốn gặp ai nữa.

Ở đây tôi xin thưa là vấn đề này tồn tại ở phần đông thôi, chứ không phải tuyệt đối nha. Vì vẫn có những người ở Tây phương thích đời sống riêng tư khi hành thiền, và vẫn có những người Đông phương thích chia sẻ với mọi người. Nhưng khi đang nói về điểm khác biệt chủ yếu giữa người Tây phương và Đông phương thì đây là hai điểm khác biệt lớn mà một vị đạo sư đã chia sẻ; và tôi sau khi tìm hiểu, trải nghiệm thì cũng đồng ý. Do vậy nếu bây giờ tổ chức một khóa thiền hoặc một khóa học thực hành thì với các hành giả Tây phương có thể hướng dẫn theo khuynh hướng mà cộng đồng, tập thể, chia sẻ với nhau thì sẽ tiến bộ nhanh hơn, người ta giúp nhau dễ hơn. Còn đối với người Đông phương, người châu Á, người Việt Nam thì ngược lại, nên cho nhập thất, tu một mình sẽ hiệu quả hơn.

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 23:

Trong quá trình học tập và thực hành Phật pháp, hiện tại trong tâm trí con khởi sinh một vài mâu thuẫn, xin ngài giúp con khai thị:

- Thứ nhất, một vài khóa tu học sẽ lấy việc tọa thiền và hành thiền chiếm phần lớn thời gian, cho nên việc thân đau nhức là việc khó tránh khỏi, khi đó tâm khởi sinh những ý nghĩ bất thiện. Ban đầu có thể quan sát nhận biết, nhưng có giai đoạn đến mức căng thẳng và phải đàn áp, ức chế tâm. Cũng như vậy, khi bùng phát nước hay gặp những mâu thuẫn trong các mối quan hệ xã hội sẽ khởi sinh tâm bất thiện. Vậy làm sao mình có thể nhận biết đâu là ranh giới giữa việc siêng năng tinh tấn hay là đang chịu đựng, ép xác hành thân, vì căn cơ mỗi người khác nhau.

- Thứ hai, việc tu tập cùng Tăng đoàn có rất nhiều lợi lạc. Tuy nhiên khi ở cùng chung trong một tập thể sẽ khởi sinh những bất hòa, bất như ý trong tâm. Việc có kỷ luật và lục hòa không phải ai cũng tuân thủ; nếu chỉ có một bên cố gắng là điều khó khăn đối với con. Bản tính con nhiều ngã mạn, kiêu căng nên chỉ lắng nghe những điều nào hợp lẽ, hợp tình từ những vị đã trải nghiệm và có tu tập. Nhưng sư phụ cũng như đạo lý từ cổ chí kim đã dạy phải cung kính với các vị lớn tuổi hơn mình, vì họ đã làm người trước mình, nên có những bất như ý khởi sinh trong một số vấn đề chung đụng con sẽ chọn cách giữ im lặng và tránh tiếp xúc. Có nhiều lần mất chánh niệm con đã đôi co với người thân của mình dẫn đến mâu thuẫn gay gắt hơn. Vậy thưa sư phụ, liệu con có nên chọn cách tu tập độc cư không, vì lấy cảnh để tu con sẽ bị ức chế tâm và sợ sẽ làm hại đến thân tâm của mình?

TRẢ LỜI:

Vấn đề của câu thứ nhất: Làm thế nào để phân biệt ranh giới giữa việc siêng năng, tinh tấn với việc chịu đựng ép xác, hành thân khi mà các ý nghĩ, các niệm bất thiện khởi lên do thân bị đau nhức, hoặc là khi gặp những vấn đề ức chế rồi bùng phát ra?

Ở đây chúng ta cần phải hiểu và phân biệt rõ thế giới tâm. Tính chất của tâm là luôn luôn vận động tạo ra những ý nghĩ, hình ảnh, các niệm khởi,... mà không phải mình chủ ý suy nghĩ, chủ ý muốn có, hoặc chủ ý khởi sinh. Giống như không khí, nó là một dạng vật chất không có chiều kích cụ thể và tồn tại khắp nơi. Nước là cái gì? Đó là một dạng vật chất mang tính ẩm ướt. Lửa là cái gì? Đó là một dạng vật chất mang tính nhiệt độ. Mỗi loại nguyên tố về dạng vật chất nào, nó có tính chất riêng của nó. Cũng như tâm vậy, tâm có tính chất riêng của nó là động đầy thường xuyên. Nếu không động đầy thường xuyên như vậy thì không phải là tâm. Và tập quán động đầy thường xuyên ấy hoàn toàn mang tính tự động. Mọi người có thấy điều đó không?

Hãy nhớ rằng: Đây là bản chất của thế giới tâm và nó không dính dáng gì mình hết! Do vậy, khi tâm khởi sinh ra các ý nghĩ, hình ảnh, niệm khởi,... thì mặc kệ nó. Thường thường, khi gặp chuyện gì không phù hợp với tâm thì những niệm khởi ấy sẽ khởi lên nhưng đừng đồng hóa mình với nó, cũng đừng chống

đổi nó. Tại vì mình có chống đổi thì chống cũng không lại. Nó xuất hiện rồi thì nó đi, mình có chống đổi nó cũng vô ích. Nó giống như cái bóng luôn luôn đi theo mình thôi. Nhưng không phải là mình, cái bóng nó ăn theo mình thôi, và nó cứ xuất hiện, cứ sinh ra, cứ khởi lên, vậy thôi. Khi biết được bản chất của nó rồi thì phải để nó tự sinh tự diệt một cách tự nhiên. Giống như mình đang làm việc, hay đang chú tâm đọc sách thì có mấy con ruồi bay tới vo ve trước mặt mình, nếu mình quá chú ý đến nó, lo xua đuổi nó thì mình sẽ không làm được việc. Rồi mình cứ dỗi theo nó để đập, để đuổi và bực mình vì nó khó đuổi bắt. Rốt cuộc mình cứ chạy theo con ruồi và không làm được gì hết! Nó bay quanh thì mặc kệ nó, mình cứ làm việc của mình; bao giờ nó đụng tới chỗ mình thì mình tránh ra hoặc quơ tay xua cho nó đi, rồi mình quay về với việc mình đang làm. Đừng bận tâm nhiều về nó thì không có vấn đề gì hết. Bản chất của thế giới tâm ý cũng vậy.

Thầy nhắc lại, người xưa nói rằng “tâm viên ý mã” là chỉ cho bản chất của tâm, chứ đừng hiểu là vì tâm viên ý mã rồi mình cứ chạy theo giữ từ cái viên tới cái mã là không phải. Bản chất của thế giới tâm ý là luôn luôn vận động tạo ra những ý nghĩ, hình ảnh,... cho nên đừng cố chạy đuổi theo, đừng tìm cách diệt nó, đừng tìm cách công phá nó hoặc là sợ hãi gì nó cả. Chỉ cần nhận ra nó và mặc nhiên chấp

nhận nó cùng tồn tại với mình, nhưng đừng bận tâm đến nó, tự nhiên không có vấn đề gì nữa hết. Những ý nghĩ bất thiện, ý nghĩ xấu, ý nghĩ bất kính,... khởi lên khi gặp chuyện là do các duyên tương tác nhau, khi xúc lập tức nó khởi cũng là chuyện tự nhiên. Đừng bao giờ bận tâm nó thì không bao giờ có vấn đề gì hết!

Lưu ý khi thầy dùng từ “mình” là dùng trong ngữ pháp để chỉ phân biệt với cái đó, chứ không phải chỉ cái ngã - cái tôi, cái ta. Ở đây dùng cách xưng hô chỉ để phân biệt mình với đối tượng khác thôi!

Có một số Phật tử từng hỏi thầy rằng: “Con cứ vô chùa thấy tượng Phật, thấy chư Tăng là tâm lại khởi lên những ý nghĩ bậy bạ, những suy nghĩ bất thiện, như vậy có tội không? Bây giờ con phải làm sao để giải quyết?” Những điều này có thể do mối quan hệ của mình trong quá khứ với tượng Phật, với chư Tăng không tốt nên bây giờ khi gặp thì tâm nó lại hiện lên những ý bất thiện này kia. Điều này nếu không phải do mình chủ động suy nghĩ thì đó là phản ứng của tâm theo thói quen cũ trong quá khứ. Mình chỉ cần nhận ra và rời mặc kệ nó thì nó chẳng làm gì được mình hết. Mình chẳng bận tâm gì nó, mình cũng chẳng tạo tác thêm gì thì vấn đề sẽ tự lắng xuống.

Vấn đề thứ hai: Chuyện ở chung với nhau trong một tập thể. Điều này sẽ sinh ra hai hệ quả, đó là: một thương, hai ghét. Hôm nay thương, ngày mai ghét

hoặc ngược lại, hôm nay ghét, ngày mai thương - không biết được! Cứ hợp nhau cái gì đó thì bắt đầu thương, còn không hợp nhau cái gì đó thì bắt đầu ghét. Đó là chuyện bình thường! Nếu như có bất hoà xảy ra, hoặc gặp đối tượng cực kì khó chịu đối với mình trong khi tâm mình chưa đủ nhẫn nại, bao dung, hỷ xả để vượt qua thì mình nên tạm lánh đi. Tạm lánh đi tức là mình tránh không tiếp xúc nhiều, hoặc độc cư - nhập thất một thời gian cũng được vì sợ cứ tiếp tục đối đầu thì sẽ sinh ra đủ thứ chuyện, không tốt cho họ, không tốt cho mình và không tốt cho cả hai. Trong một số bài kinh đức Phật cũng dạy trong một số trường hợp nên tránh né vì có những đối tượng mà người ta thường nói “tránh voi chẳng xấu mặt nào”. Tuy nhiên, phải nhớ rằng: Sau khi nhập thất thì phải xuất thất, sau khi độc cư thì cũng phải chúng cư - không thể sống hoài một mình được! Khi độc cư, khi xa lánh chỉ là biện pháp tạm thời cho một đối tượng nhất định nào đó. Bao giờ mình đủ sức thì trở lại, chứ không phải trốn tránh suốt đời. Trốn tránh suốt đời không phải là giải pháp. Cần phải hiểu như vậy, thì dần dần mình mới bắt đầu giải tỏa được, còn mình cứ tránh hoài không bao giờ tránh được đâu. Tránh được kiếp này thì cũng không thể tránh được kiếp sau.

Mình cần nhận ra rằng khi sống thì thế nào cũng phải có thương, có ghét và trong mức độ nào đó, đừng để tình thương cột trói mình, đừng để thù ghét sinh ra oán hận, oan trái với nhau. Nếu quá mức thì mình

phải lùi lại một chút. Ví dụ như người ta lần lượt quá thì mình tránh qua một bên. Đợi một thời gian sau khi tâm mình đủ bao dung, đủ rộng lượng, đủ hỷ xả rồi thì mình quay lại sống chung bình thường. Khi đức Phật còn tại thế, có hai nhóm tỳ-khưu mâu thuẫn, xích mích nhau và dù đức Phật từng khuyên ngăn, dạy bảo nhiều lần họ vẫn không nghe lời. Đức Phật cũng cảm thấy mệt mỏi và bỏ vô rừng ở với khỉ với voi một thời gian. Cho nên chuyện bất đồng trong sinh hoạt tập thể là chuyện bình thường. Nhưng phải biết khi nào thì cương, khi nào thì nhu, khi nào thì mình có thể đối diện, khi nào thì mình phải lánh đi, thế thôi. Đó là tu! Chứ còn nếu mình ở trong môi trường hoàn toàn không có những điều nghịch ý, không có những nghịch duyên thì mình không thấy được cái thực là tâm mình đang như thế nào; và mình toàn sống trong ảo tưởng là mình thanh tịnh rồi, mình vắng lặng rồi, mình làm chủ được mình rồi. Khi gặp duyên sinh khởi rồi mới biết. Lấy chương nghịch làm bạn đạo, chứ không phải tìm kiếm bình an theo kiểu tránh mặt tất cả những sự đối đầu, mâu thuẫn. Né tránh chỉ là biện pháp nhất thời, nhưng sau đó thì mình phải tìm cách hóa giải lần lần bằng cái nhìn sáng suốt hơn, thấy rõ thực tại hơn, và phải sẵn sàng trực tiếp đối diện nó - đó mới là giải pháp căn cơ và lâu dài.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022,

CÂU HỎI 24:

Thưa thầy, trong việc hành trì thì vô ký có dễ lẫn lộn với cái “không hỷ, không lạc” không ạ?

TRẢ LỜI:

Người ta phân tích ra loại này, loại kia để phân biệt, chứ trong khi thực hành, ứng dụng thì nó không quan trọng. Đặc biệt thực hành, ứng dụng để thoát Khổ lại càng không. Vô ký không có nghĩa là không hỷ, không lạc, mà chỉ là *không ghi nhận, không lưu giữ*. Đây là tính năng có sẵn trong người chúng ta, ai cũng có cả. Trong thực hành soi sáng, khi mình quan sát đối tượng thì mình chỉ phản ánh nó như tấm gương phản ánh trung thực lại những gì xảy ra trước mặt nó. Đối tượng dù là nam hay là nữ, già hay trẻ, gần hay xa,... chẳng quan trọng. Tức là cái biết của chúng ta chỉ cần soi sáng phản ánh thấy rõ bản chất của hiện tượng sự vật thì nó chỉ xuất hiện rồi biến mất, chỉ khi nào mình cố lưu giữ lại thì mới thành vấn đề.

Hoàng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 25:

Kính bạch thầy, con có một trăm trở mong thầy chỉ dạy. Chúng con đang sống đời sống thế tục thì thực hành lối sống biết đủ chúng con cảm nhận được

lối sống này có thể giúp cho mình quán chiếu được bản thân và đồng thời giúp ích cho thân nhân. Với công việc, gia đình thì đôi khi có những hiểu biết nó lại bị đối nghịch với lối sống biết đủ. Vậy thì thầy có thể chia sẻ giúp chúng con được hiểu biết thêm về lối sống biết đủ để chúng con và những người khác đều có thể hiểu và thực hành được. Con biết ơn thầy.

TRẢ LỜI:

Biết đủ hay tri túc là từ nhận thức để đưa đến hành vi. Nhận thức về một đời sống ít tham cầu dù ở trong bất kì môi trường nào hoặc hình tướng nào. Ví dụ mình có nhiều tiền bạc hơn người khác nhưng không phung phí hay sử dụng nhiều hơn cái cần thiết, không bị hấp dẫn bởi đời sống vật chất tiện nghi. Đây là một điều khó chứ không phải dễ dàng gì. Biết đủ là chỉ sử dụng vừa đủ, tiết kiệm nhưng không hà tiện hay phung phí. Chẳng hạn như việc đọc sách thì chỉ cần ánh sáng vừa đủ, không cần mở quá nhiều đèn nhưng cũng không nên dùng một cây đèn mà ánh sáng chỉ le lói. Cần phải đủ ánh sáng cho mắt không bị mỏi và vừa đủ để tiết kiệm năng lượng (điện, dầu,...).

Ở đây, phải phân biệt được ranh giới giữa cần kiệm và hà tiện trong tri túc. Có một câu chuyện xảy ra trong thời đức Phật như sau - thực hư thì chưa rõ nhưng đây là bài học cho mình về hạnh tri túc:

Ngài A-Nan được cúng dường năm trăm bộ y. Có người thắc mắc ngài dùng gì cho hết, chẳng lẽ mỗi ngày mặc một bộ? Ngài mới trả lời người ấy rằng, khi nhận cúng dường của thí chủ, ngài không có giữ riêng cho mình. Ngài nhận y và đem cúng dường hết cho các vị đồng tu. Còn bản thân ngài sử dụng y rất cẩn thận. Khi y vai trái cũ hoặc rách thì ngài sẽ cắt may lại để thành y nội. Khi y nội này hỏng thì ngài sẽ tận dụng nó để làm giẻ lau, hoặc làm miếng vải băng vết thương. Cho đến khi không thể sử dụng được nữa thì băm nhỏ trộn cùng đất sét để trét vách. Sau khi được nghe ngài giải thích, thí chủ càng hoan hỷ nên xin cúng dường thêm y nữa. Và ngài tiếp tục đem chia sẻ cho các vị tăng ni khác.

Câu chuyện này nói lên rằng, khi nhận đồ của thập phương tín thí và chia sẻ, sử dụng một cách đúng mức, khéo léo thì sẽ làm cho người cúng dường cũng hoan hỷ, tín tâm hơn. Trong bài kệ “Thập quán sa-môn hạnh” mà chúng ta đọc mỗi buổi sáng trong khóa tu này cũng có đoạn nói về cái chuyện tri túc dị dưỡng đó. Biết đủ bao gồm ba nghĩa, đó là: tri túc, tri chỉ, tri hỷ. Tri túc là biết đủ. Tri chỉ là biết dừng lại. Tri hỷ là vừa lòng với cái mình đang có, không tham cầu thêm. Đây là pháp biết đủ.

Trong đời sống gia đình cũng vậy. Nếu như đời sống hôn nhân mà không biết đủ, coi chừng cuộc hôn nhân sẽ đổ vỡ. Nếu con cái không được giáo dục về

biết đủ, sẽ sinh ra nhiều đòi hỏi vô lý, quá đáng khiến người cha người mẹ đau khổ. Cho nên biết đủ không chỉ riêng mình mà biết đủ đó cần phải được biết đến bởi các thành viên trong gia đình. Từ đó mọi người sẽ biết chia sẻ với nhau và có đời sống biết đủ đúng mức từ nhận thức đến hành vi. Thường người ta chỉ nhìn hành vi bên ngoài mà phán xét như: Có tiền mà trông nghèo kiết - trường hợp này thường gặp ở những người giàu, tuy họ rất giàu nhưng mà sử dụng tiền bạc rất là dè xẻn, vừa đủ và ăn mặc cũng bình thường, hoặc đôi khi áo quần cũ kỹ.

Tài tử Hồng Kông nổi tiếng tên Châu Nhuận Pháp nhờ đóng phim rất giàu, lại có uy tín do lối sống đạo đức, và được người ta hết sức kính phục ở chỗ hai vợ chồng không con cái nhưng vẫn sống với nhau vui vẻ, hạnh phúc. Tài sản của ông có nghe đâu vài trăm triệu đô la Mỹ nhưng ông sử dụng rất ít, phần lớn dùng làm từ thiện. Hai vợ chồng có cuộc sống rất bình dân. Họ đi ăn ở các quán bình thường; mua sắm cũng đơn giản; quần áo, giày dép có giá trị không cao. Đây cũng là bài học về chuyện biết đủ ở mặt vật chất.

Ngoài ra, còn có sự biết đủ về mặt tâm lý. Không những chỉ có những thôi thúc về vật chất, người ta còn bị tham cầu, bị thúc đẩy bởi các thành tựu về mặt tâm linh. Không nhận ra mình đang ở đâu mà cứ khao khát về những cái mình không làm được, mình chưa đủ trình độ để đạt đến. Ví dụ những người

mới bắt đầu hành thiền nhưng đã mong mình chứng đắc thiền này, thiền kia. Đức Phật có nói là: Mọi khổ đau trên thế gian này xuất phát từ một nguyên nhân thôi, đó là tham ái.

Tham ái có ba dạng là: 1/ Tham ái vật dục. Thế giới chúng ta là thế giới dục, đặt nền tảng trên vật chất. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân khi xúc chạm được đối tượng yêu thích của nó thì sẽ làm cho mình mê say, luyến ái hay ghét bỏ, khó chịu,... Từ đó, mình bị cột trói và tìm cách thỏa mãn, tầm cầu cho được năm dục là: tiền bạc, sắc đẹp, danh tiếng - địa vị, ăn uống, ngủ nghỉ. 2/ Tham ái về *hữu* hay *sắc* là tham cầu thanh tịnh, tham cầu vắng lặng. Thiền chính là đối tượng thứ hai của tham ái tâm linh này. 3/ Tham ái *phi hữu* hay *vô sắc*: Sau khi đạt đến vắng lặng, thanh tịnh rồi thì một lúc nào đó thấy ra giới hạn hay bất cập của *sắc giới* nên chán và muốn buông bỏ, không muốn tồn tại nữa. Chúng sanh làm kiểu gì rồi cũng lẩn quẩn tầm cầu xoay vòng xung quanh ba loại tham ái này thôi. Nếu có nhận thức về biết đủ, biết dừng lại, biết bằng lòng với những gì mình đang có và ở trong hoàn cảnh nào thì mình sẽ hạn chế được khổ đau.

Thầy xin chia sẻ về ý nghĩa biết đủ trong mọi tình huống và mọi hoàn cảnh mà chúng ta có thể ứng dụng được.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Xuân, năm 2023

PHẦN 2



CÁC VẤN ĐỀ VỀ PHÁP HỌC

CÂU HỎI 26:

Trước đây con nghe nói các vị Phật đều đồng thân pháp tánh - giống nhau không khác. Vậy Phật Độc Giác là thế nào ạ? Phật Độc Giác khác và giống như thế nào với Phật Toàn Giác và các vị A-la-hán?

TRẢ LỜI:

Chúng ta thường biết đến các vị Giác ngộ theo cách phân chia qua ba hạng khác nhau: Phật Độc Giác, Phật Thinh Văn Giác (A-la-hán), và Phật Toàn Giác. Điểm chung và giống nhau của tất cả các vị là tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Tâm giải thoát là tất cả các phiền não trong tâm đều được đoạn tận. Tuệ giải thoát là thấy ra được bản chất thực tại, nguồn gốc của sinh tử, nguồn gốc khổ đau, tận diệt được bản ngã, hoặc là ngộ nhận về bản ngã. Tất cả những vị Giác ngộ đều thấy rõ: 1/ Bản chất của thực tại hiện tượng sự vật là vô thường. 2/ Cấu trúc của hiện tượng sự vật là vô ngã. 3/ Những khổ đau hệ lụy là do không thấy rõ bản chất của hiện tượng sự vật.

Còn các điểm khác nhau giữa các Ngài?

Theo quan điểm kinh văn được hệ thống, một vị Toàn Giác là do hạnh nguyện. Trong quá trình thực hành hạnh nguyện đó, vị ấy phải trải qua nhiều kiếp sống, hình thành nên các kỹ năng, phương tiện độ

sinh phong phú, thuần thực. Từ đó, họ giỏi giảng hơn tất cả những người khác, và cũng vì họ trôi lăn trong sinh tử quá lâu; học hành, tiếp thu quá nhiều.

Những người được nghe các vị Giác ngộ chia sẻ pháp, rồi thực hành theo, hoặc là hiểu được và giác ngộ thì gọi là Thinh Văn Giác (A-la-hán). Thinh Văn Giác cũng có nhiều bậc, chứ không phải một. Kể cả khi các vị Toàn Giác viên tịch rồi, nhưng các đời sau, nếu người nào hành trì, hiểu được và giác ngộ thì cũng gọi là Thinh Văn Giác. Các vị Thinh Văn Giác thì có vị có khả năng độ sinh, có vị không.

Riêng Độc Giác Phật thì được lý giải rằng: đó là những vị sinh ra vào thời không có Phật Toàn Giác, không có giáo pháp. Các vị ấy tự ngộ được chân lý, cho nên tự mình giải thoát, giác ngộ. Thêm một lý giải nữa, do sinh ra ở thời không có Phật Toàn Giác nên chúng sanh lúc ấy chìm đắm trong dục vọng tăm tối, không chịu nghe và không thể hiểu được giáo pháp cho nên các vị Phật Độc Giác không thể độ sinh được. Các vị đó tự mình giác ngộ xong rồi giải thoát, không giúp ai được hết.

Như vậy, theo tiêu chí “tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn” của một vị Giác ngộ, thì hoàn thành toàn vẹn nhất là các vị Toàn Giác.

Tổng kết, ở đây có ba điều cần lưu ý:

1/ Điểm giống nhau giữa các vị Giác ngộ là tâm giải thoát và tuệ giải thoát.

2/ Tùy theo hạnh nguyện của từng vị và trong quá trình thực hành hạnh nguyện đó, họ có những kỹ năng khác nhau. Cho nên, có vị thuyết pháp, giảng nói được, có vị thì không; có vị chỉ có đời sống “thân giáo” - những người theo học các vị này có thể nhìn vào đời sống của họ để lãnh hội.

3/ Trong tâm một vị giải thoát giác ngộ thì không có sự phân biệt cao thấp, tốt xấu,... như tâm thế gian để phân biệt vị này cao vị kia thấp. Do các vị không còn bản ngã, không còn phiền não, vì vậy không có ngã mạn, thùy miên để mà so sánh hơn thua nữa.

Vấn đáp Phật pháp số 96, năm 2021

CÂU HỎI 27:

Quy luật của vũ trụ vận hành theo nghiệp lực, vì thế việc một chúng sinh tái sinh vào đâu cũng do nương theo nghiệp lực và nghiệp quả. Nhưng theo điển tích, trước khi tái sinh vào kiếp chót làm hoàng tử con vua Tịnh-Phạn thì vị Bồ-tát sau này là đức Phật Gotama tự chọn cho mình nơi tái sinh, gia cảnh tái sinh, địa vị tái sinh. Con thấy điều này đi ngược với lẽ tự nhiên của nhân quả và nghiệp báo?

TRẢ LỜI:

Những gì chúng ta được biết và hiểu về nghiệp, các hoạt động của nghiệp,... chỉ là một phần nhỏ, không phải là tất cả. Ngay cả với các vị đệ tử lớn của đức Phật như ngài A-Nan, cũng không thể hiểu hết. Trong kinh có kể: Một lần khi suy nghĩ về nghiệp và duyên khởi, A-Nan hoan hỷ vì tưởng đã hiểu được về nghiệp nên đã chia sẻ ý kiến của mình với đức Phật. Đức Phật đã khuyên: Đừng nói thế A-Nan, không dễ hiểu đâu, phức tạp vô cùng; chỉ những bậc như Như Lai mới hiểu được hết, còn chúng sinh chỉ hiểu được một phần nào thôi.

Thầy nói như vậy để mọi người thấy vấn đề rộng lớn, chứ không phải chỉ là một vài hiện tượng mình thấy hoặc biết. Trong trường hợp câu chuyện nói rằng Bồ-tát trong kiếp chót quán nhân duyên đầy đủ các yếu tố để Ngài hạ thế nhập thai, sau đó thực hiện phần cuối của lộ trình giác ngộ về cứu độ chúng sinh - đó là câu chuyện được kể lại. Mọi người nghe có thể tin hay không tin đều được hết, vì đây là lĩnh vực thuộc về tôn giáo, xây dựng trên niềm tin là chính. Ngay cả thầy ngày xưa cũng tin, bây giờ thì thầy không tin như vậy. Nhưng mà thầy có thể lý giải được vấn đề mà quý Phật tử thắc mắc.

Thầy lấy ví dụ này trước để mọi người thấy. Bây giờ chúng ta biết có một số định luật vật lý đúng

không? Và mỗi định luật vật lý có tên của người khám phá ra nó. Dựa trên định luật đó người ta ứng dụng vào khoa học, phát minh, chế tác ra nhiều tiện nghi phục vụ đời sống xã hội. Vậy thì những người phát hiện ra cái đó, người biết về định luật đó, ứng dụng định luật đó vào trong chế tác, vào trong phát minh để phục vụ xã hội, người đó phá vỡ định luật chẳng? Bước ra ngoài định luật chẳng? Rõ ràng không phải! Biết định luật như vậy, sự vận hành của hiện tượng sự vật như vậy, người ta nương theo, sử dụng nó mới chế tác được những dụng cụ, phương tiện để phục vụ cho cộng đồng và nhân loại. Nó mang tính quy luật tự nhiên, chứ không hề phá vỡ hay can thiệp. Vấn đề về dòng nghiệp của chúng sinh cũng thế, nó cũng chỉ là một trong số những quy luật. Quy luật của hành vi và hậu quả của hành vi mà thuật ngữ nhà Phật gọi là “nghiệp” và “báo” cũng là một trong các quy luật về nhân quả như định luật nhân quả về hạt giống, nhân quả về thời tiết, nhân quả về vấn đề vận hành tồn tại,... Chỉ khác là luật nghiệp báo thuộc về tâm.

Trong trường hợp câu chuyện đó, nếu lý giải theo góc độ này chúng ta vẫn lý giải được. Vì Bồ-tát là người trải qua lộ trình tu học trong vô lượng kiếp, là một bậc mà trí tuệ hơn người cho nên ngài biết rõ các quy luật của nghiệp, và biết năng lực gì khiến chúng sanh đi tái sinh. Chẳng hạn, với năng lực định Tứ thiên, vị ấy có khả năng muốn hướng tâm biết đời

sống quá khứ của mình thì vị ấy lần lượt sẽ biết một đời, hai đời, ba đời cho đến nhiều đời,... Nếu vị ấy muốn biết dòng nghiệp của chúng sinh khác do hạnh nghiệp của họ, thiện hay ác mà họ phải trôi lăn sinh tử nhiều đời, nhiều kiếp,... vị ấy cũng chỉ cần hướng tâm là biết được. Cho nên chuyện muốn tái sinh vào đâu, muốn nhập thai ai, đối với các vị ấy là chuyện nhỏ! Giống như một người có kinh nghiệm đi đường, chỉ cần quan sát một người đi đường, phán đoán tốc độ người đó đang đi là 5km/h, thì trong hai tiếng đồng hồ nữa, người đó sẽ đến được đoạn nào. Đó là biết quy luật.

Vậy, nếu lý giải về phương diện năng lực của nghiệp, thì với những vị có khả năng như trên đều có thể làm được. Nhưng họ không hề phá vỡ định luật, mà thực ra họ biết rõ về nó nên có thể sử dụng được nó. Đây là cốt lõi của vấn đề mà chúng ta cần phải hiểu, chứ không phải là một câu chuyện mang tính thần thoại.

Vấn đáp Phật pháp số 84, năm 2021

CÂU HỎI 28:

Có câu “Vạn pháp hữu duyên sinh”, vậy tại sao ở những chúng sanh là hóa sanh thì tự nhiên xuất hiện? Có gì mâu thuẫn ở đây không ạ?

TRẢ LỜI:

Có lẽ quý Phật tử này chưa hiểu hóa sanh là gì cho nên mới đưa ví dụ hóa sanh vào trong câu “Vạn pháp hữu duyên sinh”.

“Vạn pháp hữu duyên sinh” tức là bất kỳ hiện tượng sự vật nào, lớn nhỏ, hữu hình, vô hình đều có một đặc tính chung: Chúng không tự sinh khởi, hiện diện, mà luôn luôn do các điều kiện; hoặc tính duyên khởi là bản chất của hiện tượng sự vật.

Thầy ví dụ cái ly uống nước trước mặt. Để có sự hiện diện của cái ly này, nó không phải đơn thuần chỉ do một nhân. Nếu không có người nghĩ ra về hình mẫu cái ly này, không có nguyên liệu vật chất chế tạo cái ly, không có nhà máy chế tác, không có những người thợ hoặc kỹ sư để điều hành chế tác, rồi cái ly này không được đưa ra thị trường bán, không có ai có nhu cầu sử dụng, thì làm sao có cái ly như hiện nay chúng ta sử dụng được? Có rất nhiều điều kiện để nó hiện diện ở đây. Cho nên gọi là “duyên sinh pháp”.

Còn hóa sanh là khái niệm khác. Hóa sanh là một trong bốn hình thức sanh ra trong vũ trụ này: Thứ nhất là thai sanh, thứ hai là noãn sanh, thứ ba là thấp sanh và thứ tư là hóa sanh.

- Thai sanh thì dễ hiểu rồi. Loài động vật nào mà truyền giống hoặc sinh con qua cái thai của con vật mẹ hoặc người mẹ gọi là thai sanh.

- Noãn sanh là hình thức sinh ra bằng trứng như các loài chim, loài bò sát.

- Thấp sanh thì ngày xưa khi chưa có những thông tin về khoa học hoặc là khi chưa nghiên cứu kỹ, người ta cứ nghĩ nó là các loài côn trùng như là sâu bọ, giun dế,... nhưng với những phát hiện khoa học gần đây, chúng ta biết không phải là như thế. Những thứ đang trong tình trạng phân hủy sẽ bắt đầu sinh ra một số chúng sinh, ví dụ xác động vật chết: Chỉ cần nó bắt đầu chuyển sang tình trạng thối rữa là lập tức có một số loài sinh ra từ cái xác đã phân hủy đó. Rồi trạng thái thối rữa của một số thực vật như cây cỏ hoặc hoa quả thì sinh ra một số loài khác. Tên khoa học là “virus”. Virus sinh ra từ xác động vật thối rữa người ta gọi là tế khuẩn. Virus sinh ra từ thối rữa của thực vật gọi là vi khuẩn; chúng không phải như vi trùng. Đây là một dạng thực thể đa bào.

- Hóa sanh chỉ cho một loại chúng sanh khác, có hai loại là: chư thiên và phi nhân. Phi nhân là những chúng sanh sinh vào các cảnh khổ như địa ngục, A-tu-la, ngạ quỷ. Chư thiên là những chúng sanh hóa sinh tại sáu tầng trời Dục giới hoặc cõi trời Sắc giới do năng lực, sức mạnh của nghiệp đầy họ

đến. Giống như hỏa lực của một viên đạn mạnh hay yếu sẽ đẩy viên đạn bắn đi được bao xa. Cũng vậy, nghiệp thiện hay nghiệp ác sẽ đẩy chúng sanh vào cảnh giới tùy theo năng lực của nghiệp. Chúng ta trong vốn liếng giới hạn của mình chưa thể hiểu được về tất cả hoạt động và năng lực của nghiệp. Ở đây, thầy chỉ xin được chia sẻ lại theo giảng giải của đức Phật về vấn đề đó.

Vấn đáp Phật pháp số 84, năm 2021

CÂU HỎI 29:

Con là một tu sĩ, con xin được hỏi thầy: Theo quan điểm Phật giáo Nguyên thủy nói chung và quan điểm của một tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy nói riêng, thầy có thể cho con được hiểu một cách chi tiết Chánh pháp là gì? Vì sao Chánh pháp cần được hộ trì? Và lợi ích của việc hộ trì Chánh pháp là gì ạ?

TRẢ LỜI:

Thực ra câu hỏi này cần phải được điều chỉnh lại như thế này: Chánh pháp hiểu theo Phật học Nguyên thủy là gì? Chánh pháp theo nghĩa mà các bộ phái Phật giáo sau này hiểu là gì? Chánh pháp có cần hộ trì hay không? Nếu cần hộ trì thì hộ trì cái gì; hoặc là khi hộ trì thì lợi ích gì?

Chánh pháp theo như sự hiểu biết của chúng ta bây giờ, do vấn đề về góc nhìn nên nó mang khá nhiều nghĩa. Chẳng hạn mọi người thường hiểu Chánh pháp theo tính truyền thống của các bộ phái là Tam tạng kinh điển. Tức là tất cả những gì ở trong Tam tạng kinh điển là Chánh pháp. Mở rộng ra hơn nữa thì có các Chú giải và Phụ chú giải, hoặc phụ của Phụ chú giải.

Về mặt triết học, người ta định nghĩa Chánh pháp là gì? Đó là chân lý, là sự thật. Mà chân lý, sự thật đặc trưng trong Phật giáo đó là các Sự Thực liên hệ đến Khổ và thoát Khổ chứ không phải chân lý vật lý, không phải chân lý hóa học, không phải chân lý quy ước của xã hội,...

Về mặt xã hội, khi có một tổ chức xuất hiện dưới danh nghĩa của đạo Phật, ví dụ Giáo hội Phật giáo A, B, C,... thì khi vận hành có vấn đề, người ta thấy cần phải bảo vệ điều “Chánh”. Vậy bảo vệ Chánh pháp bây giờ là gì?

- Thứ nhất là bảo tồn tất cả những cái gì mà Giáo hội đó phát hành ra liên hệ đến Phật học.

- Thứ hai là ai xúc phạm, tổn thương, hoặc là tạo tác điều không hay đến cho tổ chức Giáo hội thì Giáo hội sẽ phản ứng lại, phải có thái độ bảo vệ và đáp trả đối với những cái làm tổn hại đến tổ chức này.

Như vậy, từ những góc nhìn khác nhau, Chánh pháp sẽ được hiểu sai khác. Cho nên mới có chuyện bảo vệ Chánh pháp hay không bảo vệ Chánh pháp, Chánh pháp có cần bảo vệ hay không?

Trong kinh Tương Ưng, đức Phật có sử dụng từ Chánh pháp trong đoạn: “Chánh pháp còn phải bỏ, huống hồ là phi pháp”. Nội dung câu chuyện kể về một người sau khi dùng bè qua sông, người đó bỏ lại bè để tiếp tục lộ trình của mình. Chánh pháp trong trường hợp này được hiểu chính là cái bè, là phương tiện để đưa mình qua sông, chứ không phải là mục đích mình tìm đến. Người không hiểu biết sẽ tiếp tục vác bè lên lưng đi nữa, vừa đi vừa vác, như vậy là người không có trí. Và lời dạy của đức Phật hoặc những hướng dẫn về thực tập để thoát Khổ của Ngài chỉ để thấy ra những Sự Thực và thoát Khổ, thì đó chính là Chánh pháp.

Bây giờ, chúng ta nói rộng thêm một chút về những phẩm tính tốt đẹp của Pháp theo Phật giáo Nguyên thủy là: 1/ Có giá trị thiết thực hiện tiền. 2/ Không bị hạn chế bởi thời gian, không gian. 3/ Người thực hành pháp phải tự mình trải nghiệm, trở về. 4/ Hướng thượng. Bốn phẩm tính này là các nội dung được đề cập thường xuyên khi nói đến Pháp, tán dương Pháp. Với những phẩm tính này của Pháp thì rõ ràng nó tương tự như “chiếc bè qua sông”. Vì nó giúp đỡ cho người hành trì pháp, nó nâng đỡ, hỗ trợ vị ấy.

Và nghĩa cuối cùng của Chánh pháp chính là giác ngộ, giải thoát, đạt được trạng thái Niết-bàn.

Trong tất cả các nghĩa trên, sau này lần lượt các tông phái của đạo Phật đều có sử dụng ít nhiều. Và tùy vào hoàn cảnh, tình huống mà những nghĩa đó được sử dụng đến.

Nhưng nếu xét theo tinh thần Phật học Nguyên thủy thì đức Phật đã dạy Chánh pháp là chiếc bè qua sông, giúp cho người tu hành đạt đến mục đích của mình, tức là qua bên kia bờ. Và Ngài cũng chỉ ra các hiện tượng Khổ, chỉ ra nguyên nhân Khổ, chỉ ra Bát Chánh đạo là con đường đi đến chấm dứt Khổ. Chắt lọc tất cả những ý nghĩa thì về mặt phương tiện, Chánh pháp chính là Bát Chánh đạo. Khi thực hành Bát Chánh đạo, thì rõ ràng với ai thực hành đúng, hiểu đúng có phải là đang được Pháp nâng đỡ và hộ trì không?

Vậy thì pháp có cần được hộ trì không? Bát Chánh đạo cần mọi người học, hiểu cho đúng, thực hành cho đúng, thì khi đó mới thực sự có lợi ích. Cho nên ở đây, đối với Bát Chánh đạo và Chánh pháp theo nghĩa Phật học Nguyên thủy thì không cần ai bảo vệ, không cần ai hộ trì. Mà thực ra là ngược lại, Pháp đang bảo vệ, hộ trì cho người thực hành Pháp.

Vấn đáp Phật pháp số 83, năm 2021

CÂU HỎI 30:

Kính bạch thầy, vô thường có đáng sợ không ạ?

TRẢ LỜI:

Vô thường có đáng sợ không? Không biết quý Phật tử hỏi câu này có nhìn hình vẽ Lục đạo Luân hồi đồ của Phật giáo Tây Tạng không? Họ vẽ vòng Thập nhị nhân duyên với Tam giới; bên ngoài vẽ một con quỷ tên Vô thường, đang nhe nanh múa vuốt rất dữ tợn, ôm trọn sự sống của chúng sinh muôn loài trong vòng tay? Cách dùng hình vẽ để giáo dục về mặt nào đó đối với người sơ cơ thì có tác dụng. Hoặc đặc biệt, trong những câu chuyện dân gian, cũng có hai con quỷ Vô thường từ địa ngục, xuất hiện cạnh người sắp chết, gõng cổ đem về địa ngục. Điều này có tác dụng dọa dẫm các chúng sanh hay làm ác, sống không thiện lương, không có đạo đức,... biết sợ mà lo sửa đổi hành vi, tính nết.

Thật sự ra chữ vô thường mà đức Phật dạy hiểu đúng mức thì chắc chắn không phải là con quỷ đi dọa người. Nghĩa vô thường do đức Phật dạy trong cuộc sống là gì? Là tính chất thay đổi của các hiện tượng sự vật. Dưới sự thay đổi ấy, giống như bốn mùa (xuân, hạ, thu, đông), con người khi mới được sinh ra gọi là trẻ con/hài nhi; lớn lên thành nhi đồng, rồi thiếu niên, rồi thành thanh niên, rồi trung niên, tới lão niên và cuối

cùng là chết. Là tất cả những diễn biến làm thay đổi hình thức bên ngoài, thậm chí cả tư tưởng bên trong. Khi nhỏ ta suy nghĩ khác, khi lớn lên, rồi khi về già cũng khác nhau,... Điều này nói lên tính chất vô thường trong mọi hiện tượng sự vật, ngay cả trong những quan niệm, thói quen, đời sống tinh thần,...

Do không hiểu rõ sự vật luôn luôn vô thường, biến đổi, cho nên chúng ta luôn mê luyến, đắm say một hoặc nhiều đối tượng nào đó. Khi đối tượng này thay đổi hoặc mất đi thì chúng ta đau khổ. Còn khi biết rằng: một sắc đẹp, một bông hoa, một tiếng hát hay,... một lúc nào đó chúng cũng sẽ đổi thay và chấp nhận nó như một tất yếu của sự sống thì không có gì phải sợ hãi!

Chưa kể chính vô thường đã tạo nên sự sống muôn màu muôn vẻ. Nếu những cội cây không chết đi, sẽ không có những chồi non được sinh ra, kế thừa và phát triển. Nếu loài người không có già và chết, thì trái đất này liệu có đủ chỗ ở, có đủ thức ăn, có đủ nước uống cung cấp cho tất cả mọi người? Cho nên cần phải hiểu, vô thường là bản chất muôn đời của sự sống. Thích hay ghét, tốt hay xấu là do chủ quan của chúng ta, không ảnh hưởng gì đến tính chất các hiện tượng sự vật của pháp. Người lạc quan nhìn vào sẽ nói: “Nhờ có vô thường mới có hoa tàn, hoa nở”. Vẻ đẹp của mùa xuân thì ai cũng thích thú, nhưng nếu thưởng thức thì mùa thu, mùa hạ, mùa đông cũng có

những vẻ đẹp rất riêng! Biết nhìn thấy vô thường trong vạn vật thì chúng ta có thể thưởng ngoạn được cái đẹp của sự sống dưới nhiều hình thức khác nhau.

Mặt khác, chính vô thường làm nên sự đa diện, phong phú cho cuộc sống. Chính nó làm nên sự vật và chính nó góp phần làm sự vật hủy diệt, nó là bản chất mang tính quy luật. Chúng ta khổ đau hay hạnh phúc là do chủ quan của chúng ta, còn vô thường không có tác động gì đến đau khổ hay hạnh phúc của chúng ta. Nó vận hành theo con đường và tiến trình của riêng nó.

Vậy, vô thường đáng sợ hay không là do góc nhìn chủ quan của mỗi người. Cần phải có hiểu biết đúng mức về vô thường để không sợ hãi hay ghét bỏ nó. Bởi vì dù có thương yêu hay ghét bỏ thì cũng không thay đổi được qui luật thay đổi của vạn vật. Nước sông vẫn cứ chảy về biển, không khí vẫn đổi lưu, và con người vẫn sanh ra, lớn lên rồi chết!

Vấn đáp Phật pháp số 78, năm 2021

CÂU HỎI 31:

Con kính mong thầy giảng giải cho con được hiểu chi tiết về nội dung Ngũ uẩn. Con có đọc sách của thầy nhưng con chỉ thấy nêu vấn đề, thầy có thể kết hợp thêm các ví dụ để con hình dung rõ hơn về nội dung này không ạ? Con cũng xin hỏi thêm, câu “Sắc

tức là Không, Không tức là Sắc.” có nằm trong nội dung trên không ạ?

TRẢ LỜI:

Quý Phật tử đưa ra câu hỏi này có lẽ chưa đọc quyển *Soi sáng lời dạy đức Phật* tập 1, trong đó có bài kinh Vô Ngã Tánh. Ở bài kinh ấy thầy trình bày khá đầy đủ về ý nghĩa của thuật ngữ Phật học xưa gọi là Ngũ uẩn. Và thầy chuyển sang một nhóm từ mới là “Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống”. Nếu chưa có, quý vị có thể liên hệ sư Minh Giải - phụ trách gửi sách, và cho biết địa chỉ để thầy gửi tặng quyển này để đọc thêm. Trong thời lượng một chương trình thể này mà để giải thích đầy đủ về Ngũ uẩn phải nói là không thể làm được. Ở đây thầy chỉ tóm tắt nội dung chính.

Thuật ngữ Ngũ uẩn để chỉ sự phân loại đối với thân tâm này, có tên là: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Chữ “uẩn” theo chữ Hán khi làm động từ có nghĩa là “chồng chất”; danh từ là “một đống, một mớ”. Nói theo ngôn ngữ bây giờ là “tập hợp”.

Nội dung của nó là gì? Theo nghĩa xưa người ta hiểu:

- Sắc là chỉ cái thân thể này.

- Thọ là cảm giác, chỉ cho các cảm nhận về khổ, sướng của thân, hoặc là thoải mái, lo buồn về tâm lý.

- Tưởng là các hiểu biết.

- Hành tức là các tạo tác hay tạo nghiệp.

- Thức là ý thức hay là tâm vương theo một số vị giải thích.

Nhưng khi thầy tìm hiểu về bài kinh này và nội dung của năm vấn đề này thì thầy thấy khác. Từ đó, thầy thấy mặt hạn chế của nhóm từ Hán - Việt cũ. Nhóm từ Hán - Việt này không ổn! Cho nên cuối cùng thầy quyết định sử dụng các từ tiếng Việt hiện đại, trong đó có từ Hán - Việt cả về khoa học xã hội, cả về khoa học tự nhiên nhằm lột tả được ý nghĩa của nó để người hiện đại có thể hiểu được. Đó là lý do mà thầy chuyển nhóm từ Ngũ uẩn này thành “Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống”. Thầy dùng chữ “tổ hợp” bởi vì thầy thấy rõ nó không phải là một đơn vị độc lập, chúng là những thành tố có mối liên hệ chặt chẽ với nhau mang tính hệ thống, và chúng tương tác với nhau, có mối liên hệ mật thiết, cùng phục vụ một mục đích.

Ví dụ tổ hợp hình thể. Đó là một tổ hợp gồm các thành tố như là: *một*, thân xác này, cái thân xác về vật lý của chúng ta; *hai*, là các cái biết của chúng ta thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; *ba*, đối tượng của các cái biết đó, ví dụ con mắt nhìn thấy đối tượng của nó, tai nghe đối tượng của nó, mũi ngửi đối tượng của nó,

rồi thân đụng chạm đối tượng của nó, lưỡi nếm đối tượng của nó, ý suy tư, tư duy, nghĩ ngợi về đối tượng của nó. Và các giác quan này, sáu căn quyền này khi xúc tiếp các đối tượng của chúng thì có thể tạo nên mối liên hệ và trở thành một tổ hợp khi có cái biết của từng giác quan kết nối đối với đối tượng. Như cái biết con mắt đối với đối tượng nó nhìn thấy, cái biết lỗ tai đối với đối tượng nó nghe thấy, cái biết lỗ mũi đối với đối tượng nó ngửi thấy,... thì ít nhất là có ba thành tố cơ bản, đó là sáu căn quyền, đối tượng của sáu căn quyền, cái biết của sáu căn quyền đối với sáu đối tượng. Và như vậy, khi nói đến tổ hợp hình thể, riêng con mắt tối thiểu đã có ba thành tố cơ bản; với năm căn quyền còn lại cũng như thế và nhân ba lên nữa, tức là có mười tám thành tố cho tổ hợp này. Và chỉ cần một cái nhìn, một cái nghe, một cái ngửi thôi cũng đã tạo nên một tiến trình, trong đó liên hệ đến Thọ, Tưởng, Hành, Thức (theo cách gọi cũ, còn cách gọi mới gọi là Tổ hợp cảm giác, Tổ hợp hiểu biết mang tính chủ quan rồi Tổ hợp phản ứng, tình cảm và Tổ hợp sao chép, lưu trữ, chuyển giao). Đó là những tiến trình xuất hiện, tồn tại rồi ra đi để nhường chỗ cho tiến trình khác. Khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, bất kỳ một đối tượng nào thì đều có một tiến trình xuất hiện. Và có vô số tiến trình như vậy trong cuộc sống của chúng ta. Trong mỗi ngày đã hàng ngàn, hàng ngàn tiến trình rồi. Muốn hiểu rõ như vậy, mời quý Phật tử tìm đọc trong sách ấy sẽ rõ hơn.

Thứ hai là câu hỏi liên hệ đến Sắc và Không. Sắc và Không liên hệ đến bài Tâm Kinh Bát Nhã: “Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức diệc phục như thị”, “Sắc” trong câu hỏi này quả thực liên hệ đến Ngũ uẩn. Nhưng khi nói “Sắc tức thị Không” là nói đến phạm trù ý nghĩa khác, chứ không phải trong ý nghĩa mà bài kinh Vô Ngã Tướng nói đến. Ở đây, vấn đề Ngũ uẩn được đẩy lên, đưa sang một phạm trù mới mang tính triết học nhiều hơn chứ không phải giống như nguyên ý đầu tiên trong bài kinh Vô Ngã Tướng đức Phật dạy. Thầy không đi sâu vào vấn đề này, chỉ xác nhận chữ “Sắc” trong “Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc” của bài Tâm Kinh Bát Nhã quả thực là nằm trong Ngũ uẩn - tức là tên gọi cũ, và bây giờ thầy gọi tên nó là Tổ hợp hình thể.

Vấn đáp Phật pháp số 98, năm 2021

CÂU HỎI 32:

Trong bài giảng về định luật Nghiệp báo, thầy có dạy các hành động thân, khẩu, ý nhưng không bắt nguồn từ tham, sân, si vẫn tạo nghiệp. Con chưa hiểu rõ nội dung này, kính mong thầy giảng giải cho con được thông tỏ hơn.

TRẢ LỜI:

Nghiệp (Kamma) đơn thuần được đức Phật định nghĩa là hành vi có chủ ý, chủ tâm. Đức Phật nói hành vi có chủ ý, chủ tâm nhưng không nói là hành vi đó có tham hay không tham, có sân hay là không sân, có si hay là không si. Còn nghiệp thiện hay bất thiện là chuyện khác!

Một hành vi có chủ ý, chủ tâm và có tham, có sân, có si mặc nhiên hầu hết chúng ta đều biết nó sẽ tạo nghiệp bất thiện. Còn một hành vi có chủ ý, chủ tâm nhưng không có tham, không có sân, không có si thì vẫn tạo nghiệp, mà là thiện nghiệp. Vậy, với những hành vi có chủ ý, chủ tâm vẫn tạo nghiệp nhưng là nghiệp thiện, chứ không phải là nghiệp bất thiện. Thế thôi! Chỉ khi nào mình hành động không có chủ ý, chủ tâm thì khi đó mới không tạo nghiệp.

Ví dụ, khi mình gặp một việc tốt đẹp hoặc một việc đau khổ xảy đến, mình đều có một phản ứng giống nhau là chỉ phản ánh, nhận biết nó như thật; không tức giận đối với khổ đau, hoặc không quá hoan hỷ đối với việc tốt đẹp. Với thái độ này, mình không góp phần tạo thêm nghiệp mới nào từ những quả báo từ thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp của quá khứ thể hiện qua các sự việc đến với mình. Khi tiếp nhận quả báo đến, mình hoàn toàn tỉnh táo, sáng suốt, có chủ hướng, chủ đích nhưng mà không phải với tâm tham

hoặc là tâm không tham. Chỉ có hai thái độ như vậy mới không tạo thêm chuỗi nhân quả nghiệp báo để mình phải nhận lãnh.

Và thầy nhắc lại, hành vi không tham, không sân, không si là hành vi thiện, nó ngược với hành vi tham, sân, si có chủ ý, và nó vẫn tạo nghiệp. Một bên tạo nghiệp ác, và một bên tạo nghiệp thiện.

Vấn đáp Phật pháp số 101, năm 2021

CÂU HỎI 33:

Thầy từng kể câu chuyện có người đến gặp đức Phật để hỏi đạo. Sau đó đi ra gặp con trâu điên và bị con trâu húc chết. Con chưa hiểu rõ về ý nghĩa trong câu chuyện đó, xin hòa thượng giải thích lại cho con.

TRẢ LỜI:

Chiều hôm qua, thầy có kể chuyện của du sĩ Bāhiya khi giải thích về Chánh kiến. Câu chuyện như thế này:

“Du sĩ Bāhiya tự tu hành và có đời sống khá mẫu mực, cho nên người dân trong vùng rất tín mộ, thường đến giúp đỡ. Vì ấy tự soi xét mình chưa được hoàn thiện nên khi nghe tiếng của đức Phật, bèn tìm đến để hỏi đạo. Khi gặp đức Phật đi bát với chư Tăng,

vị này thỉnh cầu Ngài chỉ dạy một lời tóm tắt mà trí lực của vị ấy có thể hiểu được. Vị ấy đã tha thiết cầu xin mấy lần vì thế đức Phật đã dạy rằng: “Này Bāhiya, trong thấy, nghe, hay, biết - chỉ thấy, nghe, hay, biết.”

