

Khai Thị  
Thước Tà



Hòa Thượng  
VIÊN MINH

Khai Thị  
Thực Tại

BỐN SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN HỘI NHÀ VĂN



## LỜI TRÌNH BẠCH

Chúng tôi may mắn được tham dự ngay từ khoá đầu tiên Hoà Thượng Viên Minh giảng thiền Vipassanā-tại Chùa Bửu Long. Do thiếu chuẩn bị nên chúng tôi tiếc đã không thu âm được 3 khoá đầu, mãi đến khóa 4 mới có thiết bị thu âm rõ những bài giảng của Hoà Thượng. Những pháp thoại này rất dễ hiểu, chỉ thẳng vào sự thật trong những vấn đề thiết thực hàng ngày đã giúp chúng tôi nhận ra những nguyên lý cốt lõi của thiền ngay nơi chính mình trong đời sống.

Nhóm chúng tôi, phần lớn là doanh nhân, nhưng ngoài kiến thức chuyên môn về kinh tế, xã hội, khoa học, triết học v.v... vẫn quyết tâm nghiên cứu, học hỏi Kinh Luận các Tông phái Phật giáo để mong ứng dụng đạo Phật vào đời sống, đem lại lợi ích lương thiện cho bản thân và cộng đồng xã hội. Tuy nhiên càng nghiên cứu

càng rối thêm vì gặp khó khăn không những về thuật ngữ mà còn về "hệ tư tưởng" của các Tông phái khác biệt, thậm chí lắm khi còn mâu thuẫn! Cho đến khi nghe trực tiếp những bài giảng của Hoà Thượng, mặc dù chỉ nói về thiền, với ngôn ngữ rất bình dị, chúng tôi đã có cái nhìn nhất quán về một đạo Phật gần gũi, dung dị và thực tiễn ngay trong cuộc sống giữa đời thường.

Thì ra Chân lý không ở trong Kinh Luận, trong Thần học các Tôn giáo hay những luận thuyết triết học, mà là sự thật hiển nhiên, giản dị và phổ biến, không dành riêng cho bất kỳ ai. Chỉ khi đã nhiễm "*nhiều bụi trong mắt*", tức bị ngăn che bởi chính những kiến thức vay mượn không thực, những niềm tin vô căn cứ, những kinh nghiệm chủ quan một chiều... đã được tích tụ thành căn bệnh nội kết có tên gọi là "thông minh", "trí thức", "đa văn", "uuyên bác"... nhưng thực chất chỉ là cốp nhặt, vay mượn nên dù có cao siêu đến đâu cũng vẫn chỉ là vô minh, tà kiến. Trí tuệ không phải là góp nhặt nhiều kiến thức bên ngoài mà là trực nhận sự thật từ *phần sáng (sukkamsa)* được đề cập trong Dhammapada 72:

*Quả thật điều nguy hại  
Người ngu sinh sở tri  
Huỷ phần sáng của mình  
Tự chẻ đầu chính nó.*

Đó cũng chính là *tánh biết, tánh giác* rỗng lặng trong sáng sẵn có bên trong mỗi người - Hoà Thượng thường nhắc đến - mà đức Phật gọi là *Pabhassara Citta* trong Anguttara Nikāya. Do vậy, mỗi người chỉ cần trở về khám phá chân lý trong chính mình không nên tìm cầu đầu khác, như trong Dhammapada 160 đức Phật nhấn mạnh:

*Tự mình nương tựa mình  
Không nương tựa ai khác  
Khéo điều ngự chính mình  
Là chỗ nương hiếm được.*

Từ đó chúng tôi nhận ra rằng, không phải đào xới trong Kinh Luận để tìm ra phương cách sống đúng tốt - lợi mình lợi người - mà chỉ cần biết soi sáng lại chính mình trong bối cảnh cuộc sống để buông bỏ những nhận thức và hành vi sai lầm, bất thiện thì đời sống tự nhiên trở về với bản chất đúng tốt muôn đời: *Tuỳ duyên thuận pháp, vô ngã vị tha!*

Chúng tôi muốn chia sẻ những pháp thoại này đến những bằng hữu gần xa nên đã xin phép Hoà Thượng ghi lại để ấn hành và đã được Hoà Thượng chấp nhận cũng như đồng ý xem lại bản thảo trước khi xin giấy phép xuất bản.

Bảy khóa đầu Hoà Thượng giảng cùng một đề tài trọng yếu là Tứ Thánh Đế và những pháp liên hệ nên chúng tôi gom chung thành một tập với tựa đề Khai Thị Thực Tại, và sẽ lần lượt ghi các khoá tiếp theo với tựa đề phù hợp với nội dung thuyết giảng.

Chúng con thành kính tri ân Hoà Thượng, đồng thời vô cùng biết ơn các bạn đạo ở Úc, Mỹ, Canada, Pháp v.v... đã hợp tác với chúng tôi ghi chép các pháp thoại của những khoá thiền từ năm 2009 cho đến nay.

Trân trọng,

*Nhóm yensang.net và nhóm "Phục vụ để hoàn toàn"*  
**Vesak 2563**



BỐN SỰ THẬT  
VI DIỆU



# 1. SỰ THẬT VỀ KHỔ

## ❁ Học và Hành

Trước khi đi vào nội dung Sự Thật mà Đức Phật khai thị, chúng ta cần biết thế nào là Pháp học và Pháp hành. Học và hành không phải là một cũng không phải hai, mà chúng phải hoàn toàn nhất quán. Không phải học Kinh Luận hay Chú Giải là pháp học, không phải áp dụng một pháp môn hay phương pháp của thiền phái nào đó để tu tập là pháp hành như một số người lầm tưởng, vì như vậy vẫn chỉ là học và hành theo kiến thức vay mượn từ kinh điển truyền tụng đã bị biến đổi qua nhiều đời hơn là y cứ trên sự thật hiển nhiên nơi thực tại hiện tiền mà đức Phật đã khai thị.

Thực ra, học chính là đang hành và hành chính là đang học. Học ở đây có nghĩa là khám phá để thấy ra nguyên lý chân thật của đời sống và hành là sống

đúng với chân lý đó. Như vậy nhận thức và hành động luôn hỗ tương nhất quán, không tách rời nhau trên cùng đối tượng thực tại ngay đây và bây giờ. Khi sống trải nghiệm, chiêm nghiệm và thấy ra đạo lý của đời sống thì mỗi người sẽ tự biết sống đúng tốt như thế nào, đó mới chính là học và hành nhất như, không phải áp dụng theo lý thuyết Kinh Luận hay bất cứ phương pháp chế định nào của bất kỳ ai rồi nỗ lực tu luyện để mong đạt được sở đắc lý tưởng mong cầu. Đối tượng của học và hành theo pháp chính là thực tại thân tâm trong đời sống, nơi mọi sự mọi vật đang diễn ra đúng trình tự vận hành của pháp, vì vậy chỉ cần thấy pháp đúng và sống đúng pháp chính là pháp học và pháp hành: *“Thấy tức là hành”* hay *“Tri hành hợp nhất”*, không có pháp hành nào ngoài sự thấy biết chân thực, thấy đúng và hành đúng không thể tách rời nhau.

Người học Đạo thường muốn tích lũy thật nhiều kiến thức Kinh Luận, nhưng càng ôm đồm quá nhiều khái niệm ngữ nghĩa càng đòi hỏi phải tưởng tượng, suy luận hơn là thấy biết thực, mà tưởng tượng, suy luận lại thường lệch ra ngoài sự thấy biết chân thực, trong khi thấy biết chân thực phải cần trải nghiệm

thực địa. Học Kinh Luận thường thu thập những kiến thức cao siêu ngoài tầm thấy biết, chỉ nắm bắt bằng lý trí nên đành phải suy luận theo ý mình. Tưởng tượng, suy luận rồi đặt ra phương pháp để hành thì dù có tinh tấn đến đâu cũng không thể nào giác ngộ. Ngược lại, hành cần phải trải nghiệm qua thấy biết chân thật trên thực tại đang là mới được.

Thí dụ: Đang thở, trọn vẹn tỉnh thức biết rõ (tuệ tri) diễn biến toàn diện sự thở vô thở ra. Đó là học mà cũng chính là hành. Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Trường Bộ, đức Phật dạy rất rõ: *“Tỉnh giác vị ấy thở vô, tỉnh giác vị ấy thở ra. Thở vô dài vị ấy rõ biết thở vô dài, thở ra dài vị ấy rõ biết thở ra dài... Cảm nhận toàn thân khi thở vô, vị ấy học, cảm nhận toàn thân khi thở ra, vị ấy học...”* Vị ấy rõ biết tức tuệ tri (pajānāti) thấy biết chân thực và vị ấy học (sikkhati) bằng cách cảm nhận trọn vẹn (toàn thân) sự thở. Như vậy “rõ biết” và “học” ở đây đang có nghĩa là hành. Pháp học pháp hành không khác. Thấy biết và diễn biến của sự thở trọn vẹn với nhau trong tỉnh thức, không phải là hai, không còn phân chia năng sở. Nhưng vừa xen tưởng tượng của kiến thức “đây là sắc đi”, “đây là danh biết” vào liền bị ngăn che bởi

khái niệm giả định. Hoặç như nghe nói món Pizza rất ngon, nhưng chưa từng thưởng thức liền hiện ra cái bánh Pizza trong tưởng tượng, đó không phải là bánh Pizza thực. Đó chỉ là thu gom kiến thức rồi biến thành khái niệm ảo, không phải trải nghiệm thực để thấy biết bánh Pizza như thế nào, không phải học và hành hợp nhất nên không thể có chánh tri kiến.

Vậy, chỉ có trọn vẹn thấy biết chân thực khi trải nghiệm và chiêm nghiệm thực tại đang là. Cái được thấy biết thực không thể nào là cái đã là hay sẽ là, dù nhớ về quá khứ hay tưởng đến tương lai thì đối tượng đó vẫn phải được trình hiện ngay đây và bây giờ. Hành cũng vậy, không thể hành cái đã qua hay cái chưa đến, *“chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây”*. Vậy mà nhiều hành giả vẫn thường hành theo cách lập đi lập lại một công thức đã định sẵn để mong đạt được mục đích “sẽ là” trong kiến thức đầy tính tưởng tượng, suy luận. Ngược hẳn với đức Phật khi khai thị, dù bằng cách nào, Ngài luôn chỉ ra cho thấy sự thật đang là. Cái thấy đó mới thực sự là thấy Pháp. Ngài không tưởng tượng và cũng không bao giờ chỉ ra cái làm cho người nghe phải tưởng tượng. Khi đã thấy thực tánh, thì liền sống trọn vẹn tỉnh

thức trong thực tánh gọi là hành, không phải hành để mong trở thành gì cả.