Một lời dạy hết sức tóm tắt nhưng lại là cốt lõi của giác ngộ. Khi chúng ta tiếp xúc với đối tượng, tương quan, tương tác với thế giới, chúng ta thường để cho tình cảm, hiểu biết chủ quan hoặc là đánh giá của chúng ta xen vào trong nhận thức của chúng ta với thế giới. Ví dụ mắt - nhìn thấy, tai - nghe thấy, mũi - ngửi thấy, lưỡi - nếm,... thì ngoài cái thấy, biết cơ bản về đối tượng là gì, chúng ta thường đan xen vào trong đó tình cảm thương, ghét. Cho nên, cái thấy, nghe, hay, biết đó thường không khách quan và trung thực, không trong sáng và luôn luôn mang tính chủ quan. Đó là đầu mối dẫn dắt đến những phản ứng, hành vi khác nhau tạo nên các nghiệp thiện, ác. Khi đã tạo nghiệp thì sẽ tiếp tục luân hồi sanh tử.

Cho nên khi đức Phật dạy cho du sĩ Bāhiya: “Trong thấy, nghe, hay, biết - chỉ thấy, nghe, hay, biết”, Ngài đã chỉ ra cốt lõi chính là đừng để tham, sân hoặc bản ngã của mình che lấp, can dự vào cái thấy, nghe, hay, biết. Hiểu được và làm được như thế thì gọi là người đã giác ngộ giải thoát. Khi Bāhiya hiểu được lời dạy của đức Phật và xét thấy trong đời sống của mình cũng đã làm được, do vậy ông hoan hỷ

chào từ già đức Phật. Trên đường đi ông bị con trâu điên chạy ngang húc chết. Đức Phật sau khi hay tin đã dạy chư tỳ-khưu phải xử lý thi thể của ông “như một vị A-la-hán” vì Bāhiya đã giác ngộ rồi.

Khóa Xuất gia gieo duyên tháng 12, năm 2021

CÂU HỎI 34:

Con muốn bộc bạch và nhờ thầy xem giúp con cách nghĩ như vậy có ổn hay không: Cốt lõi của đạo Phật chính là vô ngã. Vô ngã là vấn đề vô cùng quan trọng. Thực ra càng đi vào vi tế thì càng thấy nó, và nó liên quan đến tất cả chúng ta. Ngược lại với vô ngã là chấp ngã, là bản ngã, là cái tôi, mà càng tiến đến vô ngã thì chúng ta càng đến vị lai hạnh phúc, an lạc. Còn cứ càng nhiều bản ngã và chấp ngã thì sẽ rất là khổ. Chúng ta thấy rằng khi chúng ta tương tác với mọi người thì nó thể hiện ở chỗ là mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, ràng buộc và cái sở hữu bản ngã, rồi mối quan hệ giữa vợ chồng, hay là mối quan hệ giữa thầy trò. Vì mối quan hệ này nó rất là sát với mình, muốn hay không muốn thì cũng không thể thay đổi được ngay, cho nên cũng gây ra rất là nhiều trở ngại và các đau khổ; rất nhiều vấn đề từ mối quan hệ nó sản sinh đau khổ. Ví dụ là các tu nữ cạo đầu hay không cạo đầu cũng chính là một cái bản ngã, một vấn đề liên quan đến vô ngã bởi cũng liên quan đến

bố mẹ sở hữu con cái, cũng muốn con cái thế này thế nọ, không muốn mất con, cho nên cũng ngăn cấm. Hay như ví dụ là con lên phát biểu, có thể trình bày không gãy gọn hay là không kiểm soát cảm xúc cũng liên quan đến cái thể diện, bản ngã. Có thể phát biểu không hay cũng vậy, bị chê trách hay bị phản ứng cũng là vấn đề bản ngã. Thì suy nghĩ của con là như vậy, nó len lỏi rất nhiều vấn đề liên quan đến vô ngã tánh này. Và khi mà mình muốn đi sát và tận diệt thì mình phải kiên trung, đi sát vào nó, tức là phải có một sự chấp nhận, chấp nhận đau thương, chấp nhận đi ngược dòng một cách rất là sâu sắc thì mới xử lý rất ráo vấn đề vô ngã tánh này.

TRẢ LỜI:

Thầy rất hoan hỉ về cách chia sẻ nhận thức, hiểu biết về vô ngã tánh như vậy!

Ở đây có một vấn đề chúng ta phải rõ hơn một chút nữa, đó là: Chúng ta tu tập không phải để trở thành vô ngã - phải nhớ! Không tu tập để trở thành vô ngã mà là nhận ra tính chất vô ngã vì vốn sự vật tự nó đã vô ngã rồi. Đức Phật khi nói về ngã có ba nội dung cũng phải phân biệt rất rõ, đó là: vì sao Ngài nói cái này là ta, vì sao nói cái này là của ta và vì sao nói cái này là tự ngã của ta? Ba nội dung khác nhau nhưng có liên hệ mật thiết vì liên hệ đến ngã.

Phân biệt rõ ba nghĩa: Thứ nhất là “tôi” để phân biệt tôi với người khác; thứ hai, khi nói “của tôi” (ngã sở) là nói ngã được phát triển ra mang tính sở hữu, bành trướng; thứ ba là “tự ngã”, tức là cái bất biến, trường tồn, nó cùng tồn tại với chúng ta dù thay đổi hình dáng bên ngoài như thế nào đi chăng nữa. Ba quan điểm đó đều là tà kiến. Tà kiến là thấy không đúng sự thật, lệch sang một bên hoặc chỉ thấy một phần sự thật chứ không thấy toàn bộ. Một khi mình hiểu ra điều đó thì mình cần phải nói rằng mình tu là không phải để trở thành vô ngã mà phải thấy rõ hơn về cái thực chất của bản ngã.

Thứ nhất, khi nói đến ngã - cái ta là để phân biệt ta và người khác - tôi với anh, tôi với chị, tôi với ông, tôi với bà,... Không nhận ra cái đó là chúng ta cứ va đập thường xuyên, không biết rằng dù là ta, hoặc với ông, với anh gì đó,... thì tất cả đều mang tính chất vô ngã hết.

Điểm thứ hai, ngã sở tức là của ta. Khi bản ngã chưa được phát triển, bành trướng ra, thì vấn đề nó không có. Nhưng khi phát triển bản ngã rồi, bắt đầu sinh rắc rối, phiền não trói buộc. Giống như hai người sống với nhau, lớn lên trong ngôi làng từ bé. Đầu tiên là bạn hàng xóm, rồi bạn học. Một thời gian, một trong hai người đi xa. Lúc trở về tự nhiên nhìn lại người bạn cũ của mình bây giờ có sức thu hút, rồi phát sinh ra cảm tình. Khi thương rồi, bên kia nhưc

đầu, sở mũi hay bị bắt cứ chuyện gì mình cũng bị ảnh hưởng theo. Còn trước đó mình có không? Trước đó, khi chỉ là bạn thì không có dính dáng gì. Nhưng bây giờ khi luyện ái bắt đầu kết nối với đối tượng rồi, bản ngã được bành trướng ra rồi thì bên đó bị tác động gì thì bên này mình bị tác động tương tự, thậm chí còn hơn nữa theo tính chủ quan, tức là bản ngã được phát triển. Khi bản ngã phát triển thì khổ đau và cột trói tăng theo cấp, tùy theo mức độ. Luyện ái nặng thì mức độ bị cột trói càng dài hơn, nhiều hơn, trở thành nghiệp. Cũng trong mối quan hệ có tính sở hữu này được phát triển, như người trong cùng cộng đồng: đồng hương, đồng quán thường thương mến, bảo vệ nhau nên khi có chuyện lập tức sinh ra xung đột với những cộng đồng khác. Cứ như vậy chúng ta sẽ thấy, hễ bản ngã càng phát triển thì chấp thủ càng lớn và mức độ xung đột, mâu thuẫn càng lớn hơn.

Và thứ ba là tự ngã. Tự ngã được hiểu là cái gì bất biến trường tồn, không thay đổi giống như một tiểu ngã trong một đại ngã theo quan điểm Bà-la-môn giáo, hay nói linh hồn tái sinh chỗ này qua chỗ khác mà vẫn bất biến. Nhưng thực chất nó không phải như vậy, mà phải biết rằng, tất cả sự sống đang diễn tiến theo một tiến trình. Tiến trình này kế tục tiến trình kia liên tục, giống như các xung của điện tạo ra ánh sáng. Với cặp mắt chúng ta thì nhìn thấy nó là một vòng ánh sáng, thực ra nó được hình thành bởi những điểm sáng. Hay dòng sông trước mặt ngôi chùa này, chúng

ta gọi đó dòng sông, nhưng dòng chảy đó được hợp thành bởi vô số các đơn vị nước, có thể gọi là giọt, thậm chí sâu hơn, nó là sự kết hợp của hai phần tử H và một O tạo thành hợp thể nước (H_2O). Cho nên nói dòng sông là nói chưa đúng sự thật. Cũng vậy, chúng ta chỉ thấy một cái dường như là một nhưng nó không phải là một, mà nó được hình thành bởi vô số những cái không phải là một đó. Bây giờ đếm từng cái ta gọi là “như một” thì trong nghìn của nghìn là như vậy.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 35:

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Hồi này thầy giảng con có nghe cái chỗ “dừng dừng” có phải là cái vô ký không ạ? Nếu mà nó như vậy thì nó không tạo nghiệp thiện, tạo nghiệp ác, nó đâu có tạo nghiệp đâu thưa thầy?

TRẢ LỜI:

Xin nói lại: Dừng dừng sẽ có hai trường hợp:

- Thứ nhất, thuộc về thân vật lý thì gọi là phi khổ phi lạc. Khi một thứ gì tác động đến thân ta nhưng tác động quá nhỏ, quá nhẹ khiến ta không xác nhận được nó là khổ hay lạc, đau đớn hay thoải mái thì nó là dừng dừng, phi khổ phi lạc.

- Thứ hai, thuộc về tâm lý thì người ta gọi là vô ký. Chẳng hạn người hàng xóm bị xe đụng và người đó với mình không có thân thiết, mối quan hệ gì hết nên mình tỉnh bơ, đứng đưng. Nhưng nếu chuyện xảy ra với người thân của mình thì mình không đứng đưng được. Mình sẽ lo lắng, đau khổ. Vô ký ở đây là do nó không dính dáng gì tới mình cho nên không tạo được những xúc cảm chứ không phải không tạo nghiệp.

Nghiệp là do chủ ý, ý chí, tình cảm với những thứ mà mình tác động hoặc là bị tác động ở mức độ nhiều hay ít sẽ dẫn đến hành động tạo nghiệp. Chỉ có thái độ trong sáng, phản ánh sự vật hiện tượng diễn ra, không có chủ quan của mình đặt vào đó thì mới không tạo nghiệp.

Phật tử hỏi tiếp: “Cho con nói lại rõ cái câu lúc nãy con hỏi cho rõ. Ví dụ cụ thể thực tế ban đầu khi dịch Covid mới khởi lên, thì con cảm thấy đau lòng, đau xót. Con nghĩ tới những người bán vé số, những người cực khổ không có cách để mà người ta sinh sống. Nhưng ban đầu con có thể giúp cho tới khi ngoài khả năng của con, con cũng không biết làm gì luôn. Giống như là con vô ký luôn, thờ ơ, đứng đưng luôn.”

Trả lời: Những việc thiện trên đời này, cho dù mình có làm hết cả đời đi nữa, gia sản mình có nhiều đến mức độ nào đi chăng nữa - như là nhiều gấp mấy chục lần người giàu nhất hiện nay trên thế giới thì

mình cũng không thể nào giúp hết được người nghèo, người khổ đâu. Vì đâu phải họ chỉ cần được giúp đỡ trong một lần là hết nghèo hết khổ. Hôm nay thì đủ nhưng ngày mai, thời gian sau họ lại thiếu - ở Việt Nam gọi là “tái nghèo”. Mà không phải tái nghèo một lần mà tái đi tái lại, tái hoài, làm sao mà làm hết? Mình làm chẳng qua là vì lòng thương tưởng đối với đồng loại, với chúng sinh, làm được bao nhiêu thì làm. Cố gắng vậy thôi, chứ đừng cố trở thành! Mình có bao nhiêu thì mình cho bấy nhiêu, không có thì thôi. Đừng cố đi vay mượn thì lại khổ thêm. Đừng cố trở thành hình mẫu gì hết vì làm như vậy càng khổ. Đừng đặt ra mục đích gì vì khi đặt ra mục đích thì có khi hoàn thành, có khi không hoàn thành; nhưng mình sẽ tự làm khổ mình khi mục đích không thành đạt. Giúp được gì thì giúp, thấy cần làm thì cứ làm, xong rồi thì thôi. Làm vậy thì mình mới không bị ràng buộc và trói buộc.

Hoàng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 36:

Thưa thầy! Hỏi thầy có nêu ví dụ về nhìn cái hoa, mà mình dừng dừng thì cái dừng dừng này có phải thấy biết của chân tâm không? Vì dừng dừng có nghĩa là không vọng động, thấy sự vật nhưng không vọng động. Thì đó là thấy của chân tâm có phải như vậy không? Thưa thầy! Xin thầy giảng thêm cho.

TRẢ LỜI:

Khi mình nhìn bông hoa mà mình đứng đưng là do mình không quan tâm đến nó, nó không phải là đối tượng thích, ghét của mình. Còn cái biết của chân tâm là vô phân biệt, vô sư trí. Không có tham ở đây, không có sân ở đây, không có bản ngã ở đây, mà ngay khoảnh khắc này cái thực tại trước mắt như thế nào thì nó phản ánh như thực thể ấy. Không trông thêm lớp kính màu yêu, ghét, tham, sân,... nào hết. Thuật ngữ Phật học gọi là thấy như thị, thấy như thực.

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 37:

Kính bạch Thầy và đại chúng! Khi mà mình có cảm thọ thì cảm thọ đó có thể là yêu, ghét, hoặc trung tính. Cái hoa đó bây giờ mình thấy đẹp, nhưng một tháng sau nó héo tàn, mình nhìn bông hoa đó mình không còn thưởng thức được. Vậy sự thấy khác biệt đó có thể gọi là như tấm gương. Mình nhìn hoặc mình cảm xúc một cái gì đó, mình có một cái cảm nhận mà cái cảm nhận đó có thể là mình thích, có thể là không thích. Đôi lúc có nhiều người họ nói: “Nếu nhìn như tấm gương thì là cái máy hay sao? Vô tình vô cảm!”

Đại khái con muốn nói là cho dù mình có cảm nhận êm dịu hoặc là khó chịu thì nó vẫn là nó như

vậy, không phải nó là một cái gương. Con thấy rằng một vị thiền sư vẫn nhìn thấy một bông hoa đẹp nhưng khác với người phàm tục. Người bình thường thì cái gì mà họ thích, họ yêu, họ có cảm xúc là họ muốn chiếm hữu, hoặc muốn lưu dấu trong tâm để trở thành thủ. Nhưng một vị thiền sư thì khi thấy bông hoa đẹp, họ chỉ cảm nhận chứ không áp ủ, họ không đem về nhà.

Mặc dù thầy nói đó là một sự tiếp xúc giống như một tấm gương, thì đôi lúc nó không diễn tả được cái gọi là cái hoa đẹp hay cái hoa héo, thì mình vẫn thấy cái đẹp chứ không phải là không. Tại vì mình không thấy được cái đẹp thì té ra rằng là đôi lúc giống như cái máy vậy. Nhìn mà không có cảm nhận, biết đó nhưng mà không có cảm nhận. Cái mà mình không thích không phải là mình ghét. Cái khó chịu thì mình thấy khó chịu. Cái đẹp thì mình cũng thấy là cái đẹp. Nhưng mình không áp ủ, không có đem về nhà, thì trong đạo Phật nói là nếu mình chặt được cái chỗ “thủ” thì mình sẽ bề được vòng luân hồi.

Mong thầy nói rõ thêm về vấn đề này ạ.

TRẢ LỜI:

Khi lấy ví dụ tấm gương, tính năng phản chiếu của tấm gương thì nó chỉ là ví dụ về tính năng của tuệ giác vô phân biệt. Giống như ngón tay chỉ mặt trăng -

ngón tay là để chỉ mặt trăng đang ở hướng đó, chứ ngón tay không phải là mặt trăng. Cũng vậy, khi nói ví dụ về tấm gương có tính năng phản ánh lại hình ảnh sự vật giống như tuệ giác có vai trò phản ánh trung thực đối tượng, chứ không phải tuệ giác là một tấm gương. Tuệ giác tùy theo chức năng của nó mà nó mang rất nhiều vai trò.

Một người giác ngộ hay không giác ngộ gì thì mắt vẫn thấy sắc, tai vẫn nghe tiếng động, mũi vẫn ngửi thấy mùi hương. Cho nên không phải vị giác ngộ nhìn hoa không biết đẹp, nghe bài hát không biết hay, ngửi mùi thơm không nhận biết thơm,... Tất cả vị ấy đều biết hết. Nhưng khác ở chỗ, đối với người bình thường thì những cái thấy, nghe, hay, biết ấy đều bị tham ái làm chủ, còn với vị giác ngộ thì không. Vị ấy không bị tham làm chủ, không bị sân làm chủ. Vị ấy luôn tỉnh táo sáng suốt. Tỉnh táo sáng suốt trong trường hợp này là họ chỉ phản ánh thực tế đối tượng đang như thế nào, chứ không có ái, thủ, hữu.

Ở đây hữu là bước kết thúc của một tiến trình tham ái. Trong thực tế, ngay cái ái đã là vấn đề rồi. Ái đã là cột trời rồi. Thủ và hữu là cái kết của ái. Cho nên phải biết rằng tất cả nó đều có sẵn bên trong chúng ta. Mình không cần học ai cả và vì thế nên gọi là “vô sư trí” - tức không ai dạy cho. Chỉ có mỗi người tự phải thấy ra, tự mình quay về, tự mình soi

sáng, tự mình phản ánh. Và từ đó sẽ thấy ra nhân và quả. Chẳng hạn khi nhìn thấy một bông hoa đẹp, bị tham đắm lôi cuốn, muốn sở hữu cho bằng được. Nhưng khi thấy ra sự nguy hiểm của tham ái thì người ấy buông xuống ngay, không còn tham muốn nữa. Cho nên nhờ thấy ra mà buông được. Tiến trình nhận ra sự thật của mỗi người thì khác nhau tùy vào căn cơ, trình độ của mỗi người. Trong khi tính năng soi sáng, tính năng phản chiếu, giác ngộ, thấy ra bản chất hiện tượng sự việc của tất cả đều giống nhau.

Hoàng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 38:

Trong bài kinh Nhất Dạ Hiền Giả có nói mình phải quán chiếu đời sống hiện tại, sẽ thích và an trú. Trong kinh có nói nếu người biết Phật, Pháp, Tăng, biết tu tập có giữ giới thì người đó không bị kẹt trong hiện tại, không bị dính mắc vào hiện tại. Thì thế nào là không dính mắc vào hiện tại? Là khi mình coi cái thân thể của mình không phải là mình, mình không phải là thân thể này. Cảm thọ này không phải là mình, mình không phải là cảm thọ này. Tri giác này không phải là mình, mình không phải là tri giác này. Tâm tư này không phải là mình, mình không phải là tâm tư này. Nhận thức này không phải là mình, mình không phải là nhận thức này,... như vậy thì mới gọi là không bị kẹt

trong hiện tại? Con trì tụng cái kinh này hoài nhưng mà sao con thấy khó thể nhập quá. Và cái vấn đề thực tập đôi lúc hoặc cách mình thực hành để mình thể nhập vào để mình tu, để mình hiểu ra thực ra không có cái ngã gì trong đó hết, thì như thầy mới nói mình không bị cái ngã chi phối, thì con thấy là cũng hơi khó tu. Rất là dễ hiểu nhưng lại rất khó thể nhập.

TRẢ LỜI:

Thầy sẽ làm rõ vấn đề này.

Năm nội dung mà anh vừa đề cập đến, thuật ngữ Phật học gọi là ngũ uẩn. Nhưng thầy gọi nó theo cách khác hy vọng mọi người dễ hiểu hơn. Khi gọi ngũ uẩn thì “ngũ” là năm, “uẩn” chỉ là chõng chứa, nó không lộ tả được hết nội dung hàm chứa. Thầy xin gọi nó là năm tổ hợp tâm vật lý, bao gồm: Tổ hợp hình thể (sắc uẩn), tổ hợp cảm giác (thọ uẩn), tổ hợp tri giác (tưởng uẩn), tổ hợp phản ứng hoặc tình cảm (hành uẩn) và cái cuối cùng mà người ta hay nhầm nhất (thức uẩn), không phải là nhận thức. Rất may bây giờ khoa học phát triển nên đã tìm được tên gọi phù hợp với nó. Những tổ hợp ở trên liên kết với nhau trong khi tạo tác thành một tiến trình. Trước khi chấm dứt một tiến trình, nó cần được sao chép, lưu trữ và chuyển giao cho tiến trình sau tạo nên kết nối liên tục; và thức uẩn chính là tổ hợp sao chép, lưu trữ và chuyển giao này. Mỗi ngày chúng ta có hàng vạn tiến trình như thế.

Năm tổ hợp này khởi lên thông qua sáu giác quan: Mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý nghĩ đối với vấn đề này, vấn đề kia. Nhưng mà nếu nói con mắt không thôi thì chưa đủ vì nó chỉ là bên ngoài. Cần có rất nhiều yếu tố, điều kiện để một con mắt có thể phát huy vai trò của nó như: Con mắt có thể nhìn thấy được, không bị hư; có đối tượng để nhìn; có đủ ánh sáng vì tối đen thì không thể nhìn thấy được vật gì; phải có đề tâm, chú tâm vào đối tượng, còn không đề tâm, chú tâm vào đối tượng thì mắt có đó cũng không thấy,... Cho nên nó là do các thành tố liên kết với nhau để tạo thành tổ hợp hình thể; trong đó gồm con mắt, đối tượng của con mắt và cái biết của con mắt đối với đối tượng; ít nhất là ba cái đó là thành một nhóm. Cũng vậy đối với các giác quan còn lại - chúng, đối tượng của chúng và cái biết của giác quan ấy.

Nhận biết ra đối tượng là nhờ cái gì? Ví dụ mắt nhìn thấy đối tượng, biết đó là cây dù màu xanh là nhờ cái gì? Chúng ta có thể nói là do được giáo dục, hoặc tích góp kinh nghiệm trong quá trình sống nên mình có thể nhận biết ra. Đây gọi là tướng tri. Nhưng cái biết đó là cái biết đã được khái niệm hóa cho nên có thể phân biệt được màu sắc (vàng, đỏ, trắng, xanh,...), hình thể (mập ốm, người A, người B,...), con vật,... Tất cả đã được khái niệm hóa đưa vào bên trong nhận thức. Và sau khi thấy đối tượng, nghe đối

tượng, nghĩ đối tượng,... thì mình sẽ có những phản ứng dễ chịu, khó chịu, khổ, lạc,... Ví dụ ánh sáng quá chói thì mình thấy nhức mắt - khổ! Ánh sáng dịu nhẹ mình thấy thoải mái,... Đó là những phản ứng về mặt vật lý. Cảm thọ về mặt tâm lý là những phản ứng thích, ghét, hoặc dừng dưng đối với đối tượng. Tóm lại là có ba cảm thọ về vật lý là lạc, khổ, phi khổ phi lạc và ba cảm thọ về mặt tâm lý là hỷ, ưu và vô ký để hình thành nên nhóm tổ hợp về phản ứng cảm giác. Từng giác quan có một kho tàng riêng với những khái niệm hóa từ các sự vật cụ thể bên ngoài đưa vào bên trong.

Sau tiến trình nhận biết và phản ứng thích ghét rồi thì sẽ có hành động, tạo tác, tạo nghiệp; muốn hay không muốn đều tạo nghiệp ở giai đoạn này. Cuối cùng nó được đúc kết lại, sao chép, lưu trữ và chuyển giao cho tiến trình sau. Năm tổ hợp này tạo nên chuỗi tiến trình nối tiếp liên tục với nhau khiến mình cảm giác nó như là một dòng, một chuỗi giống như là dòng sông; chúng ta luôn nghĩ nó là một. Nhưng dưới cặp mắt của các chuyên gia, nó do vô số các đơn vị nước kết hợp lại thành dòng chảy. Cũng vậy, sự sống của chúng ta, được nuôi dưỡng bởi vô số tiến trình kế tục, kế thừa.

Đức Phật đã chỉ ra rằng năm tổ hợp này - tổ hợp hình thể, tổ hợp cảm giác, tổ hợp phản ứng - tình cảm, tổ hợp tri giác - hiểu biết, tổ hợp sao chép - lưu trữ -

chuyển giao này - tất cả đều không bền vững, thay đổi liên tục và không có cái gì là ta, không có gì của ta mà chỉ là các tổ hợp đang vận hành. Bây giờ quý vị thấy rõ chưa nào?

Thấy ra được là mình đã phá bỏ được cái ảo tưởng, ảo giác, hiểu nhầm về cái thân này, chứ không cần phải là tu là sửa là hành cái gì hết! Khi mình đã phân biệt giả và thật rồi thì mình sẽ không thể làm tưởng được nữa. Giống như một người đã biết nơi đó là nguy hiểm, nguy hại và người đó đang ở trong trạng thái tỉnh táo, sáng suốt thì sẽ không dại gì mà bước chân vào chốn nguy hiểm, nguy hại đó.

Thực ra thì mình có biết gì về cái thân mình đâu, mình đâu kiểm soát được cái thân mình đâu! Máu chảy như thế nào, mình thở ra làm sao, vì sao lại thở như vậy, mình có hiểu đâu, mình cũng không ra lệnh cho nó theo ý mình được. Tế bào nó sinh ra, nó tồn tại và nó hoạt động theo cách riêng của nó, mình hoàn toàn không biết và không thể làm chủ. Vậy mà lâu nay mình cứ nói là “thân tôi”, “của tôi”, “đây là tôi”,... - toàn là mình áp đặt cái ta ảo tưởng của mình vào trong cái hiện hữu này. Cái hiện hữu này, cái thân này một ngày nào đó duyên hết nó sẽ tự ngưng hoạt động, tự rã ra. Mình lại phải đi tìm một hiện hữu khác do duyên đưa tới. Mình là kẻ ở trọ thôi! Đây là nhà trọ. Đừng nghĩ rằng cái nhà này là của mình. Mặc dù bây giờ mình có cái nhà tốt đầy đủ tiện nghi là một

thân thể khỏe mạnh, đẹp đẽ hay mình có một căn nhà nghèo khó là cái thân ốm yếu bệnh hoạn, thì cũng không nên bám chấp vào nó, dính mắc vào nó; nhưng vẫn cần chăm sóc cho nó, duy trì tập luyện để có đủ sức khỏe. Khi hiểu ra tính tạm bợ, vay mượn đủ thứ của hợp thể này, và chính mình đã học hiểu bài học này thì mình có thể tự điều chỉnh cuộc sống theo hướng mình mong muốn. Mình muốn tốt thì mình phải điều chỉnh lối sống, suy nghĩ, hành vi theo hướng tốt. Còn nếu mình cứ sống bừa bãi, ỷ lại, bỏ bê thì mình sẽ phải chịu khổ đau, phải chịu quả báo ngoài ý muốn thôi.

Hoàng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 39:

Kính bạch thầy! Nếu vào trong rừng để tu như các vị hay qua Miến Điện tu tập thì theo tôi nghĩ, chẳng hạn tôi uống một viên thuốc lắc, thì trạng thái tâm của tôi cũng có thể thăng hoa như các vị ấy. Vậy thì cần gì phải vào tu trong rừng?

TRẢ LỜI:

Vậy thì xin mời anh đó về uống thuốc lắc!

Cả hai đều là sự lựa chọn: Một bên chọn vào rừng để hưởng cái hỷ lạc của việc độc cư thiền tịnh,

còn một bên thì chọn đóng cửa phòng nhai thuốc lắc. Không sao hết! Đó là thái độ chọn lựa của mỗi người và lựa chọn ấy mang đến đau khổ hay hạnh phúc thì người ấy đều phải tự mình gánh lấy thôi.

Phật giáo không phải là những pháp môn như vậy. Đức Phật dạy rằng phải đối diện với thực tại chứ không phải trốn chạy hoặc tìm cách xa lánh. Tuy nhiên, trong quá trình tu tập, tùy căn cơ trình độ của mỗi người mà có một phương pháp khác nhau. Nếu mình chưa thể đối diện được với các phiền não bên ngoài hoặc gặp các vấn đề tâm lý thì các vị thầy sẽ hướng dẫn cho chúng ta bước đầu tập sống cô độc một mình để đối diện với chính mình, với các phiền não của chính mình. Đừng tưởng vào trong rừng là sẽ được an vui, tự tại! Khi đóng cửa cốc lại, không giao tiếp với ai và ở một mình thì những ma chướng, phiền não bên trong sẽ khởi lên, tuôn ra nên không dễ gì sống được một mình. Ở ngoài xã hội, ở trong tập thể, dù xung quanh mình đầy rẫy người thì khi mình bị phiền não xâm chiếm mình cũng đã thấy vô vàn khó khăn. Huống gì ở trong rừng, ngoài những phiền não nổi lên thì mình còn phải đối diện thêm những thực tế khủng khiếp ở nơi rừng sâu núi thẳm nữa, không dễ đâu! Ví dụ các khó khăn khi tìm kiếm thực phẩm, nước uống; đối diện với độc xà, thú dữ; những khắc nghiệt của thời tiết khi mưa gió, bão bùng,...

Nhưng nếu ai vượt qua được, sống được thì lại dễ rơi vào một tình huống khác, đó là ngã mạn. Mình là người sống trong rừng, tu tập giữ giới, mình hơn xa những người sống ở thành thị, không có giới. Mình thanh tịnh, họ bất an,... Tất cả những tâm so đo, phân biệt đó không khéo quan sát thì sẽ dễ sinh khởi. Chính những cái đó làm cho mình rơi vào thế giới ảo tưởng của chính mình, cho rằng mình thanh tịnh, trang nghiêm, tốt đẹp. Và như vậy thì cũng không học được bài học gì hết.

Những ý kiến cho rằng thay vì phải ngồi thiền mới được hỷ lạc, trong khi chỉ cần kéo một hơi thuốc, cắn viên thuốc, chích một phát là mình cũng lên cõi giới khác, không cần thiết phải hành gì hết. Đây không phải là đời sống của người tu Phật. Đó chỉ là khuynh hướng cá nhân sai lầm mà thôi!

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 40:

Thí dụ con đang đi trong công viên, con cảm nhận được mọi bước đi của mình. Trời nắng, trời mưa, gió mây hoặc hoa hòe gì con biết hết. Nhưng từ khi mà con thấy là đạo đang dạy mình phải biết mình đang làm cái gì, biết cái thực tại của mình thì khi con chú tâm vào cái gì, con lại đánh mất những cái chuyện khác. Con cảm thấy rất lúng túng. Tự nhiên

con thấy là con đi nhưng lại đánh mất cái thấy bông hoa đẹp vì mình chỉ lo cái bước đi của mình. Hoặc là con cũng không thấy gió mát nữa. Thành ra con trở lại, không có để ý đến nhiều quá. Tránh cái chuyện để ý nhiều quá và trở lại bình thường, nhận biết đầy đủ. Cũng giống như trong việc làm: con đang làm việc thì bỗng giật mình, nhớ rằng mình phải nhận biết mình đang làm cái gì. Và khi mà con nghĩ đến cái chuyện mình phải nhận biết mình đang làm cái gì thì tự nhiên con lại bị lúng túng. Giống như nước đang chảy, con lại đi thấy đá vô thì nó không được bình thường nữa. Thừa thảy như vậy thì con phải làm như thế nào ạ?

TRẢ LỜI:

Vậy là con hiểu đúng rồi đó! Người ta hay hiểu nhầm cái chỗ là phải chú trọng đến hiện tại theo cái lối là bước đi, phải biết mình bước đi, rồi còn diễn tả là chân phải bước phải biết, chân trái bước phải biết, chú tâm vào cái biết,... Cái này là pháp môn tu tập để định tâm trong từng cử chỉ nhỏ nhặt, lớn bé, chứ không phải là tỉnh táo sáng suốt với từng khoảnh khắc hiện tại.

Tỉnh táo sáng suốt trọn vẹn với từng khoảnh khắc hiện tại là mình cứ sinh hoạt đi đứng bình thường. Mình đi thì mình biết mình đang đi, nhanh chậm thế nào thì biết rõ như thế ấy. Chỉ cần tỉnh táo biết rõ ràng sáng suốt mọi hành vi, cử chỉ, ứng xử của

bản thân. Khi tâm mình khởi lên tham hay sân hay tà kiến thì mình phải nhận ra nó. Nhận ra thôi chứ mình đừng để bị những suy nghĩ, cảm xúc ấy lôi đi. Nếu bị lôi đi thì mình cần nhận biết để trở về. Cho nên trời có gió thì mình biết có gió. Trời có nắng thì mình cũng biết có nắng. Chim hót mình biết chim hót. Đi mệt thì mình biết mệt để dừng chân nghỉ. Không nên đã thấy mệt rồi mà còn găng đi, rồi lại niệm mệt à, mệt à,... Không phải! Cái đó là đang đánh mất thực tại, đang dùng ý chí để định tâm trong từng cử chỉ, hành vi nhỏ nhặt. Còn sống trong thực tại đúng mức là mình phải trong sáng, tỉnh táo sáng suốt trong từng khoảnh khắc mình đang có, không thêm thắt gì thêm. Đứng, đi, ngồi, nằm đều biết rõ trọn vẹn như vậy thôi và khi tham, sân, bản ngã gây rối thì phải nhận ra ngay. Ví dụ như đang đi tự nhiên đạp trúng miếng chai thì phải nhận ra, tìm cách xử lý vết thương cũng như xem còn mảnh nào rớt xung quanh không để đem vứt bỏ, tránh cho người khác cũng đạp trúng. Tất cả hoạt động đời sống bình thường với tâm tỉnh táo, sáng suốt, không đặt nặng “định” theo kiểu kia thì cái gì trong lành nhất, đẹp đẽ nhất trong khoảnh khắc đó mình đều tiếp nhận được hết!

Hoàng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 41:

Con kính xin đánh lễ sư. Con cũng có được biết đến tu tập thiền Vipassana và sự tu tập cũng giống như sư nói là quay về lại với thế giới thực tại khi đi làm việc, mọi thứ thì tâm tham, tâm sân của mình nó nổi lên hàng ngày. Tâm tham nó phát ra rất là nhanh, khi mình chưa kịp nhìn thấy; và nó rất là nhanh cho nên con rất khó khăn. Trước giờ con chỉ thực hành thôi, con không biết nhiều về giáo pháp của đức Phật. Gần đây con may mắn nắm được chút xíu Vi diệu pháp và khi đọc con thấy nó rất là hay và sao nó mênh mông khủng khiếp quá. Trước giờ con không biết cái đó. Hồi giờ con có nghe từ “Tam tạng”, con chỉ nghe thôi chứ không hiểu gì thì bây giờ con mới hiểu Tam tạng là gì, gồm có: Luật, Luận và Kinh. Bây giờ con phải đi như thế nào để con học có hệ thống hơn, con xin sư chỉ dạy cho con ạ.

TRẢ LỜI:

Như vậy tâm nguyện của quý Phật tử đây là muốn tu học Phật pháp sao cho hiệu quả. Nhưng đứng trước một khối lượng đồ sộ về kiến thức của Phật giáo, giờ không biết phải khởi đầu từ đâu và liệu hành trình đó rồi có đi đến mục đích phải không?

Thực tế, chúng ta học Phật để buông bớt cái phiền não, để tâm vắng lặng, có đời sống an lạc ngay

hiện tại nên không cần thiết phải học đầy đủ Tam tạng kinh điển. Nếu quý vị có học đi nữa, có khả năng đặc biệt ghi nhớ, giống như ở Miến Điện có cách học thuộc lòng Tam tạng, các chú giải về Tam tạng, hoặc các phụ chú giải của Tam tạng đi nữa, nhưng mà nó được tụng đọc thường xuyên mới duy trì được, chứ không phải học một lần rồi nhớ mãi. Cái gì thuộc về hữu vi thì có sinh có diệt. Cái sở học của chúng ta đối với thế gian cũng vậy! Khi mình cần kỹ năng này, kỹ năng kia thì chúng ta sẽ học để làm việc hoặc để xử lý vấn đề. Nhưng khi chuyện xong rồi thì có thể buông nó ra, chứ không phải là ghi nhớ nó suốt đời hoặc là khoắc trên vai mà đi. Với một Phật tử tại gia, không nhất thiết phải đi sâu vào Phật học, mà chỉ cần nắm cơ bản để thực hành thôi. Một khi mình hiểu và thực hành thì hiệu quả có ngay tức khắc. Cái học, cái hành và cái trải nghiệm trong Phật học nó luôn luôn phải được kế tục. Nếu học mà không hiểu đó là một cái sai lầm. Có một số người chỉ học thuộc mà không hiểu. Học là phải hiểu, hiểu rồi phải thực hành. Thực hành rồi mình trải nghiệm các bước thực hành đó mình mới biết nó như thế nào, nó có hiệu quả không? Còn nếu chỉ học cho biết vì thấy nó hay, hoặc là nó hợp lý, hoặc là để tăng bổ thêm cái vốn hiểu biết của mình về cuộc sống thì cái học đó thật sự không lợi ích và chúng ta không có nhiều thì giờ để học cái đó đâu.

Những vị thuộc Tam tạng ở bên Miến Điện, ngoài năng lực đặc biệt thì đã phải bắt đầu học thuộc từ lúc còn là các chú tập sự mới tu ở độ tuổi từ 7 đến 12 tuổi, trên 12 tuổi là không được nhận. Những người được chọn là người có trí nhớ đặc biệt và phương pháp học rèn luyện ghi nhớ cũng đặc biệt. Hầu như cuộc đời họ chỉ có một việc duy nhất là học rồi thi, học rồi thi, học thi liên tục như vậy. Cái đích đầu tiên và cuối cùng là được công nhận qua những kỳ thi để được gọi là Tam tạng pháp sư. Có những vị được công nhận khi ngoài 30, cũng có những vị ngoài 40 tuổi. Mà thành quả cuối cùng cũng chỉ là bộ nhớ thôi! Vấn đề là chưa chắc người học thuộc đã hiểu lời đức Phật dạy. Đó là hai việc khác nhau.

Với một Phật tử, theo quan điểm của riêng thầy thì chỉ cần hiểu một số điều cơ bản về Phật học. Đức Phật đã từng nói: “Như Lai xuất hiện ở đời, chỉ nói hai vấn đề thôi đó là: Khổ và thoát khổ”. Khi nói khổ là cái gì, ta phải tìm hiểu nó, phải biết hiện tượng của nó, nguyên nhân sinh ra nó, cũng như làm thế nào để chấm dứt nó, con đường nào để có thể thoát khỏi nó? Con đường ấy không phải chỉ dành riêng cho giới xuất gia, mà cả cho giới cư sĩ. Mục đích tu học Phật pháp là học ra hai điều đức Phật dạy - thông điệp mà xuyên suốt cuộc đời, ngài có nói cái gì đi nữa cũng trở về với hai vấn đề này, đó là: Khổ và thoát khổ thôi!

Vậy thì bây giờ quý Phật tử chỉ cần tìm hiểu xem khổ là cái gì? Nguyên nhân sinh khổ là cái gì? Dĩ nhiên khi thấy ra rồi thì ta sẽ có nhu cầu được chấm dứt khổ phải không? Vậy thì làm thế nào để thoát khổ và con đường thực hành để thoát khổ là gì? - Đó mới là mục đích, trọng tâm mà chúng ta hướng đến. Đồng ý không?

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 42:

Dạ mô Phật bạch thầy! Con có nghe một câu nói đấy là: “Giới luật còn thì chánh pháp còn”. Dạ con bạch thầy, với trí tuệ của thầy thì theo thầy đây có phải câu nói của đức Phật đã chỉ dạy hay không ạ?

TRẢ LỜI:

Thầy thì không tin cái đó tại vì có lần khi tôn giả Xá-Lợi-Phất thỉnh cầu đức Phật đặt ra giới luật thì Ngài từ chối và nói chưa phải thời. Ngài còn nói rằng trong thời kỳ của các vị Phật quá khứ, có những vị không đặt ra giới luật gì hết. Vì nếu một người tu hành mà hiểu đúng con đường giác ngộ thì tự thân họ đã có thể làm chủ, tự điều chỉnh các hành vi cho đúng tốt. Chỉ những người không hiểu biết mà vào tu và khi tu rồi vẫn còn bị tham dục đầy dẫy chi phối, thúc đẩy

thì mới có những hành vi không phù hợp làm tổn thương mình, tổn thương người. Từ đó các bậc thầy buộc lòng phải đặt ra những giới điều. Còn luật là các hướng dẫn, các quy định trong sinh hoạt chung của tổ chức hội chúng. Ví dụ như việc truyền giới, việc an cư, việc bố-tát,... cần được thực hiện như thế nào thì đó là luật.

Cho nên, về câu nói đó thì nghe hay hay thôi chứ thầy không tin điều đó. Thầy chỉ tin vào câu nói này mà đức Phật đã nói, đó là: “Bao giờ còn Bát Chánh Đạo, còn người hiểu Bát Chánh Đạo, thực hành theo Bát Chánh Đạo đúng mức thì khi đó đạo Phật còn tồn tại và còn người giác ngộ”.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Đông, năm 2022

PHẦN 3



PHẬT PHÁP VÀ ĐỜI SỐNG

CÂU HỎI 43:

Con là một người khuyết tật. Thời gian vài năm trở lại đây, con đã có nhân duyên biết đến đạo Phật và tròn đủ hơn là con được biết tới Phật giáo Nguyên thủy. Mặc dù vậy, thỉnh thoảng con không tránh khỏi cảm giác buồn tủi và nóng tính vì sinh ra trong hình hài này. Con biết đó là nghiệp mà con đã gây ra và phải nhận quả trong kiếp sống hiện tại. Mong thầy cho con lời khuyên để con giữ được tâm bồ-đề của mình vững chãi.

TRẢ LỜI:

Thầy nghĩ rằng đây không phải là trường hợp duy nhất trong cuộc đời này, nhưng quý Phật tử đây thì lại có cái may mắn hơn là đã biết đến Phật pháp và biết được Phật pháp ở những lời dạy mang tính cội nguồn, gốc gác, ít bị pha tạp và mê tín dị đoan,... Cho nên, về mặt nào đó, mình vẫn điểm phúc, vẫn có nhiều phước báu hơn một số bạn đồng cảnh ngộ khác. Đây là điểm mà chúng ta cần phải trân trọng.

Điều thứ hai, mặc dù quý Phật tử bị khuyết tật về mặt thể chất, nhưng may mắn là không bị khiếm khuyết về tâm hồn, không bị những bệnh tật về mặt tâm lý. Điều này còn quan trọng hơn điều ở trên. Vì xã hội ngày nay có những mặt trái nghịch với nhau hết sức cực đoan. Một bên thì phát triển về vật chất,

các nhu cầu đáp ứng về tiện nghi, về vật chất xã hội, con người. Mặt khác, giá trị về văn hóa, giá trị đạo đức, những giá trị thiêng liêng bị đảo lộn và thậm chí không còn giá trị. Vì cái nhìn của xã hội mới này, sinh ra các căn bệnh khuyết tật về tâm hồn, khuyết tật về tinh thần. Đây là một trong những căn bệnh trầm trọng của xã hội. Chúng khiến người ta sống vô tâm, vô cảm đối với những tổn thương, đau đớn của đồng loại, chứ đừng nói đến các sinh linh khác. Chúng khiến người ta thân nhiên ngay cả trong việc chửi mắng, đánh đập, hay phá hoại hạnh phúc gia đình người khác, thậm chí là chém giết nhau,... những việc mà những người có đạo đức không thể làm được. Những điều này ngày càng được phản ánh và xuất hiện nhiều trên các kênh thông tin mà chúng ta có thể tiếp cận hằng ngày.

Vậy, một khi mình đã biết được Phật pháp, giống như đức Phật đã từng nói trong Kinh Pháp Cú: “Khó thay được làm người! Khó thay được sống còn! Khó thay nghe diệu pháp! Khó thay Phật ra đời!”, thầy nghĩ là quý Phật tử nên có niềm tin và tự tin vào chính mình. Giá trị của một con người không nằm ở chỗ người đó mạnh khỏe, bệnh tật, hay khuyết tật,... mà ở cách người đó sống trong cuộc đời, thể hiện qua suy nghĩ, lời nói và việc làm. Và con đường đức Phật dạy chúng ta để thăng hoa đời sống hạnh phúc cho mình và mọi người, đó là thực hành theo Bát Chánh đạo, cái mà thầy hay gọi là con đường sống lành

mạnh, thanh thoát. Trong giới hạn một câu hỏi, thầy không thể nói quá nhiều, quý Phật tử có thể nghe lại những pháp thoại mà thầy đã giảng về Bát Chánh đạo tương đối khá rõ về cả nội dung, ý nghĩa và cách hành trì, thực hiện. Từ đó quý Phật tử sẽ hiểu được giá trị của con đường sống lành mạnh, thanh thoát như thế nào và nó rất là hiện thực, không xa vời, mà ở ngay tầm tay của mình, mình có thể làm được. Nếu chúng ta có thể thực hành tốt, thì sẽ có hiệu quả ngay trong kiếp sống này, chứ không phải ở một tương lai xa xôi, một kiếp vị lai nào hết. Tương lai có chăng cũng phải được quyết định ở hiện tại này!

Thầy chúc quý Phật tử có đủ niềm tự tin và niềm vui để có thể thay đổi cuộc sống của mình theo chiều hướng tích cực.

Vấn đáp Phật pháp số 67, năm 2020

CÂU HỎI 44:

Vợ con đang mang thai, nhưng đi xét nghiệm bác sĩ nói thai bị dị tật bẩm sinh. Nghe xong tin này con thật sự đau khổ vì biết bao năm nay con luôn sống tốt và làm việc thiện. Năm nay con cũng đã bốn mươi hai tuổi, nhưng đó là tuổi vẫn có thể sinh con được. Bây giờ, con nên làm thế nào? Vợ chồng con đang vô cùng bối rối, vì nếu để lại đứa con thì sau này khi sinh ra con sẽ bị dị tật bẩm sinh, hoặc nếu bỏ

con đi thì sẽ sợ không đúng với luân thường đạo lý. Trong tình huống này, con kính mong thầy thương tưởng chỉ dạy cho chúng con được hiểu rõ hơn?

TRẢ LỜI:

Qua lời kể về suy nghĩ và những việc quý Phật tử thường làm thì thầy thấy anh chị cũng là Phật tử đúng nghĩa. Do đó, thầy có thể khuyên cả hai vợ chồng không nên bỏ thai nhi. Vì sao?

Thứ nhất, cho dù chỉ là một thai nhi, thì sự sống đã hiện diện, đã là một sinh linh. Và chúng ta không có quyền làm tổn hại một sinh linh nào, dù lớn hay nhỏ, đã sinh hay chưa sinh.

Thứ hai, đây là con của mình. Người ta thường nói: “Hùm dữ còn không nỡ ăn thịt con”. Mình bỏ cái thai thì cũng giống như mình giết nó hay khi hoạn nạn mình bỏ con vậy. Sau này, anh chị sẽ phải ân hận suốt đời về chuyện khi có đứa con bị chút khuyết tật mà mình không cur mang nổi, phải từ bỏ.

Thứ ba, không phải tự dung cháu bé bị dị tật. Đó là do quả nghiệp của bé và ở đó có mối liên hệ đến cha mẹ của bé - là chúng ta, khi bé được gá thai vào lòng mẹ, dù cho đứa bé này có muốn sinh ra bị dị tật hay khiếm khuyết hay không. Nhưng quả nghiệp của nó là như thế! Giống như việc một người sinh ra trong

một gia đình, họ không thể lựa chọn cha mẹ, địa vị, giàu nghèo,... sinh ra ở đâu thì mình phải chịu vậy. Chúng ta ra đời hoàn toàn bị tác động bởi các nghiệp quả trong quá khứ một cách bị động.

Thứ tư, anh chị sẽ tạo nghiệp rất nặng, đó là sát sanh, mà nói đúng hơn chính là giết người. Dù là một sinh linh chưa thành hình, thì quý vị đã gieo một nghiệp bất thiện để sau này rất khó để có con cái.

Con cái cũng như mọi vật xung quanh, chưa chắc sẽ ở mãi với mình. Có khi mình sinh ra nuôi lớn, nhưng hết duyên, hoặc nếu mình không nợ nần gì với nó, thì có trường hợp nó chỉ ở một thời gian rồi ra đi. Trường hợp bé chỉ khiếm khuyết nhẹ và có thể phát triển như bao trẻ em khác thì mình nên chăm lo, cho học hành, nuôi dưỡng đàng hoàng. Thầy chưa biết chuyện tương lai tốt hay xấu vì có những người cũng bị khiếm khuyết, dị tật, nhưng họ không trở thành gánh nặng mà còn hữu dụng cho gia đình và xã hội. Thậm chí, có người còn trở thành vĩ nhân.

Cho nên, anh chị đừng quá bi quan, đừng quá buồn phiền! Chính đứa con này là cơ hội cho mình thấy rõ nhân mình đã gieo trong quá khứ, để bây giờ mình phải trả, phải nhận cái quả đó. Giống như chủ nợ đến đòi thì mình phải trả, không nên trốn tránh. Bằng thái độ sòng phẳng và phải tỉnh táo thì mình mới có thể trả quả nghiệp một cách nhẹ nhàng.

Mặt khác, giải thoát tâm mình khỏi vương bận về vấn đề đạo đức, luân lý xã hội.

Vấn đáp Phật pháp số 67, năm 2020

CÂU HỎI 45:

Con đi khám bệnh và bị chẩn đoán là có dấu hiệu của trầm cảm. Liệu căn bệnh của con có phải là do con từng gây tạo nghiệp xấu, nên giờ con phải chịu lãnh hậu quả hay không? Và con xin thầy cho con lời khuyên để con không bị đau buồn vì căn bệnh này và sống cuộc sống có ý nghĩa hơn?

TRẢ LỜI:

Chưa bao giờ các căn bệnh tâm lý lại phổ biến trong xã hội giống như hiện nay. Và trầm cảm là một trong những căn bệnh của thời đại này ở nhiều dạng khác nhau. Do quý Phật tử chưa cho biết rõ trầm cảm của quý Phật tử là dạng nào, nên thầy không thể có câu trả lời cụ thể mà chỉ đưa ra giải pháp chung.

Về tâm lý học hoặc bệnh lý học, người ta giải thích trầm cảm đến từ nhiều nguyên nhân do những ức chế không phát tiết ra được. Nhưng với cái nhìn của thầy, thì trầm cảm là một loại tâm bệnh do bị ức chế, bị chèn ép, bị khổng chế theo lối bị trấn áp do không thỏa mãn được tham và sân, chứ không phải

theo lối mình muốn thoát khỏi nó. Và lâu ngày, nhiều năm tháng, cuối cùng nó quay trở lại và tác hại lên chính mình. Căn bệnh này có thể xảy ra cho bất cứ ai, ở bất kỳ độ tuổi nào.

Một đứa bé, vì một số lý do mà tự thu mình vào trong vỏ ốc, trong không gian khép kín; tự vẽ vờ, tưởng tượng trong thế giới riêng mình. Từ đó ngại giao tiếp, khó khăn khi phải tiếp xúc với mọi người, bạn bè, thầy cô. Người ta kết luận đứa bé bị trầm cảm.

Một người đã đi làm nhiều năm. Tại nơi công sở, bị nhiều áp lực nhưng không biết thổ lộ, chia sẻ với ai, âm thầm chịu đựng và giữ kín. Lâu ngày, người đó cũng sinh ra hội chứng không muốn tiếp xúc, chia sẻ với người khác. Người ta cũng kết luận người đó bị trầm cảm.

Cuộc sống hôn nhân cũng là một trong những nguyên do dẫn đến căn bệnh này, mức độ nặng hay nhẹ tùy trường hợp thôi. Vì đôi khi, có những chuyện không thể chia sẻ, tâm sự, thổ lộ được với người bạn đời của mình. Một vài lần không dám nói ra, hoặc thấy người kia có dấu hiệu gì đó nên cứ giữ riêng, khép kín,... buồn hay vui cũng không chia sẻ. Người nào tinh thần mạnh thì có thể tự vượt qua. Nhưng người nào tâm yếu thì rất có thể sinh ra chứng khép kín, quay lưng lại với xã hội, quay lưng lại với cả người thân của mình, thậm chí ngay với con cái.

Có nhiều lý do khác nữa trong đời sống gia đình dẫn đến chứng bệnh trầm cảm, vì mỗi gia đình là một cảnh, nhưng kết quả chung là hầu như một trong hai vợ chồng ở các gia đình hiện nay đều bị.

Ngay cả trong giới tu hành cũng có người bị mắc chứng bệnh này.

Một phiền não đến, một rắc rối đến, do va đập xã hội gây tổn thương mình ít nhiều, nhưng không giải tỏa được liền bỏ nó qua một bên, thì thế nào tác hại của việc đó sẽ quay lại làm hại mình bằng hội chứng trầm cảm. Người biết cách giải quyết là người luôn tỉnh táo, sáng suốt trong mọi hoàn cảnh, thì mọi hiện tượng trầm cảm nếu xuất hiện sẽ không có cơ hội tồn tại. Đó là sáng suốt, tỉnh táo với từng trạng thái tâm lý của mình khi xúc tiếp với các đối tượng. Khi bất cứ trạng thái tâm gì khởi lên, phải nhận ra nó ngay tức khắc. Biết rõ nó đang ở trạng thái gì rồi thì mặc kệ nó, đừng trở thành nô lệ của nó, đừng để nó cuốn mình vào trong, đừng chống đối lại với nó,... thì khi đó nó chỉ là một hiện tượng tâm lý, nó sẽ hoạt động theo bản chất muôn đời của nó: Cái gì có sinh, tất có diệt. Đừng lôi cuốn nó vào chủ quan, cái ham muốn, quyền lực của mình theo lối bản ngã. Tất cả hai trạng thái này, trạng thái bản ngã đối chọi với nó và trạng thái bị nó cuốn đi theo nó, đều sinh hậu quả bất lợi cho thân tâm của mình.

Cho nên để đối trị căn bệnh trầm cảm, chúng ta phải luôn tỉnh táo, sáng suốt. Trong một số trường hợp, khi gặp người, gặp việc xung đột mà mình không giải tỏa được, thì thầy đề nghị quý Phật tử nên tránh đi một thời gian, tìm một không gian mới nghỉ ngơi, thư giãn hoặc tìm một công việc mới. Không gặp người, gặp vật, gặp sự việc cũ nữa. Đó là trong tình huống mà mình chưa đủ bản lĩnh, ở đây gọi là “tránh voi chẳng xấu mặt nào”. Khi mình chưa đủ sức để đối diện với những đối tượng, môi trường hoặc những nhân tố làm cho mình dễ khởi lên tham sân, mà không khống chế được thì cứ tránh đi, rời khỏi một thời gian. Đừng cột trói mình vào những vướng bận, những oan trái, những sợi dây tham sân đang níu kéo mình. Chỉ bằng cách đó quý Phật tử mới có thể thoát ra khỏi căn bệnh trầm cảm, nơi nội tâm mình là môi trường cho nó phát triển.

Vấn đáp Phật pháp số 67, năm 2020

CÂU HỎI 46:

Một bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối yêu cầu tiêm thuốc để mát, gia đình họ cũng đồng ý, vậy nếu chúng con tiêm thuốc cho bệnh nhân thì chúng con có tội hay không ạ?

TRẢ LỜI:

Thứ nhất, chuyện được phép làm hay không làm đối với yêu cầu này của bệnh nhân, nó tùy thuộc vào trước nhất là quy định của ngành y ở nước ta. Nếu không được phép mà vẫn làm thì mình sẽ bị kết tội giết người.

Thứ hai, cho dù được phép thì cũng phải rất là thận trọng. Nếu không suy xét kỹ trước khi quyết định, thì sau này có khi sẽ phát sinh ân hận ít nhiều, do việc tiếp tay giết người này.

Trường hợp bệnh nhân phải chịu đau đớn đến nỗi nghĩ tới cái chết là do họ đang nhận quả bất thiện mà họ đã làm trong quá khứ. Cái này thì mình chỉ nên tự biết chứ không nên nói ra làm gì. Không phải tự dung mà một người phải gánh chịu sự đau đớn thống khổ như thế, đó là bài học mà họ phải tự học. Khi quả báo đến mà không chịu nhận ra, học ra, mà tìm cách chối bỏ, trốn tránh thì kiếp sau, kiếp sau nữa,... cũng phải học cho đến bao giờ “thuộc bài” thì mới được “lên lớp”. Cho nên, cứ để người ta học bài học của chính họ, đừng can thiệp vào.

Khi đau đớn quá, bệnh nhân không còn tỉnh táo, gia đình người ta cũng do thương xót mới yêu cầu thế thôi. Nhưng mà là một thầy thuốc thì khác, mình phải làm theo quy định của luật pháp và của lương tâm.

Mình có thể giúp họ giảm đau bằng khả năng của một thầy thuốc chứ không nên can thiệp trực tiếp sâu như vậy, tránh sau này phải lặn tẩn, day dứt.

Khóa Xuất gia Gieo duyên lần thứ 11, năm 2020

CÂU HỎI 47:

Tụng kinh và ngồi thiền mà tâm hay lăng xăng thì mình nên làm như thế nào?

TRẢ LỜI:

Người khi ngồi thiền hay bị phóng tâm thì phải có pháp để đối trị lại.

Thứ nhất là đừng ngồi nơi có nhiều ánh sáng và nhiều tiếng động. Nên kiếm một nơi thật là thanh vắng, yên tĩnh. Thứ hai, khi hành thiền nên nhắm mắt lại. Tuy nhiên, với người dễ buồn ngủ thì nên mở hé mắt, và ngồi nơi có ánh sáng hỗ trợ.

Ngoài ra, đối tượng hành thiền là gì cũng rất quan trọng. Người hay phóng tâm không nên theo dõi hơi thở theo tiến trình lên xuống, mà chỉ nên nương vào một điểm như: tại bụng, tại mũi hoặc tại nơi nào đó trong tiến trình của hơi thở mà hướng vào. Từ điểm đó mình nhận biết hơi thở vào ra, vào ra. Còn nếu như đi theo hơi thở từ đầu đến cuối thì không giữ được cái yên tĩnh nhất tâm.

Đây là những cách để đối trị với phóng tâm khi hành thiền.

Khóa Xuất gia Gieo duyên lần thứ 11, năm 2020

CÂU HỎI 48:

Nhân quả là một tiến trình. Nghề bác sĩ là chữa bệnh, cứu người. Luật sư thì có thể giúp cho thân chủ của mình không bị vướng vào vòng pháp luật. Như vậy có phải là họ đang can thiệp và chặn tiến trình nhân quả của người khác không ạ? Và nếu làm như vậy thì có gây nên hậu quả gì cho những bác sĩ, luật sư và những người mà họ giúp đỡ hay không?

TRẢ LỜI:

Luật nhân quả nghiệp báo mặc dù trên mặt lý luận và phân tích, khá chặt chẽ, dễ hiểu. Nhưng mà để hiểu tường tận và sử dụng nó nhằm giải quyết mọi vấn đề liên hệ đến cuộc sống này thì không dễ chút nào! Đây không phải là quan điểm cá nhân của thầy, mà chính đức Phật đã nói như thế khi có những vị đệ tử bày tỏ sự hiểu biết của mình với Ngài. Hiểu biết tròn đủ về lý nghiệp báo và duyên khởi chỉ có những bậc như đức Phật mới có thể thấy ra được, còn những môn đệ khác, cho dù như Độc giác Phật, A-la-hán cũng không thể hiểu được hết.

Thầy nói như vậy không phải để tránh không trả lời câu hỏi này, mà để chúng ta mở tầm mắt hơn. Dựa trên định luật nhân quả, về lý luận, lý thuyết thì cho rằng khi gieo nhân lành thì gặp quả tốt, khi gieo nhân xấu thì gặp quả xấu. Nhưng từ nhân này tới nhân kia, từ quả này tới quả kia, nó là một quá trình với những thay đổi nhất định, tùy thuộc vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như tâm lực (sức mạnh của tâm mạnh hay yếu khi hành động), đối tượng, hoàn cảnh,... Khá nhiều dữ kiện trong tiến trình để tạo thành một tiến trình về nhân quả. Có loại hành vi mà hậu quả đến liền, có loại hành vi mà hậu quả phải trải qua nhiều kiếp mới đến hoặc không đến. Ai có tìm hiểu về luật nhân quả, đặc biệt là phân tích trong Vi Diệu pháp thì sẽ có một nền tảng kiến thức cơ bản về điều này.

Ở đây, khi đặt ra hai trường hợp về bác sĩ hay luật sư với vấn đề có phải họ đang can thiệp vào dòng nghiệp không? Hành vi như vậy có đúng không? Trên mặt lý luận, thì quả thực khi một bác sĩ trị bệnh cứu người, dường như bác sĩ đó đã can thiệp vào tiến trình nhân quả. Hoặc như luật sư khi tham gia vào một vụ án, cãi cho người này, minh oan cho người kia, dường như cũng là tham gia vào tiến trình ấy. Nhưng mà, đây là vấn đề khác, theo cách nhìn khác.

Một người đang đi ngoài trời nắng, thấy cái bóng cây mát mẻ thì vào núp, cho nên được bóng cây che mát dù bên ngoài trời nóng bức. Bóng mát của

cây ví như quả báo thiện, che chở cho người bị nắng nóng, ví như quả báo bất thiện. Một người đã từng làm hành vi ác bấy giờ đang chịu quả báo khổ, nhưng đồng thời quả báo thiện họ đã làm cũng đang đến với họ. Trong tương tác của định luật nghiệp, chuyện đó cũng thường xảy ra. Ví dụ, ở Nhật Bản xưa, đối với dân thường, phạm tội ăn cắp có thể bị chặt tay. Nhưng đối với giới quý tộc, khi phạm tội hay hoặc thậm chí phạm những tội nặng hơn, họ cũng không bị xử tội. Về mặt nào đó thì luật pháp của quốc gia vẫn còn tiêu cực, hạn chế, nhưng mặt khác, nó đã thể hiện một góc khác của nhân quả, nghiệp báo. Đó là người còn nhiều phước, có nhiều quả báo tốt thì quả báo ác tạm thời chưa làm gì họ.

Như đức Phật đã từng ví dụ trong một bài kinh. Nếu cho một muống muối vào trong một bát nước thì bát nước sẽ có vị mặn. Nhưng nếu muống muối đó đổ vào trong một cái hồ thì không thể làm mặn cái hồ đó được. Cũng như một người làm rất nhiều thiện nghiệp, khi làm một việc ác thì vẫn nhận quả ác. Tuy nhiên, khi quả ác nghiệp trở đúng lúc người ấy đang hưởng một quả phước thiện khác mạnh hơn, thì quả ác nghiệp đó sẽ không đủ sức để gây tổn hại cho người có phước báo lớn đó. Ngược lại, một muống đường cho vào một chén nước, thì chén nước sẽ có vị ngọt. Nhưng nếu muống đường cho vào một cái hồ thì sẽ chẳng thể làm cái hồ đó trở nên ngọt hơn. Cũng như một người chuyên làm ác. Dù họ cũng có làm

phước, nhưng khi quả phước trở cùng lúc họ đang chịu quả ác mạnh hơn, thì quả phước không thể làm thay đổi quả khổ đang chi phối người đó.

Hành vi của một người khi được khởi lên do có chủ ý, khởi từ ý nghiệp và hình thành một tiến trình cho đến khi quả báo xuất hiện, nó phải hội đủ một số yếu tố như thầy có trình bày ở trên. Song song với sự chi phối của nghiệp báo dựa trên nhận thức và hành vi, thì còn có rất nhiều định luật nhân quả khác nữa như định luật thời tiết, định luật di truyền,...

Việc luật sư hay bác sĩ vì nhiệt tâm, bằng lòng tốt giúp người khác cũng như vậy. Đứng trên mặt nhân quả nghiệp báo mà chúng ta chưa thấy được nhiều thì sẽ nghĩ rằng họ đang can thiệp vào dòng nghiệp, nhưng chưa chắc vậy. Họ cũng là một trong những nhân duyên trong sự vận hành của nhân quả, nghiệp báo. Họ đang làm tròn công việc của mình. Họ có thể thay đổi được số mệnh hoặc sức khỏe của một người bằng chính công hiến của họ, nhưng không hoàn toàn không can thiệp gì đến dòng nghiệp. Nếu việc làm của họ khởi từ tâm ác, muốn làm hại người khác, thì họ sẽ chịu quả báo. Còn họ đang làm tốt, làm thiện, năng lượng tốt của họ đang hiện diện thì sẽ bảo hộ cho họ nằm trong phạm vi ảnh hưởng tương tác của nhân quả.

Tóm lại, luật nhân quả nghiệp báo không dễ hiểu. Trường hợp quý Phật tử đưa ra chỉ là một góc nhìn của quan điểm cá nhân. Chỉ cần chúng ta dựa trên cái tâm tốt, quan tâm đến người khác bằng tâm từ, tâm bi và sự sáng suốt, thì hành động của chúng ta sẽ có một năng lượng tốt, giúp được người khác.

Và tâm giúp đỡ người như vậy sẽ hoàn toàn thuận theo luân thường, đạo lý, lý duyên khởi và lý nhân quả chứ không phải gây ảnh hưởng đến dòng nghiệp. Xin chia sẻ với quý Phật tử như vậy.

Vấn đáp Phật pháp số 67, năm 2020

CÂU HỎI 49:

Con thường xuyên bị những bệnh về khớp hành hạ đến đau đớn. Con còn là người phạm nên nhiều khi có những suy nghĩ tiêu cực. Con phải làm như thế nào để vượt qua nỗi đau bệnh tật?

TRẢ LỜI:

Bệnh do nguyên nhân vật lý thì phải điều trị bằng vật lý. Bệnh do nguyên nhân tâm lý thì phải điều trị bằng phương pháp tâm lý. Đó là nguyên tắc khi có bệnh. Khi thân bệnh thì những đau đớn về thể chất đương nhiên phải có, đặc biệt là xương khớp. Cơ thể chúng ta sau nhiều năm sử dụng ít nhiều bị tổn

thương hoặc do không đủ chất cho nên nó suy thoái, lão hóa sinh ra trục trặc, gây ra đau đớn. Nhưng người tu học, dù là cư sĩ hoặc xuất gia cần phải nhớ điều này: “Thân có thể bệnh, nhưng tâm chúng ta phải mạnh khỏe”.

Ở đây, không phải dùng nghị lực để mình trấn áp, đè nén cơn đau, mà là không để cơn đau thể chất làm lung lạc, làm yếu đuối tâm của mình. Bệnh hoạn là cơ hội tốt, là vị thầy tốt để nhắc nhở chúng ta về vô thường của thân xác này. Tính chất bất toại nguyện của đời sống thường xuyên có mặt. Có sinh thì có diệt, không tránh khỏi. Cho nên:

- Thứ nhất là nên tìm thầy, tìm thuốc để chữa trị, dùng thuốc và thực phẩm dinh dưỡng thích hợp để giảm đau.

- Thứ hai, phải nuôi dưỡng tâm mình mạnh mẽ, tỉnh táo. Khi cảm thọ khổ đến thì phải tỉnh táo quán sát nó sẽ giúp cho mình được nhiều vấn đề. Nếu chúng ta duy trì được định lực, tức là quán sát liên tục đối với cảm thọ khổ (cảm giác đau đớn do bệnh hoạn), thì tâm và thân sẽ phát huy một khả năng lạ lùng: cơn đau sẽ nhẹ dần, nhẹ dần. Cái này không phải thầy nói suy diễn, mà là trải nghiệm của bản thân thầy và một số vị đồng tu. Cũng giống như khi bị tê chân, nhức mỏi trong lúc hành thiền, nếu mình lặng lẽ quan sát, chỉ phản ánh nó thôi không phản ứng, thì sau đó

đường như có gì đó được tạo ra từ tâm lý và cơ thể, làm dịu đi cơn đau.

- Thứ ba, đây là bài học cho chúng ta thấy ra lẽ sinh diệt, vô thường của thân xác. Cho nên, dù có hết bệnh hay không thì cũng đừng ái luyến cái thân này. Đừng quá xem trọng nó theo kiểu vun vén, đắp đổi bất chấp lợi ích của người khác. Và khi bệnh thì mình mới đồng cảm, thông cảm, chia sẻ được với những người đang có nỗi đau về tâm lý lẫn vật lý.

Cho nên bệnh hoạn dù có hơi phiền phức cho chúng ta, nhưng mặt khác lại là người bạn, là người thầy, là yếu tố giúp cho chúng ta thấy ra mặt khác của sự thực mà lâu nay luôn luôn bị che mờ bởi tham ái, hoặc là tự mãn với cái bình an của bản thân. Bây giờ vị thầy ấy nhắc nhở để chúng ta tỉnh táo và hiểu ra thứ mà chúng ta đã tảng lờ hoặc quên đi. Nó giúp ích rất lớn cho sự thấy biết, giác ngộ ra bản chất của sự thật khổ là gì.

Vấn đáp Phật pháp số 69, năm 2020

CÂU HỎI 50:

Giới trẻ nên tìm đọc các bài kinh nào để có thể phát huy được nội lực tự thân, có chánh kiến, tránh các cám dỗ, xa rời thú vui vô ích, không sa đà vào cái xấu ác ở đời sống?

TRẢ LỜI:

Theo quan điểm cá nhân của thầy thì chắc chắn không có bài kinh nào đáp ứng đầy đủ yêu cầu mà quý Phật tử đưa ra đâu. Muốn hiểu Phật học thì bắt đầu phải học từ những vấn đề cơ bản nhất. Khi học và hiểu thấu đáo rồi thì chúng ta thực hành mới đúng, mới có lợi lạc. Và từ đó thành chỗ dựa về mặt tinh thần, tâm linh để sống và phụng sự. Chứ không tự dụng mà tất cả các yếu tố nằm trong một bài kinh. Đức Phật dạy rất nhiều bài kinh cho từng vấn đề, tình huống, và trường hợp khác nhau. Một bài kinh mà có thể bao gồm tất cả yếu tố như yêu cầu, và dành cho đối tượng thanh niên thì thầy nghĩ là không có.

Do vậy, thầy chỉ có lời khuyên cho quý Phật tử là muốn hiểu đúng lời dạy của đức Phật để thực hành thì cần phải học từ những vấn đề cơ bản nhất của Phật học. Khi hiểu ra rồi, từng bước nâng cao hiểu biết của mình. Vì hiểu biết của Phật học không mang tính kiến thức mà liên hệ đến thực hành. Cái hiểu phải đi vào thực hành mới hiểu nội dung thực sự như thế nào. Còn nếu như mình chỉ hiểu như một mớ kiến thức lý thuyết để nói chơi thì không có tác dụng gì. Chính thực hành và hiểu đúng mức mới chuyển hoá được con người của mình, mới thấy ý nghĩa và hương vị của Phật pháp là như thế nào. Đó là chia sẻ của thầy.

Vấn đáp Phật pháp số 70, năm 2020

CÂU HỎI 51:

Con được nghe nhiều bài giảng pháp nói về việc nhìn thấy mà coi như không nhìn, đừng xen tâm của mình vào để đánh giá sự vật, hiện tượng nào đó. Nhưng có những sự vật, sự việc chướng tai, gai mắt, diễn ra nhiều lần mà không có ai can thiệp để thay đổi, khi chứng kiến những sự việc ấy, con làm theo những lời dạy của các vị giảng sư như con đã nói ở trên. Nhưng nhiều khi con làm không nổi. Con không thể hiện, con không nói ra, nhưng con rất khó chịu trong lòng. Hơn nữa, những sự việc đó diễn ra ở ngay xung quanh con, trong cuộc sống và công việc hàng ngày. Con sẽ phải làm như thế nào thưa thầy?

TRẢ LỜI:

Quý Phật tử đưa câu hỏi này có lẽ đã chịu âm ức một thời gian dài. Nếu đã trải qua giai đoạn làm theo hướng dẫn của các vị để học cách “có mắt nhưng không thấy, có tai nhưng không nghe, có miệng nhưng không nói” mà vẫn không giải quyết được vấn đề, không thay đổi được sự việc, thì bây giờ có thể thử làm ngược lại, để xem mình có thể học được bài học gì.

Khi gặp những việc không đúng, không có đạo đức, không mẫu mực, không hợp quy chuẩn,... ở một số tình huống cụ thể, thì quý Phật tử cứ việc thử đóng

góp ý kiến, thử phản ứng lại để làm rõ trắng đen của vấn đề. Mình cứ thử nghiệm xem việc lên tiếng, hành động thì sẽ mang đến cho mình bài học gì. Khi đó, mình sẽ thấy được hai mặt của các phương án, từ đó rút ra bài học cho riêng mình để ứng phó với những tình huống tương tự sau này như khi nào cần im lặng và khi nào cần lên tiếng. Khi không có tình huống cụ thể, không tự mình trải nghiệm thì không có cách giải quyết vấn đề tốt nhất.

Đây là một sự thật, mọi việc trên thế gian, dù tốt dù xấu, dù đúng dù sai, đều diễn ra theo quy luật nhân duyên, chứ không phải tự nhiên mà có. Mọi thứ đều do các điều kiện mà hình thành, hết điều kiện thì sẽ chuyển qua một hình thái khác. Chỉ cần trọn vẹn nhìn ngắm bằng mắt, tai, thân,... và lắng nghe những phản hồi trong chính thân tâm này, mọi người sẽ học ra được bài học của chính mình. Còn những bài học của người khác thì chỉ nên để tham khảo, không phải là chân lý để mình noi theo.

Đó là chia sẻ thực tế của thầy, các quý vị Phật tử có thể thử làm theo để rút ra bài học và có cách giải quyết phù hợp cho riêng mình.

Vấn đáp Phật pháp số 68, năm 2020

CÂU HỎI 52:

Con thường dùng tiền mình kiếm được để mua đèn cúng dường lên đức Phật và đồng thời có những ước nguyện thiện lành như cầu nguyện thân tâm luôn trong sáng hướng về Phật pháp, làm nhiều việc thiện và rải tâm từ bi yêu thương đến các chúng sinh hữu duyên với lòng tha thiết. Con xin hỏi như vậy lời nguyện của con có thành tựu không và việc làm cúng dường đèn có phát sinh công đức không ạ?

TRẢ LỜI:

Việc cúng dường đèn dựa trên câu chuyện được phổ biến trong cộng đồng Phật giáo. Chuyện kể về một bà cụ ăn mày nghèo lắm. Một hôm, bà vừa xin được chút tiền thì thấy người ta đem lễ vật cúng dường đức Phật nên cũng phát tâm cúng dường. Bà dùng hết số tiền đang có mua được chút dầu, làm một cây đèn nhỏ mang đến cúng Phật nhưng chỉ để ở bên ngoài. Đến sáng, khi ngài Mục-Kiền-Liên đi một vòng để tắt các ngọn đèn thì riêng cây đèn của bà cụ thổi hoài không tắt, ngay cả khi ngài sử dụng thần thông. Ngài lấy làm lạ nên bèn vào bạch với đức Phật. Đức Phật nói rằng, đó là cây đèn của một bà cụ cúng dường và hướng tâm đến việc giác ngộ, để đắc trí tuệ như chư Phật. Câu chuyện này hoàn toàn mang tính ngụ ngôn, khuyến dụ mọi người tu hành.

Giống như khi mình bị ngộ độc thực phẩm thì cần phải tẩy độc ra ngoài, chứ không thể cầu nguyện, hay đọc sách chữa bệnh mà hết bệnh được. Cũng vậy trí tuệ, giác ngộ không thể có bằng con đường cầu nguyện hoặc là tạo công đức bằng tay chân,... Các phương pháp này đều không phù hợp để có trí tuệ.

Nếu hỏi việc làm đó có công đức theo nghĩa nhân quả nghiệp báo không, thì câu trả lời của thầy là có. Khi mình làm việc gì, là mình đã gieo nhân, quả sẽ tự theo nhân đó mà trở. Như người ta nói gieo hạt lúa thì sẽ có gạo ăn, trồng cây cam thì sẽ có cam ăn, trồng cây chuối thì sẽ có chuối ăn,... Cái gì nó ra cái đấy, chủng loại nào ra chủng loại ấy, không thể trồng cam mà ra quýt, không thể trồng bưởi mà ra chanh được. Mặc dù đều là trái cây, nhưng mỗi chủng loại đều khác nhau.

Cũng vậy, khi mình cúng đèn mà cầu mong sau này có trí tuệ sáng suốt, về mặt ý nghĩa tạo thiện duyên thì được; nhưng nếu chỉ cúng đèn, cúng dầu mà không cần học hành, không tìm hiểu, không tu tập, không phát triển hiểu biết, trí tuệ thì chắc chắn là sẽ không bao giờ có được trí tuệ. Đó là điều thầy biết chắc.

Vấn đáp Phật pháp số 73, năm 2020

CÂU HỎI 53:

Con là một Phật tử tại gia và có chí nguyện xuất gia. Nhưng con đang đắn đo, nếu con đi tu mà tu tốt thì có thể giúp người nhà nương nhờ công đức đó mà tốt lên theo không? Và nếu con tu tập không tốt, có khiến người nhà con phải gánh nghiệp mà con đã gieo nên không? Kính mong thầy từ bi chỉ dạy.

TRẢ LỜI:

Xuất gia tu học thực ra có những vấn đề sau:

- Thứ nhất, mình có đủ túc duyên để sống đời xuất gia không? Có không ít Phật tử khởi tâm muốn xuất gia, nhưng rồi trên đoạn đường tầm cầu để xuất gia thì gặp nhiều chướng ngại. Thậm chí xuất gia một thời gian rồi cũng không giữ được lập nguyện của mình, cuối cùng phải “bán đồ nhi phế”, tức là giữa đường bỏ dở. Từ đó mới biết rằng khởi tâm xuất gia là một ý nghĩ tốt, nhưng mặt khác cần phải cân nhắc, coi thử chí nguyện và niềm tin mình đã đủ để hoàn thành chí nguyện ấy không?

- Thứ hai, cần phải trải qua một thời gian thử coi mình có phù hợp với môi trường mình định xin tu học hay không. Nếu chưa tìm hiểu kỹ mà đã vội quyết định thì sau một thời gian không thích, không hợp nữa hoặc không vượt qua được những thử thách sẽ là trở

ngại khiến mình thoái lui. Khi đó chí nguyện sẽ không còn mạnh mẽ như xưa, mà thậm chí đôi khi mất niềm tin đối với môi trường tu học.

Cho nên về chuyện chí nguyện xuất gia thì đồng ý là tốt, nhưng cần phải dẫn đo cân nhắc, suy nghĩ. Đối với các em nhỏ dưới mười lăm tuổi được cha mẹ đưa đến chùa, chưa có đủ ý thức, hiểu biết cũng như phát nguyện tự tâm, mà chỉ do tác động ở ngoại lực, từ gia đình, người thân, hoặc là một ham thích nhất thời thì có thể cho các em vào chùa ở vì nơi đây là môi trường tốt. Khi có thời gian tu học, nhân duyên, phước đức đầy đủ có thể sẽ tồn tại lâu dài; còn không thì về lại đời sống tại gia. Như ngôi chùa thầy đang ở đây, nếu cho đến nay mà số người xuất gia từ nhỏ đó còn đủ thì quả thực chùa không đủ chỗ, số lượng trên cả trăm người. Nhưng thực tế, đến bây giờ thì không còn được mấy vị. Do đó thầy mới thấy người xưa nói đúng: “Mười người đi tu, may ra cuối đời còn lại một người”. Đúng! Thậm chí nhiều khi phải tính cả trăm người mới được một, hai người. Đó cũng là một sự thực mà thầy xin chia sẻ.

Còn khi đã xuất gia là mình đã tạo thiện nghiệp. Nhưng nghiệp thiện đó có thể cứu vớt, nâng đỡ, tạo phước đức cho gia đình được hay không lại là việc khác. Cái đó cũng có, nhưng phần nào thôi. Khi mình xuất gia và tu hành nghiêm túc thì cái phước đó mình muốn chia sẻ với ai cũng được hết. Ai hoan hỷ đều có

thể tiếp nhận. Nhưng mặt khác, không phải vì mình tu rồi gia đình sẽ giảm bớt các quả ác nghiệp. Không phải đâu! Có rất nhiều trường hợp xảy ra, như:

- Thứ nhất, khi có người xuất gia, gia đình đó được xã hội trân trọng hơn, nhưng mặt khác người ta lại phán xét nghiêm khắc hơn trong cách gia đình đó sinh hoạt, giao tiếp, cư xử với mọi người xung quanh như thế nào. Chẳng hạn thành viên trong nhà có người đi tu mà nói điều không hay, lên án, chỉ trích người khác,... thì không những không có lợi ích, mà còn tạo nghiệp bất thiện cho bản thân họ.

- Thứ hai, trong sự vận hành của nhân quả nghiệp báo thì có hai loại nghiệp là cộng nghiệp và biệt nghiệp. Mỗi người có nghiệp quả riêng của mình, chịu quả thiện ác trên suy nghĩ, lời nói, hành động của mình. Cho nên, đừng suy diễn rằng khi mình đi tu sẽ cứu vớt được gia đình, dòng họ khỏi những nợ nần, oan trái của quả bất thiện. Cũng có nhưng ít thôi.

- Thứ ba, một người xuất gia, tuy có thể làm tròn được bốn phận tu hành nhưng chưa chắc đã làm tròn được trách nhiệm đối với gia đình, chẳng hạn như việc giúp cho họ hiểu đạo, tu học theo. Khó lắm! Trong nhà chùa có một câu: “Độ người ngoài thì dễ, độ quyến thuộc thì khó”. Do mình làm gì thì trong mắt gia đình vẫn xem mình là con, là cháu cho nên mức độ mình tác động đến họ không nhiều, trừ phi

mình trở thành nhân vật mà từ ăn nói, ứng xử,... hoàn toàn khác, toát ra sức thu hút về đức độ, về trí tuệ, có sức thuyết phục về nhiều mặt, thì khi đó sự nỗ lực, sự khâm phục sẽ giúp cho người ta thay đổi được cái nhìn, có thể tác động nhất định. Vậy chính mình hãy điều chỉnh mình trước, điều chỉnh thân - khẩu - ý của mình và siêng năng tu học. Từ đó, mới có thể chuyển hóa được những người thân.

Nói tóm lại, khi đi tu thì phải nghĩ đến chuyện hướng đến tu học giác ngộ, giải thoát chứ đừng vội nghĩ đến chuyện cứu độ quyền thuộc. Thầy chia sẻ với quý Phật tử như vậy.

Vấn đáp Phật pháp số 73, năm 2020

CÂU HỎI 54:

Khi phải đối diện với những sự việc vô thường xảy đến, cụ thể ở đây là cái chết thì chúng ta phải học ra và cần phải làm thế nào? Và làm sao để điều chỉnh tâm lý của mình không sợ chết?

TRẢ LỜI:

Trong cuộc đời của mỗi người, chúng ta sẽ lần lượt chứng kiến không phải chỉ một mà rất nhiều lần chia ly, xa cách, thậm chí là vĩnh biệt những người thân, những người mình có nhiều tình cảm quý mến,

kính trọng. Đây cũng là một sự thật, một hiện tượng đương nhiên khi con người chung sống với nhau. Nhưng điều làm cho chúng ta phải bận tâm nhiều, đó là: Mặc dù ta biết khi đã có tình cảm thì luôn luôn dễ lại tổn thương ít hay nhiều một khi bị chia cắt, cách ly, nhưng ta lại không thể hoàn toàn trở nên vô cảm đối với các mối quan hệ gần gũi, thân thiết.

Bản thân đức Phật cũng từng trải qua sự mất mát, ra đi của những người thân như vua cha Tịnh Phạn, người vợ một thời Da-Du-Đà-La, con trai La-Hầu-La, và hai vị đại đệ tử Ngài tin cậy nhất là Xá-Lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên. Người ta cho rằng các bậc Giác ngộ sẽ không bị tổn thương bởi những sự việc này. Trong chừng mực nào đó thì đúng thật. Nhưng không tổn thương không có nghĩa là trong tâm Ngài không dấy khởi lên trạng thái cảm xúc bình thường của một con người trong tình huống ấy. Trong một vài bài kinh, chúng ta có thể nhìn thấy dẫn chứng rõ ràng cho việc này, đặc biệt là khi ngài Xá-Lợi-Phất và ngài Mục-Kiền-Liên đều đã mất. Trong một bài kinh ghi lại, một hôm đức Phật đứng trước hội chúng cảm thán thế này: “Hội chúng này trống rỗng! Hội chúng này trống rỗng từ khi Mục-Kiền-Liên và Xá-Lợi-Phất ra đi”. Nếu câu nói đó được thốt lên từ một người bình thường thì chuyện không đáng nói, nhưng đây là câu nói được thốt ra từ đức Phật thì vấn đề rất đáng lưu ý. Chúng ta phải hiểu

đúng mức về vấn đề này như thế nào? Đó là: *Một vị Phật không phải là người không còn tình cảm, không còn buồn thương. Tất cả những trạng thái tâm tư của một người bình thường cũng đều xuất hiện trong Ngài. Nhưng khác biệt là Ngài làm chủ được, không để nó dẫn dắt, làm cho đau khổ. Thế thôi!*

Từ Ngài, chúng ta học được bài học là không cần phải cố gắng trở nên vô cảm, mà là không nên bi lụy, không để tình cảm cột trói mình quá nhiều, quá sâu. Trong chừng mực nào đó mình phải nhìn ra được bản chất các trạng thái tình cảm cũng sinh và diệt, các mối quan hệ cũng sinh và diệt. Cái chết không phải là một kết thúc, thực chất nó là sự chuyển đổi từ trạng thái tồn tại này sang trạng thái tồn tại khác. Trong nhà Phật, cái chết được định nghĩa là sự tiếp diễn của năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống, thay đổi theo các hợp thể (Tứ đại) dưới những dạng khác nhau. Khi hiểu ra vậy nỗi sợ hãi cái chết sẽ giảm đi rất nhiều vì ta biết chắc rằng khi chết ở đời này, ta hoàn toàn không biến mất hẳn mà chỉ là tái sinh, hiện diện lại ở một dạng khác. Cũng vậy, những người thân của chúng ta bây giờ cũng không phải mất hẳn, nếu còn duyên thì sẽ gặp lại ở những kiếp sau. Mặt khác, đối với những tồn thương mất mát trên phương diện tình cảm thì ta cũng có nhận thức đúng mức: Có tụ thì có tán, có hợp thì có ly và có vui vẻ thì có lúc phải buồn bã. Đó là những trạng thái thay đổi liên tục của tâm lý và sinh vật lý. Khi nhận thức được hai phương diện: vừa là

mối quan hệ trong cuộc sống, vừa là trạng thái tâm tư tình cảm, biết rõ nó giúp chúng ta vững niềm tin hơn và sẽ cứng rắn hơn đối với các tình cảm yếu đuối của mình.

Vấn đáp Phật pháp số 73, năm 2020

CÂU HỎI 55:

Hiện nay, có một số Phật tử trong thời gian lui tới, trò chuyện với người đứng đầu ở chùa, bỏ tiền ra để chi phối ngôi chùa thì tự cho mình quyền phán xét, đòi hỏi, làm phiền những vị tu hành. Con muốn hỏi thầy làm sao cho những vị Phật tử hiểu được bốn phận của mình? Và cách ứng xử của các vị tu hành trong trường hợp này làm sao cho hợp lý?

TRẢ LỜI:

Chuyện này cũng là một trong những chuyện khá phức tạp ở trong một số chùa hiện nay. Có ba trường hợp nổi bật dễ thấy:

- Trường hợp 1: Phật tử sau khi đến chùa một thời gian, do thân cận quá và cũng có thể do một vài chủ quan trong ứng xử, bắt đầu có những cách nói năng, phê phán hoặc hành xử không phù hợp ở vị trí một người Phật tử với Tăng-già. Dân gian hay gọi đùa là “gần chùa kêu Phật bằng anh” là vậy.

- Trường hợp 2: Phật tử tới hộ độ Tăng chúng trong việc bếp núc, ở lâu thành quen nên thân cận với vị Chủ trì, vị Quản sự hơn các thành viên khác, từ đó có những cách nói năng, ứng xử hơi quá lố đối với các thành viên ở trong chùa.

- Trường hợp 3: Phật tử giàu có, sẵn sàng cúng dường, ủng hộ hoặc tài trợ cho những chương trình, dự án, đời sống của nhà chùa. Một số vị trong số đó về sau bắt đầu biểu lộ những thái độ không phù hợp với vị trí của một người Phật tử đối với các vị xuất gia, xem như mình có quyền hành hoặc là có tiếng nói, có trọng lượng đối với mọi người trong chùa, kể cả với vị Chủ trì.

Bây giờ, cần làm rõ vai trò của Phật tử trong vấn đề hộ độ Tăng chúng và mối quan hệ giữa Tăng ni đối với Phật tử cần phải như thế nào?

- Về phía Tăng ni: Đầu tiên, các vị cần phải biết vị trí của mình. Là người xuất gia, dĩ nhiên chúng ta có lệ thuộc nhiều bởi đã tiếp nhận hỗ trợ, hộ độ của giới cư sĩ tại gia. Nhưng không phải vì sự hộ độ của các cư sĩ tại gia về tiền bạc, về của cải, thậm chí cả về thế lực mà đôi khi lại cả nể, buộc phải nghe tất cả những ý kiến hoặc để họ lấn lướt quá đáng. Đối với vị Chủ trì, nếu không có thái độ công bằng, đúng đắn rất dễ gây bất ổn trong chùa. Ví dụ Phật tử đến chùa và phê phán vị này, vị kia hoặc đem những điểm không

tốt đẹp của một vị nào đó ra nói giữa đám đông; thậm chí khi hai bên nói chuyện với nhau, những cư sĩ đó không có thái độ ứng xử đúng đắn, khiêm nhường với các vị tăng ni mà vị ấy không có cảm tình, thì những vị có trách nhiệm ở chùa cần phải lưu ý và chấn chỉnh kịp thời. Còn nếu không, về lâu dài chắc chắn xảy ra những mâu thuẫn dẫn đến tăng ni rời chùa đi nơi khác. Chuyện đó có thể xảy ra.

- Về phía Phật tử: Một cư sĩ Phật tử cho dù đã đóng góp được nhiều bao nhiêu chăng nữa, cần phải nhớ trước nhất: Mình chỉ là cư sĩ, không phải người xuất gia. Trong vị trí của cư sĩ với Tăng ni đã có phân định rõ ràng. Việc của Tăng chúng, Phật tử không thể muốn can dự là can dự, muốn có ý kiến là có ý kiến. Khi thấy có việc không phù hợp hoặc bức xúc ở một số thành viên trong chùa, nếu mình là người tích cực, lo lắng cho sự tốt đẹp của ngôi chùa, mình có thể đến gặp riêng vị có trách nhiệm như vị thầy, vị Chủ trì thưa riêng để cho các vị có trách nhiệm biết và kịp thời chấn chỉnh, nhắc nhở, xử lý. Đừng để những chuyện không hay của một số thành viên trong chùa lan ra bên ngoài, ví dụ như đưa lên các phương tiện truyền thông hoặc làm cho tiếng tăm của nơi đó bị tổn hại. Đó là cách làm đúng đắn nhất. Còn cách ứng xử để chúng tỏ mình có thể lực, có tiền bạc và tỏ ra là mình thế này thế kia thì đó không phải là cách làm đúng đắn của một người Phật tử tại gia biết đạo và biết nhân quả, nghiệp báo.

Cho nên tình trạng như vị Phật tử nêu ra, thầy cũng đã chứng kiến một số trường hợp. Và ngay tại chùa này cũng có những Phật tử khi thấy một vài thành viên trong chùa thế này thế kia, cũng đã từng có những ứng xử mà thầy thấy không phù hợp. Trong trường hợp đó, thầy cũng đã giải thích và nói rõ cần gì thì trao đổi với thầy nếu mình có tinh thần xây dựng, không nên đưa những chuyện này lên các trang mạng hoặc là gửi thư từ ẩn danh. Chuyện đúng sai thì chưa rõ, mà thái độ giấu mặt để chỉ ra người này, chỉ trích người kia không phải là cách làm của Phật tử chân chính. Sau đó, thầy cắt mọi quan hệ với những người không dám ra mặt đó.

Trở lại vấn đề, khi đặt mình trong vị trí của người Phật tử thì cần phải giữ cương vị đó cho đúng tốt là kính Phật, trọng Tăng. Qua đó, nên chọn cách làm khéo léo, tế nhị để đi đến giải pháp tốt đẹp, không nên gây căng thẳng, mâu thuẫn và làm xấu mặt nhau.

Vấn đáp Phật pháp số 74, năm 2020

CÂU HỎI 56:

Con chuẩn bị lập gia đình, nhưng cả hai bên gia đình đi xem bói thì đều nói con và chồng con kị tuổi, không hợp nhau. Lấy nhau về sẽ có một trong hai người phải chết. Chúng con yêu nhau đến nay cũng đã được gần năm năm, trong suốt quãng thời gian đó

chúng con rất hiểu nhau và hiếm khi to tiếng. Sự thấu hiểu trong chúng con cũng nhiều và ngày càng đồng cảm trong một số quyết định liên quan đến cuộc sống của chính con và anh ấy. Hiện giờ con đang rất khó tâm, con không biết phải nói sao để gia đình hai bên hiểu. Mong thầy cho con lời khuyên!

TRẢ LỜI:

Câu chuyện không phải mới mẻ, nó khá phổ biến với truyền thống, quan điểm về hôn nhân của người Việt và một số nước nặng về bói toán, tử vi.

Thực ra ngành tử vi, bói toán về hôn nhân, gia đình, người ta đưa ra các biểu mẫu giữa hai tuổi trong cách mà họ thiết lập nên sau khi đã trải qua một số kinh nghiệm hoặc là góc nhìn của họ đối với tương quan giữa con người với con người, giữa con người đối với vũ trụ. Không phải tất cả các biểu mẫu dựa trên quan điểm này đều đúng.

Thứ nhất, như thầy biết, tử vi căn cứ theo ngày tháng năm và giờ sinh, người ta phân chia ra gọi là “bát tự”, dựa vào đó người ta đối chiếu với năm tuổi của người dự định kết hôn để xem phù hợp hay không phù hợp. Nhưng lá số tử vi nếu tính theo chừng đó, nhân lên thì tổng cộng chỉ có được khoảng chừng bảy trăm triệu lá số tử vi thôi. Trong khi số người trên hành tinh này là hơn tám tỷ người, như vậy sẽ có sự

trùng lập lá số tử vi. Và trùng lập rất nhiều chứ không phải ít. Vậy không lẽ các lá số tử vi của mọi người đều giống nhau? Đây là sự bất cập của ngành tử vi, không vượt qua được chính giới hạn do họ đặt ra.

Thứ hai, căn cứ vào các biểu mẫu do tử vi lập ra, người ta bắt đầu tính số hôn nhân, về mặt nào đó, nó có thể dự báo đúng một phần chứ không phải trọn vẹn hoàn toàn. Thầy từng nghiên cứu bộ môn này một thời gian, và đã thử theo dõi trên mười trường hợp thực tế các cặp lá số không hợp nhau này khi sống với nhau sẽ như thế nào. Trong mười trường hợp này, thầy nhận thấy là chỉ có hai, ba trường hợp là được dự báo đúng, còn lại thì chỉ đúng một phần hoặc có trường hợp là không đúng. Từ đó, thầy rút ra kết luận: Quan niệm kết hôn theo tuổi tác cho phù hợp, nó chỉ là một trong những cơ sở để tham khảo. Trong trường hợp xét trên những tình huống khác nhau thì chúng ta phải dựa trên các tham số khác chứ không thể hoàn toàn dựa vào các lá số này. Sự hạn chế của tử vi cũng như các biểu mẫu tham khảo đối chiếu khác về chuyện hợp hay không hợp trong hôn nhân thực tế nó rất nghèo nàn, kết quả của nó không thể đúng chính xác 100%.

Đối với hôn nhân, điều quan trọng là thấu hiểu và chấp nhận. Để có thể chấp nhận khổ đau, thiếu thốn vật chất, khó khăn về đời sống xã hội, thậm chí bệnh tật thì trên hết cả hai phải đến với nhau bằng tình

yêu, sự chân thật, thấu hiểu nhau từ đó mới chấp nhận hi sinh. Thầy nghĩ không có một lực cản nào dựa vào các truyền thống có thể giúp cho cả hai hạnh phúc hơn được những điều này. Nếu cả hai không thể lấy nhau và một trong hai người phải đi lấy một người khác, thì tình cảm sâu sắc họ đã dành cho nhau như vậy chắc chắn sẽ theo họ suốt cuộc đời còn lại. Sự đau khổ vì tình yêu không được đáp ứng và phải chung sống một người mình hoàn toàn không thương yêu, lấy nhau chẳng qua vì trách nhiệm, bổn phận, vì gia đình bảo đó là hợp thì cuộc hôn nhân như vậy ngay từ bước khởi đầu đã thất bại.

Trường hợp quý Phật tử đây, hai người thương yêu nhau nhiều năm, đã biết nhau khá tường tận và giữa hai bên tâm đầu ý hợp về nhiều mặt, bây giờ mục đích hướng đến là được sống với nhau qua một cuộc hôn nhân hợp pháp. Nếu như cả hai có thể giải thích được cho bố mẹ biết là hai người sẵn sàng chấp nhận cho dù những khó khăn trên đường đời sắp tới về cả kinh tế, hay nhiều mặt khác, hạnh phúc của hai người không phải là tiền nhiều hoặc là có địa vị cao trong xã hội mà là được ở bên nhau để cha mẹ hai bên nghĩ lại. Thầy có lời khuyên nên thuyết phục để bố mẹ hai bên thấy rõ quyết tâm của hai người.

Vấn đáp Phật pháp số 72, năm 2020

CÂU HỎI 57:

Một số chùa gần nhà, hoặc những người thân trong gia đình con thỉnh thoảng vẫn hay cúng thí thực vào ngày rằm hoặc ngày mùng một. Họ cho rằng khi cúng thí như vậy, thì những vong linh người chết, nhất là những vong linh vẫn lai sẽ nương theo công đức cúng đó mà không bị đói khát hoặc sẽ bớt đau khổ. Đối với Phật giáo Nguyên thủy thì có khái niệm cúng thí thực hay không? Con mong thầy chỉ cho con cách cúng thí thực một cách đúng đắn và hợp đạo?

TRẢ LỜI:

Thầy cũng có biết chút chút về nghi thức thí thực vào các buổi trưa, thậm chí buổi tối, trong các lễ cúng thí thực theo truyền thống Bắc tông hoặc Mật tông ở tại Việt Nam. Nhưng thầy không quan tâm lắm, bởi theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy thì việc cúng thí thực hoàn toàn không có.

Để giúp cho người đã mất ở những cảnh giới có thể nhận được phước lành chúng ta hồi hướng cho thì trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy có đề cập đến và hướng dẫn cách làm khác được thể hiện qua một bài kinh với câu chuyện như sau:

“Vua Bimbisāra, đức vua của xứ Magadha, nằm mơ thấy phi nhân đói khổ, khóc lóc báo mộng nên mới đến gặp đức Phật Thích-Ca giải bày. Đức Phật

cho biết đó là thân nhân của nhà vua trong kiếp quá khứ, thời đức Phật Kassapa (Ca-Điếp). Tiền thân của vua Bimbisāra là một hoàng tử. Sau khi nhận lệnh của vua cha đem quân ra vùng biên bình định được phiên loạn, giành chiến thắng khái hoàn trở về, nhà vua đã khen thưởng cho hoàng tử bằng một lời hứa. Hoàng tử lúc ấy nghe tin có đức Phật Ca-Điếp và chư Tăng đang hiện diện trong quốc độ mình, và mùa an cư này sẽ an cư trong lâm viên gần hoàng thành cho nên xin đức vua cho phép được cúng dường đức Phật và chư Tăng ba tháng an cư. Nhà vua lúc đầu không đồng ý; nhưng sau nhiều lần năn nỉ thì đức vua chỉ cho phép con mình được làm phước một tuần. Hoàng tử hết sức hoan hỷ liền trở về kêu gọi thân nhân trong gia đình, bà con, thuộc hạ chung lo phước sự. Rất nhiều người tình nguyện và hoan hỷ với phước sự này.

Vào ngày trai tăng, trong khi người lớn bận bịu công việc thì những đứa trẻ vui chơi ở ngoài. Chơi mệt thì đói bụng, chúng bắt đầu vòi vĩnh thức ăn. Vì bọn trẻ năn nỉ quá nên một số người lớn cảm lòng không được bèn lấy thực phẩm đang được chuẩn bị cúng dường, mỗi thứ một chút cho chúng ăn. Hay khi đặt thức ăn cho chư Tăng thì các vị cũng lén ném thử. Những hành động hoàn toàn thiếu hiểu biết, tùy tiện này vô tình khiến họ tạo nghiệp bất thiện khi ăn uống trước các thức ăn mà vị gia chủ - tức là hoàng tử đã có thành ý cúng dường đức Phật và chúng tăng. Thế nên những người đó và những đứa trẻ đều bị đọa vào các

cảnh khổ sau khi mãn kiếp sống ấy kéo dài tận đến kiếp hiện tại đây.

Rồi đức Phật Thích-Ca hướng dẫn nhà vua cách làm phước và hồi hướng phước ấy cho thân nhân nhiều đời kiếp phải lâm vào các cảnh khổ. Sau khi vua Bimbisāra làm theo lời dạy của đức Phật thì những thân nhân đó lập tức được sinh về các cảnh giới an vui.”

Câu chuyện này đã được chuyển thành một bài kệ để mọi người dễ tụng đọc. Thầy xin đọc nguyên văn để mọi người có thể hiểu:

Vua Bimbisāra

Nằm mộng thấy thân nhân

Bị khổ quả đời lạnh

Đến bạch hỏi Thế Tôn

Đức Điều Ngự bi mẫn

Chỉ dạy cách tạo phước

Hồi hướng các vong linh

Thoát ly mọi khổ ách.

Các vong linh quá vãng

Thường đến nhà người thân

*Đứng ngoài vách tựa cửa
Ngã đường hay cổng thành
Trông chờ hưởng phước thí
Nhưng vì kém phước duyên
Vong linh bị quên lãng.*

*Người thân tạo phước lành
Do công đức bố thí
Nên phát nguyện bằng lời:
“Nguyện thân nhân quá vãng
Về hưởng công đức này
Được thọ sinh lạc cảnh”*

*Những vong linh quá vãng
Có mặt quanh đạo tràng
Nhận được phước hồi hướng
Thường thoát lời cảm kích
Mong ân nhân của mình
Được trường thọ, phúc lạc
Người đã tạo phước đức
Chắc chắn được quả lành*

Trong cõi chúng sinh khổ
Không có các sinh kế
Trồng trọt hoặc chăn nuôi
Bán buôn hay trao đổi
Chúng sinh cảnh giới này
Hằng mong đợi phước báu
Do thân nhân hồi hướng.

Như nước trên gò cao
Chảy xuống vùng đất thấp
Phước lành đã hồi hướng
Có diệu năng cứu khổ
Như trăm sông tuôn chảy
Đều hướng về đại dương
Nguyện công đức đã tạo
Thấu đến chư hương linh.

Khi người nhớ ân trước
Do tình nghĩa thân bằng
Do tương duyên quyến thuộc
Hãy cúng dường trai tăng
Hồi hướng phước đã tạo.

*Những khổ sầu thương cảm
Trước tử biệt sinh ly
Không có lợi ích gì
Cho thân nhân quá vãng.*

*Cách trai tăng hợp đạo
Là cúng dường đúng pháp
Cúng dường không phân biệt
Đến đại chúng tăng già
Bậc phạm hạnh thanh cao
Bậc vô thượng phước điền
Được vô lượng công đức
Là thắng duyên tế độ
Vong linh trong cảnh khổ.*

Đó là nội dung bài kệ mà đức Phật hướng dẫn cho vua Bimbisāra cách hồi hướng để tạo phước cứu độ các thân nhân quyến thuộc đã quá vãng, tức các vong linh. Đó cũng là cách mà truyền thống Phật giáo Nguyên thủy thường làm để giúp cho ông bà, cha mẹ, bạn bè, quyến thuộc của mình đã quá vãng nhận được phước lành, trợ duyên cho họ có đời sống trong những cảnh giới an vui hơn.

Thầy giới thiệu cho quý Phật tử hiểu, và có thể suy nghĩ rồi chọn cách làm cho phù hợp, thiết thực để giúp đỡ cho thân nhân của mình.

Vấn đáp Phật pháp số 72, năm 2020

CÂU HỎI 58:

Đối với những tu sĩ các hệ phái khác khi chuyển sang Phật giáo Nguyên thủy có được đổi sang ngang bằng (về giới phẩm, giáo phẩm) không? hay sẽ phải làm lại từ đầu với hình thức là một vị tập sự? Và việc một số tu sĩ lớn tuổi đời cũng như tuổi đạo phải làm lại từ đầu khi chuyển hệ phái có gây cản trở gì không thưa thầy? Nếu chỉ muốn thay đổi về y áo còn nội dung tu tập vẫn giữ nguyên, hoặc kinh sách tự biên soạn lại thì có đúng quy định của Giáo hội và quy định của Phật giáo Nguyên thủy không ạ?

TRẢ LỜI:

Vấn đề này đúng là rất phức tạp cho nên mình phải tạm chia ra một số nội dung để trả lời.

1/ Động cơ thúc đẩy các vị tu sĩ ở các tông phái khác chuyển sang Phật giáo Nguyên thủy, Phật giáo Nam tông là gì?

Làm rõ mục đích là rất quan trọng. Mục đích chuyển qua Nam tông vì thực sự muốn tu tập, tu học sẽ khác với việc chuyển đổi chỉ vì nhu cầu, hình thức. Khi có dịp đi thăm các nước Đông Nam Á, họ thấy Phật giáo Nguyên thủy bây giờ là xu hướng Quốc tế và đang có thể mạnh ở Đông Nam Á và được tôn kính nên cũng muốn có hình thức đó. Có nghĩa là họ chỉ muốn hình thức thôi, chứ không phải muốn nội dung tu học thì vấn đề nó khác. Vấn đề khác là nếu đặt nặng trọng tâm là tu học, người ta sẽ không tính toán so đo chuyển các giá trị chuẩn mực về xã hội.