Phần lớn chúng ta hành như kiểu đứa bé đang tắm trong bồn nước nhưng không biết đó là nước nên muốn tìm nước, hỏi mẹ nước ở đâu, được mẹ chỉ cho mới thấy ra mình đang ở trong nước. Pháp hay Sự Thật mà đức Phật khai thị cũng vậy, không cần tìm kiếm đâu xa, chỉ cần trở về thấy biết ngay nơi thực tại đang là. Pháp chỉ thực như chính nó đang là, còn tưởng tượng, suy luận qua kiến thức vay mượn rồi nỗ lực hành trì để mong đạt tới thì chắc chắn không thể chạm đến Sự Thật. Cho nên pháp học là phải học trên thực địa, không phải học để thu gom kiến thức vay mượn. Đa văn không phải là thu mượn cho nhiều kiến thức Kinh Luận mà là sống trải nghiệm nhiều, trải nghiệm thật, ngay nơi thực tại thân-tâm-cảnh hiện tiền mà thôi. Biết trải nghiệm chiêm nghiệm để thấy ra Sự Thật mới là pháp học pháp hành đích thực.

Nói về Pháp học, nếu có học hết tất cả Kinh Luận trên đời mà không trải nghiệm Sự Thật thì càng nhiều sở tri càng thêm chướng ngại. Khi học điều gì trong Kinh Luận chủ yếu vẫn là có thấy điều đó trên thực tế hay không. Vì Pháp là Sự Thật hiển nhiên có thể thấy

ngay, không bị bóp méo bởi tưởng tượng qua khái niệm ngữ nghĩa mà kiến thức sách vở cung cấp. Do đó, đức Phật dạy trong Kinh Mật Hoàn *“Những gì có tưởng thì có suy tầm, những gì có suy tầm thì có hý luận. Do hý luận làm nhân, một số hý luận vọng tưởng ám ảnh một người”*. Không phải chúng ta hoàn toàn chối bỏ Kinh Luận vì nó vẫn còn giá trị để tham khảo mà lắm lúc chỉ một câu Kinh đơn giản chỉ thẳng Sự Thật cũng đủ giúp chúng ta giác ngộ. Nhưng đừng quá lệ thuộc vào Kinh Luận, vì bất cứ điều gì cũng cần thấy ra hai mặt *“vị ngọt”* và *“sự nguy hại”* mới có thể *“xuất ly”*.

Nói về pháp hành thì thường được hiểu là tuân thủ một phương pháp chế định nào đó để đạt được một mục đích ở tương lai, nhưng Đức Phật đã cảnh báo rằng *“Không ước vọng tương lai”*, vì vậy hành là soi sáng thực tại thân-tâm-cảnh ngay đây và bây giờ. Pháp là chân lý - là Sự Thật muôn đời - nên chỉ cần thấy ra để sống thuận Pháp, không phải hành là áp dụng sở tri sách vở để mong tác thành sở đắc cho riêng mình trong khi tất cả pháp đều vô ngã. Bản ngã ảo tưởng mà có thể rèn luyện để tác thành chân lý được sao? Chân lý đã có sẵn nên chỉ cần thấy ra để



không còn sống trong ảo tưởng, mới gọi là hành. Như vậy vấn đề là thấy ra hay không thấy ra Sự Thật chứ không phải hành theo phương pháp chế định để mong đạt được điều gì trên đời. Hành theo khuôn mẫu chế định thì chỉ có thể đạt được kinh nghiệm cục bộ trong tục đế nên chỉ tạo thêm trói buộc mà thôi. Điều này cần phải thấy thật rõ mới không bị sai lầm.

### ❁ Pháp được Phật khai thị là gì?

Pháp mà đức Thế Tôn khéo tuyên thuyết, khéo khai thị (Svākhāto Bhagavatā Dhammo) là có thể thấy ngay (sanditṭhiko), không qua thời gian (akāliko), trở về mà thấy (ehipassiko), ngay trên thực tại (opānāyiko), mà bậc trí mỗi người đều có thể tự chứng (paccattam veditabbo viññūhi).

❖ *Thấy ngay (Sanditṭhiko)*: Thấy ngay vì Pháp được đức Thế Tôn chỉ thẳng là thực tại hiện tiền - đang trình hiện ngay đây. Nó hiển nhiên đầy đủ mọi yếu tính như nó đang là, nhưng ai còn nhiều bụi trong mắt không thể nào thấy được. Với người ít bụi trong mắt Đức Phật chỉ đánh thức tánh biết nơi họ thì họ lập tức trực nhận Sự Thật. Bụi trong mắt chính

là khái niệm, tư tưởng, quan niệm chủ quan trong lý trí mỗi người.

❖ *Không qua thời gian (Akālika)*: Pháp là thiết thực hiện tại nên không cần phải trải qua thời gian mới tìm thấy, cũng không cần mong cầu trở thành hay nỗ lực tu luyện để đạt đến ở tương lai. Vậy tại sao tu lại cứ mong cầu sở đắc? Như tu để đạt Niết-bàn, để thành Chánh quả, để cầu giải thoát, để mong siêu sinh về cõi vĩnh hằng... Nhưng đó chỉ là ảo tưởng của bản ngã được phóng chiếu vào tương lai, đòi hỏi thời gian để vươn tới, không phải là thiết thực hiện tại, nên càng mất thời gian để vươn tới càng xa rời Pháp Thực Tại Hiện Tiền. Thiền Tông có câu: “*Cước căn bất điểm địa*”. Ví như cái quạt trần đang thấy đó mà còn ngoài tầm với, nhảy lên để với thì chân hổng đất mà vẫn chưa với tới, hưởng hồ là Niết-bàn trong tưởng tượng thì làm sao mà với tới được. Thế nhưng nhiều lúc tu lại là nỗ lực với bắt cái mà mình không thực biết là gì. Bỏ quên chỗ thực đang trải nghiệm ngay đây để nỗ lực tìm cầu cái mục tiêu trong ảo tưởng nên mới hổng chân. Đó chính là bản ngã đang tạo ra thời gian chỉ để lãng phí vô ích trong khi Pháp thì thấy ngay không qua thời gian.

❖ *Trở lại là thấy (Ehipassiko) ngay nơi thực tại đang là (Opanayiko):* vì Pháp là thực tại hiện tiền ngay nơi thân-thọ-tâm-pháp nên không cần phải tìm kiếm mà chỉ cần trở về nhìn lại thực tại là thấy ngay. Như người đang ở trong nước, đừng ngóng vọng đâu xa để tìm nước mà chỉ cần nhìn lại ngay đó là thấy. Sinh tử luân hồi hay tịch tịnh Niết-bàn thì cũng chỉ trở về ngay nơi thân một trượng này mà thấy, như Đức Phật đã dạy.

❖ *Người trí tự mình chứng ngộ (Paccattam veditabbo Viññūhi):* Vì Pháp hiển hiện ngay nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp nên mỗi người trí đều có thể tự mình chứng ngộ. Đó mới thực sự là pháp học và pháp hành đúng nghĩa như Đức Phật khai thị. Pháp học chính là thực tại hiện tiền mà pháp hành cũng ngay nơi thực tại hiện tiền đó. Pháp thực tánh đang vận hành nơi mỗi người chính là pháp học để họ tự thấy ra, không cần tìm kiếm đâu khác. Khi thấy đâu là chánh pháp ngay nơi thực tại thân tâm liền sống thuận pháp, đó là pháp hành. Không nên học theo cách bắt chước pháp chế định của người khác rồi áp đặt lên thực tại mà hành, vì pháp thực tánh thì có thể trực nhận ngay không qua phương pháp đòi hỏi thời

gian nỗ lực áp dụng với mong cầu đạt được ở tương lai. Đó không phải là Pháp thực tại hiện tiền Đức Thế Tôn khai thị (Svākhāto Bhagavatā Dhammo) mà do những người mệnh danh “đạo sư”, “thiền sư”, “luận sư”... chế tác ra vô số phương pháp, vô số phương tiện dẫn dụ người khác theo mình tu luyện với chiêu bài đạt được lý tưởng mơ ước ở tương lai. Nhưng rồi hậu quả chỉ là phiền não, khổ đau, căng thẳng, thất vọng, thậm chí tẩu hoả nhập ma. Còn nếu có đạt được kinh nghiệm cục bộ nào đó thì cũng chỉ thêm ngã mạn, dính mắc, chìm đắm vào sở đắc của bản ngã mà thôi. Cho nên, chúng ta cần phải thấy pháp thực tại hiện tiền mà Đức Phật thật sự từ bi khai thị.

Trong lời Phật dạy, từ ngữ không quan trọng, đừng ngồi tìm nguồn gốc từng lời từng chữ mà phải thấy ra điều Ngài muốn khai thị là gì. Sự Thật Phật khai thị thì luôn ở ngay nơi mỗi người nhưng do không thấy nên Ngài phải chỉ cho mới thấy. Thí dụ, đang ngồi trước bình nước nhưng không biết đó là nước uống nên muốn tìm nước đâu để uống. Có người biết chỉ cho bình nước ở trước mặt thì liền thấy ngay, không qua thời gian, không cần tìm đâu xa chỉ cần nhìn lại là thấy, thấy chính nước đang hiện

thực chứ không phải nước tưởng tượng nào khác. Uống nước thì mỗi người liền tự biết, không cần nhớ lời mô tả, không cần nhớ tên gọi là gì... chỉ thấy nước, uống nước khi đang khát mới là điều thiết yếu. Khi Đức Phật khai thị, ai ngay đó thấy ra Sự Thật thì liền sống với Sự Thật ấy, nên mỗi người có thể tự thấy, tự trải nghiệm và chứng nghiệm, chẳng cần theo phương pháp chế định của ai khác để phải cố hành trì theo tiêu chí của họ đề ra.

Thứ nhất, chúng ta cần lưu ý điều này: *Pháp luôn hiển hiện ngay đây*. Ai có thể tự thấy thì không cần qua ngôn từ mô tả của người khác. Nếu chưa thấy mà có người chỉ thẳng không cần dùng lời cũng vẫn thấy được. Tại sao lại quan trọng hoá ngôn từ đến thế. Chấp ngôn từ thì chẳng phải không những tự đánh lừa mình mà còn lừa gạt người khác đó sao!

Thứ hai, khi Phật thuyết Pháp, chính âm thanh, cử chỉ, ánh mắt, tâm thái v.v... diễn đạt nhiều hơn lời nói, nhưng quan trọng nhất vẫn là sự cảm ứng tương thông giữa tâm Ngài với tâm người nghe lúc đó. Thí dụ đứa bé nghe chiếc máy lặp đi lặp lại câu “mẹ thương con...” đâu bằng chính người mẹ im lặng nhìn con với tình thương yêu thật sự, nó sẽ cảm nhận tình

thương yêu đó ngay lập tức, không qua ngôn từ. Người xưa nói *“ba lần sao đã sai bản gốc”* huống chi Kinh điển trải qua hàng ngàn năm truyền tụng tránh sao khỏi sai lệch, huống chi không ít nhà chú giải, các luận sư vốn gốc Bà-la-môn đã vô tình hay cố ý biến chánh pháp thành triết học hoặc tín ngưỡng xa rời tính thực tế và giản dị ban đầu mà Đức Phật khai thị.

Tóm lại, Pháp là Sự Thật, không phải ngôn từ. Theo ngôn từ rồi tạo ra khái niệm mà tu thì làm sao có thể thấy được Sự Thật! Cũng như đang đói mà nghe người khác kể món ăn ngon cách mấy cũng không thể no được, thậm chí chỉ làm đói thêm thôi. Cũng vậy, muốn chấm dứt luân hồi sinh tử thì phải biết luân hồi sinh tử là gì, không thể cứ ngồi phân tích ngữ nghĩa, luận giải Niết-bàn mà giác ngộ được!

### ❁ **Sự Thật về Khổ**

Bây giờ chúng ta bắt đầu nói về Sự Thật thứ nhất là khổ. Ai cũng muốn thoát khỏi khổ, nhưng có thấy đau khổ thật sự là gì và phát sinh từ đâu không? Vì sao chỉ muốn thoát khổ mà không muốn thoát khỏi lạc? Thoát khỏi khổ nhưng rồi dính mắc vào lạc thì

cũng vẫn bị trói buộc, tức vẫn còn khổ dài lâu. Bởi vì muốn thoát khỏi khổ thì phải thoát khỏi trói buộc. Nhưng trước hết phải biết cái gì trói buộc, nó đến từ đâu, ngẫu nhiên hay do tha lực, Thần linh? Nếu không biết rõ ai trói buộc, ai thoát khỏi trói buộc và thoát khỏi cái gì... thì không thể nào giác ngộ giải thoát được. Ví dụ, khi bị bệnh thì phải biết bệnh gì, bệnh ở đâu và bệnh phải có thực mới chữa, không thể tưởng tượng ra bệnh để chữa được. Bệnh là sự kiện thực, nhưng nếu tự mình không biết bệnh gì thì phải nhờ bác sĩ khám thực địa, chỉ ra cho biết bệnh gì, cách chữa trị ra sao mới có thể chữa lành.

Cũng vậy, chúng sanh khổ nhưng không tự mình biết khổ là gì, do đâu, nên Đức Phật mới tùy căn cơ mỗi người là khai thị. Ngài chỉ rõ cái khổ đang diễn ra ngay nơi người ấy nên người ấy liền nhận biết dễ dàng, Ngài không nói những điều chỉ gây ra tưởng tượng. Pháp nào không hiện thực mà chỉ có trong tưởng tượng đều là ảo, cho dù nói đến Cực Lạc, Niết-bàn hay cõi vĩnh hằng “Thường Lạc Ngã Tịnh” gì đi nữa. Điều cần được thấy nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp chính là Sự Thật của cái khổ ngay tại đây và bây giờ, không phải vọng cầu lý tưởng an lạc ở một tương lai vô định.

## ❁ Có phải tu để thoát khổ?

Khi được Bà-la-môn Kassapa hỏi mục đích tu hành dưới sự hướng dẫn của Thế Tôn có phải để thoát khổ không, Đức Phật trả lời không. Vậy tu hành để làm gì? Đức Phật dạy để *thấy khổ, biết khổ, hiện quán khổ và thực chứng khổ*. Như vậy thoát khổ không có nghĩa là tránh khổ để được lạc, mà là giác ngộ sự thật khổ là gì, do nguyên nhân nào mà có.

Trong Bốn Sự Thật, Khổ là Sự Thật thứ nhất (Khổ Đế). Nguyên nhân sinh khổ là Sự Thật thứ hai (Tập Đế). Không tạo nhân sinh khổ thì không có khổ là Sự Thật thứ ba (Diệt Đế) và chứng ngộ ba Sự Thật trên là Sự Thật thứ tư (Đạo Đế). Như vậy không phải thoát khổ mà là thấy khổ và không tạo nhân sinh khổ nên không còn khổ gọi là Diệt Đế. Diệt Đế chính là Niết-bàn tịch tịnh, *không sinh không diệt, không thường không đoạn*. Sự Thật thứ tư - Đạo Đế - mới quan trọng: vừa thấy ra khổ, thấy ra nguyên nhân sinh khổ, vừa thấy ra Niết-bàn không có nhân sinh khổ. Tất cả chỉ là thấy ra Sự Thật, đó là giác ngộ, mà giác ngộ thì không còn gì trói buộc nên gọi là giải thoát chứ không phải cố tu để *“ly khổ đắc lạc”*. Khởi ý muốn thoát khổ



đã là nhân sinh thêm khổ rồi, vì đó là tâm sân. Ngược lại muốn tu để được lạc cũng là nhân sinh khổ khác, đó là tâm tham. Như vậy, *chuyển mê khai ngộ* thì đúng nhưng *ly khổ đắc lạc* chưa hẳn đã đúng. Khổ là một Sự Thật, chính vì cảm giác khổ là sự thật rất khó chịu nên mới muốn thoát khổ. Dù khổ có thể xuất phát từ ảo tưởng, nhưng cảm thọ khổ do tưởng tạo ra lại là một Sự Thật. Chỉ cần thấy ra và chấm dứt ảo tưởng thì cũng không còn khổ, nhưng muốn thoát khổ để được lạc thì vẫn là ảo tưởng, làm sao chứng ngộ được Sự Thật?

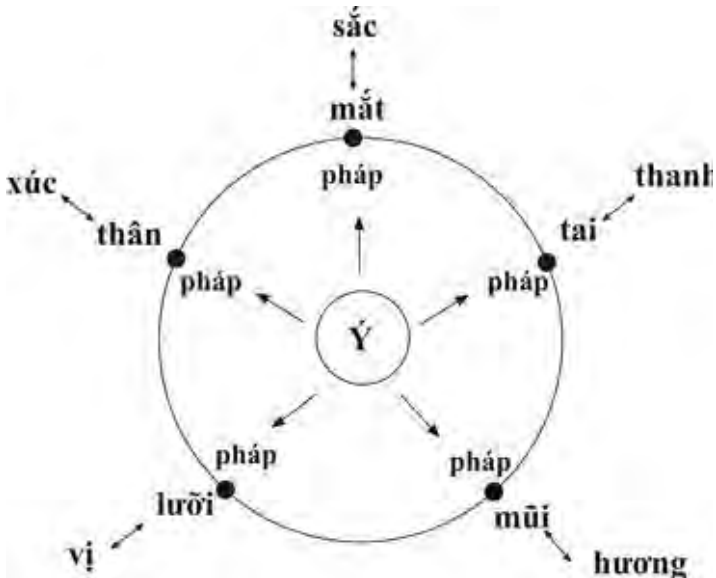
### ❁ Cảm giác khổ và nhân đưa đến “khổ khổ”

Khổ xuất phát từ thân tâm này, không phải từ bên ngoài đến, vì vậy cần nhìn lại thực tại thân tâm trong bối cảnh của nó để thấy khổ và nguyên nhân của khổ mặt mũi ra sao, đâu phải cứ cho đời là khổ rồi đi tìm lạc ở một nơi lý tưởng nào đó bên ngoài. Phải thực sự thấy khổ xuất phát từ chính mình trước đã. “Mình”, trên thực tế, chỉ là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Khổ phát sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý khi tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Thí dụ: Đấm tay vào bàn thấy đau, sờ một tấm nhung thấy êm; đau là cảm giác khổ, êm là cảm giác lạc từ thân tiếp xúc với vật thể. Mắt nhìn thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị vốn không khổ không lạc, nhưng thân xúc của các giác quan này vẫn thọ khổ thọ lạc, và đặc biệt khi ý biết pháp rất dễ sinh lạc, khổ, hỷ, ưu và xả tùy theo từng đối tượng.

Khi mắt tiếp xúc với sắc, nhãn thức tiếp nhận hình ảnh. Nếu nhắm mắt lại, hình ảnh đó vẫn hiện ra, nghĩa là sắc đó đã được sao lưu vào bên trong. Hình ảnh được sao lưu vào bên trong đó gọi là “pháp trần”. Pháp này trở thành đối tượng của ý gọi là ý tượng (vật khái niệm), ý tượng biến thành ý tưởng (nghĩa khái niệm), và gắn nhãn thành tên gọi (danh khái niệm) rồi từ những khái niệm này hình thành tư tưởng và quan niệm v.v... Cũng vậy, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi với hương, lưỡi với vị, thân với vật xúc chạm đều chuyển đối tượng khách quan bên ngoài thành “pháp” chủ quan bên trong để làm đối tượng cho ý. Pháp có nhiều loại, nhưng loại “pháp trần” hay “cảnh pháp” này đơn giản chỉ là “tướng” của sắc, thanh, hương, vị, xúc... đã được tưởng đưa vào bên trong. Quá trình từ sắc thanh hương vị xúc đưa vào

thành hình ảnh bên trong đó gọi là quá trình khái niệm hóa.

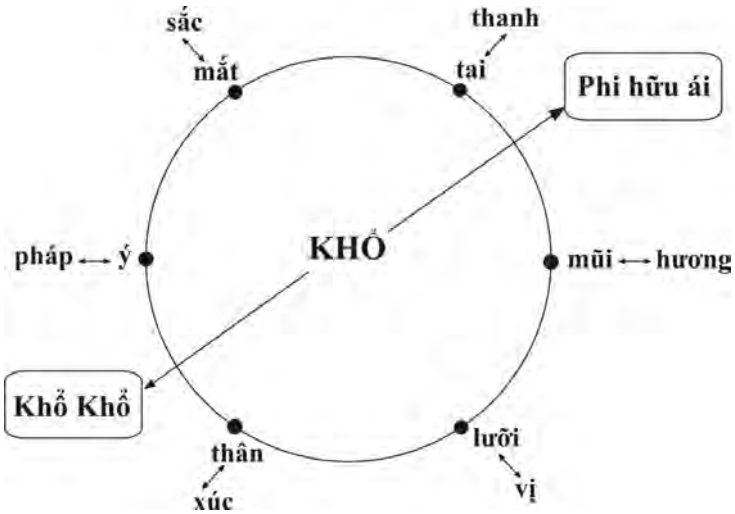


Vì vậy, suy nghĩ không nhất thiết phải qua từ ngữ. Suy nghĩ có thể chỉ dựa trên những kinh nghiệm về ngoại cảnh, những ý tưởng đã được nhận dạng thành nội cảnh “pháp”, đó là suy nghĩ bằng “pháp” khi con vật, đứa bé sơ sinh hoặc khi con người chưa chế định ngôn ngữ.