2/ Khi chuyển sang Phật giáo Nguyên thủy thì có được đổi sang ngang hay không, hay sẽ phải làm lại từ đầu với hình thức là một người tập sự (chú tiểu/điêu)?

Một vị tu lâu năm ở phái khác muốn qua Nam tông mà vẫn muốn giữ nguyên số hạ lạp ở phái đó để có thể ngang hàng với các vị bằng hạ lạp bên này thì người ta sẽ không chấp nhận. Qua đây, thầy kể lại câu chuyện thầy chứng kiến khi mới vào tu học.

Năm 1971, khi thầy vào tu học ở chùa Tam Bảo, Đà Nẵng. Bảy giờ thầy gặp một vị sư khoảng trên sáu mươi tuổi rồi, tính rất vui vẻ nên thầy thân cận hỏi han. Hóa ra vị này trước là tu sĩ Bắc phái, là Chánh thư ký của Giáo hội Lục Hòa Tăng (một giáo hội ở miền Nam). Sư là người Bắc vào Nam tu học, bây giờ

khi hiểu được giá trị Phật học Nguyên thủy, nên muốn qua tu bên Nam tông. Sư xin phép Hòa thượng Giới Nghiêm và được chấp thuận. Sư sẵn sàng bỏ hết, làm lại từ đầu. Thời gian thầy vào tu học, tập sự ở đó làm giới tử (đệ tử) thì sư ấy mới thọ sa-di mấy tháng. Được biết, trước đó sư phải trải qua sáu tháng tu học, tập sự để học kinh, kệ các thứ rồi sau đó mới được thọ giới sa-di. Một năm sau sư ấy mới được thọ đại giới tỳ-khưu. Nhưng tính ra, trường hợp sư ấy cũng là đặc biệt rồi. Còn đúng theo truyền thống, đức Phật nói phải biệt trú bốn tháng, tức là cho tách ra ở riêng để được dạy dỗ, giáo dục và cắt cử vị có trách nhiệm hướng dẫn cho vị đó tập quen với đời sống mới của truyền thống Phật giáo.

Bây giờ, một tu sĩ, một vị tăng ni ở tông phái khác mà qua bên Nguyên thủy thì hoàn toàn không phải là ngoại đạo. Cũng là Phật giáo nhưng quan điểm tu tập, nhận thức tu tập có khác nhau. Nên nếu mục đích chuyển đổi là tu học thì chắc chắn vị đó không ngại gì việc làm lại từ đầu. Còn nếu chỉ muốn thay màu áo cho phù hợp với xu hướng, muốn ngang hàng thì khó được chấp nhận.

3/ Sự chuyển đổi đó là một cá nhân hay một ngôi chùa?

Đối với cá nhân thì tương đối dễ, sau khi tìm hiểu kỹ và được chấp nhận thì có thể đến tu tại ngôi

chùa mình đã xin phép. Nhưng nếu cả ngôi chùa muốn chuyển (cả thầy, trò và đại chúng cùng chuyển sang Nam tông) thì sẽ phải thay đổi rất nhiều, nhất là toàn bộ hệ thống thờ phụng trong ngôi chùa. Vì bên Nam tông không thừa nhận các biểu tượng Phật hay Bồ-tát khác ngoài đức Phật Thích-Ca.

4/ Nếu chỉ muốn thay đổi về y áo còn nội dung tu tập vẫn giữ nguyên, hoặc kinh sách tự biên soạn lại thì có được không?

Kinh tụng hàng ngày của Nam tông có truyền thống phải học kinh Pāli. Những bài kinh được chuyển sang tiếng Việt cũng được chọn lọc theo tiêu chí đầu là các bài quan trọng, cần phải được đọc tụng hàng ngày,... đều có quy định, chứ không phải bài nào cũng đọc. Vì thế không có chuyện đã chuyển sang Nam tông mà còn tụng niệm theo kiểu các tông phái khác. Hơn nữa, không thể tự sáng tác, tự biên soạn kinh sách theo cách, theo lối mình hiểu. Nếu nói chỉ thay đổi y áo nhưng giữ nguyên kinh điển cũ hay là tự sáng tác thì càng sai! Không ai cho phép trong một tổ chức mà mỗi đơn vị tự sáng tác ra một nghi thức riêng, hành trì riêng về mặt nghi lễ. Có một vài điều sai khác thì chấp nhận được, chứ toàn bộ hoàn toàn khác thì không được rồi.

Một vài điểm khác ở đây là do vùng, miền, văn hóa hoặc vấn đề chi tiết trong các nghi lễ có thể gia

giảm, sai khác nhưng mà cái cốt lõi phải giống nhau. Đối với các nước Phật giáo Nguyên thủy khác như Thái, Miến, Sri Lanka,... chúng ta có điểm giống nhưng cũng có cái khác các nước ấy, chứ không phải lấy nguyên nghi lễ các nước khác về Việt Nam là đúng đâu. Ngay cả trong Nam tông với nhau còn vậy chứ đừng nói là từ một truyền thống khác chuyển sang.

Đã ở trong tổ chức dù lớn, dù nhỏ phải chấp hành theo quy chế hoặc nội dung đặt ra của tổ chức đó. Trên đây là những cái thầy biết và chia sẻ với quý vị đặt câu hỏi này.

Vấn đáp Phật pháp số 71, năm 2020

CÂU HỎI 59:

Dưới quan điểm của đạo Phật và quan điểm cá nhân của một người tu sĩ, thầy có thể cho con được hỏi, đức Phật có dạy về nhân số học hay không? Và hiện nay, một số Phật tử đang có trào lưu nghiên cứu hoặc học tập về nhân số học, vậy điều đó có đúng không?

TRẢ LỜI:

Nhân số học hay còn gọi là thần số học, là một môn nghiên cứu sự liên hệ giữa các con số về ngày

tháng năm sinh cùng tên họ của mỗi người trong mối liên hệ về đời sống của họ. Theo sử liệu ghi lại, ngành này xuất hiện ở tại các nước thuộc khu vực Trung Đông. Trong đó nhà toán học Pythagoras, ở thế kỷ thứ VI-VII trước công nguyên, là một trong những nhà nghiên cứu nổi tiếng về bộ môn này khi ông còn sống. Sau đó một thời gian nó không còn phát triển mạnh nữa. Gần đây có một số nhà nghiên cứu đưa ra vấn đề này, và xu hướng số đông tìm đến như một cái gì mới lạ nên nó bắt đầu phát triển lại. Nhân số học giống như những bộ môn nghiên cứu khác, giúp con người thỏa mãn sự khát khao, tò mò, hiếu kỳ của mình trong việc tìm hiểu, giải quyết những điều về thân phận, cuộc đời của mình sắp đến. Con người tìm về những thứ mới mẻ, hứa hẹn nhiều điều không thể hiểu và lý giải được (trong lối chủ quan chứ chưa nói đến chuyện khoa học khách quan) cho nên thu hút được số đông.

Còn đối với một Phật tử hoặc một người khi đã chọn đạo Phật là chỗ nương tựa cho cuộc đời của mình, thì cũng chẳng quan tâm gì cái nhân số học cũng như tử vi, bói toán hoặc những ngành khoa học hiện đại khác. Vì những thứ đó chỉ có thể giúp giải quyết một số vấn đề nho nhỏ trong cuộc sống, hoặc là trong vấn đề mình tìm hiểu về xã hội, thế giới quan chứ không giúp mình thoát khổ. Giống như người ta dự báo ngày mai gặp tai họa, thì khi tai họa đến đúng như dự báo thì người đó cũng phải nhận lãnh tai họa

đó chứ đâu có thoát khổ được. Cho nên, đối với Phật giáo, chuyện xuất hiện một bộ môn nghiên cứu nào đó về xã hội, về con người, về vũ trụ thì cũng chẳng liên quan gì đến mục đích và con đường tu học. Nếu bây giờ có Phật tử hoặc thậm chí có vị xuất gia nào tò mò, muốn tìm hiểu thì đó chẳng qua là cái hiếu kỳ và nhất thời. Trong khi mục đích chính của một người tu học theo Phật không phải là chuyện tránh quả báo hoặc là để thoát quả báo, vì điều đó bất khả. Nhân đã gieo thì quả phải đến chứ không thể có chuyện bạn có thể thoát khỏi quả báo, hoặc nợ bạn đã vay mà bạn không phải trả. Do vậy một người hiểu biết, tỉnh táo thì sẽ không quá đặt niềm tin, hoặc quá xem trọng những bộ môn nghiên cứu như thế.

Đó là nhận xét của thầy đối với bộ môn đang được số đông quan tâm và chạy theo nghiên cứu, tìm hiểu với những hứa hẹn,...

Vấn đáp Phật pháp số 72, năm 2020

CÂU HỎI 60:

Trong kinh có ghi “Ta là chủ nhân của nghiệp và là kẻ thừa tự của nghiệp.” “Ta đi với nghiệp của ta. Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình. Theo ta như bóng theo hình. Ta thọ quả báo phân minh kiết tường”. Như vậy, việc hồi hướng phước báu có ý nghĩa gì khi

ngiệp ai người đó phải nhận lãnh? Nếu việc hồi hướng phước báu làm giảm được nghiệp xấu của một người thì có trái với luật Nhân quả không ạ?

TRẢ LỜI:

Định luật về nghiệp báo là một trong những vấn đề không dễ hiểu. Trên định nghĩa thì rõ ràng ai gieo nhân thì người đó gặt quả, nhưng đó là nhìn chung, thực tế nó không đơn giản như vậy. Lý giải một vấn đề liên hệ đến nghiệp quả thật không đơn giản!

Thầy đưa ra một ví dụ về định luật tự nhiên, chưa nói đến nhân quả của hành vi, để mọi người có cái nhìn cầu thị hơn. Khi trồng một cây cam hữu tính hoặc vô tính, cần phải gieo hạt hoặc đâm cành. Khi trồng xuống đất, đất phải hội đủ các yếu tố điều kiện nuôi dưỡng để cây phát triển; và phải đủ thời gian cho nó lớn lên cho quả, không phải tự nhiên hôm nay trồng mà ngày mai có quả liền. Rõ ràng khi gieo xuống thì hạt giống hay cành cây có hình tướng khác, khi thành cây trưởng thành thì hình tướng hoàn toàn khác. Nêu ra ví dụ về hiện tượng nhân quả tự nhiên tương đối dễ hiểu, nếu không chặt chẽ về lý luận thì không chừng mình rơi vào bẫy lý luận. Vì khi nói “nhân nào quả nấy” thì nhân và quả phải giống nhau. Nhưng thực tế thì nhân là cái hạt bé tí, khi thành cây lại cho ra hàng trăm quả; rõ ràng hai bên hình tướng hoàn toàn khác nhau.

Về mặt phân tích lý luận theo định luật nhân quả thì ít nhất có ba giai đoạn: *dị thời nhi thực* (khác nhau ở thời điểm gieo trồng và thời điểm thu hoạch), *dị loại nhi thực* (khi ở trạng thái nhân thì hình tướng khác với khi ở trạng thái thu hoạch quả) và *biến dị nhi thực* (từ khi gieo trồng đến khi gặt quả trải qua rất nhiều thay đổi. Cho nên khi nói rằng “tại sao nhân A mà cho ra quả B” là vì hình tướng hoàn toàn khác nhau.

Câu kinh: “*Ta là chủ nhân của nghiệp và là kẻ thừa tự của nghiệp.*” “*Ta đi với nghiệp của ta. Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình. Theo ta như bóng theo hình. Ta thọ quả báo phân minh kiết tường.*” do đức Phật dạy là một trong năm điều một vị tu hành cần thường xuyên quán tưởng. Điều này thì hoàn toàn đúng, không có gì sai.

Trong thực tế, một người sống tốt, làm nhiều việc thiện, tạo nhiều công đức thì dĩ nhiên công đức người đó làm, người đó sẽ được hưởng phước lành từ những việc làm đó trước; rồi mới đến thân nhân, quyến thuộc được “ăn theo”. Giống như khi một người thành công và được xã hội biết đến thì đâu phải chỉ riêng người đó hưởng, mà cha mẹ, dòng họ, thậm chí là bạn bè cũng được thơm lây. Ngược lại, một người xấu ác, làm chuyện bất thiện, thì gia đình người đó cũng bị vạ lây, không dám ngẩng mặt. Bạn bè, họ hàng, thầy cô khi nghe nhắc đến tên người đó thì ngó lơ, giả như không quen biết. Cái đó do đâu? Mặc dù,

việc làm là do cá nhân gây ra, nhưng ít nhiều vẫn ảnh hưởng đến những người xung quanh. Cho nên, cho dù là xấu hay tốt, dù nói là mình làm mình chịu, nhưng trên thực tế vấn đề sẽ diễn tiến theo nhiều cách khác nhau. Quả của nghiệp cũng vậy, luôn mang theo năng lượng xấu hoặc tốt, và tự nó sẽ lan tỏa, ảnh hưởng vào môi trường xung quanh.

Việc hồi hướng cũng thế. Nhưng không phải hồi hướng là chuyển hóa được quả nghiệp hoàn toàn đâu. Và không phải tất cả những người mình hướng tâm hồi hướng đều nhận được phước ấy! Nói cho đúng, chúng sinh đó phải ở hoàn cảnh, môi trường phù hợp mới hưởng được. Đức Phật từng dạy, khi hồi hướng phước thì chỉ có một số loại ngạ quỷ mới hưởng được. Chúng sinh ở cõi A-tu-la chưa chắc đã hưởng được. Chúng sinh cõi người hoặc động vật thì không hưởng được. Còn hóa sanh cõi trời thì trên đó sang trọng, tốt đẹp gấp trăm vạn lần thế gian này nên một chút phước còn con bé tí của chúng ta làm ra thì chẳng đáng cho các vị ấy nhận, chẳng hạn như thế. Do vậy khi hồi hướng cần biết rằng: Thứ nhất là tâm mình cần mở rộng vào lúc ấy; thứ hai là trong số những thân nhân mình hướng đến, họ phải ở trong cảnh giới có thể nhận được phước đó.

Giống như câu chuyện thân quyến của vua Bimbisāra khi được nhà vua làm phước đặt bát chư Tăng; khi đó họ đang là những vị quý tộc, do vậy khi

nhà vua hướng tâm đến họ, họ đã sẵn sàng đón nhận. Giống người đang đói và biết chủ nhà sắp cho mình ăn, họ đứng sẵn đó chờ cho đến khi chủ nhà mang thức ăn ra phân phát thì lập tức họ nhận ngay. Như vậy, rõ ràng khi mình làm phước, hồi hướng thì có những điều kiện chứ không phải cứ hồi hướng là tất cả nhận được liền hay có thể chuyển hóa quả nghiệp người khác hoàn toàn. Việc hồi hướng chỉ là trợ giúp; và nếu người nhận không có đủ điều kiện thì sự trợ giúp này cũng không có tác dụng.

Khi mình hồi hướng phước cũng giống như mình có một món ăn ngon và muốn đem mời mọi người ăn. Trên đường mang thức ăn đi, hương thơm của món ăn lan tỏa nên ai trên đoạn đường đó hay gần đó đều có thể ngửi được hương thơm này. Cũng vậy phước mà mình hồi hướng, mặc dù mình chủ yếu hồi hướng cho người A, người B, người C,... cụ thể, nhưng mà những người ở gần đó vẫn được hưởng ít nhiều, thơm lây.

Nói tóm lại, vấn đề nghiệp và báo của hành vi không đơn giản, dễ hiểu. Phải ở trong hoàn cảnh cụ thể, môi trường cụ thể, đối tượng cụ thể thì mới biết là cái gì. Còn trong bài kinh quán tưởng về nghiệp là đề nhắc nhở chúng ta phải có ý thức tự chịu trách nhiệm về mọi hành vi đã làm và lo điều chỉnh lại thân tâm, tinh tấn tu hành. Việc hồi hướng phước là vấn đề chia sẻ cái mình có đối với mọi người, mọi loại sinh linh,

những ai đang cần,... Còn việc họ có nhận được hay không và có thể giúp thay đổi hoàn cảnh của họ được hay không thì còn tùy vào rất nhiều điều kiện. Không đơn giản như mình suy nghĩ!

Vấn đáp Phật pháp số 74, năm 2020

CÂU HỎI 61:

Có phải tất cả những sự việc xảy ra ở kiếp này đều là quả của nhân quá khứ hay không? Nếu có cái phải, có cái không phải, vậy thì làm sao để biết cái nào sẽ là quả do kiếp trước tạo ra? Và ở kiếp này, một số việc sẽ mang lại quả cho kiếp sau hay là chúng có liên quan đến nhau?

TRẢ LỜI:

Nội dung câu hỏi này đề cập đến lý nghiệp báo và có thể nó có liên hệ đến một bài kệ trong kinh Kim Cang, đó là: “*Dục tri tiền thế nhân. Kim thân thọ giả thị. Dục tri lai thế quả. Kim thân tác giả thị*”. Bài kệ này có nghĩa là: muốn biết nhân đời trước thì xem quả đời này, muốn biết quả đời sau thì xem nhân hiện tại. Tuy nhiên đó chỉ là lý thuyết. Để hiểu được tường tận, cụ thể thì không hề dễ dàng, không hề đơn giản. Vì không hiểu rõ cho nên rất dễ rơi vào tình trạng “hồ biến” lý nhân quả trở thành chuyện định mệnh.

Nếu cho rằng các cảm thọ đời này đều là quả do nhân của đời trước, cho nên mình không thể thay đổi được hiện tại. Khi nói “không thay đổi” có nghĩa là mình chấp nhận cứng nhắc theo thuyết tiền định hoặc là thuyết định mệnh. Quả do quá khứ tạo ra thì làm sao thay đổi được? Quả của hành vi quá khứ thì chỉ có chấp nhận, chứ làm sao thay đổi được? Về mặt này thì cũng có điểm đúng, không phải hoàn toàn sai. Có những thứ bây giờ mình đang hưởng là quả trong quá khứ, nhưng cũng có những cái mình có thể tích cực để thay đổi nó trong hiện tại, làm cho đời sống tương lai của mình theo cái hướng tốt đẹp hơn.

Ví dụ mình không thể thay đổi được cha mẹ, gia đình, môi trường hoặc xã hội mà mình được sinh ra, đang tồn tại - điều đó là chắc chắn. Nhưng vẫn có những cái thay đổi được ngay trong hiện tại này, đó là: tính cách, kiến thức, sức khỏe,... vì nó hoàn toàn nhờ vào sự hiểu biết, học tập, tu tập, điều chỉnh của mỗi người. Hoặc như có người sinh ra trong môi trường gia đình thiếu thốn, nghèo khổ, lại bị hoạn nạn. Vì cuộc sống quá khó khăn, nên theo lối hành xử bình thường, người ta sẽ cam chịu bỏ học, lao đầu vào cuộc đời để kiếm sống, mưu sinh nuôi gia đình hoặc bản thân. Nhưng vẫn có những người không chấp nhận hoàn cảnh, họ nỗ lực, phấn đấu. Họ suy tư khác, không muốn làm công cho người khác suốt đời, nên quyết học cho tới cùng, vừa học vừa làm. Nhờ vậy họ

vượt lên trên cái mà mình tạm gọi là “số mệnh” và đạt thành công.

Chúng ta học Phật pháp là phải hiểu cho đúng mức ở chỗ này. Còn nếu như cứ tin cứng nhắc rằng tất cả cái gì trong đời này đều là quả của đời sống quá khứ, thì coi chừng mình sẽ rơi vào tâm trạng tiêu cực và thụ động, không có động lực tu tập nữa, không muốn thay đổi gì hết. Và điều này không phải là chủ ý của đức Phật khi dạy về thuyết nhân quả. Ngay cả trong triết học của Trung Quốc về xem tướng, họ cũng nói: “Tướng tự tâm sinh, tướng tùy tâm diệt”. Câu này nghĩa là tướng do tâm sinh ra, cho nên khi tâm thay đổi thì tướng cũng sẽ thay đổi.

Từ đó, chúng ta thấy ra một bài học: Nếu chúng ta hiểu đúng hơn về nhân quả, nghiệp báo và hành vi thì chúng ta có thể thay đổi đời sống của mình dựa trên quy luật đó. Có thể hiện tại, một phần lớn những gì ta có là do quả của các hành vi trong quá khứ của mình. Nhưng tương lai của ta là do ta quyết định. Chẳng hạn trời đang nắng, thì để bảo vệ sức khỏe ta phải đội nón. Nếu ý mình khỏe mạnh, cho nên để đầu trần ra nắng thì bệnh là do mình. Hay một người mà bao tử không được tốt, nhưng lại thích ăn những món ăn khó tiêu thì hậu quả là người đó sẽ mang bệnh đau bao tử. Hay một người có sức đề kháng kém, nhưng cứ thức khuya hoặc làm những việc nặng, hậu quả là bệnh tật trong khoảng thời gian dài. Cũng vậy, liên hệ

đến những chuyện khác, khi không hiểu biết, cứ viện cớ do nghiệp, thì làm sao mình có thể thay đổi cuộc sống. Còn nếu muốn nói cụ thể là do nhân gì, duyên gì ở quá khứ sẽ cho ra quả gì ở tương lai thì thật ra chỉ có chư Phật Toàn Giác mới thấy biết rõ ràng và cụ thể. Tốt nhất là mình nên chuẩn bị trước tâm lý, sẵn sàng đón nhận mọi thứ có thể xảy ra trong cuộc sống. Mặt khác, mình cũng cần tích cực thay đổi cuộc sống bằng những hành vi tốt lành về thân, khẩu, ý, không nên để những ý tưởng, hành vi xấu ác chế ngự mình. Đây mới là thái độ đúng đắn, cần thiết của một người dựa trên lý nghiệp báo nhằm thay đổi cuộc sống của mình theo chiều hướng tích cực.

Vấn đáp Phật pháp số 75, năm 2021

CÂU HỎI 62:

Nếu như con đã xuất gia tại một ngôi chùa nào đó, sau một thời gian tu tập, con nhận thấy rằng trú xứ ấy (ngôi chùa xuất gia đầu tiên) hoặc vị thầy thế độ đó chưa giúp con đạt được lợi ích trong việc hành trì, tiến bộ trên con đường giải thoát, thì con có thể từ bỏ trú xứ ấy để tìm kiếm, nương tựa một vị thầy hoặc một trú xứ khác được không ạ? Và việc chọn lựa trú xứ hoặc vị thầy thế độ thích hợp thì phải chọn như thế nào để không phải làm lần và không phải hối tiếc?

TRẢ LỜI:

Theo truyền thống của Nam tông, nếu ở với một vị thầy mà không phát triển được sự tu học của mình về pháp học hay pháp hành do một số nguyên nhân thì người học trò có thể xin phép thầy cho mình tới một tu viện hoặc một môi trường khác để phát triển. Nếu đã xin ba lần mà vị thầy không cho, thì học trò được phép bỏ đi mà không phạm lỗi. Đây là nguyên tắc trong luật đưa ra để xử lý một tình huống như thế.

Nhưng trên thực tế, một khi đã xin tới lần ba rồi mà người thầy không cho, thì thầy nghĩ tốt nhất là mình nên xin phép xả y rồi hãy tới ngôi chùa khác xin tu tập lại. Xin xả y thì không mang tiếng bỏ thầy mà đi, phạm lỗi “khi sư diệt tổ” theo quan niệm thế gian. Không nên tùy tiện bỏ đi vì nó sẽ gây tổn thương đến mối quan hệ thầy trò; tình cảm không còn được như trước nữa. Và nếu có cơ hội gặp lại thầy cũ, mình sẽ không cần phải tránh né hay cảm thấy có lỗi.

Khi đã từ bỏ hết để làm lại từ đầu thì đời tu hành của mình cũng không bị trở ngại ở điểm này, còn nếu không thì sẽ rất là khó.

Vấn đáp Phật pháp số 75, năm 2021

CÂU HỎI 63:

Gia đình chồng con theo đạo Công giáo, gia đình con thì không theo đạo nào cả, nên khi đám cưới con phải theo đạo Công giáo. Suốt nhiều năm qua con có đi nhà thờ, nhưng con lại không có cảm giác thân quen và thấu hiểu đạo Công giáo. Một năm gần đây, do mất việc làm, con tình cờ được nghe về Tứ Diệu Đế của đức Phật. Con ngỡ ngàng và kính phục. Con cảm thấy mọi sự việc được Ngài giải thích rất rõ ràng. Kiến thức của Ngài có cách đây hơn 2600 năm mà con cứ tưởng là của thời đại bây giờ. Từ sự cảm phục đó, con dần thích nghe pháp của các thầy. Và con nhận ra rằng trước đây con sống trong giáo pháp của đức Phật mà con không hề hay biết. Nhưng con lại “lăn tăn” một điều, đó là con được “rửa tội”, tức là một “con chiên” của đạo Công giáo, vậy thì con nghe pháp và tu sửa mình theo đạo Phật thì có được không ạ? Nếu con muốn quy y Tam bảo, thì con có phải bỏ đạo Công giáo hay không? Nếu con không quy y, nhưng con đặt bàn thờ đức Phật và hằng ngày thắp hương, thì có được hay không?

TRẢ LỜI:

Vấn đề của quý vị đây chính là gia đình. Ví dụ người chồng có chấp nhận cho mình thờ Phật ở nhà không? Hoặc là mình quy y, thờ Phật để tu học theo Phật, thì gia đình có chấp nhận không? Thầy chỉ ngại

rằng nếu điều đó khiến cho bên phía chồng không chấp thuận, thì sẽ sinh ra mâu thuẫn, gây khó khăn cho cả hai bên.

Như thầy thấy bên Mỹ, đôi khi, một gia đình có cha theo Phật giáo, mẹ theo Thiên chúa giáo, con theo Tin lành hoặc Hồi giáo, họ đều sống với nhau được hết. Vì ở xứ họ tự do tôn giáo và tôn trọng tín ngưỡng, văn hóa riêng của mỗi người. Còn xứ sở mình thì phải theo tập quán, phong tục và áp lực xã hội khá nặng nề. Đặc biệt nếu như quý vị ở trong môi trường của một khu toàn giáo dân, thì chuyện mình quy y, thờ Phật, thầy nghĩ rằng sẽ có trở ngại rất nhiều. Nhưng thực ra đối với chuyện tu học theo Phật thì không cần đặt nặng về hình thức. Nếu không thể thờ Phật được, thậm chí vào ngày mình định làm lễ quy y rồi, mà gia đình chồng lại không cho phép, thì mình không cần quy y cũng được. Những cái đó không quan trọng. Mục đích chính là học hiểu được Phật học, điều chỉnh được đời sống của mình, tu sửa thân, khẩu, ý,... đó mới là trọng tâm của vấn đề tu học. Còn lại chỉ là hình thức bên ngoài, kể cả những hình thức như quy y, thờ cúng tại gia,...

Cho nên, nếu mình chỉ nghe pháp để tu học, để thực hành soi sáng thân tâm trong đời sống hằng ngày thì không gây trở ngại gì. Khi mình tìm đến Phật giáo, đó là mình tìm đến để nương tựa vào những phẩm chất, đức tính tốt đẹp của đức Phật, nghe theo lời dạy của

Ngài, và thực hành để có sự thanh tịnh, an lạc trong tâm, để những phẩm chất tốt đẹp đó phát triển trong người mình. Những hình thức bên ngoài chỉ là bước đầu dành cho một số Phật tử sơ cơ. Còn đối với một người đã hiểu được cốt lõi, thì việc tu học theo Phật có nghĩa là làm sao cho mình có một đời sống lành mạnh, thanh thoát, từ bỏ một đời sống trước kia nhiều phiền não, khổ đau và trói buộc. Nếu được như vậy, thì người đó đang thực hành theo chính những lời dạy của đức Phật và đang thờ Phật một cách đúng mực.

Vấn đáp Phật pháp số 75, năm 2021

CÂU HỎI 64:

Trước khi đi tu, con là một giảng viên đại học. Để trở thành giảng viên, con đã phải nỗ lực rất nhiều, nhất là trong việc tự học và tự nghiên cứu, thì mới có được tấm bằng thạc sĩ trong tay và đứng trước sinh viên để truyền đạt kiến thức. Hiện giờ, con đã xuất gia được gần năm năm, nhưng thôi thúc học tập trong con để thu nạp thêm kiến thức và thực hiện những công trình nghiên cứu vẫn còn rất nhiều. Mà nhất là việc con muốn trên nền tảng kiến thức đó, mình có thể đi sâu và tìm hiểu về giáo lý của đức Phật - giáo lý nguyên chất. Tuy nhiên ở chùa, con phải làm quá nhiều việc, chưa kể là phải làm thêm cả những việc bán đồ để kiếm tiền. Con đi tu mấy năm nay mà không

biết mình có chọn lựa sai hay không? Và việc học tập của con không biết có đạt được như ý nguyện hay không?

TRẢ LỜI:

Chắc người hỏi là một vị sư cô nào đấy? Có lẽ ngay từ đầu vị sư cô này đã không tách bạch về mục đích của việc xuất gia và có lẽ cũng chưa nắm được mục đích thực sự của việc tu học là để làm gì cho nên bây giờ mới khởi lên những mâu thuẫn nội tại.

Ở đây, thầy khuyên là đầu tiên mình cần phải làm rõ mục đích mình đi tu để làm gì? Nếu mục đích là nghiên cứu đạo Phật, để hiểu rõ hơn về lời dạy của đức Phật,... thì việc hiểu rõ hơn để làm gì? Nếu việc hiểu rõ để thỏa mãn tri thức thôi, thì quả thực mình có thể ra ngoài đời mà làm vẫn được. Mình có thể trở lại đời sống tại gia để làm nghiên cứu. Còn nếu như mình muốn nghiên cứu đạo Phật để hiểu rõ về lời dạy nguyên chất của đức Phật, từ đó thực hành để thoát khổ, thì đó mới là mục đích rất ráo.

Khi xác định rõ rồi, mình mới có thể xem xét đến môi trường tu học có phù hợp hay không để có quyết định phù hợp, dù đó là quyết định từ bỏ môi trường mình đang ở và đến một môi trường khác. Nếu ngôi chùa đó chỉ mang hình thức xuất gia nhưng suốt ngày phải làm lụng, học các nghi lễ, quy củ trong tu

viện, hoặc phải làm cái này cái kia kiếm tiền,... thì quả thật nơi đó không phù hợp với một người có tâm nguyện tu thoát khổ, hay tu để bồi bổ thêm kiến thức, nghiên cứu Phật học.

Trên đây là chia sẻ của thầy, quý vị cần phải có phân biệt rõ ràng giữa mục đích nghiên cứu và mục đích tu học. Từ đó, mình có thể tìm kiếm một ngôi trường Phật học ở Việt Nam hay các trường đại học Phật giáo ở nước ngoài - nơi mà khả năng nghiên cứu chuyên sâu hơn. Ở Việt Nam, để nghiên cứu, tìm hiểu nguyên chất lời dạy của đức Phật thực sự không đơn giản.

Vấn đáp Phật pháp số 77, năm 2021

CÂU HỎI 65:

Con có đọc được nội dung là làm thân người rất khó, giống như việc con rửa mùn ngoi lên mặt nước và đưa đầu vào cái lỗ trên một thân cây đang trôi trên biển. Con vô cùng tri ân và tôn kính Tam bảo, nhưng vẫn không nén được thắc mắc, nếu như vậy thì dân số của con người phải càng ngày càng giảm vì thời mạt pháp diễn ra từ lâu lắm rồi. Làm người là khó vậy, nhưng con người ngày một đông, dân số thế giới mỗi ngày một tăng, từ xưa tới nay. Và càng ngày càng nhiều việc bất thiện xảy ra, nhưng con người vẫn đông hơn nữa.

TRẢ LỜI:

Trong câu hỏi của quý Phật tử có nhiều vấn đề cần phải làm sáng tỏ.

1/ Ẩn dụ về hình ảnh con rùa mù.

Trong pháp thoại, đức Phật đưa ra hình ảnh con rùa mù, cứ một trăm năm nó mới chui đầu lên khỏi mặt biển để thở, hy hữu sao nó lại chui vào trúng một cái lỗ trên thân cây gỗ mục đang trôi trên biển. Nó chui đầu lên để thở trúng ngay vào lỗ đó! Loài rùa mặc dù sống dưới nước, lâu lâu mới ngoi lên thở, nhưng không phải một trăm năm mới thở một lần, cho nên đây chỉ là hình ảnh mang tính ẩn dụ. Ý của đức Phật muốn nói rằng làm người khó khăn như vậy đây, không phải chúng sinh nào, hữu tình nào cũng có thể làm người. Hơn nữa làm người mà đầy đủ ngũ quan, tứ chi không khiếm khuyết, rồi còn được là người nam, được gặp Chánh pháp, rồi được nghe Chánh pháp, tu hành theo Chánh pháp,... thì diễm phúc lắm. Bằng ví dụ đó Ngài muốn nói là khi mình đang ở trong hoàn cảnh thuận lợi thì phải biết sử dụng điều kiện tốt, hoàn cảnh tốt đó để tu tập, tạo phúc, điều chỉnh bản thân. Giống như trường hợp con rùa mù một trăm năm mới chui lên và may mắn trúng cái lỗ trên thân cây mục! Được làm người với những điều kiện đầy đủ, tốt lành quả thực hiếm hoi, hy hữu, do vậy đừng nên lãng phí. Đây là ý nghĩa của bài kinh, chứ nó không ngầm chỉ là tuổi thọ của con người.

2/ Mạt pháp.

Từ “mạt pháp” bây giờ được dùng nhan nhãn và được người ta hiểu là tàn mạt, là cuối thời kỳ, đến lúc suy thoái, không còn gì nữa. Thực tế thì nó không phải nghĩa như vậy. “Mạt” có nghĩa là cái ngọn, ngược lại với từ “bổn” nghĩa là gốc. Trong một cái cây thì gồm: gốc cây, cành cây, lá cây, nhánh cây,... Gốc chỉ là một thân, một đơn vị thôi; khi phát triển, thân cây có thêm nhiều cành, vô số lá. Các cành, lá ở cây này tự giao nhau, rồi chúng lại giao nhau với cây bên cạnh. Chính vì thế, chúng chịu ảnh hưởng lẫn nhau. Ở đây, khi đức Phật nói đến “mạt pháp” là muốn nói đến hiện tượng phát triển quá nhiều, quá mức, quá lớn, quá rộng của Phật giáo thì giáo pháp sẽ xảy ra sự giao thoa, ảnh hưởng qua lại, không còn giữ được nguyên trạng, nguyên chất như ở gốc. Ý nghĩa của từ “mạt pháp” là như vậy, chứ nó không phải là tàn mạt, đến lúc hư hoại, đến lúc tàn tạ luôn.

3/ Về vấn đề dân số thế giới.

Chúng ta phải tỉnh táo nhìn lại vấn đề. Trong các pháp thoại, đức Phật chưa bao giờ giảng về vấn đề con người từ đâu đến hoặc con người sẽ đi về đâu. Đó là một trong những chủ đề mà đức Phật nói rằng chúng sinh sẽ không hiểu được. Mình càng tìm hiểu thì nó càng đi vào bế tắc, càng điên loạn. Tạm gọi đây là chủ đề bất khả tri, vượt ngoài tầm hiểu biết của

chúng ta. Đức Phật đã từng ví dụ chuyện con cá dưới nước thì không thể biết được chuyện gì đang diễn ra trên bờ, con thú trên bờ thì không thể biết được chuyện của con cá dưới nước. Ở trong bối cảnh khác nhau, tình huống khác nhau, được đào tạo về giáo dục, nhận thức khác nhau, thì chúng ta khó lòng mà hiểu hết được thế giới. Vì thế giới thật sự thì vô cùng xa lạ, không giống như thế giới trong sự hiểu biết hạn hẹp của chúng ta. Ngay cả các nhà khoa học bây giờ cũng chỉ có thể đưa ra giả thuyết, giả định, chứ chưa ai dám quyết xác 100%. Trong giáo lý Duyên khởi, nhà Phật đã làm rõ các hiện tượng sự vật xuất hiện, tồn tại, hư hoại, biến mất, đều tùy thuộc vào các điều kiện. Chúng không thể tự độc lập mà sinh khởi, tự độc lập mà tồn tại, tự độc lập mà biến mất.

Dân số thế giới ngày nay quả thực càng ngày càng đông, đông hơn nhiều so với những thời đại trước. Một phần nguyên nhân là do khoa học phát triển, nguồn thực phẩm được sản xuất và cung ứng phong phú, dồi dào; các loại thuốc điều trị bệnh tật càng hữu hiệu và phổ biến hơn xưa. Ngày xưa, chỉ những người có tiền bạc, có thể lực khi bệnh tật mới được điều trị đàng hoàng, đầy đủ. Còn bây giờ thì khác, các loại thuốc được sản xuất liên tục và chi phí ngày càng phù hợp, cho nên điều kiện chữa bệnh, thuốc thang cũng dễ hơn ngày trước, góp phần hỗ trợ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Ngày xưa mang thai rất khó giữ, dễ sảy thai hoặc trẻ con mới sinh rất dễ bị

suy dinh dưỡng, bệnh tật mà mất sớm. Bây giờ thì khác, điều kiện y khoa, thuốc men, cách chăm sóc hiện đại, thì rõ ràng là sự sống của trẻ con và các bà mẹ được bảo vệ tốt hơn. Do đó, có rất nhiều nguyên nhân làm cho dân số thế giới ngày một tăng.

4/ Về vấn đề bất thiện pháp.

Ngày xưa, chúng ta ít biết đến chuyện ác, chuyện xấu là do các thông tin, phương tiện truyền thông hạn chế hoặc do chính phủ, nhà nước tác động, kiểm duyệt, vì thế việc tiếp nhận thông tin rất ít nên chúng ta cứ ngỡ là hồi xưa tốt hơn bây giờ. Trong thực tế, nếu ai có nghiên cứu lịch sử và so sánh mới thấy rằng vấn đề không phải đơn giản như những gì ta thấy. Những hành vi ác của con người ngày xưa không thua kém gì con người thời bây giờ, chẳng hạn như chuyện loạn luân trong gia đình, giết người vì vui thú, thì ngày xưa cũng có. Điều này cũng được thể hiện ngay trong tạng Luật của Theravāda, qua việc đức Phật phải chế định ra các học giới, rồi sau đó phải thay đổi luật liên tục vì một số phạm tăng tìm cách lách luật, tránh phạm luật nên có nhiều hành động hết sức ma mãnh. Ví dụ, nếu đầu tiên việc vi phạm điều học “lấy của không cho” là ăn cắp bằng tay, thì sau đó người ta lách luật bằng cách dùng chân, dùng cây,... để gián tiếp lấy. Do đó, tất cả cái bất thiện, cái tráo trở, cái ma mãnh, thời đại nào cũng có.

Thầy còn nhớ bộ sách có tên “Tóm tắt về giới luật của người xuất gia” được xuất bản vào khoảng những năm sáu mươi của thế kỷ trước tại miền Nam do ngài Hộ Tông biên soạn lại dựa trên các bản Luật tiếng Thái và tiếng Cam-pu-chia của Phật giáo Theravāda. Trong sách có một số câu chuyện liên hệ đến một số vị tỳ-khưu có hành vi cụ thể vi phạm giới luật. Nhưng qua luật kiểm duyệt của chính phủ Ngô Đình Diệm lúc bấy giờ, người ta bắt xóa bỏ hết vì cho rằng những đoạn ấy là “dâm thư”. Sau này, những phần bị xóa bỏ đó mới được in riêng ra thành một tập để bổ sung. Vậy thì làm sao những câu chuyện kể về các hành động xấu xa, bất thiện, ác pháp có thể được lan truyền ra rộng rãi? Chính vì vậy mà chúng ta cứ ngỡ rằng thời xưa tốt đẹp hơn thời nay.

Cho nên, quý Phật tử cảm thấy bị quan vì chỉ nhìn thấy một mặt của hiện tượng, mà không nhìn thấy gốc rễ của vấn đề. Thầy chỉ ra cho mọi người biết, chia sẻ với mọi người để chúng ta có cái nhìn thoáng đạt hơn và dễ thông cảm hơn. Mặt khác, dựa trên những nền tảng, cơ sở như vậy, mình xem lại để điều chỉnh nơi chính mình. Hạnh phúc, an lạc chính là điều chỉnh ngay chính mình. Cố tìm cách để thay đổi xã hội, thay đổi những người xung quanh mình thì cũng tốt, nhưng không dễ gì thay đổi được, chỉ phí hoài thôi! Một khi người ta vẫn còn thích sống trong bóng tối, thích sống trong các thói quen bất thiện và

không muốn điều chỉnh, thay đổi chính đời sống của họ thì mình cố giúp cũng bất khả thi.

Vấn đáp Phật pháp số 76, năm 2021

CÂU HỎI 66:

Con đọc được thông tin là ngài Trần Nhân Tông sau khi xuất gia, đã thống nhất nhiều hệ phái trong Phật giáo. Đồng thời, ngài cũng là người dẹp các nạn mê tín dị đoan mọc lên như nấm sau mưa, cũng trong thời điểm đó. Kính mong Hòa thượng giải thích thêm cho con được hiểu dòng thiền được ngài tìm kiếm tu tập hiện tại có còn không ạ? Tại sao ở Việt Nam lại tôn ngài là Phật hoàng?

TRẢ LỜI:

Cách gọi về dòng thiền của Ngài Trần Nhân Tông là của hậu thế khi người ta viết lại, kể lại câu chuyện dựa vào các ghi chép hoặc chủ ý cho rằng Ngài là một vị thiền sư và tu ở núi Yên Tử, cho nên gọi là dòng thiền Trúc Lâm Yên Tử. Thầy lại không nghĩ thế! Dựa vào những gì thầy biết qua các tư liệu và suy nghĩ riêng của thầy về Ngài, thì thầy rút ra được một điều: Quả thực đức vua Trần Nhân Tông là một người thâm hiểu về Phật học. Điều đó thể hiện rất rõ qua bài thơ mà người đời sau đặt tên là “Thiên Trường văn vọng”. Nội dung bài thơ như sau:

“Thôn hậu, thôn tiền đạm tự yên.

Bán vô, bán hữu tịch dương biên.

Mục đồng suy địch ngư quy tận.

Bạch lộ song song phi hạ điền.”

Bài thơ được viết bằng chữ Hán, bây giờ thầy tạm dịch theo văn xuôi cho mọi người dễ hiểu: *“Thôn hậu, thôn tiền đạm tự yên”* có nghĩa là trước thôn, sau thôn bằng bạc như có khói tỏa. *“Bán vô, bán hữu tịch dương biên”* nghĩa là trong cái không gian mờ mờ ảo ảo của khói sương buổi chiều, thì cả một không gian trước và sau làng thôn đó, ranh giới giữa ngày và đêm bắt đầu mờ ảo không rõ ràng. *“Mục đồng suy địch ngư quy tận”* tức là, sau một ngày chăn dắt, những đứa trẻ mục đồng ngồi trên mình trâu thổi sáo, đưa trâu về nhà. *“Bạch lộ song song phi hạ điền”* là có đôi cò trắng bay sà, đáp xuống ruộng.

Bức tranh này vẽ lên trước mặt chúng ta một phong cảnh rất thanh bình, yên lặng, nhưng mà trong đó tiềm ẩn sức sống, chứ không phải là một bức tranh chết. Sự sống thể hiện qua mọi nét như: khói tỏa, những đứa trẻ chăn trâu thổi sáo, đang đưa trâu về chuồng, đôi cò trắng bay lượn rồi đáp xuống bờ ruộng. Ở đây, chúng ta không thấy bất kỳ ý kiến chủ quan nào của tác giả được đưa vào, mà chỉ bày ra trọn vẹn cảnh trí thiên nhiên, từ không gian, phong cảnh cho đến con người, con vật tham dự trong bức tranh.

Tâm cảm của ngài đối với thế giới bên ngoài là một tấm gương phản ánh hình ảnh trung thực, không có bất kỳ ý kiến đúng sai, tốt xấu gì. Tất cả hình ảnh, âm thanh được xuất hiện trong cảm nhận của tác giả chỉ có thể làm được với một người có cái nhìn minh sát, đã thực sự thấm đẫm Phật học. Trong cảm nhận mắt thấy tai nghe phản ánh rõ thực tại của ngài và ngài ghi chép lại hình ảnh đó bằng một bài thơ. Đây là triết lý sống thực tại, sống động, không có hoài niệm quá khứ, không có mơ ước tương lai gì hết mà hết sức bình dị, nhẹ nhàng. Nếu cần nhận xét về thiền học của nhà vua thì nó nằm ở đây, trong bài thơ này.

Tên gọi Phật hoàng Trần Nhân Tông theo thầy nghĩ có lẽ xuất phát từ một thụy hiệu (cái tên đặt cho người đã mất, để tránh dùng tên khi còn sống). Người xưa vinh danh Ngài là “Điều Ngự Giác hoàng”. Giác hoàng là vị vua giác ngộ. Điều Ngự tức là một trong những danh hiệu của chư Phật, có nghĩa là làm chủ được đời sống của mình. Có thể từ đó mà sau này người ta dịch là Phật hoàng.

Vấn đáp Phật pháp số 76, năm 2021

CÂU HỎI 67:

Với những người thân, bạn bè chưa hiểu đúng Phật giáo Nguyên thủy, theo câu tùy duyên thì mình bằng cách nào để sớm giúp được họ hiểu rõ hơn về Phật giáo Nguyên thủy và cách thức/nghi thức cúng dường?

TRẢ LỜI:

Thực ra làm như nào là do quý Phật tử, chứ không phải do thầy. Khi mình hiểu được lợi ích, tính thiết thực và đúng đắn của Phật học Nguyên thủy là con đường chân chính, mình muốn giúp người thân, bạn bè chưa tiếp cận được thì có rất nhiều cách. Ở đây, thầy chỉ đưa ra một vài gợi ý như: mời họ tham gia các sự kiện, đi nghe pháp hoặc là giới thiệu các sách Phật học,... và phải tùy duyên, nếu chưa phải lúc thích hợp.

Tăng ni thì có nhiều cơ hội để tìm hiểu về đạo Phật vì họ có trường lớp, có nhiều điều kiện tiếp cận. Còn Phật tử thì không có trường lớp, không được dạy để hiểu và hành trì cho đúng. Hành trì cho đúng không phải là dễ hơn thua mà để mình đi đúng hướng, không mất thời gian đi lòng vòng, loanh quanh. Vòng vèo, loanh quanh dễ khiến mình lạc lối, chẳng đi đến đâu cả. Cho nên, nếu mình tha thiết chia sẻ giáo pháp thì mỗi người sẽ là một “hoằng pháp viên” giúp mọi

người được tiếp cận Phật học để tu học. Nhưng phải kiên nhẫn, nếu không kiên nhẫn không làm được. Vì có khi người mà hôm nay bài bác, công kích nhiều nhất, một khi họ hiểu ra được thì họ lại trở thành người tích cực nhất thì sao? Như hôm trước thầy kể câu chuyện liên hệ với quá khứ của đức Phật Thích-Ca. Trong một kiếp quá khứ, đức Phật Thích-Ca là người chống báng Phật giáo, thậm chí mật sát đức Phật Ca-Điếp là sa-môn trọc đầu đê tiện. Nhưng khi được nghe pháp thì Ngài liền lập tức thay đổi thái độ và xin được xuất gia luôn. Do đó, ai chưa hiểu thì mình cần kiên nhẫn giải thích. Mình cần phải có lòng kiên trì và nghĩ đến những lợi ích lớn cho cộng đồng khi mọi người có thể hiểu đúng mức về Phật học.

Hơn nữa, khi mình thu được lợi ích từ việc hiểu pháp đúng mức và thực hành có lợi ích thì đời sống của mình chính là ví dụ điển hình nhất cho mọi người. Như một số vị học viên tham gia các khóa Xuất gia Gieo duyên tại chùa, sau khi tham gia khóa tu và thực hành “soi sáng thực tại hiện tiền” họ trở nên hoàn toàn khác. Việc đó đã gây ấn tượng tích cực, lan tỏa đến người nhà, bạn bè của họ, và sau đó một số người khác lại bắt đầu muốn tìm hiểu và tham gia khóa tu.

Vì vậy, khi mình đã hiểu và sống đúng sống tốt thì chính đời sống của mình là thân giáo, là bài pháp có năng lượng truyền đạt tốt nhất. Chứ cứ nói cho

hay, nhưng mình không sống được như thế thì đôi khi lại thành phản cảm, phản tác dụng.

Vấn đáp Phật pháp tại Nam Định, năm 2021

CÂU HỎI 68:

Con có thể không ăn vẫn không thấy đói, vẫn có thể đi làm, chạy xe được. Nhưng khi không ngồi thiền được thì con có cảm giác thiếu hụt.

TRẢ LỜI:

Đây là thói quen bệnh tu. Thói quen đã được lập trình này nếu mình không làm nữa thì nó bắt đầu nhắc mình. Mình sẽ cảm thấy hụt hẫng, cảm thấy có gì đó chưa được hoàn thành. Nó không có vấn đề gì. Nó chỉ là tâm lý, tâm tư của mình tự tạo ra bất ổn. Ở đây có hai vấn đề:

- Thứ nhất, khi mình tạo thói quen tốt, nghĩa là đang tạo một tập quán nghiệp tốt. Nó sẽ hỗ trợ cho mình khi gặp chuyện bất trắc, thậm chí khi chết. Khi chết ý thức mình không làm việc, khi đó tập quán nghiệp tốt sẽ giúp cho mình. Như việc mình thường xuyên hành thiền, tu tập thì lực đó sẽ giúp cho mình khi mình lâm chung.

- Thứ hai, mình cần phải nhận thức lại cho đúng và biết buông xả. Đừng để thói quen can thiệp không đúng mức, dù nó là thói quen tốt. Khi điều kiện đủ thì nên làm, khi điều kiện không có thì phải buông bỏ, tạm gác sang một bên.

Vấn đáp Phật pháp tại Nam Định, năm 2021

CÂU HỎI 69:

Con muốn hiểu rõ hơn về việc cúng ông bà, tổ tiên và mình phải làm như thế nào cho đúng?

TRẢ LỜI:

Cúng ông bà, tổ tiên hay kỵ giỗ là phong tục, tín ngưỡng mang tính dân gian và truyền thống của người Việt. Mỗi nước sẽ có cách ứng xử riêng. Riêng Việt Nam thì đó là một trong những nét đẹp, một truyền thống tốt. Có tổ tiên thì mới có mình nên không nói tới chuyện xấu, chuyện tốt của các vị, mà nên nhớ rằng họ đã từng hiện diện trong quá khứ và thực sự là bề trên, là người ơn của mình. Khi đến ngày giỗ thì đó là dịp để mọi người ngồi lại với nhau, hỏi thăm, chia sẻ. Đa phần người Việt mình hay nhậu nhẹt hoặc bày biện ăn uống quá nhiều vào những dịp này. Từ đó mà đôi khi sinh ra những đổ vỡ không đáng có trong tình cảm họ hàng, gia đình, anh em. Cho nên cách làm này không ổn!

Với đạo Phật thì xem đó là ngày tưởng nhớ. Không cần phải bày biện hình thức nhiều, nhưng tốt nhất, nếu là người có trách nhiệm thì mình nên nhắc lại cho con cháu biết về người đã mất. Và nếu có những truyền thống, những đức tính nào tốt đẹp của tổ tiên thì mình nên duy trì. Những việc khi sống không mấy tốt đẹp của các vị thì mình cần ghi nhận như bài học để mình và thế hệ sau tránh.

Như vậy có hai việc cần phải làm: 1/ Tưởng nhớ về những điều tốt tổ tiên đã để lại; những gì không tốt của đời trước thì thế hệ bây giờ phải lấy đó làm bài học và thay đổi. 2/ Cần duy trì tình cảm giữa những người đồng tuế và đồng thế hệ đang còn sống. Như vậy thì nó trọn đủ ý nghĩa và vừa phải, không tốn kém và không xảy ra chuyện hiềm khích, mâu thuẫn. Thầy góp ý như vậy!

Vấn đáp Phật pháp tại Nam Định, năm 2021

CÂU HỎI 70:

Hiện nay, việc đốt vàng mã xảy ra ở khắp mọi nơi. Việc này có nên hay không và có ý nghĩa gì?

TRẢ LỜI:

Đốt vàng mã và hình nhân là một trong những tập tục, tín ngưỡng dân gian của người Việt. Nó đã

sinh ra những hậu quả không tốt khiến cho dư luận lên án. Cho nên những năm gần đây, Giáo hội Phật giáo, các cấp chính quyền và chính phủ đã có những hướng dẫn để làm giảm bớt, và tiến đến chấm dứt hoàn toàn hủ tục này, nhưng chưa làm được triệt để.

Chuyện đốt vàng mã này xuất phát từ Trung Quốc, bắt nguồn từ thời Xuân thu Chiến quốc trước công nguyên, được sử liệu ghi lại. Có một vị vua - bấy giờ được gọi là thủ lĩnh cộng đồng. Khi vị vua này chết, theo tập tục bấy giờ người vợ trẻ mới cưới phải tùy táng - chôn theo người chồng đã mất cùng số của cải của nhà vua. Tuy nhiên, người kế vị của ông thấy thương cảm cho cô gái nên mới bàn với pháp sư xem có cách gì để cứu cô ta không. Pháp sư bèn lấy tên tuổi, ngày tháng năm sinh của cô này, gọi là “bát tự”, và viết lên trên một hình nhân bằng giấy. Hình nhân này được làm thành người giả, bỏ vào trong quan tài để chôn theo nhà vua. Bên ngoài không ai hay biết. Và họ cũng bí mật cho đào một cái hầm để cô này xuống dưới đó, hằng ngày cung cấp thức ăn và nhu yếu phẩm đủ ba tháng mười ngày cho cô sống. Pháp sư nói rằng, nếu trong vòng ba tháng mười ngày này mà không có chuyện gì xảy ra thì coi như cách làm này hiệu quả, còn nếu xảy ra chuyện gì lạ thường thì coi như số cô này phải chết. Rất may là không có gì xảy ra hết! Cô này được đưa lên khỏi mộ huyệt, nhưng phải trốn qua vùng khác để sinh sống. Và sau một thời gian thì bí mật này bị... “bật mí”!