Khi năm giác quan (ngũ căn) tiếp xúc với năm đối tượng bên ngoài (ngũ trần) thường phát sinh 3 cảm giác: khổ, lạc, xả (không khổ, không lạc). Và khi ý tiếp xúc với pháp cũng có 3 cảm xúc ưu, hỷ và xả (không ưu, không hỷ). Như khi năm giác quan tiếp xúc với năm đối tượng tương ứng, có cảm giác khó chịu gọi là cảm thọ khổ, hoặc dễ chịu gọi là cảm thọ lạc, cũng có khi thấy bình thường, không khó chịu hay dễ chịu gì cả, gọi là cảm thọ xả; ba cảm giác này xuất phát từ thân. Hoặc khi ý tiếp xúc với đối tượng đã được khái niệm hoá cũng có cảm xúc hỷ, ưu và xả thì ba cảm xúc này xuất phát từ tâm. Những sự tiếp xúc này, những cảm giác này là hiện thực, có thể thấy biết ngay không qua thời gian, ai cũng có thể ngay đây tự mình thấy biết, không cần đợi đến ngày mai. Nếu không thấy chỉ vì tâm mãi theo đuổi những tưởng tượng mà quên đi thực tại. Vậy, trước tiên cần xác nhận các pháp là thực tại hiện tiền mà ai cũng có thể thấy được, không phải đi tìm kiếm ở đâu.

Khi có cảm giác, thường phát sinh thích hay không thích. Thí dụ không ai thích khổ, nhưng nếu đơn giản không thích thôi cũng chưa sao, chỉ khi không nhẫn được, muốn bằng mọi cách loại bỏ cái khổ đó đi, mới

sinh ra bức xúc, căng thẳng. Ý muốn loại bỏ cái khổ hay không muốn khổ tồn tại này gọi là *phi hữu ái*.



Thí dụ khi ngồi thiền, chân bị đau, tâm khởi lên ý muốn chống lại cơn đau. Ý muốn chống lại cơn đau không những không chấm dứt được cơn đau mà còn cảm thấy khổ hơn.

Có những điều thực ra không khổ, chỉ vì ý muốn chống lại mà sinh ra khổ, như muốn ở trong phòng một mình cho yên tĩnh một ngày thì ngày đó cảm thấy rất an lạc, nhưng nếu bị bắt nốt cũng trong

phòng đó một ngày thì lại cảm thấy rất khổ. Việc ở trong phòng thì giống nhau nhưng thích thì thấy lạc mà ghét thì thấy khổ ngay. Cùng là sự việc ở trong phòng giống nhau nhưng khổ lạc khác nhau tùy thái độ của mỗi người.

Càng chống lại cái khổ, muốn khổ mau chấm dứt thì chỉ làm cho khổ càng gia tăng. Càng muốn thoát khổ thì càng bị khổ trói buộc, đó là thái độ ứng xử sai lầm khiến cho khổ tâm lý gia thêm vào khổ sinh lý, nên được gọi là *khổ khổ* trong Khổ Đế.

Như người nông dân làm việc ngoài nắng thấy vui. Còn anh thư sinh ra nắng với bao nỗi sợ: sợ nóng, nào sợ đen, sợ bị oxy hoá v.v... nên chỉ nghĩ đến thôi là đã thấy khổ rồi. Cái khổ này vốn không có, chỉ do tâm đối kháng, sợ hãi sinh ra thôi. Hơn nữa, không những sinh ra khổ mà còn mất đi đức tính kham nhẫn nữa. Trong mười ba-la-mật có đức tính nhẫn nại, vì có nhẫn nại mới không sinh tâm đối kháng nên không tạo thêm khổ trên khổ. Nhẫn nại là bình thản đón nhận cái khổ mà không khởi tâm chống lại, khổ thì vẫn khổ, nhưng nhẫn nại được thì cái khổ đó không còn là vấn đề nghiêm trọng nữa.

Trở lại thí dụ ngồi thiền, hôm nào có ý chống lại cơn đau chân thì chân càng có cảm giác đau hơn, càng căng thẳng và khó chịu hơn. Thực ra, nếu bình thản không chống đối thì cơn đau sẽ dễ chịu hơn nhiều. Vì vậy có những cái khổ chỉ do tưởng tượng tạo ra, hoàn toàn không có thực. Thí dụ đang lau nhà với tâm hoan hỷ thì không sao, nhưng nếu nghĩ, “sao em mình không lau mà mình phải lau” thì lau tới đâu liền thấy khổ tới đó. Loại khổ này do tư tưởng tạo ra. Vậy có hai loại khổ, cái khổ khách quan do điều kiện tự nhiên mà có, đó là cảm giác khổ thật (khổ thọ), loại khổ thứ hai do tâm lý phản kháng lại cảm giác khổ mà sinh ra, cái khổ này mới gọi là *khổ khổ*.

Vậy, thoát khổ là thoát khỏi cái khổ tâm lý, chứ không phải thoát khỏi cảm giác khổ sinh lý. Thoát cảm giác khổ sinh lý vẫn chưa phải là giải thoát, chỉ mới thoả mãn bản ngã muốn lạc hoặc không muốn khổ mà thôi. Không nôn nóng thoát khỏi cảm giác khổ, chỉ cảm nhận nó một cách trọn vẹn thì khổ khổ không sinh. Nói cách khác, thoát khổ khổ thì chỉ cần thoát khỏi nguyên nhân sinh ra nó, tức thoát khỏi tâm sân - tư tưởng đối kháng của *phi hữu ái*. Phi hữu ái không sinh thì khổ khổ cũng không sinh,

nhưng khi mong thoát cảm giác khổ, tức phi hữu ái đã sinh, thì chỉ làm gia thêm cái khổ tâm lý lên cái khổ sinh lý vốn là hậu quả tất nhiên do nhân trước đã tạo. Với khổ quả này chỉ cần thấy biết rõ ràng thì nó tự sinh tự diệt, không cần cố thoát để rồi chỉ tạo thêm nhân sinh khổ mới. Cũng giống như đã giương cung bắn rồi thì đừng mong mũi tên không bay ra. Muốn mũi tên không bay ra thì tốt nhất đừng bắn.

*Đã gây nhân bất thiện  
Khi gặt quả khổ sinh  
Lại không lo tỉnh ngộ  
Cố thoát càng vô minh!*

Vì vậy, chủ yếu là trọn vẹn cảm nhận cái khổ ngay đây và bây giờ mới thấu hiểu được lẽ tự sinh tự diệt của nó mà không cần mất thời gian cố gắng “ly khổ đắc lạc”. Mong diệt khổ, tức đối kháng với khổ là đã tạo ra thời gian và thêm nhân sinh khổ. Thấy khổ như nó là, có sinh ắt tự diệt, không thêm nhân sinh khổ thì khổ khổ không sinh.

Ví như bác sĩ cho thuốc giảm đau, bệnh nhân không còn thấy đau nữa nhưng không chữa được nguyên nhân thì vẫn chưa hết bệnh. Nếu đau dạ dày



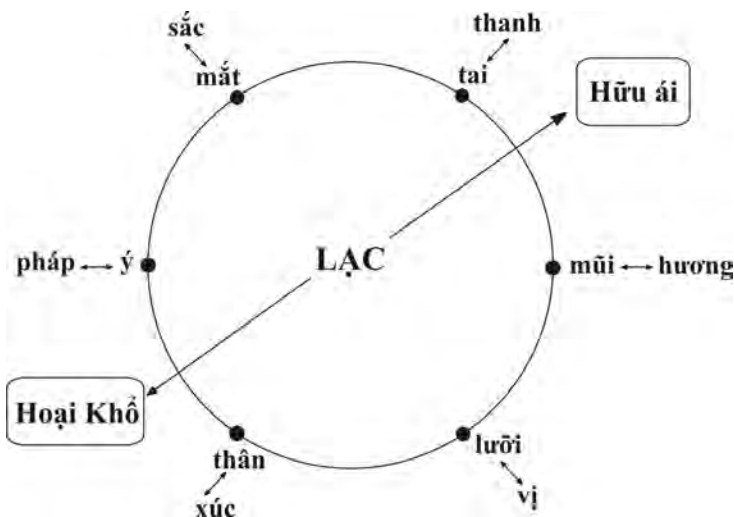
do tham ăn, chữa lành dạ dày lại càng tham ăn hơn, không biết rằng chính cơn đau dạ dày giúp chữa bệnh tham ăn. Ngược lại càng tham ăn càng mong dạ dày thoát khổ.

Nếu không diệt tận gốc tâm sân *phi hữu ái* (tập đế) mà chỉ mong thoát khổ thì hết khổ này sẽ sinh ra khổ khác, khổ khổ chồng chất khó mà dừng lại.

### ❁ Cảm giác lạc và nhân đưa đến “hoại khổ”

Khi có cảm giác lạc - sung sướng, hạnh phúc - không ai muốn thoát, mà chỉ muốn giữ mãi để hưởng thụ và rồi chìm đắm trong đó. Cho nên ai cũng muốn thoát khổ được lạc nhưng lạc mới là đáng sợ, mới cần thoát, còn khổ nên chịu đựng để học ra bài học phát huy trí tuệ và đạo đức. Trở lại thí dụ đau dạ dày là khổ, nhưng nhờ khổ mà ăn uống cẩn thận hơn, biết điều chỉnh tính tham ăn và học được rất nhiều bài học giá trị khác. Thì ra lo thoát khổ để được lạc mà không biết lạc mới đáng sợ hơn, đáng thoát hơn. Khi có cảm giác lạc, liền muốn giữ lại, muốn nó tồn tại mãi, tâm tham muốn “thường lạc” ấy gọi là hữu ái. Mặc dù đang lạc nhưng vì hữu ái nên vẫn thấy

khổ. Nhiều người tu cứ muốn “ly khổ đắc lạc”, nhưng được lạc đâu phải đã hết khổ.



Khi lạc mà muốn giữ lại, không muốn nó mất đi sẽ sinh ra 3 trường hợp:

1. *Sợ lạc hư hoại*: Đang hạnh phúc mà mong nó trường tồn, sợ nó mất đi, sợ nó hư hoại, như vậy mặc dù đang lạc mà vẫn cảm thấy khổ. Ví như người có vợ đẹp, cứ nơm nớp lo sợ vợ bị người khác dụ dỗ, sợ vợ ngoại tình v.v... nên ăn không ngon ngủ không yên. Đó là cái khổ do sợ mất đi hạnh phúc đang có.

2. *Lạc tự hư hoại*: Đang hạnh phúc bỗng nhiên sụp đổ nên cảm thấy tiếc nuối, hụt hẫng, đớn đau, bức xúc... Ví như đang thỏa mãn trong danh vọng, địa vị bỗng bị cất chức, đang giàu có bỗng bị trắng tay. Đó là khổ vì bị mất đi hạnh phúc đang có.

3. *Lạc tồn tại mãi*: Được lạc thì lo tìm cách hưởng thụ, nhưng hưởng lạc lâu ngày cũng chán. Như ăn phở lúc đầu thấy thích nhưng cứ ăn phở mỗi ngày không ai chịu nổi. Cho nên nếu lạc không hoại thì tâm ham muốn “thường lạc” cũng sẽ tự hoại, và loay hoay đi tìm cảm giác lạc mới. Đó là khổ do đã chán với hạnh phúc đang có.

Cả ba trường hợp lạc trên rốt cuộc đều là khổ. Khổ vì chưa mất nhưng sợ mất, khổ vì bị mất nên tiếc nuối hoặc khổ vì lạc mãi cũng chán chường. Ba cái khổ này đều phát xuất từ sự biến hoại nên gọi là *hoại khổ*.

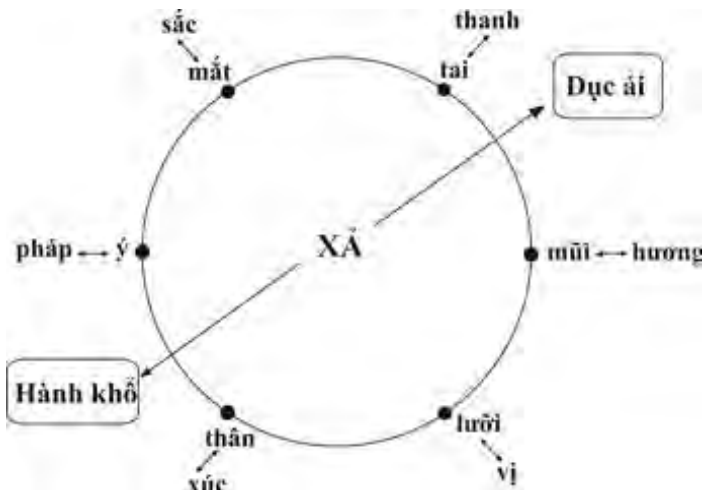
Điều này có liên quan đến những người muốn hành thiền để được an lạc. Được an lạc rồi thì có thực sự hết khổ không? Có an lạc rồi phải lo tu luyện hoài để duy trì kẻo mất cũng khổ. Hôm nào ngồi thiền mà không an lạc được thì càng thấy khổ hơn, và nếu cứ lạc trú hoài thì cũng chán, rồi lại nỗ lực tìm cái

lạc khác cao hơn. Hoá ra có định lạc rồi cũng rơi vào hoại khổ, bất mãn với hoại khổ lại sinh khổ khổ như ban đầu. Rốt cuộc, những nỗ lực tu luyện để đạt được sở đắc gì cũng đều trở thành thất vọng, đúng không? Cần lưu ý rằng tất cả mọi nỗ lực hòng thoát khổ mà không chịu chấm dứt nguyên nhân sinh khổ đều chỉ là ý chí sai lầm của bản ngã mà thôi.

### ❖ **Cảm giác xả và nhân đưa đến “hành khổ”**

Cảm giác xả lẽ ra là không khổ không lạc nên rất quân bình, ổn định. Cảm giác khổ có thể là duyên sinh ra khổ khổ, cảm giác lạc có thể là duyên sinh ra hoại khổ, còn cảm giác xả là không khổ không lạc sao cũng sinh ra khổ? Vậy mà trên thực tế, ít ai chịu nổi cảm giác quân bình đó lâu dài được, vì trạng thái bình thường dễ sinh nhàm chán nên lại khởi tâm đi tìm kiếm trạng thái lạc để hưởng thụ, đó là bản chất mê muội của vô minh và ái dục - lòng khao khát được thoả mãn. Phải có “món ăn” sắc, thanh, hương, vị, xúc gì đó mới được nên tâm lại lăng xăng tạo tác để thoả mãn bản năng thèm khát. Tâm lăng xăng tìm kiếm đối tượng thoả mãn lòng ham muốn vật chất đó

là *dục ái*. Tìm kiếm lạc trú trong đối tượng thiên định hữu sắc đó là *sắc ái*, tìm kiếm lạc trú trong đối tượng thiên định vô sắc đó là *vô sắc ái*. Khăng khăng giữ dục ái, sắc ái, vô sắc ái đó là *thủ*, khi thủ đủ mạnh liền sinh ra *hữu* - tức ý chí vọng động tạo tác để rồi hậu quả là biến cảm giác xả bình lặng thành *hành khổ* - cái khổ do thái độ tạo tác để mong trở thành cái ước muốn hay đạt được cái vọng cầu.



Tóm lại, có 3 nguyên nhân sinh ra khổ để:

- Một là tâm sân - chống lại cảm giác khổ - sinh ra khổ khổ.

- Hai là tâm tham - muốn giữ cảm giác lạc - sinh ra hoại khổ.

- Ba là tâm si - phóng dật, trạo cử, bất an khi có cảm giác xả - sinh ra hành khổ.

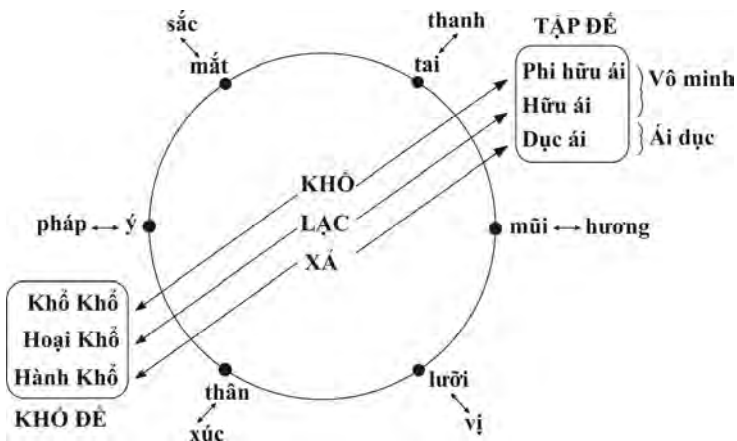
Vậy có cố làm gì trong thái độ tham sân si cũng chỉ rơi vào khổ. Hoặc chỉ là đánh đổi cái khổ này sang cái khổ khác mà thôi.

Thí dụ: Một người thấy mình sống độc thân khổ quá nên nghĩ phải lấy vợ, lấy chồng sẽ được hạnh phúc. Có thể ban đầu khi mới lấy vợ, lấy chồng thì rất hạnh phúc, nhưng do cố bảo vệ hạnh phúc, hoặc do nơm nớp sợ mất vợ, mất chồng nên sinh ra hoại khổ. Lúc đó lấy vợ, lấy chồng rồi mới thấy có khi còn khổ hơn. Như vậy là chỉ đổi cái khổ độc thân sang cái khổ gia đình thôi, chẳng hơn gì cả.

*Như vậy, nếu khởi niệm - tư tưởng, quan niệm - sai thì sẽ kéo theo chuỗi sai lầm bất tận, và cứ thế loay hoay mãi trong vòng sinh tử luân hồi, phiền não khổ đau.*

## ❁ Thấy ra Bốn Sự Thật

Nhiều hành giả tưởng đâu đã hiểu Tứ Thánh Đế qua Kinh Luận, và đang nỗ lực tu hành để mong thoát khổ là đúng mà không biết rằng họ đang hành theo Tập đế, không phải Đạo đế. Đối tượng của Đạo đế phải là Pháp hiện tại chứ không phải là lý tưởng nào ở tương lai mà cố nỗ lực tu luyện để mong đạt đến. Pháp thì phải *thấy ngay, không qua thời gian, nhìn lại là thấy, ngay nơi thực tại hiện tiền mà mỗi người có thể tự chứng*. Còn phương pháp hành trì nào đòi hỏi cố gắng tạo tác để trở thành hay đạt được lý tưởng ở tương lai thì đều là Tập đế chứ không phải Đạo đế. Tiếc rằng không phải ai cũng thấy được điều này, vì cứ tưởng rằng mình đang tu giới định tuệ làm sao sai được, nhưng không biết rằng giới định tuệ “*đặt sai hướng*”, phục vụ cho bản ngã tham sân si thì chỉ trở thành đại ngã chứ không thể giác ngộ giải thoát được. *Chống lại khổ là sân, muốn được lạc là tham, vọng động tạo tác mà tưởng đang tu hành là si*. Hành theo lối bản ngã tham sân si này thì vẫn mãi loay hoay trong Vô Minh, Ái Dục. Sao gọi là “*nhất hướng xả ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí giác ngộ Niết-bàn*” được!



### ❖ Chỉ thấy, không có “ta” thấy

Mắt, tai, mũi, lưỡi và thân gọi chung là *thân* thuộc Sắc pháp. Chánh niệm tỉnh giác hay trọn vẹn tỉnh thức trên các hoạt động của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân gọi là *niệm thân*. Cảm giác khổ/ưu, lạc/hỷ và xả gọi là *thọ*. Chánh niệm tỉnh giác trên các cảm giác, cảm xúc ấy gọi là *niệm thọ*. Phi hữu ái, hữu ái và dục ái gọi là *tâm*. Chánh niệm tỉnh giác trên các ái đó gọi là *niệm tâm*. Sự tương tác duyên hệ giữa căn, trần và thức gọi là *pháp*. Chánh niệm tỉnh giác trên các sự tương hệ ấy để thấy đâu là che lấp, trói buộc, đâu là rỗng lặng trong sáng gọi là *niệm pháp*.



Khi mắt thấy sắc mà tâm đầy đủ chánh niệm tỉnh giác sẽ không phát sinh hữu ái, phi hữu ái, dục ái, tức lúc đó không có vô minh ái dục. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, khi đi đứng ngồi nằm hoặc khi làm mọi việc mà có chánh niệm tỉnh giác, tức lúc đó đang niệm thân, nói đúng hơn là soi sáng - minh sát - thân hay trọn vẹn tỉnh thức với thân. Soi sáng thân tức chỉ có tâm đang biết thân hay danh đang biết sắc, chứ không có gì khác, không có cái ngã nào tu hay người nào hành cả. Đó gọi là *tuệ thấy danh-sắc*. Lúc đó chỉ thấy thực tại *danh-sắc* đang là, như khi đi chỉ thấy thân (sắc) di chuyển và cái tâm (danh) biết thân đang di chuyển mà thôi. Nếu một người hành thiền số tức để đạt được định, đạt được lạc trú thì trong đó vẫn còn cái ngã hành và cái ngã đạt như các đạo sĩ Bà-la-môn. Nhưng nếu chỉ soi sáng và cảm nhận diễn biến của sắc thân khi đang thở vô thở ra thôi, không có ai trong đó tức đang thực chứng *tuệ thấy danh sắc*.

### ✿ **Đừng cố tham thiền, chỉ cần tâm trong sáng**

*Không hành theo đối tượng nào nhất định mà chủ yếu là tâm soi sáng “thực tại đang là” để thấy ra Sự*

*Thật.* Thí dụ như đang đi thì diễn biến trong động thái đi là pháp thực tại đang là, (ngay cả từ “đi” cũng chỉ là khái niệm tạm dùng thôi). Soi sáng thân chỉ đơn giản thấy thân như nó đang là, không phải để định, để an lạc hay bất cứ mục đích nào khác. Nếu chỉ thấy, chỉ biết thôi, không xen cái “ta” lý trí thêm thắt điều gì, không tưởng là, cho là, muốn phải là, mong sẽ là... thì mới thấy biết được thực tánh của thân. Như ngay đây, đang đi thì chỉ thấy sự di chuyển của sắc thân thôi, không xen vào tư tưởng, quan niệm, ảo tưởng “ta đi” hay bất cứ mục đích nào khác trong đó. Nếu không thì chỉ là bỏ hình bắt bóng - bỏ thực tại đang là, chạy theo khái niệm ảo sẽ là.