Từ đó, người ta âm thầm làm theo. Thay vì trước kia vàng bạc, của cải phải chôn theo người chết thì người ta nhờ mấy ông thầy pháp làm phép để thay vàng giả, đồ giả thế cho đồ thật. Hễ nhà nào có người thân bị mất là họ mua rất nhiều vàng mã về cúng. Nhờ đó mà ngành làm vàng mã phát đạt và nó cũng lan ra khắp nơi. Việt Nam mình bị ảnh hưởng là do người Tàu mang qua. Dù việc đốt vàng mã bây giờ đã trở thành hủ tục và xã hội hầu hết đều nhận ra điều đó, nhưng với một số người luôn luôn lo sợ những thế lực không nhìn thấy, thì vẫn bị chi phối bởi tục lệ này.

Người tu theo Phật giáo, hiểu được điều đó thì không ai làm vậy. Cách làm đúng mức cho người đã quá vãng là chia sẻ năng lực, phước lành của mình cho họ. Hơn nữa, như khi đi ra nước ngoài, mình phải đổi tiền Việt ngoại tệ, phải dùng tiền của nước sở tại, không dùng tiền khác được. Cũng như vậy, đối với người chết, mình đem tiền giấy, đồ vàng mã đốt thì ai chứng minh được rằng họ sẽ dùng được những thứ ấy? Chưa kể đến việc mình đốt thành tro vụn hết thì áo quần đó đâu còn lành lặn, bị rách, bị nát thì sao mà mặc được?... Chỉ chừng đó thôi đã đủ cho ta thấy ra những cái phi lý. Tuy nhiên, trong một xã hội không phải ai cũng có cùng nhận thức như vậy. Giống như cùng tốt nghiệp một lớp học, nhưng có người thì giỏi, có người thì trình độ chỉ dừng lại ở mức trung bình. Chỉ khi nhận thức của cộng đồng, xã hội được nâng

cao, mọi người hiểu được vấn đề thì việc đốt vàng mã chắc chắn sẽ không thể tồn tại được trong tương lai.

Vấn đáp Phật pháp tại Nam Định, năm 2021

CÂU HỎI 71:

Kính xin thầy giảng dạy cho chúng con được hiểu rõ thêm về ý nghĩa của việc nghe giảng pháp?

TRẢ LỜI:

Người ta hay nói nghe pháp là một trong những nhân sinh phước. Trong trường hợp này, chúng ta nên hiểu phước của nghe pháp là cái gì? Không phải cứ mở pháp thoại rồi nghe hoặc ghi chép lại là có phước, nếu như vậy thì máy ghi âm có phước lớn rồi?

Vì thế khi nghe pháp, ngoài việc lắng tai nghe thì ta còn phải chú tâm nghe để hiểu nội dung của bài pháp. Sau khi nghe hiểu nội dung, chúng ta cần thực hành, đồng thời tự đánh giá xem liệu mình có làm được những điều đó không. Và với những thời pháp mà ngay lúc đó nếu mình hiểu được nội dung, thì tâm mình được an lạc. Đây là lợi lạc đầu tiên của người nghe pháp. Vì sao? Vì có những khi đọc kinh luật chưa hiểu hoặc hiểu chưa rõ ráo, chưa đúng với lời đức Phật dạy nên khi nghe pháp, ta được chia sẻ,

được đả thông, được hiểu, được thông suốt, được chỉ cho con đường sáng.

Lợi lạc thứ hai đối với một số nội dung quan trọng hơn trong bài pháp thì mình cần có thời gian để lắng nghe, chiêm nghiệm, ra sức công phu, tu tập để hiểu, để thực hành, để trải nghiệm. Từ đó buông bỏ phiền muộn, trói buộc, vướng mắc hoặc khởi phát những thiện tâm khác.

Vấn đáp Phật pháp số 49, năm 2021

CÂU HỎI 72:

Nghe bài giảng của thầy, con hiểu được thế nào là khổ; nhưng có những thứ trong cuộc sống, mình biết rõ nó là khổ, vậy mà trong tâm vẫn khởi lên tham ái. Vậy xin thầy hãy chỉ cho chúng con cách để có thể diệt trừ tham ái, giác ngộ và thoát khổ ạ!

TRẢ LỜI:

Cái này là “bắt cá hai tay”, vừa muốn được thỏa mãn lòng tham của mình, vừa muốn thoát khỏi khổ đau do lòng tham ấy gây ra. Đó là một nghịch lý và không thể có.

Đối với tham ái chỉ có hai vấn đề, thấy ra nguy hại, sự tổn thương mà nó có thể mang đến cho mình,

hoặc đã nếm trải khổ đau đó thì mình muốn thoát khổ, tức là xuất ly. Trường hợp thứ hai, đó là chán chê, thừa mứa hoặc là mệt mỏi quá sức do tầm cầu nó nên khởi lên ý nghĩ thoát khổ hoặc là cố gắng thoát khổ. Còn chưa nằm trong hai trường hợp này mà khởi lên ý nghĩ thoát khổ trong khi tham ái nặng hơn thì chưa thoát được.

Vấn đề đầu tiên là phải thấy ra được nguyên nhân vì sao khổ. Khi nào chúng ta thấy được, hiểu được khổ là do tham ái mà ra, tham ái dưới nhiều hình thức khác nhau. Tiếp đó là mình có muốn thoát khổ hay không? Mà thoát khổ hay không là do tự thân mỗi người. Tự mình biết mức độ tham ái đang ở đâu, chứ không ai giúp mình được, ngay cả đó là đức Phật hay thần thánh phương nào chẳng nữa. Mỗi người phải tự mình tìm cách thoát khổ, tự lập ra cho mình một lộ trình thoát khổ. Chư Phật, các bậc thầy hoặc là người đi trước chỉ hỗ trợ, giúp đỡ và chỉ ra con đường cho mình. Còn đi hay không là do mình. Do vậy, không thể vừa muốn thỏa mãn tham ái dục lạc, vừa muốn thoát khổ, cái đó không thể có.

Lấy ví dụ như hình ảnh một người nghiện thuốc lá nặng. Khi chưa thực sự thấy hoặc hiểu sự nguy hại của thuốc lá, mà do bị áp lực hay các yếu tố khác tác động buộc phải bỏ, thì họ có thể bỏ nhưng rồi sẽ tìm cách hút lại. Tuy nhiên, nếu đến lúc nào đó, tự thân họ nhận ra, trải nghiệm được nguy hại, nguy hiểm,

những ảnh hưởng không tốt của thuốc lá, không phải cho chính mình mà còn cho những người xung quanh nữa, thì khi đó họ mới thực sự có thể bỏ hẳn. Và khi đó, họ sẽ không bị ảnh hưởng bởi những cái khổ do hút thuốc lá mang đến nữa. Thế thôi! Đây là một ví dụ cho vấn đề tham ái và thoát khổ.

Khóa Xuất gia Gieo duyên lần thứ 12, năm 2021

CÂU HỎI 73:

Trên mạng mấy ngày gần đây, truyền thông đưa tin đất nước Ấn Độ đang gặp thảm cảnh. Dịch bệnh tràn lan như thế này là do họ giết, cúng tế nhiều con vật, và làm lễ tắm trên sông Hằng dẫn đến sự việc này. Vậy hiện tại nước Ấn Độ số người theo đạo Phật đã không còn nhiều và đạo Phật không có thể cảm hóa được các đạo khác như thời đức Phật còn tại thế, có đúng không ạ?

TRẢ LỜI:

Câu hỏi của quý Phật tử đưa ra có hai vấn đề.

Thứ nhất là vấn đề dịch bệnh tại Ấn Độ có liên quan đến lối sống của họ hay không?

Đề biết được nguyên nhân thọ báo của một chúng sinh hoặc một cộng đồng thì không hề đơn

giản. Biết rõ nó một cách đích xác có lẽ chỉ có đức Phật mới thấy được. Còn chúng ta thì chỉ nhìn qua một vài hiện tượng rồi phán đoán. Đó là đoán thôi chứ có phải chắc chắn đúng sự thực đâu?

Nếu nói do dân Ấn Độ cúng tế nhiều quá, cho nên bây giờ họ bị dính dịch bệnh; vậy thì những dịch bệnh mang tầm cỡ quốc tế xảy ra trong thế kỷ XX như dịch cúm Tây Ban Nha diễn ra từ 1918 - 1920 (xuất phát từ châu Âu và sau đó qua Mỹ) giết chết hàng nhiều chục triệu người, hay dịch bệnh ở Trung Quốc vào cuối thời nhà Minh (khoảng thế kỷ XV - XVI) giết chết năm mươi triệu dân,... thì thế nào? Những nơi này họ có tế lễ gì đâu mà số người chết nhiều vậy? Cho nên, đừng chỉ nhìn một vài hiện tượng bên ngoài mà vội nhận định. Thấy vậy nhưng mà khoan phán. Phán coi chừng sai!

Còn việc tụ tập đông người tắm ở sông Hằng thì có góp phần làm lây lan dịch bệnh? Cái này thì đúng. Ở đâu cũng vậy, tập trung đông người, không giữ gìn bản thân, trong khi khả năng đề kháng của cơ thể thì kém tất dịch bệnh phát tán thôi.

Thứ hai là vấn đề liên hệ về Phật giáo và Phật tử ở tại Ấn Độ.

Chúng ta tin Phật, theo Phật, làm đệ tử Phật cho nên chúng ta luôn luôn có tình cảm đối với Ấn Độ,

vì đó là nơi mà đức Phật ra đời. Do đó, một số người nhầm tưởng rằng Phật giáo ở Ấn Độ phải mạnh lắm, vì đức Phật sinh ra ở đó. Nhưng điều đó chỉ đúng trong khoảng thời gian đầu của Phật giáo khi đức Phật còn tại tiền. Trong sử liệu về sự phát triển của các tín ngưỡng, tôn giáo ở Ấn Độ đã ghi lại rằng, sau khi đức Phật nhập diệt khoảng ba trăm năm thì Phật giáo Ấn Độ bắt đầu phân phái. Khi số lượng giáo phái càng nhiều thì tình hình nội bộ càng yếu, không còn một thể thống nhất nữa. Để tồn tại, có rất nhiều phái chủ trương xiển dương hoặc đưa vào những tư tưởng, tập quán của tín ngưỡng bản địa vào trong đạo Phật (ở đây thầy nói về mặt tiêu cực, chứ không phải mặt tích cực trong vấn đề phát triển tư tưởng).

Sau thế kỷ XV, Hồi giáo bắt đầu phát triển mạnh và bắt đầu thâm nhập vào Ấn Độ, để rồi theo đó là những cuộc thảm sát những người không cùng tôn giáo với họ. Phật giáo bị tổn hại rất nặng nề. Và Phật tử trung kiên có niềm tin theo Phật giáo hoàn toàn thì không có nhiều. Chính vì vậy sau khi các tu viện Phật giáo bị đập phá, các tăng sĩ bị giết chóc, tàn sát hết; một số ít trốn sang nước khác tu hành thì Phật giáo hầu như vắng bóng ở Ấn Độ suốt nhiều thế kỷ.

Đến đầu thế kỷ XX, các vị cao tăng và cư sĩ nổi tiếng của Sri Lanka đã qua Ấn Độ để xin phục hồi lại Phật giáo, xây dựng lại Bồ-Đề Đạo Tràng. Và nhờ các cuộc khảo cổ, khảo sát của các nhà khoa học người

Anh tại thuộc địa Ấn Độ, họ đã khám phá ra nhiều di chỉ cổ đại có liên hệ đến Phật giáo. Bây giờ Chính phủ bảo hộ Anh mới bắt đầu khuyến khích phục hồi lại các thắng tích Phật giáo; và được sự hỗ trợ từ nhiều nước Phật giáo ở châu Á cho nên xu hướng phục hồi lại đạo Phật bắt đầu hình thành. Từ đó, người dân bắt đầu tín ngưỡng đạo Phật. Về việc này phải kể đến công lao to lớn của một vị bác sĩ người Ấn, dù xuất thân từ tầng lớp thấp, đã quy tụ được những người quanh mình và khuyến khích được khoảng chục triệu người dân Ấn quy y Tam Bảo, nhưng đa phần thuộc tầng lớp nghèo khổ. Họ tìm thấy chỗ nương tựa nơi Phật giáo về cả vật chất lẫn tinh thần. Nguyên nhân là khi đến với các tôn giáo, tín ngưỡng khác của Ấn Độ, họ bị coi thường, bị chà đạp. Nhưng với Phật giáo, họ được tôn trọng, bình đẳng, và còn được các Phật tử đồng đạo hỗ trợ về nhiều mặt. Nhưng mức độ chỉ ngang đó, chứ không phát triển nhiều được.

Vì vậy nói rằng các nhà truyền giáo Phật giáo có thể thuyết phục được người Ấn theo đạo Phật trong giai đoạn hiện nay không thì theo thầy là bất khả thi. Họ chỉ tôn trọng Phật giáo và xem Phật giáo như mỏ vàng quý để khai thác về du lịch. Cho nên Chính phủ Ấn Độ cho xây dựng và trùng tu rất nhiều di tích của Phật giáo và thu hút sự quan tâm, hỗ trợ của cộng đồng Phật giáo quốc tế để làm du lịch là chính. Cũng như việc họ dùng những biểu tượng của Phật giáo như

biểu tượng thời vua Asoka để làm quốc huy cũng là cách để tạo thiện cảm đối với cộng đồng Phật giáo thế giới thôi. Mặt khác, đó là cách mà họ tôn vinh những người con vĩ đại của dân tộc Ấn. Nhưng thực chất, để phổ biến giáo lý của đạo Phật, để giúp con người thoát khổ, thì thầy nghĩ không bao giờ họ làm. Niềm tin của họ vẫn là gắn chặt vào truyền thống Bà-la-môn, mà bây giờ gọi là Ấn giáo.

Vấn đáp Phật pháp số 82, năm 2021

CÂU HỎI 74:

Đức Phật ngày xưa khi nhập Niết-bàn, Ngài phó chúc cho hàng đệ tử làm lễ trà-tỳ di thể Ngài theo nghi thức của bậc Chuyển Luân Thánh Vương bình thường. Qua các đời của một số vị tổ sư sau này, con thấy các thầy khi viên tịch còn lưu lại xác thân khô. Và sau này các hàng đệ tử lấy đó để thờ. Vậy các vị tổ đó có còn chấp vào thân xác của mình hay không ạ? Nếu thân tứ đại được tạo thành từ đất, nước, gió, lửa thì sau khi chết, việc chôn hoặc thiêu tro cốt rồi rải ở huyết hay rải ra biển thì có ảnh hưởng gì tới tâm thức của người chết hay không? Con thấy các chùa còn có cả hòm để tro cốt. Và điều đó có đúng với tinh thần của đạo Phật hay không, thưa thầy?

TRẢ LỜI:

Chuyện một số vị cao tăng sau khi viên tịch để lại xác thân không phải chỉ có trong quá khứ, mà bây giờ vẫn có. Thầy đã gặp một vài trường hợp khi qua Thái Lan. Ở Trung Quốc thì có ngài Huệ Năng, ở Việt Nam thì có hai ngài Vũ Khắc Minh và ngài Vũ Khắc Trường ở tại chùa Đậu (chùa Thành Đạo). Theo Phật giáo thì những vị sau khi mất mà để lại xác thân, thì ít nhất vị đó đã đạt đến mức độ thiền định cao. Và bằng năng lực thiền đó, vị ấy nguyện giữ lại xác thân để làm niềm tin cho hậu thế, rằng có tu hành thì có chứng ngộ, có thành tựu. Chứ không phải các vị ấy luyến tiếc gì thân xác tứ đại này đâu. Đối với những vị có trình độ chứng ngộ cao, nắm được quy luật sinh tử và có thể điều khiển phần nào tiến trình sinh tử của mình thì rõ ràng họ không phạm phu như chúng ta mà luyến ái thân xác này, vì vậy việc họ để lại thân xác là có lý do. Tuy nhiên chỉ trong một chừng mực nào đó thôi. Giá trị của Phật giáo không phải nằm ở xác thân đó. Bằng chứng là đức Phật sau khi mất, vị trí của Ngài cao tột như vậy, nhưng mà cuối cùng thì thân xác của Ngài cũng chỉ là tro bụi trở về với tro bụi mà thôi.

Phật giáo từ Ấn Độ khi qua Trung Quốc, Việt Nam đã bị thay đổi không ít, trong đó có việc xử lý thân xác sau khi vị xuất gia qua đời thường phải thổ táng; còn Phật giáo từ Ấn Độ truyền sang các nước như là Sri Lanka, Thái Lan, Miến Điện, Lào, Cam-pu-chia,...

thì vẫn giữ được truyền thống hỏa táng cho tất cả hàng xuất gia và rất nhiều cư sĩ tại gia. Tro cốt thì được đem ra sông để rải hoặc để làm phân bón, chứ người ta không giữ lại. Riêng hoàng gia Thái Lan thì chỉ lấy lại một ít tro cốt tượng trưng để vào tháp thờ. Ở Việt Nam, tại các chùa Khmer hoặc các chùa Nam tông người Việt, các vị cao tăng mất cũng đều được hỏa táng và người ta cũng có giữ lại một phần tro cốt để thờ trong tháp. Điều này có thể là sự dính dáng tình cảm của người sống và người chết theo quan điểm của người Việt. Các môn đệ của người đã mất muốn lưu giữ lại một chút mối liên hệ đối với thầy tổ của mình, cho nên mới xây dựng những tháp đó.

Thực ra, tro cốt dù được rải xuống sông hoặc được chôn trong đất thì kết quả cũng giống nhau thôi: cát bụi trở về cát bụi. Người tu hành mà có nhận thức đúng mức thì không quan tâm đến chuyện ấy. Nhưng ở Việt Nam, các chùa thuộc Phật giáo Phát triển bị ảnh hưởng từ Trung Quốc, vốn xem nặng về phong thủy, địa lý,... cho nên người ta lại xem trọng chuyện này. Tháp thì vẫn xây, nhưng xác thì lại là chôn chứ không thiêu (trà-tỳ) như các nước thuộc Phật giáo Nam tông. Từ đó mới sinh ra một câu nói trong nhà chùa là “Tức vị trị quan” - nghĩa là một vị thầy khi đã yên vị ở chức vụ Chủ trì tự viện, liền bắt đầu lo xây dựng ngôi tháp cho mình để an táng sau khi viên tịch. Như vậy điều này trở thành trói buộc họ ngay khi còn

sống. Việc này cũng giống như một số người thế gian trước đây, cũng lo mua quan tài để sẵn trong nhà do sợ sau khi chết thì không ai lo cho mình. Lo xa như vậy đó. Hoặc là họ nghĩ rằng chết rồi thì mình phải về ở trong mộ cho nên phải xây một cái mộ thật đẹp. Những người đã *trước ý* (tâm dính mắc) với cái tâm như vậy, thì có lẽ khi chết họ sẽ trở về làm ma dưới cái mộ hoặc cái tháp đó, không thể thoát được.

Một người tu hành biết chắc rằng, thân xác này vốn dĩ cũng chỉ là vay mượn từ đất, nước, lửa, gió, nhân duyên. Khi hết thời thì phải trả nó lại với đất, nước, lửa, gió, nhân duyên. Nó chẳng dính dáng gì với mình hết. Chẳng qua do tâm luyến ái của mình với thân xác này khi còn sống, rồi mình suy nghĩ, tưởng tượng ra đủ thứ nên bị cột trói trong chính tâm niệm ấy. Khi thấy ra được, buông bỏ cái tâm niệm ấy đi, thì dù cho thân này có chôn, có đốt, có làm gì đi chăng nữa thì cũng chẳng ảnh hưởng gì đến mình. Còn nếu không, thì dù có đốt, có chôn, có bỏ nó trong lò lửa đi nữa, thì vẫn bị cột trói trong đó, không thoát ra được.

Vấn đáp Phật pháp số 82, năm 2021

CÂU HỎI 75:

Làm những tang lễ lớn, có nhiều vị thầy đến tụng kinh, nên chọn cách nào đem lại lợi ích thực sự cho bản thân nhất? Có cần nghi lễ làm đám tang hay không? Có phải nhờ sự cầu nguyện, gia trì của quý thầy và người thân mà vong linh người mất sẽ được siêu thoát dễ dàng?

TRẢ LỜI:

Cái quan trọng nhất của một người đi theo con đường giác ngộ là phải thanh lọc thân, khẩu, ý của mình, giác ngộ được bản chất của hiện tượng sự vật, tức là pháp giới. Và phải thấy được nguồn gốc khổ đau từ đâu để giải quyết ngay khi còn sống, chứ không phải đợi chết rồi mới mong mình hết khổ, hoặc làm những nghi lễ để thoát khổ. Ngay cả thân xác của đức Phật, Ngài cũng dặn dò tôn giả A-Nan rằng, vấn đề giải quyết hậu sự thân xác của Ngài thuộc về những người Phật tử tại gia, chứ không phải chuyện của người xuất gia nên lo. Và Ngài cũng đã chỉ cách hỏa táng đúng tầm mức của một vị Chánh Đẳng Chánh Giác. Vì ân đức của Ngài rất to lớn đối với cộng đồng Phật giáo, cho nên xá-lợi (phần thi thể sau khi hỏa táng còn sót lại) được chia ra nhiều phần đưa đi thờ phụng khắp nơi để Phật tử các thế hệ đời sau biết đến, và người ta phụng thờ để nương theo đó tu tập. Còn đối với người xuất gia bình thường, cũng

như người Phật tử tại gia có tu tập nhiều năm nên ý thức rằng, sau khi mình chết thân xác này cũng trở về với cát bụi. Cái còn lại là thần thức - phần tâm linh sẽ được tiếp tục ở một đời sống khác, một dạng sống khác hoặc là trở lại với đời sống con người, tùy theo trình độ giác ngộ và nghiệp chủng mà người đó đã tạo.

Quý Phật tử cũng nên biết rằng, có hai loại nghiệp tức hành vi khi mình còn sống tạo tác sẽ tác động lớn đến đời sống sau khi chết. Thứ nhất là *thường quán nghiệp* hoặc *tập quán nghiệp*, tức là thói quen sống, ứng xử hàng ngày tạo thành nếp, và nó sẽ tác động dẫn dắt một chúng sinh sau khi chết ở đời này sẽ tái sinh vào một cảnh giới khác, tức là đời sau. Thứ hai là *cận tử nghiệp*, tức là trạng thái tâm xuất hiện trong những phút giây cuối cùng của một đời người, cũng có quyết định lớn đối với cảnh giới tái sinh của chúng sanh đó. Có thể một người trước đó làm nhiều điều tốt đẹp, nhưng khi cận tử thì lại nghe hoặc thấy hoặc nhớ lại sự việc bất thiện, tâm sân, tâm tham nổi lên thì nó sẽ dẫn dắt vị đó vào cảnh khổ.

Trường hợp vua A-Dục sau khi chết tái sinh làm rắn trong bảy ngày là một ví dụ. Theo trong các câu chuyện kể lại, nhà vua là một bằng chứng về chuyện một người suốt đời phụng sự Tam bảo, cúng dường, hộ độ Tăng chúng, niềm tin đối với Tam bảo rất mãnh liệt. Tâm nguyện cuối cùng của nhà vua là muốn cúng dường Tam bảo, ít nhất cũng phải bằng được một

người đệ tử cư sĩ thời đức Phật là ông Cấp-Cô-Độc (cư sĩ Sudatta). Nhưng cháu của nhà vua (tức vua đương nhiệm lúc ấy) không đồng ý, cho rằng quốc khổ đã bị cạn kiệt do nhà vua trước đây cúng dường quá nhiều. Do vậy, nhà vua ra đi với tâm phiền muộn nên bị tái sinh làm con rắn. Và sau đó, nhờ con trai của mình, tức trưởng lão Mahinda, từ Sri Lanka biết được cha mình đang ở cảnh khổ, lập tức trở về Ấn Độ và giảng giải cho nhà vua lúc ấy đang là rắn hiểu. Nhờ vậy, nhà vua buông bỏ được tâm sân hận đó và nhớ đến những việc phước mình làm. Bằng năng lực này nhà vua lập tức chấm dứt thân mạng loài rắn và được hoá sanh làm chư thiên. Đây là một bằng chứng về chuyện cận tử nghiệp sẽ xoay chuyển một người dù sống đời thiện lương nhưng vẫn có thể tái sanh vào cảnh khổ. Hoặc ngược lại, một người khi sống làm rất nhiều điều xấu ác, bất thiện nhưng trước khi lâm chung lại được nhìn, hoặc nghe, hoặc phát tâm hoan hỷ đối với việc phước thiện thì người đó lại được tái sanh vào cảnh giới an lạc. Tuy nhiên chỉ ở đó một thời gian ngắn thôi, vì tâm đó chỉ có tác dụng ngăn, giống như lửa rom bùng lên rồi tắt. Cho nên thời gian tồn tại ở cảnh giới an lạc đó không lâu, người đó về sau cũng phải chịu quả khổ vì hành vi bất thiện đã tạo trong suốt đời sống của mình.

Ai hiểu được vấn đề này thì biết rằng sau đời sống này không phải là chấm dứt tuyệt đối, đoạn diệt, mà sẽ còn tiếp nối những đời sống khác nữa. Cho đến

khi mình giác ngộ thì cảnh giới nào cũng không quan trọng nữa. Như vậy người ấy có thể sửa soạn tâm thế ngay từ khi mình còn sống, chứ không cần hình thức nghi lễ khi chết đi. Một số vị di chúc lại cho người thân không muốn tổ chức đám tang rườm rà, quá nặng về nghi lễ tại vì họ tự lo được cho đời sống của họ bằng đường hướng tu hành đúng mức và hiểu tâm của họ. Với những vị như vậy thì mọi hình thức hộ niệm hoặc không hộ niệm không có tác dụng nhiều. Nhưng đối với phần đông chúng sinh tâm thức còn yếu, trình độ tu tập chưa đến mức như vậy, thì sự hộ niệm của Tăng chúng vào giây phút cận tử lâm chung rất quan trọng. Còn sau khi mất rồi thì phước hồi hướng giống như vớt vát, không nhiều lợi ích. Trừ khi người chết hiểu được giá trị của phước báu, hoan hỷ và tâm mở rộng để đón nhận và ở cảnh giới có thể nhận được phước báo hồi hướng đó thì mới có thêm năng lượng hỗ trợ. Còn giây phút quan trọng nhất khi một người yếu đuối cần sự hộ niệm, hỗ trợ của người thân hoặc tăng ni như: tụng kinh niệm Phật, hồi hướng phước hoặc nhắc về phước,...ở những giây phút trước khi người ấy mất.

Thầy xin nhắc lại là, mọi hình thức nghi lễ cúng tụng dài ngày, tốn kém nhiều chưa hẳn đã mang lợi ích thực sự cho người đã mất. Yếu tố hỗ trợ cần thiết cho người đã mất là: 1/ Tâm chí thành của thí chủ; 2/ Hương linh ấy sẵn sàng nhận phước; 3/ Năng lượng tinh khiết do những vị tăng ni hoặc các Phật tử với

thân, khẩu, ý thanh tịnh tác nguyện, hướng đến và hồi hướng cho người đã mất thì mới có hiệu quả;
4/ Chúng sinh ấy phải ở cảnh giới có thể nhận được phước thì năng lượng hồi hướng ấy mới phát huy được khả năng trợ tiến, giúp đỡ họ siêu sinh. Còn chúng sinh ấy mà sinh vào cảnh giới khổ quá hoặc lạc quá thì họ cũng không nhận được.

Vấn đáp Phật pháp số 81, năm 2021

CÂU HỎI 76:

Con thấy một số môn tâm linh như tử vi và bói bài Tarot cũng hay. Cách đây một vài hôm con xem bài Tarot để hỏi về kiếp sống quá khứ của mình, con thấy nhiều chi tiết thật chính xác. Con xin được hỏi thầy về những môn tâm linh này và con là Phật tử thì có nên quá phụ thuộc vào những môn tâm linh này không?

TRẢ LỜI:

Tử vi, bói toán, xem tướng,... tất cả những bộ môn về huyền học nếu làm đúng phương pháp, nghiên cứu đầy đủ và đặc biệt nếu có năng khiếu về lĩnh vực này, thì quả thực có nhiều trường hợp những phán đoán có thể chính xác tới 70 - 80%. Nhưng mà, số người đạt được trình độ đó không nhiều.

Theo thầy nghĩ, bộ môn này cũng giống như một loại kiến thức hoặc một kỹ năng có thể hỗ trợ cho mình trong một số phương diện nào đó. Thời đức Phật có rất nhiều người giỏi về bộ môn này, chẳng hạn như câu chuyện về một vị Bà-la-môn có khả năng biết chính xác một người sau khi chết đi về cảnh giới nào bằng cách sờ hoặc dùng tay gõ vào sọ của người đã chết. Nhưng khi có người đem đến cho ông hộp sọ của một vị A-la-hán đã hỏa thiêu thân xác thì vị Bà-la-môn này lại tuyên bố không tìm thấy cảnh giới tái sinh của vị A-la-hán đó. Và tử vi của người Ấn Độ cũng thế.

Nhưng đối với người Phật tử, khi mình đã chọn Phật giáo để giải quyết các vấn đề khổ đau của đời sống, thì trọng tâm của mình chính là đi theo con đường giác ngộ. Cho đến một lúc nào đó, khi mình có thể thấy ra được bản chất của cuộc sống và buông dần tất cả những trói buộc, ràng buộc, khổ đau; chứ không phải để tầm cầu kiến thức, để trở thành phi thường, hay trở thành người dự đoán tương lai, đọc quá khứ của người khác để phán xét. Mọi kiến thức trên đời này thực ra là vô hạn, bao la. Chúng ta có học hết cả đời đi thì cũng chưa chắc đã đi đến cùng tột của nó. Huống gì bây giờ quá nhiều ngành, quá nhiều lĩnh vực mà sự khao khát muốn biết của chúng ta rất nhiều. Và nó cũng chẳng giúp ích gì cho con đường giác ngộ giải thoát. Cho nên khi cần, thầy nghĩ có thể sử dụng để tham chiếu, giải quyết một số vấn đề.

Nhưng mà lệ thuộc vào nó quá nhiều thì là điều không nên. Như một người quá tin vào chuyện xem ngày giờ tốt xấu, khi cần rời khỏi nhà hay làm việc gì cũng phải tính toán, gặp cái gì bất ngờ là thụt lui,... thì người đó sẽ không thể làm được việc gì trong cuộc đời này. Vì một giờ tốt với người này chưa chắc là tốt với người khác, hay nó tốt về mặt này thì chưa chắc tốt về mặt khác (như tốt về tài chính chưa chắc tốt về gia đạo chẳng hạn),...

Cuộc đời này không có cái gì hoàn thiện, không có cái gì như ý mình một trăm phần trăm đâu. Nó chỉ tốt một số mặt nào đó, bên cạnh đó sẽ có một số mặt không tốt. Cho nên biết cái hữu hạn, giới hạn và sử dụng nó đúng lúc mới là người khéo dùng, khéo học tập và khéo sử dụng các phương tiện mình có trong tay. Người Phật tử phải dựa trên các nền tảng đó để sử dụng các phương tiện khi cần thiết, không nên bị lệ thuộc, nô lệ và bị động vào bất cứ điều gì vì nó không nằm trên lộ trình tu học và giải thoát khổ đau của chúng ta.

Vấn đáp Phật pháp số 59, năm 2020

CÂU HỎI 77:

Con xin hỏi lợi lạc của việc trì kinh là gì?

TRẢ LỜI:

Trì kinh, nếu hiểu theo nghĩa thông thường là thường xuyên tụng đọc một bộ kinh, hoặc thường xuyên tụng niệm theo các thời khoá được quy định.

Cho dù nó thuộc tình huống một hay hai thì đều gặp nhau ở một điểm: ít nhất trong thời gian tụng đọc kinh kệ, tâm mình bớt lăng xăng, bớt nghĩ ngợi lung tung hoặc tư duy bất thiện (dục tư duy, ác tư duy, hại tư duy),... Đó là lợi lạc thứ nhất.

Nếu có khả năng đọc hiểu được kinh văn, hiểu thêm nghĩa lý, hiểu thêm được lời dạy của đức Phật thì đó là lợi lạc thứ hai.

Tại sao việc trì kinh được khuyến khích? Thứ nhất, đây là việc tương đối dễ trong hành trì tu học. Khi tụng kinh, mọi người đọc theo mặt chữ, nhịp điệu và ít nhất trong thời gian ấy thì không làm chuyện ác, không nghĩ ác, không hành ác, không nói ác. Đó là những lợi ích thiết thực có thể thấy. Nó hợp cho rất nhiều trình độ. Kể cả những người vốn không thích tư duy, chỉ làm thuần tuý một công việc được gọi là hành trì tu tập nặng về đức tin.

Khoá Xuất gia gieo duyên lần thứ 12, năm 2021

CÂU HỎI 78:

Chồng con hằng ngày vào buổi tối sau khi ăn cơm, thường để lại chút cơm để sau khi 10 giờ đêm anh ấy mang cho các chúng sanh trong nhà ăn. Trong đó có cả những con chuột hay cắn phá đồ đạc của con. Con muốn hỏi thầy khi làm thiện đối với những chúng sanh bất thiện, thì có nên hay không ạ?

TRẢ LỜI:

Chúng ta sống trong thế giới luôn luôn xung đột như thế. Không có biện pháp, không có giải pháp mang tính toàn diện, toàn thiện, mà chỉ có tính tương đối, có thể đúng lúc này nhưng lại không đúng lúc khác. Do đó, góc nhìn của ông anh đây không phải hoàn toàn sai.

Mọi loài đều phải kiếm ăn để tồn tại. Nhưng để bảo vệ gia đình, tài sản của mình thì con người không muốn sự hiện diện của các động vật gây hại. Chúng kiếm ăn ngay trên đồ đạc của chúng ta nên ta nhìn nó là những thứ phá hoại, không có lợi ích gì và ta không chấp nhận được nó. Ai tiếp tay cho nó, chúng ta cho là họ làm điều không tốt, “nổi giáo cho giặc”. Nhưng ở một góc độ khác, người ta cho rằng cần bình đẳng về quyền được sống. Tại sao mình muốn sống mà không muốn các chúng sinh khác sống? Khi lý luận về sự bình đẳng thì hoá ra cái nhìn của chúng ta có phần nào đó chật hẹp, phải không?

Đây là một câu chuyện cười trong thời đức Phật. Một lần đức Phật đi trên đường, ngang một bờ ruộng thì Ngài nhìn thấy một con rắn đang ngậm một con ếch trong miệng. Con ếch kêu lên: “Bạch đức Thế Tôn cứu con! Bạch đức Thế Tôn cứu con!”. Nó biết đức Phật biết tiếng loài vật cho nên nó la oe oe. Đức Phật mới quay lại nhìn nó, Ngài nói: “Này ếch, con phải cố gắng hết sức để thoát ra khỏi miệng con rắn”. Con ếch nghe vậy thì mừng quá: “Dạ, dạ, bạch đức Thế Tôn! Con sẽ cố gắng”. Rồi Ngài quay qua nói với con rắn: “Này rắn, vì sự sống, con cũng cố gắng giữ đừng cho con ếch nó thoát nhé”. Con rắn mới há miệng to lên trả lời: “Dạ!”. Đúng lúc ấy, con ếch nó liền nhảy thoát ra khỏi miệng rắn, chạy mất!

Khóa Xuất gia Gieo duyên lần thứ 12, năm 2021

CÂU HỎI 79:

Con có nghe trong một bài giảng, thầy có nhắc đến hộ niệm trong Phật giáo Nguyên thủy khi lâm chung, vậy hộ niệm hiểu theo góc độ của Phật giáo Nguyên thủy là như thế nào và hộ niệm ở đây là niệm gì ạ?

TRẢ LỜI:

“Hộ niệm” thật ra là từ được sử dụng trong Phật giáo Phát triển nhiều hơn. Các đạo tràng thường đi hộ

niệm chỗ này chỗ kia, hoặc là mời tăng ni đến hộ niệm cho người sắp mất. Từ “hộ niệm” ở đây được hiểu theo nghĩa chung như vậy.

Với Phật giáo Nguyên thủy, hộ niệm là phương pháp hỗ trợ, mang tính giúp đỡ cho người sắp lâm chung. “Hộ” chính là giúp đỡ, cũng có nghĩa là bảo vệ, tức là bảo vệ thiện nghiệp, thiện tâm, ý thức tốt cho người đó vào giây phút họ sắp mất. Nếu người đó còn nhìn thấy được thì mời chư Tăng về để họ nhìn. Khi không có chư Tăng thì ta có thể dùng tượng Phật, hoặc những vật mang tính linh thiêng đối với Phật giáo để người ấy nhìn. Nếu người đó còn nghe được thì thỉnh chư Tăng về để đọc kinh hoặc là những người thân, những Phật tử khác ngồi quanh đó để đọc kinh. Đọc kinh như là một phương tiện để nhắc nhở, tác động vào tâm thức của người sắp mất. Nếu khi người đó còn sống đã biết về kinh kệ hay tu tập thì khi nhìn thấy vật liên quan đến Phật giáo hoặc nghe tiếng kinh sẽ giúp đánh thức lại thói quen tốt của người đó. Nếu khi lâm chung, tâm người đó không làm chủ được, thì hộ niệm sẽ tạo thêm năng lượng để hỗ trợ cho người ấy.

Ngoài ra, nên nhắc nhở người ấy về những việc làm phước thiện người đó đã làm, để cho họ có thể kết nối và hoan hỉ với việc ấy, nhằm hỗ trợ cho cái tâm đang yếu ớt của họ được mạnh mẽ hơn, gắn kết với thiện niệm, thiện pháp họ từng tạo. Niềm hoan hỉ

sẽ giúp cho họ tái sinh cảnh giới tốt hơn. Hộ niệm ở đây không phải là cầu một năng lực nào hộ trì cho vị đó như Bồ-tát này, Bồ-tát kia, như cách làm của một số bộ phái phát triển.

Do vậy, ở đây hoàn toàn vẫn trên tinh thần tự lực. Những người xung quanh chỉ giúp đánh thức những thiện pháp mà người đó từng làm, hoặc là ngay giây phút đó họ nhìn thấy chư Tăng, thì đó cũng là cách hỗ trợ cho người chết. Nhưng trong đó quan trọng nhất là cái tâm người sắp mất đó phải nhận ra, phải kết nối được thì mới có tác dụng. Hộ niệm như vậy là theo tinh thần của Phật học Nguyên thủy.

Vấn đáp Phật pháp số 95, năm 2021

CÂU HỎI 80:

Con thấy trong đời sống tại kiếp này, nhiều người làm việc thiện mà sống vẫn khổ hoặc nhiều người làm việc tốt vì cộng đồng nhưng lại chết sớm. Một vài người nói với con là nghiệp người ta quá dày, nên có làm thiện hay sống thiện cũng không đủ để giúp cho những người đó sống lâu, sống vui. Con kính mong thầy chia sẻ thêm quan điểm của thầy để con được hiểu hơn về vấn đề này.

TRẢ LỜI:

Đây là loại câu hỏi khá phổ biến trong cuộc sống. Chúng ta hay nhìn thấy những điều mà mình hay gọi là bất công. Có một câu chuyện vi tiểu mà thầy đọc được, rất giống với điều này. Câu chuyện như sau: “Hai chú tiều đang ngồi với nhau. Một chú nhìn quanh rồi nói: “Sao trời đất bất công quá, cái dây bầu này có chút xiu à mà ra cái trái thật to, còn trong khi bên kia cây nhãn to bụi xụ mà trái chút xiu”. Đúng lúc đó một cơn gió thổi qua làm cho những trái nhãn rơi xuống. Một vài trái rớt ngay trên đầu hai chú. Chú bên cạnh liền nói: “Chà, may quá! Nếu như trái nhãn to bằng quả bầu thì chắc là chú xong đời rồi!”

Thực ra để hiểu được vấn đề này thì quý Phật tử nên nghe lại những bài giảng về nghiệp thầy đã dạy trong chương trình *Phật pháp cho tất cả mọi người*. Còn bây giờ nếu đi tìm, so sánh những cái mắt thấy, tai nghe bình thường trong cuộc sống để tìm ra lời giải đáp cho tất cả vấn đề thật không đơn giản. Nếu thầy có nói thêm cũng không thể giải tỏa được cho quý Phật tử những thắc mắc này ngay được, vì thời lượng của chương trình Vấn đáp này ngắn lắm, chỉ có mười phút cho một câu hỏi. Quý Phật tử nếu nghe được các bài giảng đầy đủ thì sẽ có cái nhìn chín chắn hơn đối với vấn đề nghiệp và ít nhất là không còn những thắc mắc tương tự như thế này nữa. Khi đã

hiều sẽ thấy ra tính hợp lý của nó trong mọi hiện thực của đời sống chứ không hề vô lý!

Vấn đáp Phật pháp số 102, năm 2021

CÂU HỎI 81:

Trong thời buổi công nghệ hiện nay, việc sử dụng mạng xã hội đã trở nên vô cùng phổ biến, con hay được đọc nhiều nơi, thậm chí là đọc tại trang cá nhân của một số quý thầy có nói rằng: Mạng xã hội là ảo nhưng nghiệp là có thật. Điều này có đúng không ạ? Con mong thầy chia sẻ cho con được hiểu hơn.

TRẢ LỜI:

Thầy xin bổ túc thêm câu nói đó một chút, đó là: Không chỉ mạng xã hội là ảo mà thế giới của chúng ta cũng là ảo nốt. Tất cả cái gọi là thế giới của chúng ta thật ra chỉ là phản ánh của tâm ta đối với thế giới. Nội tâm của chúng ta đối với thế giới thể hiện qua mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi,... khi tương tác với các đối tượng thường được xử lý một cách chủ quan. Yêu hoặc ghét hoặc dừng dừng là ba trạng thái được lưu trữ trong bộ nhớ. Khi có việc nó sẽ đem ra phân loại và phán đoán. Vậy không phải ảo thì là cái gì?

Đứng ở một góc để nhìn ra thế giới bên ngoài phán đoán và quy kết thì hoàn toàn là ảo. Đây là chưa

nói đến thế giới này được hình thành bởi các điều kiện, mà điều kiện thì nay đổi, mai thay, biến hóa vô cùng tận. Ở trong cùng một không gian, nhưng có người cảm thấy rộng rãi, có người lại cho rằng chật chội; người thì thấy mát mẻ, người thì thấy nóng bức. Và những cảm giác đều hoàn toàn là chủ quan. Đã là chủ quan thì chắc chắn ảo, không bao giờ thực được.

Thế giới thực là khi chúng ta không còn để cái chủ quan của mình can dự vào. Nắng chỉ là nắng, chứ không phải là nắng đẹp, nắng nóng,... Mưa chỉ là mưa, không phải mưa này là sinh ra thơ thần, mưa này sinh ra u sầu, mưa kia là dịp mình vui chơi,...

Lâu nay, chúng ta đã quen ứng xử cuộc sống theo thói quen chủ quan của mình, bây giờ có thêm cái mạng ảo nữa thì là ảo chồng ảo, chứ không phải là ảo trên đời thực. Khi so sánh thế giới là ảo với nghiệp là thực, thì đó là tác động của nó đối với đời sống của chúng ta, khiến chúng ta đau khổ hay hạnh phúc. Điều này thì có thực. Khi nghiệp được tạo ra thì chúng ta phải gánh chịu hậu quả của nó, dù là đau khổ hay hạnh phúc. Nhưng bản chất của nghiệp cũng là ảo vì nó cũng được hình thành từ những điều kiện. Không thể có nghiệp xấu hay tốt đối với những vật không có sự sống. Hay sự sống đó không thể tạo nghiệp nếu như hành động không có chủ ý. Nếu không có những điều kiện này thì không còn cái gì gọi là nghiệp. Cho nên bản thân nghiệp cũng là ảo nhưng mà tác hại, hậu

quả của nó, tác động của nó thì không ảo chút nào. Cho nên đó là điều chúng ta cần phải nhận thức và cân trọng khi tạo tác.

Vấn đáp Phật pháp số 102, năm 2021

CÂU HỎI 82:

Kính bạch thầy! Làm thế nào để đối trị với những vọng tưởng trong cuộc sống. Vọng tưởng mà con muốn nói ở đây có hai nghĩa: Nghĩa thực tế trong cuộc sống và nghĩa trong tâm thức của chính bản thân con. Vọng tưởng còn thường xuyên xảy ra trong thiền, vậy nhân câu hỏi này con cũng xin thầy chia sẻ thêm cho con cách đối trị với vọng tưởng trong thiền.

TRẢ LỜI:

Nhân đây thầy cũng làm rõ vấn đề, ngay chữ “tưởng” nó là vọng rồi. Trong nghĩa Phật học, tưởng là nó không thật. Ví dụ trong Ngũ uẩn, tưởng là cái hiểu biết được thu thập từ trước thông qua màng lọc chủ quan của mỗi người, được lưu trữ trong bộ nhớ; và khi có việc gì đó nó đem ra đối chiếu, so sánh. Theravāda gọi nó là “dòng Bhavaṅga”, bên Duy Thức tông (Pháp Tướng tông) thì gọi là “A-lại-da thức”. Lấy tưởng đó để so sánh với thực tại khi tiếp xúc qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thì tiếp tục thêm một lần tưởng nữa. Đó là tác động xen vào của thương, ghét,

tham, sân. Cho nên ngay chữ “tưởng” nó đã vọng và khi xúc tiếp thực tại nó lại vọng lần thứ hai. Trong cuộc sống, chúng ta sống vọng nhiều hơn, chứ chân không có mấy. Chân chỉ có khi nào lục căn tiếp xúc lục trần mà tâm mình hoàn toàn tỉnh táo, sáng suốt, không tham, không sân. Khi đó mới là chân.

Trong thiền cũng thế. Tuy nhiên phải cụ thể đó là thiền gì mới biết được. Khi nói thiền một cách chung chung rất khó nói, vì thiền bây giờ được định nghĩa theo nhiều nội dung khác nhau. Chẳng hạn với thầy, thiền là phương pháp rèn luyện thân tâm, đặc biệt là tâm, được an tĩnh, vắng lặng bằng cách an trú tâm, hướng tâm vào một đối tượng. Cái gì cản trở gắn kết đó thì gạt sang một bên, cho đến lúc gắn bó chặt với đối tượng như là một (nhất tâm) để đạt đến trạng thái an tĩnh, vắng lặng. Và cả trạng thái đó thực chất là do loại trừ tất cả các chướng ngại, sự an tĩnh, vắng lặng này không phải là mãi mãi. Nó có sinh, có diệt và nó cũng được đặt trên nền tảng của tưởng.

Nhưng dù là loại thiền gì thì nó cũng là con đẻ của tâm tưởng thôi, cho nên nó cũng là ảo nôt! Bản chất của tưởng, tưởng tri là cái biết hoàn toàn ảo, dựa trên nền tảng ảo qua lăng kính chủ quan. Do vậy mọi tương tác của chúng ta thường thường nếu không cẩn thận thì hầu hết là ảo. Thiền cũng thế thôi con!

Vấn đáp Phật pháp số 88, năm 2021

CÂU HỎI 83:

Ở nơi con ở có một ngôi chùa nhưng con thấy người ra người vào, tu rồi hoàn tục, rồi lại tu. Cuộc sống sinh hoạt thì khá nhộn nhịp. Người đứng đầu chùa có cũng như không, phải khi có việc xảy ra thì mới thực sự phát huy được trách nhiệm của người đứng đầu một ngôi chùa. Chưa kể, mấy vị vào tu thì thượng vàng hạ cám, có người mới tu được một, hai năm đã đi giảng dạy đạo lý trong khi kinh nghiệm cuộc đời thì ít mà kiến thức Phật pháp lại bấp bênh. Có người thì tu không lo tu, phạm giới rồi chửi bậy, ham ăn, ham chơi,... còn rất nhiều vấn đề khác nữa. Con từng được nghe rằng, chúng trong chùa đông mà người đứng đầu chùa không biết dạy dỗ thì sớm muộn cũng gặp cái họa “cây khô gãy cành”. Con kính mong được nghe những quan điểm chia sẻ từ thầy để nhẹ bớt nỗi lòng của một Phật tử có thời gian đi chùa mấy chục năm qua như con.

TRẢ LỜI:

Vấn đề quý Phật tử nói không phải mới mẻ. Thời đại nào, xã hội nào cũng có. Khi đã có một tổ chức, dù là quy mô lớn hay nhỏ, sẽ nảy sinh vấn đề, có người tốt, người xấu. Một số cá nhân có những hành vi không phù hợp về lời nói, về ứng xử, thậm chí vi phạm các quy định,... mà người ta hay gọi là “một con sâu làm rầu nồi canh”. Cơ sở tôn giáo hoặc

chùa chiền là nơi tạo điều kiện cho người ta đến để tu tập. Nhưng những thành viên ở trong đó thì lại xuất thân từ nhiều giai tầng xã hội khác nhau, trình độ khác nhau, nhận thức khác nhau. Và điều quan trọng là nhận thức về Phật học và khả năng tự điều chỉnh nhiều hay ít, thâm sâu hay cạn cợt cũng khác nhau. Do đó, không phải cứ là một cơ sở tôn giáo thì tất cả những người ở trong đó hoặc cơ sở đó hoàn toàn tốt đẹp, hoàn toàn đi đúng đường, hoàn toàn thánh thiện. Chuyện đó là chuyện trong mơ!

Trong câu chuyện quý Phật tử nêu ra thì rõ ràng những người trong đó thuộc trình độ ý thức thấp, cho nên mới sinh ra những ứng xử, hành động làm tổn hại hình ảnh của Phật giáo. Nhưng đó không phải là trọng tâm của bản thân một người tu hành, dù là cư sĩ hay xuất gia. Mình cần lưu ý và phân biệt mục đích tu học của bản thân khi đến với Phật pháp, đi theo Phật pháp, Tam bảo. Thứ hai là đừng bao giờ có tham vọng là khi mình tu rồi, mình có thể chuyển hóa người khác theo mình. Khi tu tập thì chỉ nên nhìn vào chính mình. Nếu tâm mình bình lặng, thanh thản thì mình đủ sức quán xét vấn đề và sẽ thấy rõ, chấp nhận được chúng là chuyện bình thường của xã hội.

Thời đức Phật cũng đã có chuyện tương tự xảy ra. Trong Tạng luật ghi lại rất nhiều vấn đề mà đức Phật đã phân tích, nhắc nhở nhưng những phạm tăng ấy cũng không nghe. Tăng họp lại xử mấy lần cũng

không nghe. Với khả năng như đức Phật, với uy tín của Tăng-già thời kỳ đó lớn như vậy cũng không giải quyết được hết mọi vấn đề. Do đó thầy mới nói đó là chuyện bình thường. Dù mình có đi từ chùa này qua chùa khác, sau khi thân cận một thời gian thì cũng sẽ phát hiện ra những vấn đề tương tự. Và thầy nghĩ chùa nào, tu viện nào cũng có vấn đề ít nhiều.

Cho nên mình tâm cầu một tổ chức hoàn thiện, trọn vẹn, tốt đẹp và cho rằng như thế mới đúng thì đó là mơ mộng, không thực tế! Bản chất cuộc sống vốn phải thường xuyên va đập và có những mặt đối chọi nhau. Quý Phật tử nên quay về với chính mình, điều chỉnh mình chứ không phải điều chỉnh bên ngoài, đó mới là tu học. Không nên quay ra bên ngoài rồi muốn điều chỉnh, sửa lại cho phù hợp ý mình. Điều đó không có tác dụng nhiều và thậm chí làm mình mệt mỏi. Cứ loay hoay với những cái bất công, những cái không tốt đẹp của đời sống, cho dù đó là ngôi chùa mình thân thương đi chăng nữa, thì nó không phải là cái gì toàn bích trọn vẹn. Tâm tư quý Phật tử thầy hiểu được, nhưng mà như vậy là đi hơi lệch hướng. Và điều đó chỉ gây tổn hại cho chính bản thân mình mà thôi.

Ngay cả khi đức Phật đã đặt ra các quy định được gọi là giới và luật, không phải vì vậy mà mọi thứ trở nên tốt đẹp. Với những người có ý thức, có trình độ thì người ta tự điều chỉnh, không làm phiền

hà ai. Còn những người không có ý thức, không có trình độ thì dù đặt ra bao nhiêu quy định cũng chỉ như “đá đẽ cở”. Giống như là mình dùng lá cây bỏ lên trên mặt nước đang gợn sóng, để cho nó tạm yên tĩnh thôi, chứ bản chất của nó thì vẫn như cũ. Giới và luật chỉ có giá trị khi ta tự ý thức và tự điều chỉnh; còn không thì người ta sẽ tìm được nhiều cách để che lấp hoặc là hành động bất chấp. Khi đó, dù là những người có trách nhiệm quản lý cũng chẳng làm gì được, vì chuyện tu học là của mỗi người. Cho nên, dù dùng các biện pháp hành chính để không chể, trấn áp thì nó cũng chỉ có tác dụng nhất thời, rồi sau đó đâu vẫn vào đấy. Thầy thật tâm chia sẻ với thao thức của quý Phật tử như vậy.