Và như vậy, tại sao cứ phải “tham” thiền, “hành” thiền, mà không thấy biết tự nhiên khi đang thở, đang đi, đang tưới cây, đang quét nhà, đang nấu ăn v.v...? Tại sao lại phải đi tìm một chỗ lý tưởng để hành thiền theo một phương pháp chế định nào đó mới thấy thân? Trong khi đang nấu ăn, quét nhà hoặc làm mọi việc mà vẫn thấy thân như nó đang là thì ngay đó chỉ còn có diễn biến của sắc pháp, không có cái gọi là “thân ta” hay “ta hành” nào cả. Như Tỳ-kheo ni Paṭācārā đi khất thực về, trong khi đang rửa

chân đã chứng ngộ hoàn hảo tâm bất sanh (A-la-hán) chứ đâu phải lo rửa chân cho xong để đi tìm chỗ cố ngồi thiền cho mong mau đắc Quả! Chỉ cần đừng thêm ý đồ của bản ngã vào mọi sự, vì thêm vào bất cứ ý niệm nào thì không thể thấy Sự Thật được nữa. Nhưng không ít người nỗ lực hành thiền chỉ vì xuất phát từ ý đồ mong đạt được một sở đắc nào đó nên khó mà chứng ngộ được pháp tánh chân đế ngay đây và bây giờ!

Ngay nơi mắt thấy sắc, chỉ là thấy thôi, không thêm thắt gì, không mong cầu gì (không dục ái, hữu ái, phi hữu ái) là hoàn hảo, là viên mãn, là Đạo đế thì liền ngay đó thấy Diệt đế rồi còn tìm cầu gì nữa! Vấn đề là ở chỗ khi thấy, nghe... không trọn vẹn tinh thức mà để tham sân si khởi lên thì hoặc là muốn nắm giữ đối tượng lại để thụ hưởng, hoặc muốn loại bỏ nó đi để mong đắc Định, đắc Quả, nhưng cả hai đều thể hiện bản ngã tham sân si mà thôi. Vì sao? Vì không thấy rõ thực tại tức là si, muốn nắm giữ hoặc mong trở thành tức là tham, và nóng lòng loại bỏ tức là sân, hoá ra cứ mãi loay hoay vẫn chỉ là Tập đế.

Còn đối với niệm thọ (Danh), khi có cảm giác khổ/ưu thì cũng chỉ thấy khổ/ưu thôi, đừng cố diệt, cố

loại bỏ khổ/ưu hay giải thoát khỏi khổ/ưu, vì như vậy là rơi vào phi hữu ái. Khi có cảm giác lạc/hỷ chỉ thấy lạc/hỷ thôi đừng cố nắm giữ vì cố duy trì, phát triển nó là rơi vào hữu ái. Khi có cảm giác hoặc cảm xúc xả thì chỉ thấy xả thôi đừng khởi tâm mong cầu, tìm kiếm hay tạo tác để được gì khác vì như thế là rơi vào *dục ái, sắc ái và vô sắc ái*.

Điều duy nhất là chỉ *thấy ra* thôi, không thêm bớt gì cả - không tưởng là, cho là, muốn phải là hay mong sẽ là - vì thêm bớt theo tư kiến tư dục chỉ là động thái của Tập đế. Còn tu theo Đạo để thì trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe thôi, không có ta nghe, ta thấy ở đó.

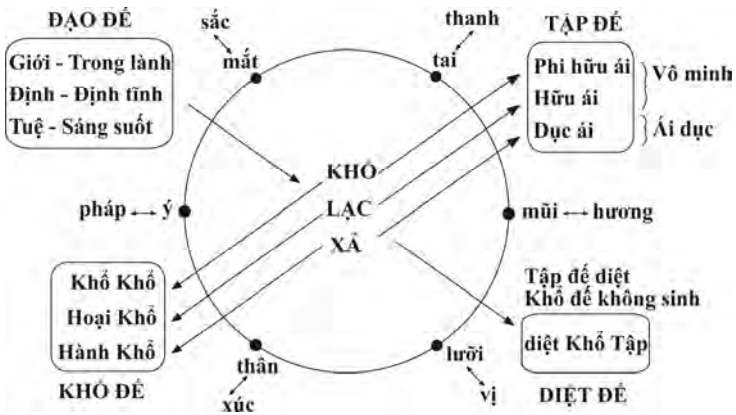
Trong trường hợp do tập khí ngủ ngầm (anusaya) của bản ngã mà khởi sinh dục ái, hữu ái, phi hữu ái thì cũng chỉ thấy đó là dục ái, hữu ái, phi hữu ái sinh diệt như nó đang là, đừng xen thêm tư kiến tư dục vào vì chỉ làm cho phức tạp hơn nên không thể thấy được Sự Thật như Đức Phật dạy trong niệm pháp.

Nhìn kỹ hơn, nội dung của sự *thấy biết chân thực* hay *tri kiến thanh tịnh* cần có 3 yếu tố, đó là *giới, định và tuệ*. Được thể hiện qua tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác hoặc trong lành, định tĩnh, sáng suốt.

*Giới* → *Tinh tấn* → *Trong lành*  
*Định* → *Chánh niệm* → *Định tĩnh*  
*Tuệ* → *Tỉnh giác* → *Sáng suốt*

Thỉnh thoảng chúng ta sẽ sử dụng cụm từ trong lành, định tĩnh, sáng suốt thay giới, định, tuệ và tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác cho dễ hiểu hơn.

Khi mắt thấy sắc hoặc thân cảm thọ khổ, lạc, xả mà tâm trong lành, định tĩnh, sáng suốt tức có tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác hay có giới định tuệ thì đó là Đạo đế. Có Đạo đế thì Tập đế không sinh, hoặc có sinh thì cũng diệt, mà Tập đế diệt thì không có Khổ đế. Ngay đó chỉ còn Diệt đế tức tịch tịnh Niết-bàn.



Thực ra, không phải tinh tấn chánh niệm tỉnh giác là để mong đạt được điều gì mà chỉ đưa tâm trở về với bản chất trong lành, định tĩnh, sáng suốt thì ở đó Tập đế và Khổ đế không sinh khởi mà chỉ còn Đạo đế đang thấy ra Diệt đế mà thôi. Ngay đó là Đạo đế, Diệt đế nên không cần phải nỗ lực tìm cầu gì nữa. Khi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hoặc cảm giác khổ, lạc, xả đang hiện diện, nếu tâm trong lành, định tĩnh, sáng suốt thì ngay đó Tập đế không sinh, tức là phi hữu ái, hữu ái, dục ái không sinh, vì vậy Khổ đế cũng không thì ngay đó chính là Diệt đế. Cho nên, ngay khi đang đi mà tâm đầy đủ tinh tấn chánh niệm tỉnh giác tức đầy đủ giới định tuệ thì toàn bộ Diệt đế và Đạo đế đang ở ngay đây. Nhưng do cứ mãi khởi tâm mong cầu, tìm kiếm, cố gắng để đạt đến lý tưởng tương lai nên mới sinh ra luân hồi sinh tử. Thấy ra điều này, mỗi lần khởi ý định tu luyện hay ngồi thiền liền tự nhiên thấy mắc cỡ (tàm quý) với cái tham của tâm “hữu-tướng-tác-cầu”. Vì chỉ mới khởi ý ngồi thiền là đã thấy rõ cái ngã đang nỗ lực để mong đạt được an lạc giải thoát, mong đạt được Niết-bàn, nhưng thực ra là đang tạo tác Tập đế mà không tự biết. Điều này quá tinh vi, rất khó nhận ra quá, phải không?

Tóm lại, khi đang làm bất cứ điều gì hay ở trong bất kỳ trạng thái nào, ngay đó *tâm trong lành, định tĩnh, sáng suốt thì thực tại tự trình hiện một cách chân thực mà không cần khởi tâm tìm cầu hay loại bỏ gì cả.*

Hôm nay, chúng ta trình bày thực tại đang diễn ra nơi mọi người, ai cũng có thể thấy ngay, không cần chờ đến ngày mai hay bất kỳ đâu khác mới thấy. Như Đức Phật dạy trong Kinh Nhất Dạ Hiền:

*Quá khứ không truy tìm  
Tương lai không ước vọng  
Quá khứ đã đoạn tận  
Tương lai thời chưa đến  
Chỉ có Pháp hiện tại  
Tuệ Quán chính là đây  
Không động không rung chuyển  
Biết vậy nên tu tập  
Hôm nay nhiệt tâm làm  
Ai biết chết ngày mai.*

Đừng nói là “tôi” đang cố gắng tu hành để mai kia đắc Đạo, mà chủ yếu là có đang trọn vẹn thấy rõ thực tại thân-thọ-tâm-pháp đang là không. Đang là gì cũng được, quan trọng là có tự soi sáng được thực tại

đang là đó hay không thôi. Đang ngồi thì chỉ thấy thân đang hiện diện, đó là thực tại, trở về với thực tại là tinh tấn, trọn vẹn với thực tại là chánh niệm, thấy ra thực tại là tỉnh giác.

### ❖ Phần hỏi đáp

**Hỏi:** *Xin thầy nói rõ hơn nghĩa của từ tinh tấn, vì nếu tinh tấn là tích cực miên mật để tìm cầu thì có thể bị rơi vào cái tham hay không?*

**Đáp:** Tinh tấn nói chung là 1 trong 6 biệt cảnh tâm sở vốn không thiện không bất thiện, nhưng đi chung với tâm thiện thì hỗ trợ cho thiện, đi chung với tâm bất thiện thì hỗ trợ cho bất thiện, đi chung với trí tuệ thì nghiêm túc, chân thành, không buông lung phóng dật. Như trong Tứ Chánh Cần thì tinh tấn có nghĩa là buông bỏ bất thiện để trở về với bản tánh lương thiện. Trong Tứ Niệm Xứ thì tinh tấn có nghĩa là buông bỏ khái niệm tục đế để trở về với thực tánh chân đế. Vậy tinh tấn theo nghĩa Đạo là *xả ly buông lung phóng dật để trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại hiện tiền* chứ không phải là *tích cực miên mật* theo nghĩa *cố gắng không ngừng* trong tục đế mà hầu hết là xuất phát từ bản ngã.



Theo tục đế thì tinh tấn cũng có nghĩa là cố gắng, nỗ lực, siêng năng, cần mẫn, như làm một việc gì đều cần tận lực. Nhưng có khi nỗ lực để phục vụ cho bản ngã tham sân si, có khi nỗ lực để vượt qua điều ác, phát huy điều thiện nên vấn đề là nỗ lực gì mới được. Thường cố gắng phát xuất từ ý đồ đạt được một mục đích nào đó, dù thiện hay bất thiện đều là công cụ của bản ngã. Thí dụ nỗ lực ngồi thiền với mục đích đặc định, đặc tuệ hoặc để được an lạc, thần thông gì cũng vẫn là tham vọng của bản ngã. Trong khi thiền thật sự thì chỉ cần thấy ra sự thật đang là thôi, như đang quét nhà, đang nấu cơm trong trọn vẹn tỉnh thức chẳng hạn.