Vấn đáp Phật pháp số 87, năm 2021

CÂU HỎI 84:

Kính bạch thầy, con bị một căn bệnh khoa học gọi là ám ảnh cưỡng chế (OCD) không thể nào kiểm soát nổi suy nghĩ của mình. Mỗi khi con đi đến chùa đang hành lễ thì những vọng tưởng hay những suy nghĩ rất bậy bạ của con khởi lên: có thể là lời phỉ báng các vị, mặc dù trong thâm tâm con không hề muốn vì con rất yêu quý các vị cũng như đức Phật. Con đã cố gắng dập tắt các suy nghĩ ấy nhưng không thành công. Càng cố thì nó lại càng xuất hiện nhiều.

Con đã phải khẩn để xin lỗi và thừa nhận với các vị ấy và đức Phật là con bị bệnh nên đừng quở trách, trừng phạt con. Con xin thầy cho con một lời khuyên để trị chứng bệnh này. Và khi con có những suy nghĩ bậy bạ như thế với các vị thần hay đức Phật thì có bị quả báo hay nghiệp chướng gì nặng không ạ? Con rất sợ! Con xin tri ân công đức của thầy!

TRẢ LỜI:

Thực ra, như những gì quý Phật tử trình bày thì thầy thấy nó không phải là bệnh ám ảnh cưỡng chế vì thầy có tìm hiểu qua về loại bệnh lý này. Mà ở đây, quý Phật tử không phân biệt được những suy nghĩ, hình ảnh khi nó xuất hiện trong tâm mình và bị đồng hóa mình với nó. Do vậy, khi không điều khiển, không làm chủ, không kiểm soát được, mình trở nên hoảng loạn, sợ hãi, thậm chí là bức dọc hoặc căm ghét chính mình. Về mặt nào đó, đây là một loại tâm bệnh, không phải ám ảnh cưỡng chế mà là bệnh lý do không hiểu biết về đời sống thân tâm mình, đặc biệt là về các hoạt động của tâm lý, do không phân biệt được cái mình chủ động suy nghĩ, có ý thức rõ ràng và một bên là hoàn toàn bị động nên nó gây ám ảnh thực sự.

Thầy nói như vậy vì thầy đã từng trải qua, dù nó thuộc một tình huống khác. Nếu chúng ta hiểu được bản chất của tâm là luôn luôn vận động, luôn luôn xuất hiện cái này, cái kia và không ở yên một chỗ,

nhất là khi gặp điều kiện lập tức phát sinh. Ở đây, các ý tưởng như báng bổ thần thánh, thần Phật không xuất hiện khi không có điều kiện, chỉ khi quý Phật tử đi vào đền, chùa thì khi đó ý tưởng đó mới xuất hiện. Là sao? Tức là loại tâm lý phản ánh do điều kiện, nó hình thành do thói quen trong quá khứ. Quá khứ này không phải bây giờ, có thể một kiếp xa xưa, mình đã từng có những hành vi, suy nghĩ, việc làm như vậy và nó đã hình thành một phản ứng, khi gặp điều kiện thì khởi lên.

Trong kiếp quá khứ, ngay cả đức Phật cũng có một câu chuyện liên hệ ít nhiều đến việc này. Lúc ấy, Ngài là một thanh niên Bà-la-môn và có một người bạn là thợ gốm. Hai người là bạn bè thân thiết. Người thợ gốm này từng nhiều lần mời thanh niên Bà-la-môn đi gặp và nghe pháp của đức Phật Ca-Điếp (một vị cổ Phật). Nhưng người thanh niên Bà-la-môn đều từ chối. Thậm chí có lần người thanh niên này còn buông lời không tốt đẹp về đức Phật Ca-Điếp, rằng: “Có hay ho gì mấy ông sa-môn trọc đầu đó mà tới nghe?”. Nhưng người thợ gốm vẫn kiên nhẫn tìm cách khuyên nhủ bạn mình. Cho đến một ngày, ông đã đưa được người bạn mình đến nghe pháp của đức Phật Ca-Điếp. Khi nghe được giáo pháp đó xong thì người thanh niên Bà-la-môn này liền xin xuất gia ngay và trở thành đệ tử của đức Phật Ca-Điếp.

Còn trong trường hợp của quý Phật tử thì không phải là khởi tâm, khởi ý. Thầy nghĩ đây là những hành

vi đã thành thói quen trong quá khứ. Quá khứ đó mình không kiểm soát được, nhưng bây giờ quả thực nó hình thành trong tâm rồi, cho nên khi gặp điều kiện là nó khởi lên. Tuy vậy, thầy khuyên không nên sợ! Đối với các ý nghĩ đã hình thành, thậm chí là ngôn ngữ ở trong tâm đang diễn ra như tìm cách mạ lị, nói xấu, khinh thường,... thì đừng sợ hãi mà cứ nhìn thẳng vào nó, đối diện với nó. Không nên tìm cách trấn áp, xua đuổi, khắc chế mà cứ để cho nó xuất hiện, trực diện với nó, thấy rõ nó. Và rồi theo quy luật, cái gì có sinh khắc có diệt, mình không cần làm gì hết. Khi nào nó lộ rõ ra ánh sáng thì nó sẽ biến mất. Còn mình cứ để nó trong bóng tối nó sẽ âm thầm tác hại, tác oai tác quái thì mãi mãi mình sẽ là nô lệ, sợ hãi nó. Đẳng này khi nó xuất hiện cứ bình thản nhìn vào, xem nó làm gì. Nó không làm gì được mình đâu, nó xuất hiện xong rồi sẽ biến mất. Sau một số lần làm như vậy thì thầy nghĩ các hiện tượng sẽ tự lùi lại, không còn tác oai tác quái, không làm khó dễ quý Phật tử nữa.

Vấn đáp Phật pháp số 103, năm 2021

CÂU HỎI 85:

Có hiện tượng hay sự vật gì ở bên trong điều khiển tâm của mình vậy ạ? Con vẫn chưa thể hiểu được vấn đề này. Và lúc nào tâm của con cũng vui thích với việc nhảy nhót và những điều tiêu cực bên trong, con cũng rất khó để có được chánh niệm. Xin thầy từ bi chỉ dạy!

TRẢ LỜI:

Cái thôi thúc chúng ta bên trong thường là những thói quen nhiều đời kiếp. Và đa phần nó là những thói quen xấu nhiều hơn là thói quen tốt. Do đó, người ta hay nói: “Làm người tốt thì khó, làm người xấu thì dễ”. Chúng ta dễ tập nhiễm, dễ bị ảnh hưởng bởi những thói quen xấu. Chỉ khi mình học tập và phân biệt được thiện ác, đúng sai thì mình mới buông ra được.

Cho nên, những điều thôi thúc trong lòng quý Phật tử là những thói quen trong quá khứ nhiều đời kiếp, bây giờ thành một lực, một sức mạnh lôi kéo chúng ta vào trong những thỏa mãn. Tâm lý học hiện đại gọi là bản năng gốc hoặc là dục tính (Libido) thúc đẩy ta tìm cách thỏa mãn đòi hỏi bên trong về ăn uống, ngủ nghỉ,... đủ thứ vấn đề trên đời này. Nhà Phật gọi là gốc của tham ái. Nó vốn tiềm ẩn trong tâm của mỗi chúng sinh do được tích lũy từ nhiều đời kiếp.

Chỉ có trí tuệ mới thoát ra được nó. Thoát ra bằng cách thấy rõ vị ngọt, sự nguy hiểm của nó, phải đưa nó ra ánh sáng, để nó lộ diện và không làm theo nó. Muốn thoát khỏi sự khống chế của nó thì phải sáng suốt tỉnh táo từng khoảnh khắc, từng giây phút khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý xúc tiếp với đối tượng. Nó khởi lên bất kỳ dục tham nào, tham ái nào phải nhận ra lập tức và đừng làm theo sự cuốn hút của nó thì mới thoát được. Còn nếu thấy nó, nhận ra nó nhưng mà rồi cứ để nó cuốn đi thì khổ vẫn khổ, cột trói vẫn cột trói vì như đức Phật đã dạy, tất cả các dục mang lại khổ nhiều hơn là lạc. Quý Phật tử cần phải nhận ra điểm này và thực sự có mong muốn thoát khổ.

Vấn đáp Phật pháp số 98, năm 2021

CÂU HỎI 86:

Hiện nay con thấy có tình trạng nhiều nơi phá rừng lấy gỗ để xây chùa. Có những ngôi chùa hoặc thất, cốc, phòng ốc nghỉ dưỡng của các vị thầy trong chùa nguy nga, tráng lệ và nhiều gỗ quý, từ kèo cột cho tới mái, sàn... Con là một Phật tử trẻ và khi con thấy điều này con vô cùng băn khoăn. Phải chăng có cầu là sẽ có cung? Việc này một phần do Phật tử, nhưng có khi nào các thầy chủ ý xây bằng gỗ hay không ạ? Con thấy nhiều chùa xây bê tông vẫn đẹp và kiên cố, chỉ điểm xuyết qua gỗ hoặc có chùa không

dùng gỗ mà thay vào đó là kính hoặc nhựa. Con mong được nghe quan điểm từ thầy.

TRẢ LỜI:

Quý Phật tử đưa ra câu hỏi này chắc cũng ưu tư nhiều về việc thiên nhiên đang bị tàn phá và cũng như nhìn thấy việc một số chùa chiền, liêu thất của các vị xuất gia sử dụng quá nhiều gỗ quý. Cho dù các loại gỗ tự nhiên này là hàng trong nước hay nhập khẩu về thì đều gián tiếp làm hủy hoại môi trường thiên nhiên trên hành tinh này.

Như quý Phật tử đã nói, có cung thì có cầu, chuyện các chùa được xây dựng bằng gỗ hoặc có những đồ gia dụng bằng gỗ quý,... nếu là phát tâm của Phật tử cúng dường cho Tam bảo thì không có gì, và nên hoan hỷ nhận để Phật tử người ta hoan hỷ. Nhưng nếu sử dụng riêng cá nhân hoặc là có mục đích xây dựng một ngôi chùa mới thì không phù hợp lắm. Vì trong giai đoạn hiện nay, vấn đề khai thác và sử dụng gỗ tự nhiên đang bị các tổ chức môi trường trên thế giới lên án. Nhất là các loại gỗ quý hiếm được một số quốc gia đã đưa vào danh mục nguy cấp thì những thứ làm từ nhóm gỗ này sẽ bị cấm và khi sử dụng sẽ vi phạm công ước về bảo vệ môi trường.

Theo quan điểm của Phật giáo, không có gì trên cuộc đời này tồn tại độc lập. Vì vậy chúng ta không

thể tồn tại độc lập nếu chúng ta không quan tâm, không bảo vệ môi trường sống của mình. Mà trong đó, một trong những nguyên tắc tối ưu của một người Phật tử dù là xuất gia hay tại gia, là phải biết về sự sống và nguyên thọ trì điều học về sự sống để tôn trọng và bảo vệ sự sống. Sự sống bao hàm môi trường sống của chúng ta, trong đó có cây cối, động vật,...

Và bây giờ, nếu các vị xuất gia quá ưa thích xây dựng hay sử dụng các đồ gia dụng bằng gỗ quý, thì điều đó gián tiếp ủng hộ cho việc tặc phá hoại môi trường và vi phạm về công ước quốc tế bảo vệ môi trường. Quan trọng hơn nữa là nó xa lạ với đời sống xuất gia. Một ngôi chùa được xây dựng nên là do lòng tin Tam bảo của tín thí; và Phật điện hoặc nơi thờ tự không phải chỉ có bằng gỗ mới đẹp; vật liệu xây dựng chỉ là một phần của công trình thôi. Ở thời đại chúng ta khoa học phát triển, rất nhiều thứ nhờ công nghệ tiên tiến nên có thể thay thế được. Bản thân của thầy nhiều chục năm trước, khi có việc xây dựng này kia cũng chuộng dùng đồ gỗ. Nhưng sau khi thầy nhận thấy thực trạng môi trường ngay tại địa phương mình ở chứ không phải xa xôi, chứng kiến những cánh rừng trước kia bao nhiêu cây cổ thụ quý trên đại ngàn nay bị tàn phá hết, rồi đồi núi thì hoang tàn không còn cây xanh bóng mát. Sau này dù có được trồng lại thì chỉ toàn loại cây di thực, không thể phục hồi lại môi trường sinh thái rừng tự nhiên như ban đầu,... thì thầy không còn ưa thích nữa. Nếu thích hình thức là gỗ,

chúng ta có thể dùng các vật liệu khác nhau để đúc thành hình dạng, rồi trang trí bằng các loại màng bọc ngoài giả vân gỗ như hiện nay người ta vẫn làm, khi nhìn vào như gỗ mặc dù bên trong là lõi thép, lõi nhôm, bê-tông hoặc composite. Hiện nay ở một số công trình xây dựng, cột kèo người ta cho đúc bê-tông rồi trang trí bên ngoài màu sắc, hoa văn của gỗ. Thầy nghĩ nó sẽ phù hợp hơn với thời đại này. Ngày xưa ở nước ta, gỗ quý mới được phép dùng trong xây dựng đình, chùa và theo quy chế của triều đình. Và người thợ rừng được phép vào rừng khai thác theo thời gian quy định, không lạm dụng quá sức như bây giờ.

Nói chung, đối với ý kiến của quý Phật tử, thầy cũng đồng tình. Quả thực chúng ta không nên chỉ vì thiếu hiểu biết hoặc là quá ưa thích mà tiếp tay cho những việc sai trái tiếp tục phát triển. Hơn nữa, một vị xuất gia tu hành mà sử dụng những thứ quá sang trọng, hoặc những thứ đã bị xã hội chỉ trích, lên án thì quả thật không ổn, không phù hợp!

Vấn đáp Phật pháp số 97, năm 2021

CÂU HỎI 87:

Con vẫn thường hay nghe người ta nói là "mạt pháp". Vậy mạt pháp là gì và có mấy thời kỳ gọi là "tượng pháp", "mạt pháp" không ạ? Kính mong thầy giảng giải cho con được hiểu rõ!

TRẢ LỜI:

Trong Phật giáo có nhóm ba từ là chánh pháp, tượng pháp và mật pháp, chúng ta cần hiểu đúng như thế này:

1/ Chánh pháp.

Chánh pháp chỉ cho thời kỳ đức Phật còn tại thế, Thời đức Phật không có truyền thừa riêng mà chỉ có duy nhất cộng đồng Phật giáo của người xuất gia và tại gia tu học theo lời dạy của đức Phật. Đức Phật là bảo chứng, và người nào hành trì theo thì sẽ được an lạc, thoát khổ.

2/ Tượng pháp.

Tượng pháp là giai đoạn sau khi đức Phật tại thế. “Tượng” ở đây được hiểu theo nghĩa không phải là chính, chỉ là mô phỏng, chứ nó không giống hoàn toàn, bị sai lệch ít nhiều. Trong giai đoạn này, các giáo phái, tông phái, các truyền thừa đua nhau xuất hiện và có cách diễn giải giáo pháp theo cách hiểu riêng của mình.

Thầy xin dẫn chứng một đoạn ở Luật tạng Pāli để cho mọi người nhận định. Ở kỳ kết tập kinh điển lần đầu, trong khi năm trăm vị A-La-Hán đang cùng nhau kết tập Dhamma (bây giờ ta hay gọi là kinh, hoặc Pháp) và Luật (Vinaya) tại động Thất Diệp, thì ở

bên ngoài có một hội chúng do Trưởng lão Purāṇa lãnh đạo đi du hành trong vùng. Khi có người hỏi ngài nghĩ như thế nào về kết quả kết tập của chư vị Trưởng lão ở động Thất Diệp, Trưởng lão Purāṇa đã trả lời: “Tôi rất hoan hỷ, tán thán việc làm này của các vị Trưởng lão, nhưng tôi cùng các môn đệ của tôi chỉ thọ trì những gì tôi được nghe từ chính đức Phật.”

Qua đó ta có thể thấy được là sau khi đức Phật đã vắng bóng thì sự phát triển của các tông phái, các khuynh hướng, các quan điểm sẽ thay đổi theo suy nghĩ của các thủ lĩnh. Cho nên sẽ có một số sự sai khác, không còn là chánh pháp theo nghĩa nguyên bản, chỉ còn là tượng pháp thôi.

3/ Mạt pháp:

Thuật ngữ “mạt pháp” thường được người ta hiểu lệch ý. “Mạt” ở đây không có nghĩa là tàn mạt, hết thời hoặc cuối thời. “Mạt” nghĩa là ngọn trong ngọn cây; trái nghĩa với “mạt” là “bổn” hoặc “bản”. “Bổn” có nghĩa là gốc trong gốc cây.

Khi nói về ngọn cây, thường ta sẽ liên tưởng đến hình ảnh nào? Ngọn không phải như gốc. Gốc thì chỉ có một. Gốc phát triển thành thân, thân phát triển ra cành, rồi thì nhiều cành nhỏ mọc ra theo cùng với vô số lá cây. Và trong một cái cây thì lá và ngọn là phần giao tiếp với xung quanh nhiều hơn. Cành lá giao tiếp

với nhau và giao thoa với cả những cành lá cây khác xung quanh nó, tạo thành một cộng đồng và có ảnh hưởng đến nhau. Khi gió bão, mưa giông, chúng nương vào nhau để tồn tại.

Còn hiện nay người ta thường dùng chữ “mạt pháp” hiểu như giai đoạn cuối của chánh pháp, đã tàn mạt rồi, không còn gì nữa. Ý nghĩa thực không phải vậy! Cho dù Phật giáo có tồn tại lâu dài, nhưng kinh điển không có người hành trì thì cũng giống như viện bảo tàng. Hoặc thậm chí, dù có đọc thuộc cả Tam tạng kinh điển và các Chú giải đi nữa, mà nếu chỉ học mà không hiểu được giá trị và áp dụng thực hành đúng để giải thoát thì ví như một người ôm trái dừa nhưng không biết cách để lấy nước ở trong quả dừa ra uống. Cũng vậy, thời kỳ của chúng ta cách xa đức Phật hơn 2.500 năm. Và phương tiện truyền đạt bây giờ nhiều hơn cho nên thông tin nhanh nhạy, rộng rãi. Thay vì trước kia, quốc độ nào chỉ biết quốc độ đó, tông phái nào chỉ biết tông phái đó. Còn bây giờ, nếu đủ khả năng và điều kiện, chúng ta có thể đọc hết tất cả kinh điển của các tông phái khác nhau. Điều đó là may mắn hay bất hạnh, còn chưa biết! Như người xưa hay nói “đa thư thì loạn tâm” mà “tận tín thư thì chấp thủ”. Phật học không phải là học nhiều, thuộc nhiều - điều đó đức Phật đã dạy rất rõ: “Dẫu thuộc nhiều kinh điển nhưng không hành trì thì cũng không bằng chỉ biết ít nhưng có thực hành và có lợi lạc”. Cũng vậy, cái hiểu về thực hành của đức Phật cũng không phải

là ngồi một chỗ hành thiền. Chúng ta phải hiểu tiến trình tu học luôn luôn có ba bước:

- Thứ nhất, tìm hiểu lời dạy đó là gì - học hiểu.

- Thứ hai, thực hành. Tùy theo nội dung đó mà thực hành, ứng dụng thực hành đó như thế nào; ví dụ: tư duy thực hành như thế nào? làm cho tâm thanh tịnh thì thực hành như thế nào?

- Thứ ba, chứng nghiệm. Khi trải nghiệm rồi chúng ta mới hiểu nó là cái gì - đó là chứng ngộ.

Do đó, thực tế mật pháp đã xuất hiện ngay từ thời đức Phật còn tại thế, khi có những người không hiểu giáo Pháp, không hiểu lời dạy của Ngài.

Cho nên bây giờ, tượng pháp thì nhiều lắm, na ná nhau rất nhiều. Ai cũng nói là “Phật nói”. Nhưng chỉ người nào hiểu đúng lời đức Phật dạy để hành trì và có lợi lạc thật sự, thì dù ở thời nào, thầy nghĩ người đó vẫn đang tồn tại cùng với chánh pháp. Còn dù đang sống thời đức Phật nhưng không hiểu lời đức Phật dạy, đi tìm những giá trị khác, cố đạt được cái này cái kia, không tiếp cận được suối nguồn giải thoát thì đó là mật pháp. Cho nên, “mật pháp” ở đây chúng ta cần phải hiểu là: Khi người học Phật không hiểu được đúng lời dạy của đức Phật và hành trì sai thì là mật pháp. Thế thôi!

Vấn đáp Phật pháp số 104, năm 2021

CÂU HỎI 88:

Một số người hay nói với con rằng: “Thứ nhất tu tại gia, thứ hai tu chợ, thứ ba mới tới tu chùa”. Quả thực con chưa hiểu lắm về nội dung này, kính mong thầy từ bi giảng giải cho con được hiểu rõ hơn!

TRẢ LỜI:

Câu tục ngữ này là một trong những câu bị hiểu lầm nhiều nhất. Khi nghe câu đó người ta cứ hình dung rằng phải tu nhà, tu chợ, rồi mới tu chùa. Họ bị ám ảnh bởi chuyện đó, mặc định là vậy. Nhưng thật ra không phải! Đó là ba không gian, ba môi trường mà mỗi môi trường cần phải có sự tu tập khác nhau. Ví dụ, trên bàn này đang có ba thứ là hộp đựng giấy, ly nước và đồng hồ. Khi được liệt kê ra từng món đồ, thì không có nghĩa cái nào được liệt kê trước là quan trọng hơn những cái sau. Không phải vì cái hộp giấy được liệt kê trước mà quan trọng nhất, hay vì cái đồng hồ được liệt kê cuối nên không quan trọng bằng hai cái kia. Do đó, chúng ta cần hiểu câu nói đó cũng chỉ là liệt kê ra ba môi trường, ba hoàn cảnh khác nhau mà chúng ta cần phải tu tập.

Thứ nhất, tu tại gia thì tu thế nào? Gia đình thì có ông bà, cha mẹ, vợ chồng, con cái, thậm chí cháu chắt. Chúng ta ở vị trí nào trong gia đình thì phải biết ứng xử cho đúng mực. Đối với ông bà thì mình phải

thế nào? Đối với cha mẹ thì mình phải thế nào? Đối xử với người chồng hoặc người vợ thì phải thế nào? Và đối xử với con cái phải thế nào? Mỗi người trong hoàn cảnh của riêng mình cần phải điều chỉnh đời sống cho phù hợp với vị trí, vai trò, mối tương quan giữa mình và cộng đồng nhỏ (gia đình) đó.

Thứ hai là tu ở chợ. Chợ ở đây có thể hiểu là một cộng đồng lớn như xã hội, công ty,... chứ không phải chỉ hiểu “cái chợ” theo nghĩa đen cụ thể. Nó là cộng đồng mà chúng ta phải tiếp xúc, tương tác, chung sống. Và nó phức tạp hơn rất nhiều so với gia đình. Chúng ta cũng cần phải biết rõ trong trường hợp đó mình là ai, vai trò, vị trí của mình. Như khi ở công ty, nếu mình chỉ là một nhân viên mà cư xử như trưởng phòng là chết rồi! Cần phải có thái độ tương xứng thì mới tạo được hiệu quả trong công việc và tạo được sự chung sống tốt đẹp giữa mình với mọi người xung quanh. Tu là điều chỉnh lại lối sống, hành vi, cách nói năng của mình,... sao cho phù hợp để chung sống hòa bình và an lạc với mọi người. Càng phù hợp thì càng thuận, càng ổn định. Còn khi không phù hợp, nghịch lại thì phản tác dụng, sẽ đem đến những phiền nhiễu, bất lợi cho mình và người.

Thứ ba là tu chùa. Khi là người xuất gia thì phải thế nào? Khi mình là người mới tập sự, một chú đệ tử, chú tiểu thì phải làm sao? Khi mình thọ sa-di thì phải làm gì? Rồi khi mình thọ giới tỳ-khưu rồi thì sao?

Mình đối với các bậc trưởng thượng thì làm sao? Phải ứng xử thế nào đối với thế hệ sau? Và đối với thiện nam, tín nữ Phật tử tới chùa thì phải như thế nào? Hay hằng ngày, chuyện tu học của mình như thế nào mới xứng đáng là sa-môn hạnh?... Rất nhiều thứ!

Tóm lại, thầy muốn nói một vấn đề ở đây là trong mỗi hoàn cảnh, mỗi môi trường, cách tu học phải phù hợp thì mới tạo được hạnh phúc và an lạc. Chứ không phải theo các bước như người ta nói là “tu nhà rồi mới ra tu chợ, tu chợ xong rồi vô tu chùa” đâu.

Vấn đáp Phật pháp số 101, năm 2021

CÂU HỎI 89:

Con có trần trở là nên làm gì, nghĩ gì, nói gì khi đi ngang qua những người ăn xin trong xã hội hiện đại? Khi nhìn họ, con cảm nhận họ có kỳ vọng con bố thí cho họ, khi con không bố thí, vô tình mang lại sự thất vọng. Con không muốn đưa tiền vì nghĩ họ sẽ dùng tiền để mua rượu hay mua thuốc lá. Có khi đưa thức ăn thì một vài lần bí mật quan sát, con thấy đồ ăn bị vứt đi. Con không đủ tiền để bố thí công bằng cho hết thấy những người ăn xin trên đoạn đường mà con đi qua. Thêm vào đó, con hay có cảm giác nhiều người ăn xin dàn dựng, không chân chính. Con cũng không ủng hộ lựa chọn ăn xin thay vì tìm việc làm.

Con chủ ý tránh và chỉ đọc lời cầu nguyện gửi đến họ, nhưng con cảm thấy bức rứt, không rõ hành động như vậy là khôn ngoan hay do tâm bủn xỉn, vô cảm với đồng loại. Kính thưa thầy, một vị trí tuệ với tâm từ bi hỷ xả sẽ hành xử trong bối cảnh này ra sao?

TRẢ LỜI:

Đạo Phật là đạo từ bi và trí tuệ, hai tính chất đó quả thật làm nổi bật lên nét đặc thù của đạo giác ngộ. Một hành vi cần phải thường xuyên được soi sáng bởi hai yếu tố: trí tuệ và từ bi.

Một hành vi mà chỉ thuần lý trí hoặc từ bi thì coi chừng tạo ra nhiều hệ lụy. Thuần trí tuệ thì dễ trở thành nặng lý trí, vô cảm. Thuần từ bi sẽ quá mẫn cảm, yếu đuối, dễ sinh ra bệnh tâm lý thương vay khóc mướn. Nhưng từ bi trí tuệ này là hiểu theo nghĩa bình thường, không phải từ bi trí tuệ của vị Giác ngộ. Trí tuệ theo nghĩa thường hiểu là chỉ cần sáng suốt, khôn ngoan, hiểu biết mà theo cách của một số vị sau này hay gọi là “hiểu biết và thương yêu”. Còn trí tuệ của bậc giác ngộ là *thấy ra sự thật giải thoát*. Từ đó, chúng ta cần phải hiểu một cách tường tận về việc bố thí, giúp đỡ người khác. Còn nếu không hiểu thì chúng ta mãi mãi bần khoăn, hoặc quay về tự trách khi cảm thấy mình làm không đến nơi đến chốn, hoặc là làm xong rồi ân hận.

Vậy bố thí là gì?

Đức Phật dạy cho các môn đệ về bố thí, đặc biệt là giới cư sĩ vì họ có nhiều điều kiện hơn. Bố thí nghĩa là chia sẻ cái gì mình có cho người đang cần, trong đó có tiền bạc, của cải, vật chất, thực phẩm, quần áo, các kỹ năng,... thậm chí là sức khỏe. Đi ngang thấy một cụ già đang vác nặng, mình có thể gánh giúp cho cụ một quãng đường; một đứa bé không hiểu được vấn đề gì đó, mình giúp cho bé hiểu ra,... đều là bố thí cả. Chứ không phải chỉ cho tiền bạc, thức ăn, vật chất mới gọi là bố thí.

Mục đích bố thí là gì?

- Thứ nhất, đó là sự quan tâm đối với đồng loại, môi trường sống xung quanh và muôn loài. Cây thiếu nước thì mình tưới nước; con chó trong xóm đói thì mình cho ăn,... Tâm từ bi của nhà Phật mở rộng và xuất phát từ lòng tôn trọng sự sống, bảo vệ sự sống vì trong đó có sự sống của bản thân mình.

- Thứ hai là tạo thói quen tốt, khắc phục tính bôn xôn, bôn rít. Đa phần chúng sanh do tập tính lâu đời nên thường không rộng rãi với người khác, thậm chí là với chính bản thân mình. Nó thể hiện qua sự không tha thứ, tự dằn vặt, keo kiệt, tự làm khổ mình, khổ người. Bố thí chính là pháp đối trị thói quen chỉ nghĩ đến mình hoặc bo bo giữ cho mình. Những người có

tính ích kỷ hoặc chỉ biết mình, khi sống với tập thể thì dễ bị tẩy chay, cô lập. Cho nên, khi chung sống với mọi người mình phải tập quan tâm, chia sẻ thì sự chung sống lâu dài mới tốt đẹp.

- Thứ ba, tập buông ra những thứ trói buộc vì có trói buộc thì sinh ra đau khổ. Ví dụ con chó mình thương bị mất hay đi lạc thì mình đau khổ; tìm không thấy cây bút mình hay dùng thì cảm thấy tiếc nuối, trong khi bên cạnh đang có vô số cây bút tốt hơn;... Nó xuất phát từ cái gì? Từ tâm luyến ái, trù mến, khắng khít đối với đồ vật mình yêu và mình bị cột trói trong đó. Bồ thí chính là tập cho mình buông dần những cái như vậy. Thậm chí, trong hạnh tu tập của những vị theo hướng phát triển sau này cho rằng không chỉ bồ thí vật chất, mà còn có thể bồ thí bằng một phần sinh mạng hoặc cả sinh mạng. Họ cho là “muốn thành Phật phải xả bỏ thân mạng”.

Trường hợp quý Phật tử nêu ra: bán khoản, lưỡng lự, ngần ngại về những chuyện đã cho, rồi sau đấy cũng cảm thấy không ổn; hoặc không cho và vẫn cảm thấy không ổn, là vì sao? Vì mình đã đặt điều kiện trong chuyện cho đi. Cho nên, với những cái mình cho họ mà họ làm gì không đúng ý mình thì mình phiền muộn, khổ đau. Khi thấy họ đem bán hay cho người khác hoặc bỏ đi thứ mình cho họ thì lập tức buồn bực, và có thể quyết định không bao giờ cho nữa. Nhưng nếu không cho thì sau đó ân hận vì nghĩ mình bòn xén,

bón rít. Và thầy nghĩ quý Phật tử vẫn sẽ tiếp tục tự làm khổ mình với những ý nghĩ như vậy. Quý Phật tử khi bố thí hay chia sẻ thì không nên có chủ đích, chủ ý, điều kiện. Thật ra, có thì mình chia sẻ, không thì thôi; còn chuyện sau đó họ dùng làm cái gì thì là vấn đề của riêng họ. Mình không thể biết hết về hoàn cảnh của một người. Ví dụ, người ta nhận xong đồ mình cho rồi đem cho người khác. Ở đây lý do có thể vì cái đó họ có rồi, dư nên họ cho. Thậm chí khi họ đem bán đồ mình cho, thì có thể xuất phát vì họ cần tiền để làm gì đó cần thiết như mua thuốc, trả tiền viện phí,...

Cho nên mỗi trường hợp muốn hiểu rõ tường tận phải tìm hiểu kỹ mới có thể xác nhận là nó như thế nào. Nhưng tất cả cái đó cũng chỉ là cái đuôi thôi, ở bên ngoài. Cái chính là khi mình bố thí, mình chia sẻ để làm cái gì? Tất cả nếu có dụng ý, mục đích, điều kiện theo ý riêng của mình thì sẽ khiến mình tiếp tục khổ đau, phiền muộn. Còn khi hiểu ra bố thí chính là chia sẻ cái mình có đến người cần, còn sau đó họ xử lý nó như thế nào là chuyện của họ, không bận khoăn, bận rộn về chuyện đó nữa thì mình sẽ an lạc. Không phải vì chuyện bố thí mình trở thành tốt hơn, hay không phải vì không bố thí mình trở thành xấu hơn. Vấn đề là cần hiểu công dụng của bố thí là cái gì, và lợi lạc khi bố thí như thế nào. Dù đó chỉ là việc cho một con chó đói thức ăn đi chẳng nữa, nếu đúng lúc thì vẫn mang lại lợi ích lớn. Chứ không phải đợi bố thí cho những vị đức cao trọng vọng mới là lợi ích lớn.

Trong Phật giáo Theravāda - Nam tông có câu chuyện về ngài Sīvali - vị Thánh tăng nổi tiếng về tài lộc. Câu chuyện của Ngài buồn cười lắm, ai để ý chi tiết này mới biết. Lý do Ngài có cái phước về tài lộc là do ngài móc họng nôn thức ăn để chia sẻ cho một con chó mẹ mới sinh con. Con chó mẹ này đói và không có sữa cho con bú. Ngài đi ngang thấy tội quá, nghĩ đi nghĩ lại mình không có gì giúp nó, sức nhớ mới ăn bữa cơm ở nhà Phật tử nên ngài móc họng nôn ra cho nó ăn. Từ sau kiếp đó tới các kiếp sau này, Ngài trở thành người có đại phước về tài lộc.

Câu chuyện này cho mình thấy cái gì? Thứ nhất là sự cần thiết của đối tượng; thứ hai là cái tâm mình khi đó, không nghĩ tới bản thân mà hoàn toàn nghĩ cách làm sao giúp được chúng sinh đó khi họ đang cần, hoàn toàn vô tư không nghĩ đến quả báo, không nghĩ đến chuyện được gì mất gì hết. Phật tử ngày nay thường hay thờ tự, cầu khẩn vị Thánh tăng này để được phước, “ăn phước ké” của Ngài. Nhưng họ không hiểu rõ cái hạnh của Ngài là như vậy.

Do đó, phải hiểu bố thí để làm gì? Bố thí với dụng ý để được lợi được lộc hay vì tâm từ ái nghĩ đến chúng sanh khác khi họ cần? Nếu quý Phật tử hiểu được và sống theo như vậy, thì thầy nghĩ là những bản khoán, phiên muện,... của quý Phật tử sẽ giải quyết được ngay.

Vấn đáp Phật pháp số 98, năm 2021

CÂU HỎI 90:

Con có một câu hỏi khá tế nhị nhưng con mong thầy giải thích cho con được hiểu nội dung này dưới góc nhìn tu tập: Nếu mình thiện chó, mèo để tốt cho nó, ví dụ: Để nó không đi vệ sinh bừa bãi, hoặc không chữa để giúp hệ sinh thái tốt hơn,...) thì mình có bị mang nghiệp gì không? Nói rộng ra với tất cả các loài động vật khác, khi cần thiết phải triệt sản thì có nên không ạ?

TRẢ LỜI:

Quý Phật tử nếu đã học, đã biết về nhân quả nghiệp báo thì có lẽ sẽ không đưa ra câu hỏi này.

Việc thiện chó, thiện mèo mà người ta gọi là tốt, nó chỉ tốt theo quan niệm của con người. Đây là cách làm theo thói quen có từ lâu, đặc biệt là người Việt Nam thế hệ trước. Thầy không biết các nước khác có làm như vậy không, nhưng ở Việt Nam thì từ nhỏ thầy đã thấy chuyện đó rồi. Người ta xem chuyện đó là chuyện bình thường. Họ không bao giờ đặt mình vào trong tình trạng là kẻ bị thiện, kẻ bị tổn thương, cho nên không cảm thông được đối với các động vật, sinh vật khác. Tất cả động vật khi hiện diện ở cuộc đời này, chúng đều có đầy đủ chức năng sinh sản. Nhưng chúng khác loài người ở chỗ loài người quanh năm động dục, còn loài thú thì theo mùa, hoặc ở một

giai đoạn nào đó trong đời thôi, chứ nó không kéo dài cả đời như loài người.

Giống như cái mà chúng ta gọi là “vệ sinh sạch sẽ” cho thú nuôi cũng là dùng quan điểm cá nhân và lối suy nghĩ của con người áp đặt lên các loài động vật. Trong khi thực ra với động vật, đặc biệt những loài thân cận nhiều với thiên nhiên thì khả năng đề kháng với bệnh của chúng tốt hơn. Còn những thứ chúng ta cho là vệ sinh thì lại không có tác dụng đối với chúng, mà thậm chí còn làm hại chúng. Ví dụ những con chó, con mèo mà được tắm rửa thường xuyên thì khả năng đề kháng bệnh rất kém, khi thả ra ngoài môi trường tự nhiên thì không thể tồn tại nổi. Hóa ra, có phải việc chúng ta áp đặt quan niệm sống của mình lên các loài động vật là đang làm hại chúng? Mục đích của chúng ta có lẽ chỉ là mang lợi ích tốt đẹp cho chính bản thân, cộng đồng mình, chứ không phải cho tất cả giống loài?

Điều này đi ngược lại với nguyên tắc đầu tiên của Phật giáo là: “Vâng giữ điều học tôn trọng sự sống, bảo vệ sự sống, dù sự sống đó lớn hay nhỏ”. Cho nên nếu xét thêm về mặt nhân quả nghiệp báo thì những hành động thiện chó, thiện mèo, thiện các loài động vật để thoả mãn mục đích cho loài người thì hoàn toàn không thể chấp nhận được. Khi đã có hành vi làm tổn hại một sinh linh khác thì hậu quả là mình phải chịu lấy, không ai gánh vác thay, hay không thể

dùng bất kỳ một danh nghĩa nào để biện bác, bảo vệ hoặc thanh minh cho hành động làm tổn hại đến đời sống bình thường, tự nhiên của một sinh linh như vậy.

Một lần nữa thầy khẳng định việc thiến chó, thiến mèo đối với Phật tử hoàn toàn nên chấm dứt, vì nó gây tổn hại cho các loài động vật, và tổn hại cho chính bản thân người tạo ra ác nghiệp đó. Đây là một ác nghiệp thật sự, không phải là chuyện nhỏ. Nên đặt mình trong hoàn cảnh của chúng mới thương, mới cảm thông, mới thấy ra việc làm này nên chấm dứt khi thấy chúng đau đớn trong khi hoặc sau khi phẫu thuật. Khi đã nuôi chúng thì phải có trách nhiệm về đời sống của loài động vật mình gọi là người bạn này. Mình phải tôn trọng và biết giữ gìn, bảo tồn tập quán sống của chúng. Còn nếu không thể làm được điều đấy, thì nên tìm người nhận nuôi, hoặc trả chúng về với tự nhiên hoặc tốt nhất là đừng nuôi.

Vấn đáp Phật pháp số 95, năm 2021

CÂU HỎI 91:

Con có đứa con trai mới sáu tháng tuổi, con nghĩ ở lứa tuổi này cái biết của trẻ đã hình thành, nhưng do chưa có kinh nghiệm sống nên không thể hình thành cái ngã, sự nhận xét, đánh giá, phân tích sự vật hiện tượng. Tức là khi cho trẻ thấy sắc thì nó chỉ biết có sắc, nghe âm thanh thì chỉ biết có âm

thanh, ngửi mùi cũng chỉ biết là mùi... Với một người lớn đã có suy tư, nhận thức, đánh giá với trạng thái tiếp xúc, đón nhận thông tin từ thế giới bên ngoài như một đứa trẻ như vậy thì có thể nói là đã chứng đạo, giác ngộ đưa đến Niết-bàn. Vậy còn đối với đứa trẻ thì tại sao không đưa đến điều đó hoặc điều gì đang xảy ra bên trong tâm thức của trẻ khi tiếp nhận thông tin qua các căn như vậy ạ?

TRẢ LỜI:

Có một câu chuyện vào thời đức Phật. Một đại gia giàu có, uy tín trong xã hội Ấn Độ thời bấy giờ là tín đồ của đạo hỏa thiêu. Ông ta vốn tín mộ các vị thầy của mình, đặc biệt là vị Tổ sư Nigantha Nāṭaliputta. Khi nghe tiếng tăm của đức Phật ông ta bèn tìm đến vấn đạo Ngài. Ông ta cho rằng phái hỏa thiêu có những điểm giống và những điểm khác với đạo Phật. Giống nhau ở điểm chủ trương nghiệp được tạo ra ở ba nơi là thân, khẩu, ý. Nhưng phái hỏa thiêu chủ trương thân nghiệp là nghiệp quan trọng nhất. Còn Phật giáo thì nói rằng ý nghiệp mới là chủ đạo. Đức Phật liền hỏi ông ta: Nếu thân nghiệp là quan trọng thì một đứa trẻ mới sinh ra, chưa biết làm gì cả, tay chân chỉ hươ qua hươ lại, chưa biết nói gì ngoài việc khóc để đòi ăn, hoặc khi cảm thấy khó chịu hay cần đi đại tiểu tiện nó cũng chỉ biết khóc la. Đối với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp hầu như không thu hút được nó vì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của nó không biết, không nhận thức

được đối tượng. Trong trường hợp này thì hóa ra đứa trẻ là mục đích tu hành theo chủ trương của phái hỏa thể à?

Câu hỏi vặn lại của đức Phật khiến vị tín đồ đạo hỏa thể bối rối, không thốt nên lời.

Câu hỏi của quý Phật tử cũng na ná như vậy. Đứa trẻ sáu tháng tuổi thì đang ở giai đoạn sơ kỳ, nó chưa học hỏi, chưa biết gì bên ngoài, cho nên nó không có nhận thức, không có tự ngã,... như vậy nó có gì khác với vị Giác ngộ?

Việc sử dụng hình ảnh đứa trẻ vô tư lự, tâm vô phân biệt đối với thế giới thì ít nhất có hai vị hiền giả trên thế giới này đã dùng để nói lên cái tâm vô phân biệt đó. Thứ nhất là Lão Tử của Trung Quốc. Nhưng Lão Tử không nói đến đứa trẻ, mà nói đến “cái biết của đứa trẻ” gọi là “*xích tử chi tâm*”. Và thứ hai là Chúa Jesus Christ. Ngài đã nói: “Người hãy trở nên như con trẻ thì mới có thể vào được nước Chúa”. Câu này có nghĩa là phải có tâm thái của trẻ thơ vô phân biệt, không bị thiện ác chi phối, ràng buộc thì mới có thể vào được nước Chúa - tức Thiên Đàng. Nhưng đây chỉ là mượn hình ảnh để nói thôi.

Cái biết của đứa trẻ và cái biết của người Giác ngộ chỉ giống nhau trên tính chất “vô phân biệt”, còn lại thì khác nhau. Nói cho đúng mức, chỉ một cái biết

nhưng vai trò, chức năng hoàn toàn khác. Cái biết qua lỗ tai là cái biết của lỗ tai, qua lỗ mũi là cái biết của lỗ mũi, qua con mắt là cái biết của con mắt,... Rồi cái biết đó thông qua lý trí biện giải theo nhiều phương thức tư duy như suy luận, diễn giải, quy nạp, phân tích, tổng hợp,... (các loại hình thức của tư duy). Đối với kiến thức, tri thức cuộc sống, tùy theo xã hội mà chúng ta tiếp thu được, cũng như quá trình tương tác hình thành nên khối hiểu biết đó, nó có thể là khối hiểu biết chủ quan. Chữ “Tuởng” mà đức Phật dùng (saññā) ở trong *Năm tổ hợp tạo nên tiến trình sống*, là nói lên hiểu biết mang tính chủ quan của chúng ta khi tiếp xúc, tương tác mà hình thành, được sao chép, lưu trữ trong bộ nhớ. Mình sử dụng nó để so sánh, đối chiếu, nhận ra đối tượng bên ngoài, nhưng hoàn toàn với cái chủ quan vì bị tham, sân, bản ngã chi phối. Trong khi đó có những mặt mà trong cuộc sống bình thường chúng ta không nhận ra. Nếu cái biết được phát triển với sự hỗ trợ của định lực, thì nó sẽ trở thành thắng trí, thần thông dựa trên nền tảng của cái biết. Và cái biết của vị Giác ngộ với năng lực soi sáng thực tại đó được gọi là tuệ tri. Trong năng lực soi sáng vô phân biệt đó, tiếng chỉ là tiếng, hình ảnh nhìn thấy chỉ là hình ảnh, mùi chỉ là mùi,... - tức là sáu giác quan tương tác vào sáu đối tượng chỉ thuần là cái biết vô phân biệt. Nhưng tuệ tri không phải chỉ chừng đó.

- Thứ nhất, tuệ tri phản ảnh trung thực đối tượng xuất hiện. Chức năng này tương tự như một đứa trẻ.

- Thứ hai, tuệ tri có chức năng soi sáng và nhận ra. Đây là điều một đứa trẻ không có, ví dụ: đứa trẻ không thể phân biệt được ngày đêm, bàn ghế, con rắn và sợi dây,...

- Thứ ba, cái biết trọn vẹn của một vị Giác ngộ có thể hóa giải mọi vấn đề, gọi là Vô sư trí. Cái này không ai dạy, không học từ ai mà nó có sẵn, nhưng chỉ những người nào thấy ra thì mới hiểu nó là gì.

Đây chỉ là một trong số những tính năng của tuệ tri. Qua đó có thể thấy rằng trí tuệ của vị Giác ngộ rất khác biệt với một đứa bé. Đứa bé chỉ có khả năng vô phân biệt do tâm không định hình, không có gì chất chứa, do bộ não chưa phát triển đầy đủ và nó chưa bị cảm xúc chi phối. Vị Giác ngộ khi giác ngộ rồi thì tuệ tri được phát triển toàn diện chứ không chỉ một tính năng.

Vấn đáp Phật pháp số 93, năm 2021

CÂU HỎI 92:

Nếu đất nước và quê hương có ngoại xâm, chúng ta có cảm hứng chiến đấu được hay không? Và khi quê hương, đất nước còn nghèo thì tuổi trẻ như con nên làm những gì? Bản thân con vừa tu hành, vừa kinh doanh đã gặp vô vàn khó khăn trong việc giữ giới. Con kính mong thầy cho con một vài lời khuyên.

TRẢ LỜI:

Với vấn đề quý Phật tử đưa ra, thầy đề nghị quý Phật tử nên nghe lại những bài giảng về nghiệp trong chương trình “Phật học cho tất cả mọi người” được phát trên trang Facebook và Youtube của chùa. Trong chương trình này có một loạt bài giảng có liên hệ về nghiệp, để quý Phật tử có thể hiểu rõ hơn tính chất của nghiệp.

Ở đây, chúng ta phải hiểu vấn đề rộng hơn. Đời sống của chúng sinh thì vô thi vô chung, nên kiếp này chúng ta làm người Việt Nam, nhưng rồi kiếp sau thì sao? Chúng ta có thể là người Mỹ, người Anh, người Nhật,... Và nếu hôm nay chúng ta đang xem một số quốc gia như kẻ thù của mình, nhưng ở kiếp sau chúng ta tái sinh làm người dân của đất nước đó, thì sao? Vậy có phải Việt Nam sẽ trở thành kẻ thù của chúng ta? Nếu chúng ta cứ đứng trên góc nhìn, quan điểm của một người thuộc về một quốc gia nào đó thì

mãi mãi chúng ta sẽ rơi vào mâu thuẫn với chính mình. Việt Nam mình có câu tục ngữ “ăn cây nào, rào cây ấy” để chỉ cho vấn đề này. Do không có tầm nhìn rộng lớn, chúng ta sẽ bị trói buộc vào những trách nhiệm và bổn phận của đời sống mà chúng ta đang hiện hữu.

“Không bị trói buộc bởi biên giới quốc gia, dân tộc, cộng đồng” - đây là cái nhìn của Phật giáo, đứng ngoài tầm nhìn của một số tôn giáo khác. Đạo Phật nhìn thấy được tính chất luân hồi sinh tử của chúng sanh cho nên nếu để bị cột trói bởi một quan điểm nào đó, đặc biệt là về sự sống mang tính hữu hạn này, bị những giá trị ràng buộc về biên giới, quốc độ, cộng đồng, sắc tộc,... thì mãi mãi chúng ta không thể nào thoát ra được. Nếu hiểu rõ lý thuyết về nghiệp, định luật về nghiệp sẽ giúp chúng ta giải tỏa về vấn đề này. Do vậy, thái độ chọn lựa là ở nơi mình. Nếu mình ở trong vai trò là có trách nhiệm, ví dụ một lãnh đạo không thể buông bỏ cộng đồng, thì chúng ta phải ứng xử theo lối có trách nhiệm, có nghĩa là biết rõ hậu quả của nó. Giống như người biết rõ rằng nếu mình trồng lúa thì sẽ thu hoạch lúa, mình trồng cam sẽ được cam; mình đối xử tốt với người thì người sẽ đối xử tốt với mình; mình khinh thường, mạ lỵ hoặc là chửi mắng người thì người ta cũng sẽ có cách đối xử với mình như vậy;... theo lối có vay có trả. Chính việc có vay có trả này khiến cuộc đời khổ đau triền miên.

Do vậy, khi ở trong vị trí của một người công dân của đất nước, chúng ta rất dễ bị vòng cương tỏa này cột trói. Khi hiểu ra được, nếu mình dám chấp nhận không đi theo lối mòn đó, thì dĩ nhiên cũng sẽ có những vấn đề khác phát sinh. Nhưng ở mặt nào đó, mình không tạo nghiệp khác để rồi bị cột trói với nó.

Trường hợp thứ hai, đó là chấp nhận theo lý thuyết dân gian thường gọi “sát nhất miêu cứu vạn thử”. Trong Phật giáo, góc nhìn này liên hệ tới thuyết Bồ-tát hạnh được phát triển về sau. Bồ-tát dám đứng ra làm những việc mà người thường không dám làm, và chấp nhận nhân quả đến với mình. Ở đây, vấn đề lớn nhất là vấn đề trách nhiệm trước nhân quả. Biết rõ hậu quả như vậy, nhưng vì sự an toàn chung của một cộng đồng, người ấy có thể đứng ra gánh trách nhiệm về mình.

Thầy dẫn vấn đề rộng ra cho quý Phật tử thấy, còn quyết định thế nào thì do quý Phật tử. Hiểu rõ về nghiệp, về biệt nghiệp, về cộng nghiệp rồi thì vấn đề còn lại là thái độ chọn lựa của mình. Nếu mình muốn làm công dân của vũ trụ thì khác, mà muốn làm công dân của nước A, nước B, nước C thì khác. Công dân vũ trụ có nghĩa là chúng ta biết chắc mình thật sự không phải là công dân của nước nào hết. Đời sống của chúng ta trong luân hồi sinh tử khi kiếp này, khi kiếp nọ, nhưng hạnh phúc hay khổ đau lại tùy thuộc vào hành vi của mình. Vậy thì hành vi, cũng tức là nghiệp

sẽ quyết định đời sống của mình như thế nào. Chỉ bao giờ mình hiểu được ít nhiều định luật về nghiệp, khi đó nhận thức và hành động của mình mới phù hợp hơn, vì nó tùy thuộc vào thái độ chọn lựa của mình.

Vấn đáp Phật pháp số 105, năm 2021

CÂU HỎI 93:

Luân hồi có mâu thuẫn với thuật gọi hồn hay không? Nếu một người sau khi chết đã tái sinh tùy theo phước nghiệp của mình, thì tại sao có trường hợp gọi hồn lên được?

TRẢ LỜI:

Có lẽ quý Phật tử không nghe kỹ về quan niệm luân hồi. Luân hồi - tái sinh là hai mặt của vấn đề.

Một người sau khi chết, người ấy có thể tái sinh trở lại đời sống con người hoặc ở cảnh giới thấp hơn như động vật, ngạ quỷ, Asura, hoặc là chịu cảnh thống khổ trong Địa ngục. Nếu trong đời sống cũ, người ấy tạo nhiều phước thiện thì năng lực của thiện nghiệp sẽ đưa họ đến các cảnh giới cao như cõi trời Tứ Thiên Vương, Đạo-Lợi,...

Gọi hồn không liên hệ đến chuyện luân hồi - tái sinh, mà là một phương pháp để tiếp cận, tiếp xúc với

người ở thế giới khác. Hồn được gọi đó có thể chính là người mà ta cần gọi, có thể không. Chúng ta khó có thể xác định được chính xác vì trong thế giới này, thế giới chúng ta đang sống, không chỉ có mỗi loài người tồn tại, mà đây còn là nơi chung sống của nhiều chúng sinh khác mà người ta hay gọi là ma, quỷ. Nhà vật lý hiện đại là Stephen Hawking cũng cho rằng, vũ trụ này không chỉ có chiều kích không gian thứ ba, thứ tư mà thậm chí có đến mười một chiều kích không gian khác nhau. Điều đó có nghĩa là rất nhiều chúng sinh khác đang cùng tồn tại với chúng ta trong thế giới này, nhưng do chánh báo y báo hữu hạn của chúng ta nên không thể tiếp xúc được với họ thôi!

Phật học cho tất cả mọi người (buổi 3), năm 2021

CÂU HỎI 94:

Sống trọn vẹn, tỉnh thức với thực tại là chấm dứt luân hồi, sinh tử phải không ạ?

TRẢ LỜI:

Một niệm khởi của chúng ta là một đời sống. Khi một niệm khởi lên, do không biết, nên bị tham, sân, si lôi cuốn vào, sinh rồi diệt, cứ thế luân hồi triền miên. Mỗi niệm khởi là một chúng sinh, một thế giới, một đời sống rồi. Bao giờ chúng ta không còn bị các niệm sinh tử đó (tức là tham, sân, si) chi phối, không bị nó

làm chủ, lòi đi, là chúng ta được giải thoát. Trong kinh gọi đây là: “*Không trở lui trạng thái ấy nữa*” hoặc “*không còn tái sinh trở lại*” - tùy cách dịch.

Để cho dễ hiểu, thầy sẽ lấy ví dụ về chính bản thân thầy. Nếu thầy không đi xuất gia, thì có thể thầy sẽ có một cuộc sống bình thường như bao người là đi học, học xong thì đi làm, lấy vợ, sinh con. Nhưng do trong gia đình thầy có người anh muốn đi tu, nhưng ba mẹ thầy không cho. Anh hỏi ý kiến trong hai đứa em trai, ai muốn đi tu thì cho một người đi thay. Vì vừa kính trọng anh, vừa cũng thấy thích đi tu nên thầy khởi tâm xin đi. Và từ niệm khởi đó, thầy đã trở thành người như bây giờ. Chỉ một niệm khởi lên lúc ấy và nó đã tác động đến thầy cho đến bây giờ. Vì vậy, mới nói một niệm khởi là hình thành một thế giới, một đời sống là vậy.

Ý nghĩa của “luân hồi, sinh tử” trong giải thoát tinh vi hơn nghĩa vật chất cụ thể như chúng ta thường nói. Vì nghĩa vật chất cụ thể chỉ là biểu hiện hoá về mặt vật thể. Còn cái khởi nguyên là cái trong tâm niệm này. Do vậy, khi sống chánh niệm, tỉnh thức đúng mức và thường xuyên với các hoạt động thường ngày, không để tham, sân, si lôi kéo khiến trôi lăn vào vòng xoáy của luân hồi thì chúng ta đã giải thoát ngay trong hiện tại. Không phải giải thoát mơ hồ nào được chờ đợi trong tương lai.

Phật học cho tất cả mọi người (buổi 3), năm 2021

CÂU HỎI 95:

Con nhầm lẫn không phân biệt được những việc diễn ra hàng ngày, đặc tính của sự việc nào là pháp, sự việc nào diễn ra là nghiệp quả báo? Kính mong thầy giảng giải giúp con nguyên lý để nhận biết, phân biệt rõ ràng, từ đó con có hành vi tu hành hợp đạo.

TRẢ LỜI:

Chữ “pháp” được dùng trong Phật học có nhiều nghĩa. Pháp mà quý Phật tử đưa ra trong câu hỏi là khi nói đến các sự việc xảy ra trong đời sống của mình, cái đó có một từ gọi chung là “pháp giới” hoặc là thế giới hiện tượng sự vật. Bất kỳ chuyện gì xảy ra trên đời sống này dù là vật chất hoặc là tinh thần; dù cụ thể, sờ nắm được cho đến vô hình trừu tượng, hoặc có trong ý nghĩ của mình cũng đều gọi là “pháp” hoặc “pháp giới” hết.

Pháp cũng có nhiều nghĩa khác nữa. Thứ nhất, có thể nhận ra dễ dàng, đó là các định luật tự nhiên của thế giới. Thứ hai, lời dạy của đức Phật cũng gọi là Pháp. Thứ ba, các sự thật, chân lý cũng là Pháp. Do vậy trong đời sống tu hành của mình, cái gì mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi tức là sáu căn quyền tiếp xúc với thế giới, và các phản ứng xảy ra đều gọi là “pháp” hết.

Câu hỏi của quý Phật tử là làm sao phân biệt được nghiệp quả báo với pháp chung chung? Thực ra

thì không thể phân biệt rành rẽ theo kiểu A, B, C,... Khi một vấn đề xảy ra mà không do mình tính toán, không do mình dự liệu, ngoài khả năng phán đoán, ngoài kế hoạch của mình,... thì dễ nhận ra là quả báo. Chẳng hạn, có những việc mình đã làm hết sức nhưng không thành tựu, còn những cái mình làm khơi khơi mà lại thành tựu. Cái này được gọi là “chánh báo tốt”. Chánh báo là cái mà mình đang được hưởng thụ bây giờ, hoặc có được từ trong quá khứ. Nó đã được tích lũy, tạo tác trong quá khứ. Nói đến “tích lũy” tức là đang nói đến điều tốt. Còn khi nói đến “tạo tác” nghĩa là cả xấu và tốt. Vậy thì những cái gì trong đời sống hiện tại mà mình gặp phải, thành công hoặc thất bại, hoặc gặp hoàn cảnh thuận lợi hoặc bất lợi,... thì dễ nhận ra đó là quả báo tốt hay xấu, thuận hay nghịch.

Nhưng với người tu hành thì chuyện đó không quan trọng lắm. Không cần thiết phải rạch ròi tìm cách phân biệt giữa các pháp (pháp mang nghĩa tự nhiên, thế giới hiện tượng và pháp của nghiệp, quả báo). Vì tu tập đúng mức không phải chỉ tu tập thiện và khử trừ, lánh xa ác, mà vấn đề là phải nhận ra sự thật và nguyên nhân của đau khổ ở đâu. Sự thật ở đây là thực tại chúng ta đang sống và từ các bản chất của nó. Chẳng hạn sự vật vốn dĩ thay đổi, đây là bản chất vô thường của hiện tượng sự vật. Thứ hai, về cấu trúc, không có hiện tượng sự vật nào độc lập, tự sinh, tự tồn, mà mọi hiện tượng đều có mối liên hệ, hoặc lệ thuộc vào nhiều điều kiện, yếu tố khác, cho nên bản

chất của nó là vô ngã. Đó là những bản chất của pháp mà mình phải biết. Từ đó, thấy ra nguyên nhân của khổ là từ đâu. Nhận ra rồi thì mình có thể từ bỏ dần dần, điều đó quan trọng hơn là tìm hiểu cái gì là quả báo, cái gì không phải là quả báo.

Vấn đáp Phật pháp số 97, năm 2021

CÂU HỎI 96:

Từ lúc con phát tâm quy y Tam Bảo và tu tập, con hay gặp các chướng ngại về tâm. Cụ thể là khi con đang đọc kinh hay đang suy nghĩ đến những điều tốt đẹp về Tam Bảo thì hay có những tạp niệm, ý niệm, vọng tưởng xấu, bất thiện nghiệp,... chen vào tâm con. Nó hướng tâm con (hay nói cách khác là nó bầy tâm con) đến những điều xấu xa, làm ảnh hưởng đến sự tôn nghiêm của Tam Bảo. Những điều xấu đó thật sự con không bao giờ dám nghĩ tới và cũng không nói ra được. Con là người con Phật nên nhiều lúc con rất khổ tâm về điều đó. Con rất sợ như vậy sẽ tạo ý nghiệp xấu, sẽ bị đọa vào đường ác khi chết. Con xin được hỏi có phải do con phát tâm quy y Tam bảo, tu tập, cải tà quy chánh,... nên các chư vị oan gia trái chủ từ nhiều kiếp trước đến quấy phá hay trả thù, không muốn cho con tu hay do một thế lực siêu hình nào đó muốn cản trở sự tu tập của con?

TRẢ LỜI:

Câu hỏi của quý Phật tử làm thầy liên hệ đến quan niệm mà thầy đã nghe nhiều từ khi còn nhỏ, đó là: Khi thấy ai sống tốt mà hay gặp tai họa, thì người ta gọi là trời, Phật hoặc oan gia trái chủ thử thách. Lúc ấy, vì còn nhỏ nên thầy cũng mơ mơ hồ hồ. Sau này khi tu học rồi thì thầy nhận ra quả thực những suy nghĩ tiêu cực, lệch lạc đó tai hại vô cùng.

Ở đây, nếu không khéo, coi chừng chúng ta sẽ rơi vào một loại tâm bệnh, mắc cảm về tôn giáo xuất phát từ sự thiếu hiểu biết. Một mắc cảm tâm lý mặc định rằng mình có thiên hướng là người tốt, tách bạch ranh giới giữa thiện và ác, tốt và xấu, đúng và sai. Và mình đại diện cho cái thiện, bên kia là ác; mình đại diện cho cái đúng, bên kia là cái sai,... Xung đột từ ý thức đi lần vào trong tiềm thức, do vậy tạo thành phản ứng mang tính tự động của tâm lý khi có cái gì đi ngược lại ý chí, ngược lại thiên hướng tôn sùng cái thiện, hướng về điều tốt, hướng về điều hay, điều cao thượng,... thì lập tức nó phản ứng, đấu tranh. Cái này là do chúng ta không nhận ra được bản chất và nhằm lẫn; cho nên mới đi đến một thái độ ứng xử chống đối. Đầu tiên chỉ xuất hiện trong ý thức và sau đó nó dần ăn sâu vào tiềm thức của chúng ta và tạo thành một phản ứng mang tính tự động.

Vấn đề thứ hai là do không biết bản chất của tâm hoặc thức là gì? Bản chất của tâm là không bao giờ ở yên. Điều đó thể hiện qua nhiều ý tưởng, ý nghĩ hoặc là các niệm xuất hiện liên tục mà chúng ta không muốn hay không chủ động khởi lên. Đó chính là cái mà trong kinh điển Phật giáo hay nói: “Tâm viên, ý mã” - tức là bản chất của tâm luôn luôn mạnh động. Nó nảy, nó sinh, nó khởi đủ thứ chuyện. Phải phân biệt rõ ràng hai vấn đề: 1/ Khi chúng ta có ý nghĩ, chúng ta có ý muốn, chúng ta có một cái niệm khởi gì đó hướng về vấn đề nào, thì vấn đề đó là do chúng ta. Cái đó mình tạm gọi là tôi suy nghĩ, tôi muốn, tôi sẽ làm cái này cái kia theo kế hoạch mà mình vạch ra. 2/ Những ý tưởng, ý nghĩ, ý niệm đột khởi, nó bất chùng xuất hiện và nó thay nhau, kế tục hết ý tưởng này qua ý tưởng khác, đó là bản chất của tâm. Do không biết phân biệt và chúng ta đồng hóa hai cái đó làm một, cho nên chúng ta đau khổ và tự đấu tranh với mình, chúng ta tự tạo ra chiến trường trong tâm của mình. Trường hợp của quý Phật tử là như vậy.

Ở đây, cần phân biệt, đó là do mình quá mẫn cảm với chuyện đúng - sai, tốt - xấu, tức là tính nhị nguyên trong ứng xử, về mặt tâm lý. Cho nên khi bắt đầu hướng thiện thì mình tự tạo cho mình một vỏ bọc hoặc lần ranh để phân biệt rạch ròi giữa hai bên. Hễ bên kia xuất hiện là bên này chống đối, từ cảnh giác cho đến đấu tranh, cho đến tìm cách trục xuất, hủy diệt nó. Nếu cái đó được phát triển theo lối không

hiểu biết thì sẽ càng đau khổ hơn. Quý Phật tử đã trải qua một giai đoạn như vậy rồi, có lẽ thấm thía được chuyện đó. Bây giờ thầy khuyên:

- Thứ nhất, phải hiểu rõ bản chất của tâm là cái gì. Mình không chủ động khởi lên, thì cái đó nó không phải là cái mình cần quan tâm. Mặc kệ nó! Nó xuất hiện, sinh rồi thì sẽ diệt thôi. Đừng để bị đồng hóa và đừng để nó chi phối, dẫn dụ mình.

- Thứ hai, khi chúng ta có tâm niệm tu thì quả thực đối với những điều xấu, ác hoặc không tốt, chúng ta có cảm nhận nhanh hơn, sắc bén hơn trước. Nhưng nhạy bén là mình phải cảnh giác thôi, chứ không phải biến nó trở thành kẻ thù, đối thủ của mình. Chỉ cần khi một niệm ác, một hình ảnh bất thiện khởi lên, chúng ta lập tức nhận diện ra nó và không mời nó vào nhà mình, để nó tự sinh tự diệt. Nó không phải là mình, nó không liên hệ gì đến mình cả. Nó chỉ là anh hàng xóm hoặc là khách bộ hành đi ngang qua trước cửa nhà mình, chẳng dính dáng gì mình. Nhận ra nó nhưng không thèm để tâm đến nó mà hãy trở về với chính mình.

Đó là hai điều mà quý Phật tử cần phải nắm vững. Chỉ cần quý Phật tử luôn tỉnh táo, sáng suốt, cảnh giác, nó sẽ tự sinh tự diệt. Vậy thôi!

Vấn đáp Phật pháp số 101, năm 2021

CÂU HỎI 97:

Con là một cư sĩ tại gia và đang nuôi trong mình chí nguyện xuất gia. Nhưng khi đêm về, trong con lại hay có những kỷ niệm vui buồn từ nhỏ đến lớn, rồi nhớ lại hình ảnh cha mẹ,... Những sự nhớ nhung về quá khứ, hay người thân đó có phải là trở ngại trên con đường tu hành hay không? Và làm thế nào để bỏ qua những điều đó mà hướng đến con đường giải thoát giác ngộ?

TRẢ LỜI:

Một trong những chướng ngại của người tu tập, đặc biệt của người xuất gia là mối quan hệ gia đình hoặc mối quan hệ tình cảm. Đó có thể là những mối quan hệ giữa thầy với trò, giữa anh chị em trong nhà, giữa cha mẹ với con cái hoặc thậm chí bạn học, bạn đồng nghiệp,... một vài sự luyến ái như vậy cũng làm nên trở ngại, chứ không cần nhiều. Vậy thì mình phải giải quyết nó như thế nào?

Trong trường hợp này, chúng ta phải biết rõ luyến ái sinh ra ràng buộc, luyến ái sinh ra đau khổ. Mình không nhận ra được sự thật như thế thì mình sẽ bị nó ám ảnh, chi phối hoài, không dứt ra được. Nhất là khi về đêm, đây chính là khoảng thời gian mình không làm việc, nghỉ ngơi, thì những hình ảnh hoặc tiếng nói, kỷ niệm sẽ quay trở về lôi kéo mình. Vậy

nên muốn giải quyết vấn đề về mặt tâm lý này, mình phải đối diện chứ không thể lẩn tránh nó được. Nhưng đối diện không có nghĩa là nuôi dưỡng bằng cách tiếp tục nhớ về nó, tiếp tục hoài niệm, hồi tưởng về nó. Ngay khi một niệm khởi về hình ảnh, tiếng nói hoặc về tình cảm xuất hiện là phải nhận biết ngay. Nhận biết không phải để dập tắt, xua đuổi hoặc là tiếp tục suy nghĩ, phát triển nó nhiều hơn, mà chỉ lặng lẽ làm công việc giống như tấm gương phản chiếu. Khi những cảm xúc đó xuất hiện trước tấm gương, giống như có ánh sáng xuất hiện thì bóng tối biến mất, cho nên những cảm xúc đó không thể tồn tại lâu dài. Nó có sinh sẽ có diệt. Mình không nên phán xét, không tìm cách níu chân nó lại, hay phát triển, ôm giữ nó.

Ở đây có hai vấn đề quan trọng: Thứ nhất, nhận thức đúng về bản chất của luyến ái là cột trời, chỉ có cách dứt khoát với nó thì mới có được tự do; thứ hai là giải quyết và xử lý nó. Phải luôn luôn tỉnh táo, đặc biệt là khi mình không bận việc gì.

Trong trường hợp của vị Phật tử này, mình phải tỉnh táo, lập tức nhận diện ra ngay khi nó xuất hiện. Giống như ngôi nhà của mình, nếu mình có một cây đèn sáng thì kẻ trộm đứng ngoài nhìn thấy đèn sáng chắc chắn không dám vào. Và khi tên trộm vừa tìm cách len vào thì ngay lập tức ngôi nhà được bật đèn sáng lên toàn bộ, tên trộm sẽ sợ hãi và chạy mất.

Vấn đáp Phật pháp số 103, năm 2021

CÂU HỎI 98:

Điểm giống và khác nhau giữa một cư sĩ Phật tử tại gia và người xuất gia là gì ạ? Nếu là một Phật tử tại gia mà tu tập tốt, sống đời sống một mình, giữ phạm hạnh mà không cần phải cạo tóc, đắp y thì có thể chứng ngộ được hay không ạ?

TRẢ LỜI:

Có khác, có giống. Điểm giống nhau là nếu như cư sĩ tại gia tu tập đúng hướng, thì vẫn đạt được kết quả chứ không phải là không. Điểm khác nhau chính là hình tướng. Cho dù là cư sĩ phạm hạnh đi nữa thì cũng không thể mặc hay khoác lên trang phục của vị xuất gia. Có một số vị tu tại gia tự kiếm áo ca-sa hay y về mặc, hay có người đọc thuộc kinh kệ và làm các nghi thức như một vị xuất gia, thì họ đều bị người ta gọi là *ăn cắp Tăng tướng*.

Còn về nội dung tu học, nếu thực sự vị ấy hiểu và tu tập đúng mức thì không ai ngăn trở được tiến trình giác ngộ của vị đó. Thời đức Phật cũng vậy, thời hiện đại cũng vậy. Vấn đề mấu chốt là phải hiểu cho đúng và hành trì cho đúng thì ngay trong thế giới chúng ta đang sống đây, thầy tin rằng vẫn có rất nhiều vị giác ngộ, chứ không phải chỉ có chư Phật quá khứ đã mấy triệu năm trước. Đức Phật đã nói: “Nơi nào có Bát Chánh đạo là nơi đó còn có người giác ngộ, còn có các vị giác ngộ”. Còn một khi không có Bát Chánh

đạo thì nói gì đi nữa cũng không thể có bất kỳ vị giác ngộ nào.

Bát Chánh đạo là con đường sống thanh thoát ngay trong hiện tại này, trong đó gồm đủ tất cả các hoạt động của chúng ta từ thân, khẩu, ý, mưu sinh, đến tương tác,... đủ thứ hết. Do đó, làm thế nào trong mọi hành vi cử chỉ của chúng ta luôn trong sáng, thanh tịnh và đặc biệt là sáng suốt, tỉnh giác, không bị tham đắm, không bị cột trói bởi bất kỳ một phiền não nào, thì khi đó mới nói đến chuyện dù ở hình tướng tại gia cũng vẫn có thể giải thoát, giác ngộ như một vị xuất gia. Điều này thực sự không dễ. Với điều kiện của người xuất gia tương đối thuận lợi hơn nhiều vì không phải mưu sinh, không phải bon chen với cuộc sống, không phải gánh nặng trách nhiệm cuộc đời như vợ chồng, con cái,... Nếu biết và chuyên tâm học hiểu giáo pháp, hành trì giáo pháp thì quả giác ngộ luôn chờ sẵn.

Còn tuy sống đời sống xuất gia nhưng tâm của thế gian, lo chuyện thế gian, bận rộn như thế gian, bị phiền não như thế gian,... thì dù cho có tu một trăm năm với hình tướng xuất gia ấy cũng chẳng được lợi lạc gì. Do đó, nếu không hiểu, lại không hành trì, và bị cột trói thêm bởi bao nhiêu mối ràng buộc khác của xã hội ngay từ trong tâm, thì dù tại gia hay xuất gia cũng chẳng đi đến đâu!

Vấn đáp Phật pháp số 102, năm 2021

CÂU HỎI 99:

Có câu “vạn pháp hữu duyên sinh” vậy tại sao ở những chúng sinh là hóa sinh thì tự nhiên xuất hiện. Có gì mâu thuẫn ở đây không ạ?

TRẢ LỜI:

Có lẽ quý Phật tử này chưa hiểu hóa sinh là gì cho nên mới đưa ví dụ hóa sinh vào trong câu “vạn pháp hữu duyên sinh”. Câu này nghĩa là bất kỳ hiện tượng sự vật nào, dù là lớn, hay nhỏ, hữu hình, hay vô hình đều có một đặc tính chung, đó là chúng không tự sinh khởi, tự hiện diện, mà luôn luôn do các điều kiện. Do đó được gọi là “vạn pháp hữu duyên sinh” hoặc là tính duyên khởi là bản chất của hiện tượng sự vật.

Ví dụ như một vật được gọi là cái ly. Nhưng để có cái ly trước mặt thầy đây, cần có rất nhiều yếu tố tạo thành. Đầu tiên cần phải có người nghĩ ra hình mẫu cái ly. Thứ hai là cần có nguyên liệu vật chất để chế tạo nó. Tiếp theo là cần có nơi sản xuất, và những người thợ hoặc kỹ sư để điều hành chế tác. Và cuối cùng là đưa nó ra ngoài thị trường bán. Tất nhiên thì phải có người mua và đem đi tặng thầy. Có vô số điều kiện để cái ly hiện diện trước mặt thầy. Cho nên gọi là “duyên sinh pháp” là thế.

Hóa sinh là một khái niệm hoàn toàn khác. Đức Phật dạy, hóa sinh là một trong bốn hình thức sinh sản

trong vũ trụ này. Đó là: thai sinh, noãn sinh, thấp sinh và hoá sinh.

- Thứ nhất, thai sinh dễ hiểu rồi. Các loài động vật nào truyền giống hoặc sinh con qua cái thai của con vật mẹ hoặc người mẹ gọi là thai sinh.

- Thứ hai, noãn sinh là hình thức sinh qua trứng như các loài chim, loài bò sát. Loài người có liên hệ đến thai sinh và cả noãn sinh nữa. Vì có một số trường hợp đưa bé sinh ra có cái bọc. Cái bọc lụa đó chính là một dạng noãn sinh. Ở đây gọi là noãn sinh loài vỏ mềm.

- Thứ ba là thấp sinh. Ngày xưa khi chưa có những thông tin về khoa học thì người ta cứ nghĩ thấp sinh là các loài côn trùng như sâu bọ, giun dế gì đó. Nhưng bây giờ, với sự phát triển của khoa học chúng ta biết không phải thế. “Thấp” là ẩm ướt, trạng thái phân huỷ. Cái gì trong trạng thái phân huỷ thì bắt đầu sinh ra các loài này. Ví dụ như xác động vật chết trong giai đoạn thối rữa thì lập tức có một số loài sinh ra từ đó. Ngay cả tình trạng thái thối rữa của một số thực vật cũng sinh ra các loài này. Tên khoa học là virus. Để phân biệt, người ta gọi các loại virus sinh ra từ động vật là tế khuẩn, còn các loại virus từ thực vật gọi là vi khuẩn.

- Thứ tư là hóa sinh. Có hai loại chúng sinh được hóa sinh, đó là chư thiên và loài phi nhân. Phi

nhân là những chúng sinh ở các cảnh Khổ như địa ngục, A-tu-la, ngạ quỷ. Còn chư thiên là chúng sanh ở hai cõi trời Dục giới và Sắc giới.

Do năng lực và sức mạnh của nghiệp sẽ đẩy chúng ta đi tái sinh ở cảnh giới tương ứng. Giống như hỏa lực của một viên đạn, hỏa lực mạnh hay yếu sẽ quyết định lực đẩy đưa viên đạn đi đến đâu. Cũng vậy, nghiệp thiện hay nghiệp ác sẽ đẩy chúng sanh vào các cảnh giới tùy theo năng lực của nghiệp đó. Nếu năng lực thiện thì đưa vào cảnh giới lạc, năng lực bất thiện thì đưa vào cảnh giới khổ. Trong chừng mực nào đó, chúng ta chưa thể hiểu hết được về hoạt động và năng lực của nghiệp. Ở đây, thầy chỉ xin được chia sẻ lại theo giảng giải của đức Phật về vấn đề này.

Vấn đáp Phật pháp số 84, năm 2021

CÂU HỎI 100:

Con là người mới tìm hiểu về đạo Phật. Con có một số thắc mắc như thế này: Phật Thích-Ca có nói: “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh”. Và Ngài cũng nói: “Ta là Phật đã thành và chúng sinh là Phật sẽ thành”. Vậy con muốn hỏi tại sao khi thành Phật rồi Ngài vẫn ngồi thiền, vẫn tu ạ? Điều này cũng đưa con đến một thắc mắc nữa là nếu một vị đã giác ngộ rồi mà không tiếp tục tu nữa thì vị ấy có bị trở lại làm

phàm phu hay không? Và con cũng muốn hỏi điều gì xảy ra khi tất cả chúng sanh đều trở thành Phật?

TRẢ LỜI:

Câu hỏi quý Phật tử đặt ra có khá nhiều vấn đề.

1/ Câu nói: “Ta là Phật đã thành và chúng sinh là Phật sẽ thành”.

(Đây là câu được nhiều người trích dẫn, nhưng lại không biết rằng nó chỉ có trong kinh điển Phát triển về sau, chứ không phải kinh điển Nguyên thủy).

Chữ “Phật” được hiểu theo lối chung chung như thế này khá nguy hiểm. Người ta nghĩ Phật là một địa vị tôn quý, do đó trở thành mục đích để người ta hướng đến và phải thành tựu. Trong khi thực tế, nghĩa ban sơ của từ “Phật” là vị giác ngộ, nói theo từ Hán Việt. Rõ hơn một chút nữa, thì “Phật” là người thấy ra được sự thật liên hệ đến Khổ, nguồn gốc của Khổ, và đâu là con đường thoát Khổ. Do vậy, “thành Phật” theo nghĩa này thì không phải là đạt đến một địa vị tôn quý, mà chỉ cho người đã thấy ra sự thật. Trong Nikāya, thuộc Tăng Chi, đức Phật có định nghĩa một chúng sanh là gì, đó là: “Nơi nào có tham ái, tùy miên thì đó là chúng sinh”. Còn người giác ngộ là: “Vị ấy thấy rõ ra cái gì có sinh thì có diệt; thấy ra nguyên nhân của Khổ sau khi biết rõ hiện tượng Khổ; và vị ấy biết rõ, thực hành, vượt qua đạo lộ đưa đến chấm dứt Khổ”.

- Thứ hai là: “Thành Phật rồi thì có tiếp tục tu không?”

Nếu hiểu theo nghĩa tu là sửa, thì quả thực một vị Giác ngộ có gì đâu nữa mà sửa hay là thực hành để trở thành cái gì đó. Đối với Ngài, những vấn đề mà chúng ta gọi là tu tập Giới, Định, Tuệ theo lối thường hiểu, nó không có giá trị. Giới là các quy định về mặt nào đó mang tính đạo đức trong ứng xử của một người có hiểu biết. Còn Định là các trạng thái tâm vắng lặng, an tĩnh. Tuệ là giác ngộ, thấy rõ sự thực. Một vị Giác ngộ về mặt nào đó thì không còn chuyện tu tập giống như một người đang nỗ lực tìm cầu để đạt đến. Nhưng về hình thức bên ngoài, chúng ta cũng sẽ thấy các vị ấy giống như một người đang nghiêm túc giữ gìn các thứ theo các quy định của người xuất gia, hoặc tại gia (nếu vị Giác ngộ còn hình thức của cư sĩ). Ứng xử của vị Giác ngộ hoàn toàn ung dung tự tại, biết rõ mình đang là gì, và cần làm gì. Chứ không còn một tham muốn để thành đạt cái gì nữa hết. Đó là sự khác biệt lớn giữa một người giác ngộ và chúng sinh phàm phu.

- Thứ ba là: “Điều gì sẽ xảy ra khi tất cả chúng sanh đều thành Phật?” và “thành Phật rồi còn trở thành phàm phu nữa không?”

Ở đây, xin nhắc lại, nếu mình hiểu Phật là vị đã giác ngộ, thấy ra sự thật thì không có tăng, không có

giảm gì hết. Thực tế, nếu có người giác ngộ thì cõi Phật (nếu có) cũng không tăng thêm dân số và cõi chúng sanh cũng không giảm bớt đi. Vì Phật chỉ là một người thấy ra sự thật.

Cũng thế, một người đã từng kinh qua, trải nghiệm, biết rõ Khổ từ đâu, rồi giác ngộ và buông ra được rồi, thì không có chuyện trở lại phạm phu nữa. Ví dụ như đi trong đêm tối mờ mờ, thấy một sợi dây đúng đưa, ngộ nhận là con rắn cho nên sợ hãi. Nhưng khi có đèn sáng chiếu vào, mới thấy rõ đó là sợi dây bị gió thổi thì người đó không còn sợ hãi nữa. Khi đã thấy sợi dây là sợi dây, thì người đó không bao giờ nhầm giữa sợi dây và con rắn nữa. Cho nên câu hỏi liên hệ đến chuyện thành Phật rồi có trở lại làm phạm phu không, câu hỏi này về mặt nào đó thì thầy gọi là đặt không đúng chỗ. Vì một vị đã giác ngộ rồi, thấy rõ sự thật rồi thì không bao giờ nhầm lẫn nữa.

Vấn đáp Phật pháp số 105, năm 2021

CÂU HỎI 101:

Con có một câu hỏi liên quan đến vô ngã, nghiệp quả và luân hồi ạ. Nếu bản chất của hợp thể thân tâm này là vô ngã thì khi ta chết đi và đi về luân hồi, thì con không biết là cái gì luân hồi? Có phải là tổ hợp của các nghiệp mình đã từng làm hay không? Tại vì không có cái gì là của ta, thân tâm này không

phải là của ta, thế thì ví dụ như mình tạo những quả ác và mình phải chịu địa ngục, thì ai là người phải chịu những cái quả đó? Ai là người phải xuống địa ngục? Và sở dĩ con có câu hỏi này, tại vì trước đây con có một người bạn từng hỏi con là nếu kiếp sau không phải là họ nữa, thế thì họ sao lại phải quan tâm kiếp sau? Nếu kiếp này cứ hưởng thụ dục lạc, thì đấng nào cũng có biết là quả đến sẽ đến với ai đâu ạ?

TRẢ LỜI:

Tiến trình từ nhân đến quả, về mặt vật lý thôi chúng ta đã gọi không đúng tên của nó; hưởng hồ gì tiến trình của hành vi, hậu quả hành vi càng khó hơn nữa để gọi đúng tên của nó.

Đây là tiến trình của một nhân quả về vật lý. Ví dụ như chúng ta có một hạt xoài. Hạt xoài là từ quả xoài phải không? - Là nhân phải không? Bây giờ chúng ta đem trồng xuống đất. Tiến trình bắt đầu xảy ra: Hạt xoài được gieo xuống đất, nảy mầm thành chồi, rồi sau đó nó phát triển thành cây, lá, hoa,... và cho đến khi mọc ra quả xoài. Từ hạt xoài để thành một cây xoài sai trái thì cần đủ điều kiện phân, nước, ánh sáng, nhiệt độ,... Câu hỏi đặt ra là, với một quá trình như thế, thì khi hạt xoài được nảy mầm thì nó có còn là hạt xoài nữa không? Trên cây xoài này, mình có thể nhìn thấy hạt xoài đâu không? Và những hạt xoài bên trong những trái xoài trên cây hiện nay, nó

có giống như hạt xoài đầu tiên gieo xuống không? Chúng ta có thể trả lời chính xác rằng là trái xoài này thuộc quả xoài kia không? Tiến trình đó người ta gọi là “*dị thời nhi thực*” - khi gieo trồng hạt giống thì thời điểm khác, đến khi nó thành cây, thành quả thì ở một thời điểm khác nữa. Khi gieo là hạt, bây giờ cái hạt xoài đó thành cây, rồi sau đó thành trái xoài khác, nhưng nó không giống cái này nữa, người ta gọi “*dị loại nhi thực*”. Một quá trình thay đổi từ hạt xoài thành cây xoài và sau này ra trái xoài, là luôn luôn thay đổi hình dáng bên ngoài nên gọi là “*biến dị nhi thực*”. Ba hình thức của một tiến trình vật lý để một cái hạt thành cây, nhưng mà chúng ta không gọi được đúng bất kỳ giai đoạn nào cho nó hết. Bên này cái hạt, bên này cái cây làm sao mà giống được? Đầu tiên chỉ có một cái hạt, bây giờ có vô số trái - nếu nó hữu lý, là hoàn toàn hai cái này nó không giải quyết được cái hợp lý. Ngôn ngữ chúng ta rất hạn chế, là một trở ngại khi diễn đạt vấn đề. Do vậy hay bị hiểu sai, hiểu nhầm là thế! Mà trong tiến trình vận hành các diễn tiến của sự việc luôn luôn thay đổi, nói kiểu gì cũng sai hết!

Tiến trình của hành vi càng khó hơn nữa. Chúng ta không bao giờ nói đúng được hết, nhưng mà mượn cái ý này để diễn đạt - phải ngầm hiểu như thế. Đức Phật nói rằng khi nói đúng về mặt lý luận, không có chúng sanh nào đi tái sinh theo cái lỗi nguyên bản. Khi một chúng sinh từ già cõi đời này, nó sẽ tái sinh

vào một cảnh giới khác, dưới dạng này hay dạng khác. Có thể là thai sinh trở lại, có thể là hóa sinh, có thể là noãn thai, thấp sinh,... nhiều cách khác nhau. Nhưng đó chỉ là phân loại cho mình mừng tượng ra sự biến đổi về hình thức sinh vậy thôi. Khi nói có một linh hồn hoàn toàn không thay đổi chuyển qua một dạng sống khác, điều đó thì không bao giờ có. Không bao giờ có tại vì mỗi sự sống của chúng sanh, nó vừa là điểm cuối, vừa là điểm khởi đầu của tiến trình. Khi mà một sự việc ngắt tại đây, thời điểm này, thì nó là phần cuối của tiến trình này, nhưng là một khởi điểm cho một tiến trình khác. Chúng ta học về vô ngã tánh sẽ thấy, một niệm do tương tác khởi lên khi đã có phản ứng rồi thì nghiệp đã hình thành, nhân đã gieo, thì nó chỉ còn chuyển giao cho tiến trình sau. Và vì sự chuyển giao liên tục, liên tục không bị đứt đoạn nên chúng ta vẫn nghĩ nó bình thường. Nhưng trong thực chất nó không phải là cái gì nguyên vẹn - là một - mà chúng là tích hợp của vô số tiến trình. Sự kết nối sinh tử từ kiếp này qua kiếp khác thì chúng ta thấy có sự thay đổi về hình dáng bên ngoài, nhưng bản chất tiến trình vận hành thì không thay đổi. Thân xác này cùng với các điều kiện của nó, đến lúc nó không còn tồn tại được nữa phải thay đổi cái dạng thức sống, một tồn tại khác mà người ta gọi là chết. Đó là của những tiến trình kế tục nhau, chứ không phải là theo cái lối là nguyên một vật A đem bỏ vào cái vật B này, vỏ ở ngoài B mà ở trong là A, nó không phải vậy. Cho nên

về mặt lý luận mà nói, không có chúng sanh A đi tái sinh để trở thành là A hoàn toàn. Cũng như không có chúng sanh A mà thay đổi hoàn toàn.

Nếu cho rằng đây không phải là mình nên mình ngại gì, cứ sống thoải mái đi, ai chịu quả báo chứ mình có chịu đâu - nói như vậy là không nắm vấn đề, chỉ dựa trên ngôn ngữ để lý luận, chứ không biết thực chất ngôn ngữ muốn nói cái gì. Cái quan trọng là ngôn ngữ đó, cái từ đó sử dụng để chỉ cái gì, thì mình phải hiểu cái đó chứ không phải là cứ dựa vào ngôn ngữ rồi mình bắt bẻ ngôn ngữ, để nói rằng vì không có cái tôi, cái ta đó tái sinh, cho nên mình không có trách nhiệm về cái việc làm của mình. Con hiểu chưa?

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 102:

Con muốn hỏi về vấn đề Chánh mạng ạ. Công việc của con hiện tại đang làm về vấn đề điều tra tất cả các hoạt động của nhân viên có đúng theo quy định của công ty hay pháp luật Việt Nam hay không thì vô tình các kết quả điều tra của con dẫn đến việc là sẽ làm nhiều người mất việc hoặc là sẽ dẫn đến tình trạng gian lận hoặc tham nhũng trong những vấn đề khi làm việc của công ty. Con vẫn lẩn tránh bởi vì không biết những việc làm đó của con có vô tình làm

hại cuộc sống của người ta hay không? Khi con làm các báo cáo kết quả đó thì con luôn giữ tính trung thực hết mức có thể, và luôn luôn cân nhắc những tình huống mà người đó sẽ phải đối mặt, thì con không biết cái phần đó của con và công việc hiện tại của con có đúng theo Chánh mạng hay không ạ?

TRẢ LỜI:

Về ý nghĩa, Chánh mạng có hai nghĩa: Thứ nhất là nghề nghiệp hoặc là phương tiện mưu sinh kiếm sống không làm hại mình, không làm hại người, không làm hại cả hai. Thứ hai là lương tâm nghề nghiệp, đạo đức nghề nghiệp đối với công việc mình đang làm.

Khi mình nhận công việc và biết công việc đó trong khả năng mình làm được, chuyên môn của mình, mình được đào tạo hoặc mình biết cách làm và mình cố gắng trọn vẹn cái mình biết cho công việc, hoặc là trách nhiệm mình đã nhận lãnh đối với cơ quan, xí nghiệp, công ty thì công việc sẽ không hại mình, hại người. Nhưng mà đó là nói về mặt lý, tương đối thôi. Bây giờ ngay một việc mình nghĩ rằng nó hoàn toàn dường như không đụng chạm ai đó, nhưng mà thực ra nó vẫn đụng chạm. Ví dụ như giữa học trò với thầy giáo, cô giáo. Thầy cô giáo có tâm sẽ bám sát từng học trò, theo dõi trình độ của chúng để biết em

nào yếu chỗ nào, mạnh chỗ nào mà hỗ trợ cho học trò mình phát triển. Nhưng mà thỉnh thoảng thì thầy cô vẫn sẽ la rầy chúng. Vậy chúng có buồn không? Có buồn! Rồi có tổn thương không? Có tổn thương! Nhưng những điều này sẽ giúp cho người học trò phát triển, trở thành giỏi giang hơn.

Cũng vậy, khi mình làm công việc chính trực, biết rằng việc làm mình dựa trên nguyên tắc chính trực, công bình, đúng đắn, hợp pháp, hợp luật, mình cứ làm. Còn chuyện tổn thương đến ai đó là vì họ không chấp hành pháp luật, họ không sống trung thực,... thì đó là chuyện họ cần phải chịu trách nhiệm với hành vi của mình. Giống như người đi đường mà không chấp hành luật giao thông, tới chỗ đúng ra phải dừng thì không chịu dừng, chỗ cho chạy lại không chịu chạy, thì người đó có thể bị tai nạn do bị xe tông là chuyện dĩ nhiên. Còn mình cứ làm đúng mức mà mình đã được hướng dẫn, làm đúng luật, đúng pháp bằng cái tâm công chính của mình, không cần phải lăn tăn chuyện đó.

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 103:

Dạ kính bạch sư, hôm nay con xin được nêu ra một vấn đề mà trong quá trình mấy ngày tu tập ở đây, cũng như trong quá trình mà con được biết đến đạo Phật để con mong được sư chỉ ra giúp con, cũng như cho con được thấy cái nhìn đúng đắn hơn.

Bắt nguồn từ câu “Phật pháp bất ly thế gian” thì con thấy đức Phật là một nhân vật lịch sử có thật và người đã giác ngộ trên chính cái hành tinh này, quả địa cầu này và người đã chỉ ra được con đường Trung đạo. Mấy ngày hôm trước con nhớ sư ông có dịch ra được về Ngũ giới và sư ông có nói về sự sống và tôn trọng sở hữu thì điều đó giúp con nhận ra được là con đường Trung đạo của đức Phật chỉ ra đúng đắn nhất, vượt thời gian, vượt không gian đến thời điểm hiện tại; và trong tương lai con nghĩ nó cũng vẫn áp dụng được. Tuy nhiên, con đường Trung đạo đó không cố định ở một cái điểm để mình tịnh tiến đi đến, mà mỗi một thời điểm, như thời đức Phật thì duyên với cái môi trường sống cũng như là vạn vật xung quanh nó khác và đến ngày hôm nay thì mọi thứ nó đang chuyển động theo một cái hiện trạng rất là mới. Vậy thì con đường Trung đạo đó, cái điểm Trung đạo đó, điểm Niết-bàn đó nếu dùng cái tâm thanh tịnh, chánh đạo, chánh niệm thì chắc chắn mỗi người sẽ tự tìm ra các câu trả lời của mình và cái điểm đó sẽ

biết được. Như sư vừa nói là cái tâm sáng suốt thì sẽ biết được điểm đó ở đâu và điểm dừng ở chỗ nào, chứ không phải cái con đường đó được một người chỉ ra hay là một người khác hướng tới.

Thứ hai là con suy nghĩ về một đất nước được người ta cho là quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới, nước Bhutan. Hiện giờ thì Bhutan không tham gia vào cái danh sách được thống kê là hạnh phúc trên thế giới nữa. Đặc thù của quốc gia này là một đất nước Phật giáo. Giáo lý Phật-Đà có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống của dân chúng tại đây. Có thể nói, một ngày trôi qua của người dân trên đất nước Bhutan là một ngày an lạc hạnh phúc. Do vị trí địa lý đặc thù nên Bhutan không chịu nhiều tác động xấu của văn minh vật chất hiện đại, kể cả công nghệ thông tin. Và con thấy đó là một cái điểm Trung đạo mà họ đang thực hành đúng theo lời của đức Phật.

Tuy nhiên, một số quốc gia khác không theo đạo Phật như các nước ở Bắc Âu thì từ khi bắt đầu có danh sách thống kê những đất nước hạnh phúc thì các nước này luôn nằm ở top đầu. Tại các quốc gia đó có điểm giống nhau là đều có lối sống giản dị, không nặng hưởng thụ vật dục giống như lối sống mà đức Phật dạy. Họ sống gần gũi thiên nhiên, biết bảo vệ môi trường sống, tôn trọng sự sống.

Trong khi đó, hai quốc gia Phật giáo là Sri Lanka và Miến Điện hiện tại là hai nước đang có vấn đề xung đột về chính trị. Hai đất nước này lấy Phật giáo làm quốc giáo và có rất nhiều chùa chiền, nhiều tăng lữ nhưng tại sao luôn bất ổn, xung đột? Con thắc mắc: Tại sao hai đất nước đó đi theo con đường của đức Phật dạy nhưng lại không có được môi trường sống tốt đẹp và không được như những đất nước ở Bắc Âu hay nước Bhutan? Phải chăng họ đang bị lệch hướng, không cân bằng giữa hai chuyện là tu tập và sự sống - như con đường Trung đạo mà đức Phật chỉ ra.

Cũng một đất nước Bắc Âu khác, đó là Hà Lan. Đất nước này không có nhà tù và họ phải nhập khẩu tù nhân từ nước ngoài đến. Con nêu ra như vậy bởi vì con thấy con đường Trung đạo của đức Phật chỉ ra như câu kinh buổi sáng nay sư có đọc, đó là: “Vạn pháp do duyên sanh, duyên diệt vạn pháp diệt” và con nghĩ, con đường đức Phật chỉ ra đúng đắn, có thể áp dụng cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, chỉ những người hữu duyên thì đức Phật mới độ được. Vậy thì tất cả vạn pháp được sanh ra để cho phù hợp với mỗi người khác nhau. Đức Phật chỉ ra con đường đó, nếu thực hiện đúng con đường Trung đạo đó và giữ được cái tâm thanh tịnh ở mỗi điểm Trung đạo thì dù trong ngành nghề gì, giữ bất kì vai trò nào trong xã hội này chúng ta đều được sáng suốt. Thực hành đúng điều đó thì đó là Niết-bàn và hành tinh này là thiên đường.

Thứ ba, con thấy sự tôn trọng quyền sở hữu. Mỗi ngày hôm nay con được đến đây, con được ngủ trong một cái không gian vừa đủ để con nằm đó; con nghĩ, trái đất này không chỉ dành riêng cho con người mà còn là quê hương của rất nhiều loài sinh vật khác cũng như nhiều cây cối - tất cả đều là sự sống. Loài người chúng ta có rất nhiều ngôi nhà, có rất nhiều sở hữu, đồng nghĩa là chúng ta đang lấn chiếm sự sống của những loài sinh vật khác. Đức Phật có dạy là tất cả mọi người đều bình đẳng và được tôn trọng, cũng như quyền sống của mỗi người đều giống nhau. Con nghĩ nếu như ai cũng dùng được ở chỗ biết vừa đủ - giống như đức Phật đi khát thực đủ ăn mỗi ngày, sống gần gũi với thiên nhiên thì dù ở bất kì đâu cũng thấy đó là cõi thiên đường thôi.

Hiện tại thế giới đang đối mặt với khủng hoảng kinh tế, khủng hoảng lương thực trầm trọng; có hai đất nước đang chiến tranh với nhau vì thiếu nguồn nước. Con thấy tất cả mọi thứ diễn ra trên hành tinh này đang cần được cân bằng theo con đường tu tập. Nếu một người Phật giáo hay Thiên Chúa giáo, hay bất kì một đạo nào, hoặc bất kì ở một vị trí nào trong cuộc sống cần hiểu ra vai trò của mình, mình cũng là một phần của cuộc sống như bao nhiêu người khác, chúng sinh khác.

Thắc mắc của con là: Có phải con đường Trung đạo của đức Phật, cái điểm đó có phải là sự cân bằng

của sự sống, sự tôn trọng sự sống của các loài khác? Và cái điểm Trung đạo đó luôn luôn không cố định mà nó dịch chuyển; và cái điểm dịch chuyển đó nếu dùng tâm thanh tịnh, trong sáng để thấy ra được là điểm, là con đường đúng đắn có phải được đức Phật chỉ ra, đúng không ạ? Con xin hết!

TRẢ LỜI:

Cảm ơn những vấn đề mà con chia sẻ cho tất cả mọi người được nghe, cũng như những nhận xét của con về các hiện tượng, các quốc gia, về vấn đề đối với môi sinh, môi trường sống hiện nay; và kể cả cái hiểu biết của con về Trung đạo qua những bài giảng, những lần lắng nghe và chia sẻ. Do là vấn đề mình chia sẻ và những câu hỏi đó loanh quanh chuyện đó cho nên thầy sẽ làm rõ một vài vấn đề để mình nắm vững hơn thôi.

Thứ nhất là chúng ta phải hiểu Trung đạo nó được linh hoạt như thế nào. Tại vì ngay cái khẳng định Trung đạo của đức Phật lúc đầu là không giống như bây giờ người ta hiểu là “ở giữa, con đường giữa” - nó không phải thế! Trung đạo mà đức Phật dạy cho đối tượng nghe đầu tiên là nhóm các môn đệ cùng trải qua khổ hạnh và từng có đời sống tại gia tương tự như Ngài. Do vậy, Trung đạo khi nói với những vị đó, phải được hiểu là: Phải lìa xa hai lối sống - một lối sống nặng về hưởng thụ vật dục và một lối sống hành

thân hoại thể để mong đoạn tận dục - hai cái đó đều cực đoạn và không đi đến kết quả tốt. Từ đó, có một lối sống lành mạnh, thanh thoát ngay hiện tại này dựa trên tám thành tố: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định; chứ không phải thực hành để mong rằng sau này tương lai mình trở thành ông Thánh này, bà Thánh nọ, hay ông Phật A, Phật B,... như lâu nay chúng ta xây dựng trong tâm tưởng. “Nếu hiện tại không hạnh phúc thì tương lai không thể hạnh phúc. Nếu hiện tại không an lành thì tương lai không thể an lành.” - Đó là khẳng định chắc chắn của đức Phật. Đức Phật luôn luôn khẳng định cái chúng ta có thể có được là ngay tại khoảnh khắc đời sống này thôi! Vậy thì muốn khoảnh khắc này nó an tịnh, nó Niết-bàn, nó hạnh phúc,... - theo nhiều cách gọi khác nhau - thì mình phải hiểu và sống theo cái lối sống thanh thoát đó, chứ không phải làm để mong cầu một cái tương lai nào.

Thứ hai, chúng ta cần phải phân định rõ là những tổ chức có tên gọi là Phật giáo, cũng như các quốc gia lấy Phật giáo là quốc giáo khác với con đường sống giác ngộ. Khi tôn giáo được xây dựng theo mô hình xã hội và thế tục, nó không còn giữ được nguyên nghĩa theo khởi phát đầu tiên của những vị sáng lập. Ngay cả Thiên Chúa giáo cũng vậy. Người sáng lập ra đạo Thiên Chúa cũng không phải có ý định xây dựng một tổ chức giáo hội như bây giờ.

Vua Constantinus I là vị vua La Mã đầu tiên theo Thiên Chúa giáo và tuyên bố sẵn sàng ủng hộ những giáo dân hoặc tín đồ Thiên Chúa. Nhà vua sử dụng hình ảnh này nhằm thu phục tất cả những người thuộc Thiên Chúa, củng cố quyền lực và sự ủng hộ cho bản thân. Ông xây dựng một giáo hội theo mô hình hành chính như vương triều của La Mã. Từ đó giáo hội Thiên Chúa ra đời. Sau này một số nhóm khác không đồng tình với cách phát triển của giáo hội đó, họ tìm cách trở về với lối sống phúc âm giống như thời của Jesus mới sáng lập và truyền bá nên tách ra. Họ gọi mình là Chính thống giáo. Nhưng sau một thời gian Chính thống giáo cũng trở thành một tổ chức thế tục na ná; cho nên nó cũng biến chất luôn không còn giống như ngày xưa nữa.

Phật giáo cũng vậy! Thoạt tiên khi đức Phật giác ngộ và đi chia sẻ con đường giác ngộ giải thoát này thì Ngài hoàn toàn không nghĩ đến chuyện sau này sẽ thành lập giáo hội, tổ chức giáo đoàn như bây giờ, chứ đừng nói là phát triển một quốc gia hoàn toàn là Phật giáo. Tất cả những tổ chức mang hình thức Phật giáo sau này là do người đời sau dùng tâm tưởng thế tục của họ để xây dựng. Do đó nó hoàn toàn khác với nội dung Phật học liên hệ đến việc điều chỉnh lại đời sống theo hướng tốt đẹp, lành mạnh. Chúng ta phải phân biệt rõ cái đó chứ không nên đánh giá một quốc gia qua việc họ theo Phật giáo hay không. Tiêu chí

hạnh phúc thì có thể xây dựng mỗi nơi một khác, nhưng ở đây cái tiêu chí chung đó là một đời sống lành mạnh, thanh thoát - không làm tổn hại người khác, tổn hại môi trường sống và dĩ nhiên không tổn hại chính mình; cũng như một lối sống biết quan tâm đến cộng đồng, đến người khác - đó là tâm từ, tâm bi. Từ bi không phải là thương xót, thương hại, mà là đồng cảm, thông cảm và quan tâm đến những cái khó khăn, cái thiếu thốn, cái đau khổ của người khác và có hành động cụ thể. Dựa trên những tiêu chí đó thì đạo Phật sẽ được hiểu theo hướng hoàn toàn khác, không phải như lâu nay được hiểu chung chung là một tổ chức với hàng ngũ xuất gia, tại gia hay những cái vấn đề mà nó liên hệ đến đời sống thế tục nhiều hơn là đời sống đạo.

Ngay cả vấn đề nghiên cứu học thuật cũng vậy nữa. Nếu nghiên cứu Phật học để hướng người ta trở về lại với đời sống thanh thoát lành mạnh như đức Phật dạy, nghiên cứu để mà thay đổi xã hội theo chiều hướng tích cực thì nó mới đúng. Còn nếu nghiên cứu chỉ để thỏa mãn tri thức, để mở rộng kiến văn, hoặc để phát triển các khả năng khác nhau mà không liên hệ đến giác ngộ giải thoát thì nghiên cứu đó sẽ chỉ càng ngày càng đi sai đi lệch và không giúp ích gì cho vấn đề giác ngộ giải thoát cả!

Do đó, Trung đạo là cái gì thì cần phải hiểu đúng; và Trung đạo với mỗi người nó cũng không

giống nhau. Giác ngộ là mỗi người phải thấy ra trên chính thực tại thân tâm này, chứ không phải lấy cái giác ngộ của mình đối chiếu với cái giác ngộ của người khác rồi so sánh cao thấp. Trong giác ngộ không có cao thấp vì nó chỉ là nhận ra sự thực thôi. Từ đó mới nói, cho dù mỗi vị giác ngộ có thể có những phương tiện độ sinh khác nhau nhưng mà tâm giác ngộ, tuệ giác ngộ đều giống nhau. Vì sự thực chỉ có một mà thôi! Giống như mặt trời có một. Các hiện tượng khổ cũng vậy, tất cả chúng đều giống nhau; nhưng mà cái nhìn thấy đó phản hồi lại như thế nào thì đó là vấn đề riêng của mỗi người.

Cho nên giác ngộ giải thoát là phải thấy ra sự thực, khi thấy ra sự thực đúng với bản chất của nó thì chúng ta sống tùy thuận theo quy luật của hiện tượng sự vật và không bị luyến ái, cột trói bởi chúng. Thế nên từ những chia sẻ của vị tu nữ đây, thầy xin góp ý như vậy!

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 104:

Kính bạch thầy, thầy cho con hỏi một câu hỏi mà con rất là thắc mắc. Ngày hôm qua có bạn nữ nói với con là: “Em sẽ nguyện kiếp sau sẽ là thân nam.” Con thấy rất là thắc mắc ở chỗ: Nếu mà nói về vấn đề chân đế thì đều là một con người. Ví dụ như khi nghe

sư giảng thì chúng con đều nghe pháp giống như các bạn nam, thế thì con đường đi đến giác ngộ, giải thoát Niết-bàn thì chúng con có khác gì với bạn nam không ạ?