Vậy tinh tấn đúng nghĩa không phải là nỗ lực để đạt được tham vọng mà chính là buông mọi nỗ lực tham vọng “sinh, hữu, tác, thành” để trở về “không sinh, không hữu, không tác, không thành” như Đức Phật dạy trong Udāna, Tiểu Bộ Kinh.

**Hỏi:** *Xin thầy cho con biết thế nào là ngồi thiền theo đúng nghĩa Phật dạy?*

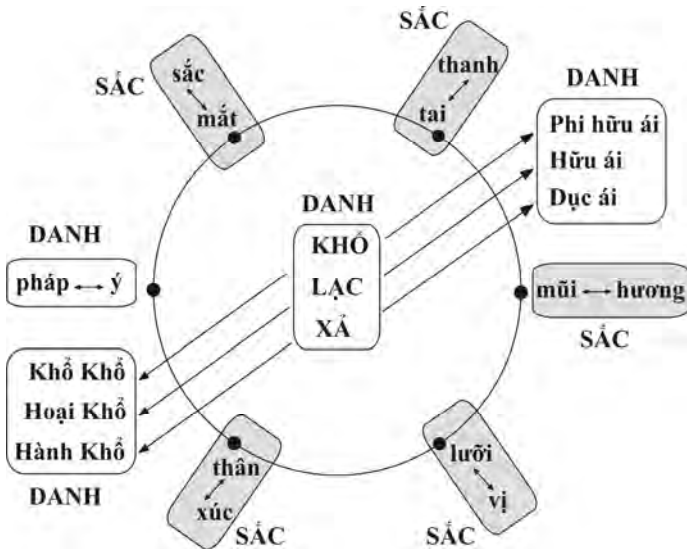
**Đáp:** Đừng vội nói đến việc ngồi thiền, phải thông suốt nguyên lý thiền trước đã. Thật ra không phải chỉ ngồi thiền vì đi cũng thiền, nằm cũng thiền, đứng cũng thiền, tất cả đều thiền được, đâu phải chỉ ngồi thôi mới gọi là thiền. Nên thiền tự nhiên bất cứ khi nào ngồi tốt hơn là cố ngồi thiền theo lập trình của bản ngã. Điều này chúng ta sẽ nói sau.

**Hỏi:** *Nếu cố gắng chánh niệm thì có chấp thủ không? Vì sợ buông ra là khổ đến.*

**Đáp:** Nếu sợ khổ mà cố gắng chánh niệm thì đúng là vẫn còn chấp thủ. Tinh tấn chánh niệm tỉnh giác chính là để thấy khổ, có thấy khổ mới không còn chấp thủ tham ái. Do đó sử dụng thiền để chống lại khổ thì đó là phi hữu ái, là Tập đế chứ không phải Đạo đế. Nên trong Bộ Kinh Tương Ưng Đức Phật dạy chư Tỳ Kheo nếu được hỏi dưới sự hướng dẫn của Thế Tôn *tu hành vì mục đích gì* thì hãy trả lời là *vì liễu tri khổ*.

## 2. TẬP ĐỂ

Chúng ta đã nói về Bốn Sự Thật diễn ra nơi thực tại thân-tâm-cảnh trong đó bao gồm thân, thọ, tâm, pháp; nói về các ái đối với những cảm thọ mà sinh ra các loại khổ; nói về đâu là Danh pháp đâu là Sắc pháp.



Chúng ta cũng đã nhắc đến một điều là có khi tưởng đang tu theo giới định tuệ của Đạo đế mà trên thực tế là đang tu theo tham sân si của Tập đế. Nếu không nhận ra điều này thì tu hoài vẫn chỉ làm con rối cho trò chơi của bản ngã hoặc làm giàu cho cái “ta” ảo tưởng mà thôi. Trong khi tu thực sự chỉ là soi sáng, phát hiện tiến trình hình thành, phát triển và diễn biến của bản ngã, để thấy ra nguyên nhân của đau khổ và sự chấm dứt đau khổ như thế nào thôi.

Do đó Đức Phật nói cuối cùng việc tu hành của Ngài là tìm ra người thợ làm nhà, tức bản ngã - nguyên nhân tạo ra luân hồi sinh tử. Vậy tu không phải để rèn luyện cho bản ngã hoàn hảo hơn mà chính là chấm dứt ảo tưởng hình thành và phát triển bản ngã. Nếu giữ giới luật, hành thiền định, tu thiền tuệ mà tăng thêm bản ngã thì Đức Phật gọi là đặt sai hướng, vì đó là hành theo Tập đế, không phải Đạo đế.

### ❁ Bản ngã và Tập đế

Vậy hôm nay chúng ta nói về sự hình thành bản ngã tức hình thành Tập đế, mà hình thành Tập đế

cũng chính là hình thành bản ngã. Có thể hành theo Tập để cũng tạo ra được những cảnh giới rất cao như các cõi Trời Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới nhưng đã còn Tập để thì vẫn còn Khổ đế.

Nội dung của bản ngã là Vô minh và Ái dục. Ái dục không phải khi nào cũng bất thiện, có khi thiện hay rất thiện như Sắc ái, Vô sắc ái hoặc một đời sống rất đạo đức trong tam giới. Vì thế dễ gây ra hiểu lầm, xem đó là gương mẫu, là mục đích tu hành để vươn tới. Nhưng thực ra cái đạo đức đó vẫn là bản ngã, không thể giác ngộ được. Đó không phải là Ba-la-mật. Như Bồ-đề Đạt-ma nói, những việc làm đạo đức của Vua Lương Võ Đế không có công đức gì vì còn thấy mình có công đức tức còn hữu công, hữu danh, hữu ngã. Đạo đức phải phát xuất từ sự giác ngộ mới là đạo đức thật. Khi nào không còn ảo tưởng về bản ngã mới thể hiện đúng cái Đức của Đạo. Đạo đức hữu vi hữu ngã chỉ có thể giúp sinh lên các cõi trời Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới, nghĩa là vẫn không ra ngoài Tam giới. Trong Tam giới thì vẫn còn bị trói buộc, vì còn ham thích thọ lạc, còn muốn chạy trốn cái khổ trong cõi trần gian. Đạo đức và phước báu như thế chỉ làm giàu cho bản ngã mà thôi. Tu như

vậy Đức Phật gọi là tu không đúng hướng, như cầm cây kim không đúng hướng thì không đâm thủng được gì, cũng vậy, dù nói là hành theo giáo pháp của Đức Phật, nhưng không đúng hướng thì vẫn chỉ tăng ngã ái, ngã kiến, ngã thủ không thể nào chọc thủng vô minh ái dục được. Đức Phật xác định rằng giáo pháp này chỉ có *nhất hướng viễn ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí, giác ngộ, Niết-bàn*. Đoạn diệt là đoạn diệt Tập đế (phi hữu ái, hữu ái, dục ái). Tập đế diệt thì Khổ Đế (khổ khổ, hoại khổ, hành khổ) cũng diệt. Cho dù còn quả khổ, lạc, xả thì vẫn không còn Khổ đế, mà không còn Tập đế, Khổ đế thì đó chính là Diệt đế, là Niết-bàn.



## ✿ Ngũ uẩn: cơ cấu hình thành bản ngã

Trong tiến trình ngũ uẩn, khởi đầu sự tương tác giữa mắt với sắc, tai với âm thanh, mũi với hương, lưỡi với vị, thân với xúc gọi là *sắc uẩn*. Sự tiếp xúc này tạo ra cảm giác khổ, lạc, xả gọi là *thọ uẩn*, như khi đập tay xuống bàn thì cảm thấy đau. Đó là thân xúc sinh cảm thọ khổ. Khi có thọ thì liền nhận biết xúc thọ đó, sự nhận biết này là *tưởng uẩn*, như khi tay tiếp xúc với mặt bàn, cảm thấy cứng hoặc mềm, dễ chịu hoặc khó chịu... liền nhận biết đối tượng là gì. Nếu trải qua những diễn biến trên, tâm phản ứng với thái độ tạo tác thiện, bất thiện hoặc vô ký, đó là *hành uẩn*. Cuối cùng nội dung toàn bộ diễn biến trên hình thành *thức uẩn*. *Thức uẩn* vừa là tâm khởi lên hình thành tiến trình ngũ uẩn, vừa sao lưu tiến trình này vào tiềm thức Bhavaṅga. Chính 5 giai đoạn diễn biến này của ngũ uẩn đã hình thành, tích lũy kiến thức và kinh nghiệm dưới dạng sở tri, sở đắc cho bản ngã, đồng thời cũng chính là cơ cấu của Tập đế.

### ✿ Ngũ uẩn → kinh nghiệm → bản ngã → Tập đế

Trong 5 uẩn này, hành uẩn là khâu chính quyết định phản ứng tạo tác hình thành Tập đế, cho nên chỉ khi nào hành uẩn được giới định tuệ (Đạo đế) soi sáng thì mới thoát được 3 ái: tham, sân, si để trở về với bản chất trong lành, định tĩnh, sáng suốt của tâm, không còn rơi vào Tập đế nữa. Nếu không đủ cảnh giác, khi nỗ lực tu hành với tham vọng đạt được sở tri sở đắc là đã bị tham sân si chi phối mà cứ tưởng mình đang hành theo giới định tuệ!

Đạo đế là giới-định-tuệ hay trong lành, định tĩnh, sáng suốt là bản chất tự nhiên, tùy duyên tùy pháp mà ứng nhưng vẫn *không, vô tướng, vô tác, vô cầu* nên tự nó rất linh hoạt mà không hề lằng xằng dụng công tạo tác như Tập đế. Do đó đừng lầm Tập đế hữu vi hữu ngã với Đạo đế vô vi vô ngã.

### ✿ Mười hai duyên sinh

Tập đế được mô tả ngắn gọn qua tiến trình 5 uẩn và còn được Đức Phật triển khai chi tiết hơn qua tiến trình duyên sinh của 12 yếu tố tạo thành toàn bộ dòng sinh tử luân hồi gọi là Mười Hai Duyên Khởi:



*Vô minh* → *Hành* →

*Thức* → *Danh sắc* → *Lục nhập* → *Xúc* → *Thọ* →

*Ái* → *Thủ* → *Hữu* →

*Sinh* → *Lão tử* (*Sầu, bi, khổ, ưu, não*).

Tất cả 12 yếu tố nêu trên tạo thành một chuỗi, cái trước duyên cái sau mà sinh khởi trở thành một vòng tròn lặp đi lặp lại. Trong đời sống thực tế có thể quan sát hay cảm nhận được sự sinh diệt của chúng.