TRẢ LỜI:

Vị tu nữ nào đó hôm qua nói rằng muốn nguyện làm thân nam chắc là mệt mỏi với thân nữ rồi phải không? Chán thân nữ chứ gì? Thân nữ so với thân nam có nhiều cái bất tiện là có thật! Nhưng so sánh ấy chắc ai cũng biết rồi nên thầy sẽ không đề cập đến.

Về lý âm dương, người ta nói “dương trung hữu âm căn” hoặc ngược lại “âm trung hữu dương căn” hiểu theo đúng nghĩa đen lẫn nghĩa bóng là trong cái mạnh nó có cái yếu, trong cái yếu cũng có cái mạnh; trong cái nam có cái nữ, trong cái nữ có cái nam. Cho nên vòng tròn âm dương theo thuyết này là một vòng tròn có một nửa âm, một nửa dương, được vẽ thành một đường cong tách đôi ở giữa, chứ không phải một đường thẳng cắt ngang. Đường cong uốn lượn từ đầu bên này đến đầu bên kia. Và ngay cả bên trong nửa màu đen, họ cũng chấm một chút trắng; trong trắng cũng có một chút đen để tượng trưng cho ý nghĩa trong dương có âm và trong âm có dương. Trong mỗi chúng ta đều tồn tại hai yếu tố âm và dương, nó nằm bên trong cơ thể của chúng ta - có sẵn, hoặc trong tính cách của mỗi người: Có người mang thân nữ nhưng

mà tính cách như nam, có người mang thân nam mà tính cách như nữ. Tất cả đó là bài học trong quá trình luân hồi sinh tử cần phải học ra hết. Và thật ra trong số những người mang thân nam đang ngồi đây, cũng đã từng là thân nữ ở ít nhất trong một kiếp quá khứ nào đó, và ngược lại.

Ở đây vấn đề bắt đầu trở thành rắc rối là do hệ thống hóa đời sau. Người ta cho rằng chỉ có thân nam mới được chứng quả Chánh Đẳng Chánh Giác; còn thân nữ là nhiều lắm là A-la-hán thôi. Từ đó người ta mới bắt đầu khởi lên tham muốn, khởi lên mơ mộng là mình phải làm thân nam để được chứng đắc quả Vô Thượng Chánh Đẳng Giác được - lại rơi vào bẫy của tham ái. Ngay trên thân nữ này, nếu mình thấy ra chân lý về khổ và giác ngộ thì một vị Thánh nữ cũng giống như một vị Thánh nam, đều giác ngộ cùng một sự thật. Do vài ba cuốn sách luận giải về Phật học theo lối đó làm hư cái đầu óc mình và nhìn sự thật thành méo mó theo các phân cấp, phân bậc các quả Thánh cao, thấp,... Chẳng hạn người ta dùng ngay chữ Tứ Thánh Đế là một cách phân biệt với Tứ Diệu Đế, phân biệt giữa phàm và Thánh. Trong khi thực ra Tứ Diệu Đế mà đức Phật nói đó là Bốn Sự Thực, nếu hiểu rõ được Bốn Sự Thực này thì mình sẽ một cuộc sống lành mạnh, an vui, thanh thoát. Nhưng người ta lại nâng cấp lên thành chữ Thánh, vậy là phân cấp về mặt đạo đức. Từ đó những người đang ở vị trí phàm mơ ước trở thành Thánh.

Nhưng mà về giác ngộ thì đức Phật nói không có sự phân biệt nào giữa người nam hay người nữ. Tại vì sao? Vì chân lý thì chỉ có một, chứ không có hai. Ví dụ mình nói mặt trời là chân lý chẳng hạn, thì chân lý đó mọi người đều có thể nhìn thấy phải không? Và khi đã biết mặt trời như thế nào thì không ai nhìn mặt trăng mà nghĩ đó là mặt trời hết. Vậy chân lý mà đức Phật muốn nói đến là gì? Đó là chân lý hay sự thực về Khổ. Tất cả mọi người có nhìn thấy là các hiện tượng như được sinh ra, bệnh, chết là khổ không? Có thấy là sống với nhau rồi thương yêu, sống với nhau rồi ghét nhau,... là khổ không? Nếu có thì dù nam hay nữ cũng nhìn thấy những vấn đề này với một ý nghĩa như nhau thôi. Cho nên, giác ngộ là thấy ra sự thật và sự thật này là chung cho tất cả, vì thế mà không có phân biệt, dù nam hay nữ, già hay trẻ, chư thiên hay loài người,... Nhưng do tâm phân biệt, do tâm tham cầu nên mình mới tạo tác, khởi sinh cái này cái kia mà sinh ra chuyện. Còn mình nhìn thấy sự thực là sự thực, khổ đau là khổ đau, vô ngã là vô ngã đúng như bản chất cấu trúc, bản chất hiện tượng sự vật; và khi mọi tham ái khởi lên mình cũng thấy rõ và không để nó trói buộc mình nữa thì mình buông ra được. Còn một khi không thấy ra thì sẽ dễ mơ mộng viển vông và rơi vào cái bẫy này đến cái bẫy khác của ngôn ngữ, hình tượng,... mà thế gian vẽ ra mà thôi!

Khóa Xuất gia gieo duyên mùa Thu, năm 2022

CÂU HỎI 105:

Thưa thầy cho con hỏi, nhân thầy nói chuyện về sát sinh và tạo nghiệp thì con có một vài thắc mắc. Con lấy ví dụ như là bản thân con không muốn sát sinh nhưng mà ví dụ như bây giờ khi con muỗi đốt con thì con cũng không muốn đập nó đâu. Nhưng ví dụ như bây giờ đang có dịch sốt xuất huyết như thế này, nếu như mà không giết nó thì có thể nó sẽ làm cho con bị bệnh hoặc là người nhà con bị bệnh chẳng hạn. Để ngăn chặn những cái bệnh có thể dẫn đến cho gia đình, khi con thấy con muỗi, con giết nó thì có bị khấp vào ý là sát sinh hay không ạ?

TRẢ LỜI:

Thứ nhất, khi mình giết con muỗi, mình nghĩ rằng là bảo vệ gia đình mình. Nhưng vấn đề là tất cả sự sống đều bình đẳng với nhau. Mình không thể nhân danh sự sống của mình để làm tổn hại sự sống của chúng sinh khác, dù chúng sinh đó nhỏ hay lớn.

Thứ hai, khi mình làm một việc gì đó thì hậu quả tất nhiên mình sẽ gánh, gia đình mình không gánh cho mình đâu. Cho nên hãy cân nhắc, nghĩ ra các biện pháp mình có thể làm thay vì giết để hạn chế mức tối đa nghiệp xấu gây ra. Ví dụ hiện nay mình đã quen ở trong phòng có máy điều hòa nên không dùng màn

(mùng). Nhưng nếu trong nhà có muỗi và lúc ngủ không muốn bị muỗi cắn thì nên chui vào màn nằm. Đó cũng là một biện pháp. Mình nên nhẫn nại vì con muỗi không thể cắn mình chết đâu. Còn nếu như muốn ngừa bệnh sốt xuất huyết thì mình nên phòng ngừa tối đa trong khả năng như là tắt cả cái gì mà chứa nước trong khu vực nhà cửa của mình thì mình phải làm cho khô ráo hết để không có bọ gây xuất hiện hoặc tìm hiểu, sử dụng các biện pháp khác hạn chế loài muỗi nhưng không phải giết chúng.

Luật nhân quả công bằng lắm, không phải do ai điều hành hết để mà cân nhắc tội này nhẹ, tội kia nặng. Nó hoàn toàn vô tư!

Hoằng Pháp tại Nam Định, năm 2022

CÂU HỎI 106:

Con lấy một ví dụ, cái này là có thật ở nhà con ạ: Năm ngoái nhà con có xuất hiện một con rết rất là to. Mẹ con nhìn thấy nhưng do không dám sát sinh cho nên không giết nó mà chỉ đuổi nó ra khỏi nhà. Thế thì con nghĩ là nếu như bây giờ đuổi con rết đấy ra khỏi nhà thì nhà mình không nguy hiểm; nhưng nó có thể sang nhà khác thì lại làm nguy hiểm cho nhà khác. Thì như vậy vô hình chung là có phải mình mình đang tạo nghiệp cho những người khác không ạ?

TRẢ LỜI:

Nói cách khác là mình đẩy cái nguy hiểm cho người khác à? Ý con là thế phải không? Đó là con suy nghĩ thế, còn con rết không phải khi nào nó cũng hại người, gây nguy hiểm cho người. Chỉ khi nào mình đụng vào nó, nó cảm thấy nguy hiểm, bị đe dọa thì nó mới quật cái đuôi của nó với hai cái mũi kim tấn công mình - đó là phản ứng tự vệ tự nhiên của nó. Con rắn cũng thế, khi mình đụng vào nó hoặc làm nó bị bất ngờ, cảm thấy đe dọa nó mới tấn công mình. Cũng như vậy, các loài thú ăn thịt cũng chỉ trở nên nguy hiểm khi đang đói, hoặc khi nó cảm thấy nguy hiểm, không an toàn hoặc gặp phải các yếu tố bất ngờ. Cho nên mình cần phải thấu hiểu để có cách ứng phó phù hợp!

Hoặc mình cũng có thể chọn cách bắt nó và đưa nó đi xa khỏi nhà, khỏi khu vực mình đang sống, khỏi các khu dân cư; đưa nó về đồng trống chẳng hạn. Chịu khó một tí vẫn làm được. Còn nếu mình không suy nghĩ kỹ càng đến nơi đến chốn và hành động theo sự chọn lựa, thói quen của mình thì mình phải chấp nhận hậu quả là mình gánh, chứ chả ai gánh thay đâu!

Hoàng Pháp tại Nam Định, năm 2022

CÂU HỎI 107:

Thưa thầy, về chánh niệm, đôi khi con trò chuyện với mẹ con hay chồng con thì có những cái sân lên lúc đấy thì biết nhưng mà cũng không kiềm chế được, tức là có biết liền nhưng vẫn bị dính. Thì xin thầy cho một cái bài giảng để làm thế nào làm cho nó giảm đi.

TRẢ LỜI:

Cái đó phải thực hành thôi! Những lúc như thế là con đang quên, con đâu có thực hành. Con bị cái sân đó nó kéo đi rồi còn đâu nữa. Con càng quan trọng hóa nó, hoặc đấu tranh với nó, tìm cách kiềm nén nó thì càng làm nó bùng lên mạnh mẽ. Chỉ khi con thực hành đúng, con sẽ thấy rằng nó đang khởi sanh, nó đang như thế nào và rồi con chỉ cần phớt lờ nó thôi. Khi mình biết bản chất của nó rồi thì mặc kệ nó, mình cứ làm tiếp chuyện cần làm thì từ từ nó sẽ bớt dần, không làm phiền mình nữa. Chẳng qua những lúc ấy là mình quên tu, mình quên thực hành cho nên nó mới làm chủ mình thôi!

Hoàng Pháp tại Nam Định, năm 2022

CÂU HỎI 108:

Dạ bạch thầy, con xin phép hỏi hai vấn đề:

- Vấn đề thứ nhất là làm sao để cho thân và tâm được an khi tiếp nhận các nguồn thông tin khác nhau về cuộc sống, về thế giới?

- Vấn đề thứ hai là làm cách gì để giúp mọi người, giúp cộng đồng?

TRẢ LỜI:

Vấn đề thứ nhất là làm thế nào để an tâm.

Tâm của chúng ta bắt đầu có vấn đề khi sáu cái biết của chúng ta gồm: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với các đối tượng thích, ghét của nó. Nếu thích thì sẽ tham muốn, luyện ái và cuối cùng bị cột trói bởi các đối tượng ấy. Mặt kia là khi những đối tượng không vừa ý, không thỏa mãn, không hợp gu thì chúng ta bực mình, muốn xa lánh chúng, mà nhà Phật gọi đó là tâm sân hận nổi lên. Đó là hai phản ứng trái nghịch nhau của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý khi tiếp xúc với các đối tượng của từng giác quan đó phản hồi lại. Do vậy, muốn tâm mình an thì có hai cách:

- Thứ nhất, không tiếp xúc với đối tượng bằng cách đóng cửa các giác quan chúng ta đối với các đối

tượng của nó. Một câu nói trong nhà Phật hướng dẫn cho việc này: “ngoại tức chur duyên, nội tâm tĩnh chỉ” - Bên ngoài cắt đứt mọi quan hệ, mọi điều kiện khiến nó sinh khởi; bên trong thì làm cho nó yên tĩnh, lắng lại. Yên tĩnh bằng cái gì? Bằng những phương pháp thực hành mang lại an tịnh như: Thiền định, thiền hơi thở, thiền niệm Phật hoặc bất kỳ một đối tượng nào mà chúng ta đặt tâm, để tâm, chú tâm đến. Phương pháp này loại trừ tất cả những cái điều kiện khiến cho cái biết của chúng ta với đối tượng bị chia rẽ, gián đoạn. Khi đặt toàn tâm toàn ý vào đối tượng thì sau một thời gian vượt qua những chướng ngại mà những người hành thiền thường gặp như tham, sân, hoài nghi, tâm lăng xăng chạy nhảy, hôn trầm, thuy miên. Vượt qua năm chướng ngại ấy thì sẽ đạt đến trạng thái tâm an tĩnh, nó kết nối với đối tượng như là một (ekaggatā: nhất tâm). Nhưng cái an này chỉ là nhất thời thôi vì khi chúng ta tiếp xúc lại với đối tượng thì mọi thứ vẫn trở về như cũ. Nó không dứt hẳn được những phản ứng tham, sân với đối tượng.

- Thứ hai, đức Phật có dạy một con đường khác để an tâm. Con đường Ngài dạy là con đường đối diện với thực tại, luôn luôn soi sáng, phản ánh các đối tượng. Soi sáng là sao? Giống như cái đèn pin, chúng ta chiếu vào một vật để nhận ra nó là cái gì. Sau khi nhận ra nó, bước thứ hai đó là phản ánh, phản chiếu. Giống như tấm gương soi mặt, cái gì xuất hiện trước

mặt gương thì mặt gương phản ánh trọn vẹn hình ảnh đó thôi. Tấm gương không có ý kiến đúng hay sai, tốt hay xấu, nên làm hay không nên làm,... mà sự thật thế nào thì chỉ phản ánh đúng như vậy. Sau khi thấy và phản ánh như vậy rồi có nghĩa là đã thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng khi mình tiếp xúc. Dùng thuật ngữ chuyên môn ta gọi đó là giác ngộ. Giác ngộ tức thấy ra đối tượng là cái gì, bản chất của sự vật hiện tượng là cái gì. Và một người khi thấy ra rồi thì người đó tự động sẽ buông xuống những cột trói, ràng buộc, luyến ái, đeo níu, phiền não lâu nay nó chi phối mình, làm chủ mình. Cách đó đức Phật gọi là con đường thực hành đưa đến giác ngộ giải thoát. Nó giúp cho tâm an nhưng mà không phải trốn chạy, không cần xa lánh các đối tượng trong cuộc sống và không bị tham, sân chi phối như trước nữa.

Vấn đề thứ hai là làm thế nào để giúp cộng đồng, giúp mọi người.

Mình có thể chia sẻ cho mọi người thực hành theo phương pháp thiền định ở trên để mọi người được an tĩnh như mình. Tuy nhiên, như đã trình bày ở trên với quý Phật tử là phương pháp đó chỉ là liệu thuốc giảm đau, nó không có giá trị lâu dài. Vì chỉ cần mình trở lại đời sống thực tại, tức là mình để cho các giác quan mình tiếp xúc tự do với các đối tượng thì tham, sân, si vẫn khởi lên như cũ. Con đường này là

con đường khá phổ biến của rất nhiều hệ thống tôn giáo tín ngưỡng hiện nay. Còn con đường của đức Phật dạy là con đường đối diện với thực tại, soi sáng phản ánh thực tại để thấy rõ thực tại đó là cái gì và để không bị nó cột trói nữa. Khi chúng ta hiểu điều này và chia sẻ cho mọi người cùng thực hành, nếu thực hành đúng thì đời sống của mọi người sẽ được an lạc và buông xả được rất nhiều phiền não trói buộc trước kia.

Xin giải đáp câu hỏi của quý Phật tử ở đây với hai nội dung như vậy.

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 109:

Thưa thầy, thời đức Phật khi còn sống, trong cảnh chiến tranh loạn lạc thì cái cách cư xử của Ngài như thế nào?

TRẢ LỜI:

Đức Phật luôn luôn mong cuộc sống được hòa bình nhưng trong các sử liệu Phật giáo cũng ghi lại không ít những cuộc chiến tranh xảy ra vào thời Ngài còn tại thế. Những cuộc chiến xảy ra không chỉ xảy ra ở những đất nước, những con người xa lạ vào thời đó

mà nó còn xảy ra ngay trong chính dòng tộc của Ngài, hay chiến tranh giữa những vị vua là đệ tử của Ngài. Và dưới đây là hai câu chuyện tiêu biểu về cách xử lý của Ngài cho vấn đề này:

Câu chuyện thứ nhất.

Đây là câu chuyện về hai bộ tộc Sākya và Koliyā tranh giành nước con sông Rohini, chuyện nằm trong kinh Tiểu Bộ, bài kinh số 536. Cả hai quốc gia đang dùng chung con sông này để canh tác. Nhưng đến mùa hạn hán thì có những năm nước khan hiếm, cung cấp không đủ cho cả hai bên nên bên nào cũng muốn phần hơn, từ đó dẫn tới tranh giành, đánh nhau bằng vũ khí. Và quan trọng là lãnh đạo và dân chúng cả hai đất nước này đều là đệ tử của đức Phật.

Khi hai bên đang đánh nhau dưới sự lãnh đạo của hai vị vua của hai nước, Ngài đích thân đi đến biên giới hai nước để hoà giải. Nhìn thấy đức Phật, quân binh hai nước đều bỏ vũ khí xuống. Hai vị vua tiến lại cùng đánh lễ Ngài.

Đức Phật hỏi: “Nước sông, đất đai và mạng sống con người, cái nào là quý nhất?” Và sau đó Ngài đã phân tích sinh mạng con người quý hơn vật chất thế gian. Nghe như vậy, hai vị vua và dân chúng đã hiểu ra lẽ thật, hoan hỷ với nhau và không tranh giành, đánh nhau. Vì khi xảy ra chiến tranh thì chưa biết ai

sống, ai chết nhưng chắc chắn phải có người chết. Người chết rồi thì gia tài, của cải, quyền lực cũng chẳng còn giá trị gì. Cho nên người hiểu biết, người có trí không ai làm cái chuyện đại đột, chuyện ngu ngốc mà đi giết nhau chỉ vì một dòng sông.

Câu chuyện này là một ví dụ về tâm nguyện luôn luôn muốn xã hội, cuộc sống giữa các quốc gia, giữa mọi người được an bình, không xung đột chiến tranh.

Câu chuyện thứ hai.

Vua nước Magadha cử một sứ giả đến gặp đức Phật để xin ý kiến về việc nhà vua sẽ chuẩn bị xâm chiếm nước Vajji vì cả hai vị vua cai trị hai đất nước này đều là đệ tử của Ngài. Sau khi vị sứ giả đánh lễ và trình bày ý định của nhà vua, đức Phật không trả lời mà quay sang ngài Ānanda nói:

- Này Ānanda, người dân Vajji nghe nói xưa nay có truyền thống tụ họp, bàn bạc, thống nhất với nhau và rồi họ đồng thuận làm theo điều đã thống nhất ấy. Cái truyền thống đó họ còn giữ không?

- Bạch đức Thế Tôn, con nghe người dân Vajji có truyền thống như vậy và họ vẫn đang tiếp tục giữ gìn truyền thống đó. Họ tụ họp trong sự đoàn kết, họ trao đổi với nhau, bàn bạc với nhau, phân tích vấn đề

và tìm phương án giải quyết vấn đề trong sự tôn trọng ý kiến lẫn nhau. Sau khi thống nhất rồi họ sẽ thực hành theo điều đã thống nhất đó một cách đoàn kết.

- Ngài Ānanda trả lời.

- Người dân Vajji đó có tôn trọng người già, có thương yêu trẻ con, có bảo vệ phụ nữ không?

- Dạ có. - Ngài Ānanda xác nhận.

- Người dân Vajji có tôn trọng truyền thống, những điều tốt đẹp của cha ông xưa đã được lưu truyền từ đời này sang đời khác không?

- Dạ có. - Ngài Ānanda trả lời.

- Những nơi thờ tự của các tổ tiên đời trước có được người dân Vajji giữ gìn, bảo trì tốt không?

Ngài Ānanda cũng xác nhận rất là tốt. Đức Phật hỏi tiếp:

- Những vị tu hành đang hoàng, có đạo đức, những vị được gọi là thánh triết, gương mẫu đáng cho mọi người học hỏi theo khi đến Vajji thì có được người dân nơi này được bảo vệ, tôn trọng, được cung cấp thực phẩm,... không?

Ngài Ānanda xác nhận tất cả những điều tốt đẹp đó ở nước Vajji vẫn đang được bảo tồn, đang được duy trì rất tốt.

Tổng cộng có cả thấy bảy điều như thế. Sau khi cùng ngài Ānanda vấn đáp qua lại như thế, đức Phật đã kết luận như sau: Khi nào mà người dân nước Vajji còn gìn giữ và bảo trì được bảy truyền thống, bảy điều tốt đẹp đó thì không có một sức mạnh quân sự nào có thể làm cho dân tộc đó, quốc độ đó tiêu vong được.

Vị sứ giả sau khi lắng nghe câu chuyện hỏi đáp của đức Phật với ngài Ānanda thì đã hiểu ý và cáo lui về báo lại với nhà vua. Vua nước Magadha sau khi nghe sứ giả thuật lại liền biết rằng đức Phật không đồng tình với chuyện mình xâm lược nước Vajji nhưng vẫn cho quân đi thám thính tình hình, xác nhận những điều đức Phật nói có đúng không. Và quả thực người dân xứ Vajji vẫn đang bảo tồn và duy trì rất là tốt bảy điều trên. Nhà vua hiểu rằng không dễ gì mà xâm lăng, đánh phá một dân tộc có tinh thần đoàn kết, bảo vệ và gìn giữ truyền thống tốt đẹp như vậy nên đã tạm hoãn lại kế hoạch xâm chiếm của mình.

Thầy chỉ kể lại hai câu chuyện như vậy để chúng ta có thể hiểu được tâm nguyện và cách hành xử của đức Phật khi có chiến tranh là như thế nào.

Hoàng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 110:

Dạ thưa thầy! Thầy cũng biết là mười mấy, hai mươi năm nay chúng ta sống với kỹ thuật, sống với điện thoại, sống với mạng xã hội, sống với tivi,... Một ngày chúng ta mất rất nhiều thì giờ cho những thứ kỹ thuật đó và nó cũng giúp ích chúng ta rất là nhiều. Theo thầy thì những cái đó có chi phối sự an lạc của chúng ta không? Nếu có thì chúng ta phải làm thế nào để sử dụng những kỹ thuật đó mà không bị chi phối? Vì hiện nay có tình trạng mọi người ngồi trong nhà với nhau, ngồi chung một bàn ăn nhưng mãi chú ý vào cái điện thoại của mình, không để ý đến những vấn đề trước mặt và họ cũng không ý thức được điều đó. Thầy nghĩ như thế nào về vấn đề này và làm thế nào để có thể giữ sự an lạc trong thế giới mà kỹ thuật nó vừa giúp ích nhưng lại chi phối rất là nhiều đến cuộc sống? Đó là câu hỏi của con.

TRẢ LỜI:

Cảm ơn câu hỏi của anh, câu hỏi này cũng rất hay! Chúng tôi có đọc được một câu chuyện hài gần đây khi còn ở Việt Nam:

Trên hành tinh hiện nay xuất hiện một bộ tộc mới. Những người của bộ tộc này dù đi đâu, làm gì thì họ cũng luôn luôn cúi đầu xuống, tay thì ngoáy ngoáy, lướt qua lướt lại. Dù ở bến xe, nhà ga, những

nơi công cộng cho đến những nơi sinh hoạt riêng tư của họ như đi ngủ hoặc thậm chí đi vệ sinh thì vật bất ly thân đối với họ chính là cái điện thoại smart phone. Đây là những dấu hiệu để nhận ra bộ tộc mới này. Bộ tộc này càng ngày càng bành trướng và nó đã lần lần xâm chiếm gần hết hành tinh này rồi.

Câu chuyện trên cho chúng ta một cái bức tranh tổng thể về ảnh hưởng của công nghệ thông tin đối với đời sống của con người hiện nay. Và thậm chí chúng ta đã trở thành nô lệ các phương tiện do chính con người tạo ra. Có thể trong tương lai không xa, những công việc chân tay của con người sẽ được giảm nhiều hơn nữa đến mức có thể không cần làm gì, chỉ ngồi một chỗ và điều khiển tất cả phục vụ cho mình. Nói cho dễ hiểu, chúng ta có thể tạo ra vô số các loại rô bốt để phục vụ cho đời sống của chúng ta. Khi công nghệ đạt đến mức độ đó thì cũng giống như chúng ta đã trở thành chư thiên ở cõi trời Tha hóa tự tại. Cõi trời này chính là cõi cao cấp nhất của Dục giới. Họ không cần phải làm gì hết. Họ chỉ cần nghĩ ra bất cứ thứ gì họ muốn thì đều có được như người phục vụ, thức ăn, vật dụng,... Ngay cả khi họ muốn đi đâu thì chỉ cần nghĩ tưởng liền tới nơi. Cuộc sống như vậy là sung sướng hay không sung sướng? Mới nhìn qua thì sung sướng thiệt đó vì khỏi phải làm mà lại được hưởng. Nhưng mà thật sự cuộc đời này không có cái gì mà miễn phí cả. Cái trả giá trước nhất của

người không làm, chỉ hưởng đó là sự đình trệ, ngưng trệ của tâm trí và cơ thể. Giống như cơ bắp nếu không hoạt động một thời gian thì nó sẽ teo lại, đúng không? Tâm lý và trí óc cũng vậy, một khi ngừng sử dụng, ngừng làm việc nó sẽ tự động tắt và thoái hóa. Thoái hóa không có nghĩa là đứng lại, thụt lùi mà là không có thể phát triển được nữa. Một người khi ngừng học hỏi thì người đó không thể có thêm kiến thức mới, phát kiến mới, phát minh mới gì được hết ngoài những vốn liếng cũ.

Công nghệ thông tin giúp chúng ta giải quyết nhiều vấn đề mà trước kia là gánh nặng, giờ không còn là vấn đề khó khăn nữa. Nhưng bù lại, con người bắt đầu sinh làm biếng, làm nhác và làm nô lệ cho máy móc và các thiết bị mà chúng ta phát minh ra. Chưa kể là vô số những tác hại mà các nhà nghiên cứu đã chỉ ra. Ví dụ như việc tiếp xúc thường xuyên với sóng điện thoại, sóng mạng,... thì có ảnh hưởng khá lớn đối với sức khỏe, với bộ não của chúng ta.

Trở lại với vấn đề, ở đây chúng ta sẽ nói về hai vấn đề song song đó là những cái ích lợi và tác hại của đời sống công nghệ trong đời sống.

Cha mẹ, con cái, anh chị em ngày nay, khi ngồi với nhau nhưng luôn luôn xa cách, mỗi người một thế giới riêng với chiếc điện thoại. Nếu trước kia chưa có

cái smart phone này thì những bữa ăn, những cuộc sum họp sẽ vui vẻ, náo nhiệt hơn khi mọi người cùng trò chuyện, cùng chia sẻ, thậm chí cùng nhau làm việc. Bây giờ chuyện đó rất là hiếm. Tới cả trong nhà chùa cũng vậy. Mỗi người là một thế giới mà trong thế giới đó là cái gì? Là tham cầu. Vì tham cầu nó không bao giờ có thể thỏa mãn được hết. Vật chất, kiến thức hoặc có người phải luôn luôn thay đổi, phải có cái mới, cũng là tham cầu. Đức Phật dạy có ba dạng tham cầu khác nhau.

- Tham cầu thứ nhất là tham cầu về mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đối với năm lĩnh vực mà con người suốt cả cuộc đời đều hướng vào, đó là: tiền bạc của cải, tuổi trẻ sắc đẹp, danh tiếng địa vị, ngủ nghỉ hưởng thụ, ăn uống thoải mái. Thuật ngữ Hán Việt người ta thường gọi là tài, sắc, danh, thực, thụ. Chúng ta làm gì cũng chỉ nhằm thỏa mãn năm thứ này thôi. Muốn có được năm thứ này không dễ dàng gì. Ai mà được đầy đủ năm điều này thì người đó được gọi là có phước, còn ai mà thiếu thốn thì bị gọi là thiếu phước. Có người sinh ra đã sẵn có đầy đủ, có người thì làm quần quật cả ngày lẫn đêm vẫn không có gì.

- Tham cầu thứ hai đó là tham cầu thanh tịnh. Trường hợp này thường rơi vào những người quá đầy đủ mọi thứ nên sinh ra nhàm chán. Mình nghe buồn cười phải không? Tại vì mình chưa đến mức độ đó.

Nhưng đức Phật là một ví dụ điển hình. Ngài ở trong địa vị cao nhất của xã hội thời bấy giờ nên cái gì cũng có, cũng được thỏa mãn đến mức thừa mứa, chán ngán. Ngày nay thì cũng có một vài trường hợp các triệu phú, tỷ phú do mệt mỏi với công việc và đã quá đầy đủ về vật chất, họ chán tranh đua và không tham muốn gì, họ buông bỏ công việc và tìm chỗ ẩn cư. Một số thì hành thiền trong các tu viện, chùa chiền. Một số thì trốn ra đảo ở, hoặc mua luôn cái đảo để không ai làm phiền,... Họ không tầm cầu dục lạc nữa mà tầm cầu sự an tĩnh, tầm cầu thanh tịnh. Loại này thì kén đối tượng hơn nhưng mà nó cũng là một trong những tham cầu đem đến đau khổ.

- Tham cầu thứ ba còn tinh vi hơn nữa. Đây là mức độ của những người chán cả thanh tịnh, và muốn từ bỏ đời sống bình thường. Những người này đã có năng lực thiền, từ đó họ phát triển một loại tâm tưởng và sống trong thế giới của tưởng đó. Trong kinh gọi là thế giới Vô sắc - chúng ta có thể gọi là thế giới tồn tại trong khái niệm cho dễ hiểu hơn. Tưởng ở đây là từ cái thức tưởng tượng, tạo ra một sản phẩm mới không có thực trong thế giới phi thực. Do năng lực của định nuôi dưỡng trạng thái đó khiến cho không biết là tồn tại hay không tồn tại, rất là khó xác định.

Đức Phật nói ba loại tham cầu này nhốt chúng sanh trong vòng đau khổ, trói buộc. Thế giới công

nghệ hiện nay chính là đang giúp con người đạt đến cao độ của vật dục - loại tham cầu thứ nhất; có thể thỏa mãn, có thể no đủ nhưng một lúc nào đó sẽ đưa đến trôi buộc, chán nản, hoặc là bệnh tật cả thân và tâm - là cái giá phải trả. Con người nói chung và người Phật tử nói riêng cần phải biết sử dụng khéo léo những phương tiện có trong tay mình. Hãy biết khéo sử dụng tốt những lợi ích nó mang đến nhưng mặt khác, chúng ta cũng cần phải tiếp xúc với cái thực tại trong đời sống hàng ngày nhiều hơn. Thời gian dành cho công nghệ nên có chừng mực, giới hạn. Như một người có sẵn sức khỏe và muốn kéo dài nó thì người đó phải tập luyện hàng ngày để duy trì hoặc phát triển.

Cũng vậy, phần tâm linh cũng cần được nuôi dưỡng thường xuyên trong đời sống hàng ngày. Khi chúng ta rối loạn, chúng ta có thể hành thiền. Hành thiền có giá trị làm tâm an tĩnh và tạm cho rối loạn lắng xuống. Nhưng hành thiền không phải là liệu pháp cứu cánh vĩnh cửu. Chúng ta phải thường xuyên thực tập đối diện với thực tại, quán sát phản ứng của chúng khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi,... đối với các đối tượng của chúng. Cần phải phản ánh chúng, soi sáng chúng, thấy rõ bản chất của chúng và đừng để chúng nô lệ, khống chế mình. Đây mới là cách làm hiệu quả và có tác dụng tốt, vừa sử dụng các lợi thế của khoa học công nghệ thông tin hoặc những sáng kiến, phát minh mà xã hội cung cấp cho ta, mặt khác

tiếp tục nuôi dưỡng được đời sống thân tâm mình một cách tốt đẹp nhất, an tĩnh và hiểu biết.

Với sự giúp đỡ của khoa học hiện đại vừa giúp chúng ta tốt hơn, mặt khác lại làm cho ta bị nô lệ trong cái mà ta có được quá dễ dàng. Những gì ta cần là quân bình nó bằng sự hiểu biết và một biện pháp thực hành thường xuyên để không bị nô lệ; mặt khác chúng ta vẫn phát triển được cái hiểu biết, trí tuệ và sức khỏe của chính mình. Đây là ý kiến chia sẻ của chúng tôi về câu hỏi của quý Phật tử.

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 111:

Thưa thầy cho con hỏi về sự bất an.

Đi đâu người ta cũng có cái gọi là “chúc bình an” cho nhau. Bên Công giáo, ở trong những buổi lễ, người ta có tập tục rất hay đó là chúc mọi người bình an. Nhưng rõ ràng do thế giới này nó bất an quá nhiều nên người ta mới mong cái chuyện bình an nó xảy ra. Thì theo những kinh nghiệm, những trải nghiệm của con, cái hiện tại cũng bất an, cái tương lai cũng bất an, quá khứ xảy ra rồi thì cũng bất an, vì mình lo về quá khứ, lo về tương lai chưa xảy ra, lo cái hiện tại không biết mình như thế nào, rồi những

chuyện nó xảy ra không đúng như ý của mình thì mình cũng bất an.

Mong Thầy có giải thích rõ hơn về sự bình an.

TRẢ LỜI:

Cách đặt câu hỏi, cách dẫn truyện của anh rất là hay. Trong đó đã nói ra gần hết những điều cần nói rồi. Quá khứ là cái đã qua đi, qua đi rồi chúng ta có làm lại được không? Có tìm lại được không? Có có lại được không? Quá khứ không thay thế được, không sửa được, không điều chỉnh được, không làm tốt lên được. Vậy tại sao chúng ta lại mất thì giờ, mất công, mất đủ thứ để nghĩ về những thứ đã qua đó? Còn tương lai, tương lai thì đã tới chưa? Nếu chưa thì tại sao chúng ta cũng mất công nghĩ về nó?

Chúng ta tự tạo ra ảo tưởng bất an cho quá khứ, tự tạo ra ảo tưởng bất an cho tương lai. Cái duy nhất chúng ta có, là một khoảnh khắc vô cùng bé nhỏ tạm gọi là hiện tại. Vì thật ra hiện tại khi được nói đến là nó cũng biến mất rồi, trở thành quá khứ liền. Cho nên cái duy nhất chúng ta có là cái khoảnh khắc hiện tại ngay lúc này. Nhưng mà có, là có cái gì?

Chúng ta phải trọn vẹn với nó bằng cách sáng suốt tỉnh táo trong mọi khoảnh khắc chúng ta đang sống, đang thở ở đây và bây giờ. Khi đó thì bất an chỗ nào? Bất an là khi chúng ta hoài niệm quá khứ, tưởng

tương tương lai, còn mình cứ trốn vện từng khoảnh khắc, từng đơn vị thời gian nhỏ bé này thì bất an ở đâu? Nếu có thì đó là do mình tự tạo ra, tưởng tượng ra, suy diễn ra mà thôi. Hiện tại thì không có bất an. Mọi người thử nghĩ kỹ xem. Đó là lý do thầy nói trong câu hỏi đã có câu trả lời là vậy đó!

Nếu phân biệt được, quá khứ qua đi không tầm cầu lại được, không tìm lại được, không thay đổi gì được; tương lai thì bất định, chúng ta hoàn toàn không biết gì về nó thì tại sao chúng ta cứ ngồi mà đau khổ? Đức Phật đã nói trong bài kinh Nhất Dạ Hiền Giả: “Quá khứ không truy tìm. Tương lai không ước vọng. Quá khứ đã đoạn tận. Tương lai thì chưa đến. Chỉ có pháp hiện tại. Tuệ quán chính là đây.” Nếu mình trốn vện tinh táo sáng suốt ngay đây thì không còn bất an nào, chính ngay tại đây là giác ngộ giải thoát. Có phải như vậy không?

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 112:

Cho con hỏi câu hỏi liên quan đến vấn đề quá khứ, hiện tại, tương lai. Cách đây vài hôm con có một người bạn làm ăn sau mùa Covid thì thua lỗ này kia gọi điện cho con nói: “Anh khuyên em không nên nghĩ tới quá khứ. Nhưng vì em mạo hiểm này kia em

sai. Rồi tương lai em đừng nghĩ tới nữa. Nhưng hiện tại vấn đề là chủ nợ tới đòi thì làm sao mà em an trú được?”. Xin thầy giúp con vấn đề này ạ.

TRẢ LỜI:

Xin xác nhận lại là đức Phật không hề dạy an trú trong hiện tại - như lúc nãy có nói rồi. Phải đối diện hiện tại với tâm sáng suốt tỉnh táo một cách trọn vẹn. Còn có nợ thì phải trả. Nếu chưa có khả năng thì xin khát hẹn thời gian. Tuyệt đối không nên trốn chạy. Mình phải có trách nhiệm với hành vi, hậu quả của chính mình.

Hoằng Pháp tại Hoa Kỳ, năm 2022

CÂU HỎI 113:

Thưa sư, con thỉnh sư giảng cái mối liên hệ giữa những cái ý sau đây: Mình nói rằng mình còn trẻ cho nên là mình phải “tận nhân lực” mới “tri thiên mệnh” - làm cái gì cũng phải cố gắng hết mình mới biết được mệnh trời. Nhưng mà ngược lại ý thứ hai lại cho rằng nên sống tùy duyên, thuận pháp. Nói một cách đơn giản thì con hiểu tức là, thôi bây giờ là cuộc đời nó như thế nào, trao như thế nào thì mình nhận như vậy rồi mình an vui với nó, mình chào đón nó. Vậy là “tận nhân lực, tri thiên mệnh”, “tùy duyên thuận pháp” nè. Vậy thì bây giờ khi nào thì mình

dừng lại, khi nào thì mình sẽ cố gắng, cố gắng, cố gắng, nhưng mà mình cố gắng đến khi nào thì mình dừng lại, mình biết là phải dừng lại rồi đó. Dạ xin thầy chia sẻ cho chúng con.

TRẢ LỜI:

Vấn đề thứ nhất là “tận nhân lực, tri thiên mệnh”.

Câu này có liên hệ đến khái niệm thiên mệnh trong Nho giáo. Nó mang nghĩa về mặt triết học dẫn đạo cho đời sống đó. Thiên mệnh đây chính là cái nguyên lý mà chi phối cuộc sống của tất cả chúng ta, của vũ trụ. Nguyên lý thôi chứ nó không phải là một Thượng đế hay ông Trời được nhân cách hoá. Bên Trung Quốc có những quan điểm về âm dương, về ngũ hành, về thái cực,... thì đó chính là các nguyên lý đã được biểu tượng hóa. Theo nghĩa bình thường người ta vẫn hiểu là cứ cố gắng hết sức của mình đi, rồi sẽ biết được ông trời đã xếp đặt cho mình những gì. Ví dụ như mình cố làm giàu nhưng mãi vẫn không giàu được, thì cho rằng trời không cho mình làm giàu. Họ hiểu thiên mệnh theo cái nghĩa hình tượng hoá, có thể lực.

Tuy nhiên, theo góc nhìn của Phật giáo thì những cái mình có được hiện tại là quả báo của đời sống quá khứ. Đời sống từng hành thiện, từng bố thí,... tất cả đều do bản thân mình đã tạo ra chứ không có ông trời nào ban cho và chúng tuân thủ theo một

quy luật. Tất cả các hiện tượng trên thế gian này đều đi theo quy luật: luật vô thường. Dù là một vũ trụ bao la, hay một hạt cát nó đều nằm trong quy luật biến đổi. Thường xuyên thay đổi, biến hình, biến dạng, biến tướng và không có một cái gì nhất định tồn tại mãi mãi, bất biến. Nhà Phật gọi là bản chất vô thường của hiện tượng sự vật. Và quy luật thứ hai là do các hiện tượng sự vật đều được hình thành bởi vô số những điều kiện khác nhau, do đó cấu trúc của chúng đều vô ngã.

Trở lại vấn đề, vậy khi nói “tận nhân lực, tri thiên mệnh” theo góc nhìn của Phật giáo nên hiểu là khi mình nỗ lực, cố gắng hết sức thì mới biết được bài học của mình là gì. Thành công hay thất bại không quan trọng, điều quan trọng là thấy ra được bài học của cái gọi là thiên mệnh đó. Được mất không quan trọng, thành bại không quan trọng, thậm chí khi đó đúng sai cũng không quan trọng nữa mà vấn đề là học ra được cái gì từ đó, khi đó mới thay đổi được. Bài học để mình thấy ra và buông xuống. Còn không thấy được thì mình sẽ trở thành một sản phẩm khiếm khuyết của cuộc sống.

Vấn đề thứ hai là tùy duyên thuận pháp. Câu này bây giờ đang trở thành trend (xu hướng) đó!

Duyên trong nghĩa câu này đó là điều kiện, các điều kiện các yếu tố hỗ trợ cho cái hiện tượng nó hình thành. Ví dụ câu cửa miệng của chúng ta hay là:

“Hôm nay có duyên chúng ta mới gặp nhau”, hay là “Hôm nay có duyên mới hội ngộ ở đây”. Duyên đây là cái gì? Là do cái anh chủ thiền trà này anh tổ chức nè. Anh đi thông báo về chương trình nè. Rồi mọi người nghe tin, mới tò mò tới để mà xem sao nè. Tất cả đều là duyên, là điều kiện hỗ trợ, chứ không phải một năng lực thiêng liêng nào hết đó. Duyên là các điều kiện hội tụ đủ, tương tác hình thành nên một cái hiện tượng, một sự vật. Chữ duyên này hoàn toàn không dính dáng gì đến cái mà người ta hay nói là “có duyên phận với nhau” hết đó. Cái duyên theo nghĩa tình cảm đó là được lái theo kiểu khác rồi.

Pháp là nguyên lý, là quy luật của cuộc sống này. Ví dụ như vũ trụ có những cái nguyên lý, quy luật riêng; xã hội cũng có nguyên lý, quy luật riêng; trong từng ngành nghề cũng có các quy luật mang tính chuyên môn riêng; rồi các lãnh vực khác như tâm lý, văn học, giáo dục,... cũng có rất nhiều quy luật khác nhau, mỗi lĩnh vực đều có những cái nguyên tắc về quy luật của nó. Pháp có ba đặc tính là: Vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả hiện tượng sự vật đều do những điều kiện khác nhau hình thành, nó luôn thay đổi và không có cái gì tồn tại bất biến. Và vì tất cả là những điều kiện tương tác mà hình thành nên bản chất chúng là vô ngã, ngay cả tâm lý của con người.

Tùy duyên là chúng ta phải biết chấp nhận những góc nhìn, quan điểm, cách xử lý,... khác nhau

nhưng không có nghĩa là mình bị đồng hóa. Không có gì là tuyệt đối rằng đây là đúng hoặc là sai. Đúng hay sai là theo quan điểm, góc nhìn. Trong ứng xử, một mặt phải dựa trên cái tính quy luật chung, mặt thứ hai là phải chấp nhận tất cả những quan điểm sai biệt. Ví dụ người đứng trực diện thì thấy màn hình thẳng, người đứng nghiêng thì thấy nó nghiêng. Hai bên phát biểu đều đúng theo góc nhìn cá nhân thôi. Do đó, khi ở trong bất cứ tình huống nào, bài học cần học là đừng vội quy kết cho một việc là tốt hay xấu, đúng hay sai. Chúng ta phải học cách là chấp nhận tất cả mọi quan điểm sai biệt và nhận ra sự tồn tại của một hiện tượng sự vật tùy thuộc vào nhiều góc nhìn, nhiều yếu tố khác nhau. Ai mà áp đặt quan điểm, góc nhìn của mình lên những cái người khác thì người đó sẽ thất bại, sẽ đau khổ vì bị xung đột, mâu thuẫn. Tất cả mọi người đều có suy nghĩ, quan điểm, hành xử khác biệt, không ai giống ai. Chỉ cần một vấn đề được đưa ra cho một trăm người thì đôi khi có thể cả trăm ý kiến khác nhau. Chúng ta phải tùy theo duyên đó mà có thay đổi ứng xử đúng mức - thuận pháp.

Đức Phật cũng hướng dẫn các môn đệ nhìn sự vật hiện tượng theo cái nhìn thuận pháp đó. Ví dụ khi biết bản chất của cơ thể là sinh, già, bệnh, chết thì Ngài không khuyên rằng hãy tu tập để thoát chúng. Bản thân Ngài cũng đâu có thoát được đâu! Cái thoát khổ của nhà Phật không phải là thoát khỏi cái khổ vật lý này mà là giải thoát khỏi những nhận thức, những

hiểu biết sai lầm, những trói buộc của chúng ta về bản chất của hợp thể thân tâm này. Sinh ra thì phải lớn lên rồi già, chết. Nếu có bệnh thì phải chịu đau đớn do bệnh tật gây nên. Dù là đức Phật hay phàm nhân thì tất cả đều bình đẳng với nhau trước các quy luật của pháp là vô thường, khổ và vô ngã. Thuận pháp là hiểu biết được những điều ấy để có thái độ sống và ứng xử đúng mức, phù hợp. Chứ không ngồi cầu nguyện cho thoát khỏi đau khổ, để trở thành cái này cái kia.

Thuận pháp tùy duyên là thấy ra bản chất của hiện tượng sự vật từ đó thay đổi cái nhìn và có thái độ sống đúng mức. Từ đó có cuộc sống hiện tại an ổn, tỉnh táo sáng suốt, lành mạnh. Và với một hiện tại như vậy thì có kiếp sau hay không có kiếp sau vẫn sẽ như vậy. Kiếp này mình thấy rõ bản chất hiện tượng sự vật thì kiếp sau sẽ có một cái điểm xuất phát tốt, sẽ không khổ đau triền miên như đời sống trước đây khi ta chưa giác ngộ.

Vậy khi nào thì mình biết là nên dừng lại?

Dễ òm à! Dừng bao giờ để cái biết hướng ra ngoài mà phải quay về bên trong. Quay về bên trong mình thì khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của mình tiếp xúc với đối tượng khiến tham, sân, bản ngã khởi lên thì ngay khi đó phải biết buông ra, dừng lại ngay!

Chia sẻ Pháp tại Thiền trà Kosala, năm 2023

CÂU HỎI 114:

Bạch ngài Hòa thượng, giữa cái “tùy duyên thuận pháp” và “sống cho hết mình” thì hai câu này nó dễ bị người ta lợi dụng. Ví dụ nếu câu nói này ứng dụng để mình đi chùa, nghe pháp thì hay quá rồi. Nhưng mà đời thường thì mình ở gần nhiều người xấu hơn, hay rủ mình ăn chơi, nhậu nhẹt,... Vậy nếu mà thuận pháp với cái môi trường xung quanh mình nó tác động đến thì không lẽ mình cũng phải thuận theo nó hay sao ạ?

TRẢ LỜI:

Cái đó không phải là thuận pháp mà là thuận theo các dục lạc. Pháp ở đây là nguyên lý, quy luật chứ không phải là các hiện tượng. Khi mình gặp bạn xấu thì mình thành xấu, gặp bạn tốt thì mình thành tốt - cái này là do mình dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường, chứ không phải sống thuận theo pháp.

Việc sống hết mình cũng vậy. Nếu hiểu đúng thì thực hành đúng, mang đến lợi ích cho bản thân và những người xung quanh. Đức Phật hay nói: Nếu đời này mình sống tốt thì không phải lo đời sau, vì đời này là khởi điểm cho đời sau. Chúng ta cũng hay nghe nói rằng: Muốn biết nhân đời trước thì nhìn quả đời này; muốn biết quả đời sau thì nhìn nhân hiện tại. Nếu hiểu sai thì sẽ trở nên cực kỳ tiêu cực, gây hại không

chỉ cho mình mà còn cho người khác nữa. Có người hiểu rằng đời sống có bao nhiêu đâu! Chẳng sáu mươi năm thôi nên mình cứ xả láng; có tiền thì cứ xài, đang có sức khỏe thì cứ chơi. Nhưng mà hậu quả sau đó là gì? Khi tiền bạc hết, thì bắt đầu sinh ra cái gì? Kiếm tiền bất chính! Kiếm tiền bất chính là vừa gây hại cho bản thân, cho gia đình mình mà còn cả xã hội. Ví dụ hết tiền thì lấy trộm của ba mẹ, anh chị, người thân. Hết nữa thì đi trộm cắp hoặc làm các nghề bất chính để mau có thật nhiều tiền. Ăn chơi sa đọa thì có ngày rước bệnh vào thân. Bệnh rồi thì bản thân đau khổ, gia đình đau khổ, lo lắng. Cho nên những suy nghĩ theo tiêu cực này là không có tầm nhìn, cạn cợt. Sẽ rất là nguy hiểm nếu không hiểu đúng câu nói này!

Tuy nhiên, cũng có những người vì câu nói này mà rơi vào cực đoan khác. Họ có những lý tưởng rất cao cả do đó dễ bị lợi dụng. Ví dụ, do quan điểm cuộc sống ngắn ngủi, tuổi trẻ không bao lâu nên một số người lợi dụng kêu gọi những người trẻ hãy tận dụng sức lực, thanh xuân để phục vụ, làm những công việc có vẻ cao cả, nhưng thực chất để trục lợi. Một số người trẻ với nhiệt huyết sôi sục nên nghe thế thì lao theo, được một thời gian thì vỡ mộng và khó có đường lùi do không hiểu đúng và không lường trước hậu quả.

Do vậy, mỗi câu nói đều có ý nghĩa, giá trị riêng. Cũng là một câu hỏi, là một câu nói nhưng nếu

chúng ta hiểu đúng mức về mặt tích cực thì nó giúp thay đổi cuộc sống của chúng ta theo hướng tích cực. Còn nếu chúng ta không hiểu đúng mà cứ làm theo bản năng thì hết sức là nguy hiểm, hậu quả tiêu cực sẽ đến với chính chúng ta trước.

Cuộc đời này cũng vậy, khi mình nhìn nó theo hướng để học hỏi, không phải để chiếm hữu hay cố thay đổi theo ước muốn của mình thì mình sẽ học được rất nhiều thứ. Học cả trong các mối quan hệ, trong những cái người mình gặp hàng ngày, hay các tình huống xảy đến với mình. Khi học được rồi thì bắt đầu mình sẽ thấy ra được nhiều thứ để thay đổi hành vi và nhận thức cho tốt đẹp hơn, thuận pháp hơn. Bằng cách như vậy chúng ta mới có thể thấy ra được vấn đề; còn chỉ tiếp thu kiến thức và lặp lại kiến thức thì chúng ta chỉ nhai lại cái đã có sẵn và không giúp ích được gì cho bản thân và mọi người. Bài học đó là: cái gì trên cuộc đời này có sinh thì có diệt, có đó rồi mất đó. Một mai thân xác chúng ta đây cũng tan rã hết. Mọi thành công, thất bại trên đời này còn ý nghĩa gì khi nhắm mắt xuôi tay? Học hàm, học vị, chức tước,... các thứ đó đều trở nên vô nghĩa. Cái còn lại là cái gì? Đây là bài học mỗi người phải tự học, tự chiêm nghiệm những cái sự thật này.

Chia sẻ Pháp tại Thiền trà Kosala, năm 2023

MỤC LỤC



PHẦN 1: Các vấn đề về Pháp hành

***Từ câu 1 - 25* 9 - 82**

PHẦN 2: Các vấn đề về Pháp học

***Từ câu 26 - 42* 85 - 131**

PHẦN 3: Phật pháp và đời sống

***Từ câu 43 - 114* 135 - 341**

PHẬT PHÁP, PHẬT GIÁO HIỂU ĐÚNG ĐỂ SỐNG TỰ TIN HƠN (TẬP 3)

Tỳ-khuru PHÁP TÔNG
Dhammavamso Bhikkhu

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Số 3 Đường 30 Tháng 4, Q. Hải Châu, TP. Đà Nẵng
ĐT: 0236. 3797814 - 3797823 * Fax: 0236. 3797875
www.nxbdanang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc NGUYỄN THÀNH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập NGUYỄN KIM HUY

Biên tập:
NGUYỄN THỊ THANH THỦY

Biên tập chùa Huyền Không:
NHÓM BIÊN TẬP - CHÙA HUYỀN KHÔNG

Trình bày: **PT. TÂM CHIẾU**
Vẽ bìa: **PT. THUẬN TRÍ**

Đơn vị liên kết: **Chùa Huyền Không**
Tổ dân phố Nham Biều - Lựu Bảo, phường Hương Hồ,
thành phố Huế, tỉnh Thừa Thiên Huế

In 5.000 cuốn, khổ 13 x 20,5cm tại Công ty CP In và Dịch vụ Đà Nẵng,
420 Lê Duẩn - Đà Nẵng. Số ĐKXB: 2296-2023/CXBIPH/4-44/ĐaN.
Số QĐXB: 553/QĐ-NXBĐaN Nhà xuất bản Đà Nẵng cấp ngày 27/7/2023.
Mã ISBN: 978-604-84-7385-3. In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2023.