*Vô minh* là không thấy biết sự thật đang vận hành nơi căn, trần và thức; không thấy biết thực tại thân thọ tâm pháp đang diễn ra... như đang thở, đang ăn, đang đi đứng ngồi nằm mà chỉ thấy một cái “ta” trong những hoạt động đó. Một cái “ta” hoàn toàn không có thực, chỉ do ảo tưởng tạo ra. Như khi đang đi, thì chỉ có những trạng thái, những tư thế, những động tác đang diễn biến thôi, tìm đâu ra cái “ta” trong đó!

Khi vô minh thì chỉ thấy cái ảo chứ không thấy cái thực. Như khi đang đi, va chạm phải ai đó liền nổi giận. Tại sao? Vì lúc đó đang ở trong tình trạng vô minh, không biết rõ trình tự diễn biến trong “sự” đi mà chỉ thấy “ta” đi, nên cái “ta” mới nổi giận. Nếu lúc

đó đi với tâm định tĩnh sáng suốt thì đâu dễ nổi sân. Trong đi, sáng suốt biết đang đi thì đó là minh, trong minh không có cái “ta” hiện hữu.

Vô minh tạo ra ảo tưởng rồi sống trong ảo tưởng đó, giống như lúc ngủ do đói nên mộng thấy đang dự một buổi tiệc đầy món ngon vật lạ, nhưng ăn hoài không no, vì lúc đó ăn là mộng, cảm giác đói mới thực.

*Đừng tưởng vô minh là không biết gì, chính vì biết quá nhiều thứ bên ngoài (tục đế) mà không biết thực tại thân tâm (chân đế) nên mới gọi là vô minh.* Nhiều người kinh điển, kiến thức đầy đủ, thiên văn, địa lý đều giỏi nhưng vẫn phiền não khổ đau, chỉ vì biết quá nhiều mà không biết gì về chính mình. Vừa rồi có người hỏi: “Tại sao chư Tăng cạo đầu mà Đức Phật lại không?” Biết được điều đó thì liệu có lợi ích gì, thực tại thân-tâm-cảnh đang đây không biết mà muốn biết vì sao Phật có tóc để làm gì? Biết nhiều chuyện như thế mà không tự biết mình thì vô minh vẫn hoàn vô minh thôi.

Còn nếu mình biết mình như thế này: Tôi tên là..., tôi sinh năm tháng ngày giờ là..., quê quán của tôi là..., chức vụ địa vị của tôi là v.v... và v.v... đều nhớ rõ

vanh vách, nhưng không biết nguyên nhân vì sao mình đau khổ thì cũng vẫn là vô minh. Vì biết tất cả những cái đó chỉ là khái niệm quy ước không phải là Sự Thật rất ráo, không phải là thực tánh chân đế, nên cái biết đó chỉ dùng trong đối đãi, không ích gì cho việc giác ngộ giải thoát cả.

Có câu chuyện thật buồn cười, anh chàng nọ vẽ khuôn chân mình để đi đóng giày. Đến tiệm giày mới phát hiện quên cái khuôn ở nhà nên quay về lấy. Thợ giày bảo anh đưa chân ra đo ngay cho nhưng anh tin cái khuôn anh vẽ hơn chính chân anh nên nhất định phải quay về lấy mới được! Cho nên nhiều khi mình tin vào tờ lý lịch hơn chính bản thân mình. Người tu cần phải biết bản thân mình đang như thế nào, chứ không phải mình là hòa thượng, là trụ trì hay tiến sĩ..., tất cả những thứ đó đều không phải là cái thực, không thấy cái thực là vô minh, mà chấp cái không thực lại thêm tà kiến.

Bây giờ, tại sao trong Kinh lại nói *vô minh* và *hành* thuộc quá khứ? Không phải quá khứ là kiếp trước hoặc hôm qua, hôm kia gì đâu, mà là ngay đây đang bị vô minh và vọng động *dẫn trước* che mờ nên không rõ biết thực tại thân-tâm-cảnh đang là. Thí dụ,

khi đang đi tâm buông lung phóng dật theo ngoại cảnh - biểu hiện của vô minh và hành - nên ở trong tình trạng không tự biết mình mà giẫm phải cái gai, bị đau rồi nổi sần. Nếu nổi sần với cái gai là hiện tại thì cái tâm vô minh vọng động ngay trước nó tất nhiên là quá khứ. Nếu trước đó là sáng suốt trầm tĩnh - không có vô minh, hành - thì toàn bộ chuỗi duyên sinh không khởi, nên cũng không có nổi sần.

Nói cách khác, vì vô minh có mặt trước nên tâm thiếu định tĩnh sáng suốt, thiếu trọn vẹn tỉnh giác với *thức, danh sắc, lục nhập*; do đó khi *xúc, thọ* xuất hiện mới phản ứng với tâm sần như vậy. Sần chính là *ái*. *Ái* củng cố thành *thủ*, nếu sần chỉ sinh rồi diệt ngay thì chẳng sao, nhưng vì *thủ* nên mới đủ lực thúc đẩy để thực hiện ý đồ, đó là *hữu*. *Hữu* chính là hành động tạo tác để trở thành.

Ở đây, cần nhấn mạnh *hữu* là *tạo tác để trở thành* chứ không phải hành động đơn thuần không tạo tác gọi là *duy tác*, tức là hành động trọn vẹn tỉnh thức trong hiện tại, không có ý đồ trở thành gì ở tương lai cả.

Vậy, tiến trình 12 nhân duyên có thể nhấn mạnh vào một số mấu chốt quan trọng:

Vô minh... → ái + thủ + hữu → sinh tử...

Những thực kiện này xảy ra nơi mỗi người nên chúng ta cần thấy ra sự thật ngay nơi thực tại thân tâm, còn ngôn từ chỉ mượn để diễn đạt thôi không có gì trong đó để “tầm chương trích cú”. Như nói “đây là chai nước LaVie”, thì quan trọng là thấy ra chai nước này, đừng quá chú trọng vào câu nói này hay tên gọi kia.

Trước đây, Đức Phật thường đơn giản chỉ thẳng sự thật đang diễn ra nơi người nghe, còn ngôn từ chỉ là phụ đề thôi. Ai thấy thì thấy ngay, ai không thấy mà cứ bám vào ngôn từ thì ngày càng xa sự thật. Người sau đọc Kinh hoài không hiểu vì Kinh chỉ là ngôn ngữ được dùng để tường thuật lại, không phải là sự thật mà người nghe ngay lúc đó đã giác ngộ, còn lại cái vỏ ngôn từ cứ qua tay các nhà chú giải, các vị luận sư đầy lý trí mà thành “kho kiến thức như khu rừng rậm” Đức Phật gọi là “kiến trú lâm” khó mà hiểu được huống gì thấy ra hay thực chứng! Vì vậy mỗi người phải tự khám phá những thực kiện này ngay nơi chính mình, không cần theo bất cứ chú giải hay phương pháp luận nào của người sau thêm thắt. Đã theo khuôn mẫu của người khác thì muôn đời vẫn là

bắt chước, là nhai lại cái bã của tiền nhân, không bao giờ thấy được Pháp.

Bây giờ, chỉ cần nhìn kỹ lại diễn biến nơi thực tại thì sẽ thấy ngay: *Có vô minh thì ái (phi hữu ái, hữu ái, dục ái) liền sinh khi có cảm giác (khổ, lạc, xả) qua sự tiếp xúc của giác quan (căn) và đối tượng (trần).*

Như khi có một cơn đau. Thực ra cảm giác đau thì chỉ như vậy, nhưng chính ảo tưởng - biểu hiện của vô minh - sinh ra phi hữu ái (sân) khiến cơn đau trở thành khó chịu hơn rất nhiều, tưởng chừng như không thể chịu nổi. Trên thực tế không chịu nổi là do thái độ đối kháng mà thôi. Nếu cơn đau thật sự quá sức chịu được thì tự nhiên ngắt xỉu để ngắt cái khổ đó ngay.

Một khi đã than “tại sao tôi khổ thế này, tôi không thể nào chịu đựng được” thì đó chính là Tập đế, là vô minh ái dục, mà cụ thể là thái độ đối kháng lại cái khổ đó (phi hữu ái) nên mới thấy khổ càng tăng lên đến mức không chịu được (khổ khổ). Cái khổ thực thì chịu được, còn cái khổ do ảo tưởng sinh ra ảo giác thì vô cùng khó chịu. Lẽ ra cứ bình thản chịu đựng mà cảm nhận trung thực thì có thể thấy rõ bản chất thật của

nó, bằng không, muôn đời vẫn vô minh, ái dục và sinh tử luân hồi, phiền não khổ đau.

Nhiều người đi hành thiền, hỏi ra thì nói hành để thoát khổ. Họ mong chấm dứt khổ để được hưởng an lạc. Nhưng nếu phân tích ra thì ý muốn thoát khổ là sân, là phi hữu ái, là Tập đế, chỉ đưa đến khổ khổ trong Khổ đế mà thôi. Còn thoát khổ để được an lạc là tham, là hữu ái, cũng là Tập đế chỉ đưa đến hoại khổ trong Khổ đế. Lẽ ra chỉ cần bình tĩnh sáng suốt thì có thể thấy khổ, lạc như nó là, không để tham sân chi phối, thì ngay đó đã giải thoát, không bị vô minh ái dục chi phối. Nhưng vẫn cố hành theo ý đồ nào đó nên lằng xằng tạo tác để trở thành, đó chính là dục ái đưa đến thủ, hữu tức hành khổ, rốt cuộc cũng vẫn là Tập đế, Khổ đế. Họ có thể biện luận rằng “tôi đang hành theo phương pháp có giới định tuệ đàng hoàng mà”. Nhưng giới định tuệ chế định đặt sai hướng thì cũng chỉ tăng thêm bản ngã vô minh ái dục mà thôi.

Giới định tuệ mà Đức Phật chế định chỉ nhằm mục đích để thấy ra sự thật ngay nơi căn-trần-thức, nơi khổ-lạc-xả, nơi các ái phát sinh. Thấy rõ tức không bị chúng che lấp, chi phối, trói buộc, chứ không phải mong cầu thoát khổ rồi nỗ lực tạo tác để được an lạc.

Thoát khổ được lạc thì vẫn còn trói buộc trong tham ái làm sao thấy được đâu là Khổ đế, đâu là Tập đế? Đã không thấy thì mãi mãi vẫn vô minh, vẫn luân hồi trong khổ lạc làm sao giác ngộ và giải thoát khỏi trói buộc? Nếu nói gắng tu cho mau để được lên cõi nhàn tịnh, an lạc thì chẳng khác nào trốn tránh bài học vô thường, khổ, vô ngã đầy cam go ở đời để giác ngộ sự thật!

Nhiều người đang khổ, nhưng không thấy được bản chất và nguyên nhân của sự khổ, không thấy được khổ là một chân lý tuyệt vời. Vì nếu không có khổ thì mãi mãi dính mắc không bao giờ có sự xả ly của ba-la-mật, nếu không có khổ thì bản ngã ngày càng tăng trưởng chứ đâu có thấy sai mà giác ngộ giải thoát. Chính vì vậy, khổ là điều màu nhiệm được gọi là Diệu đế hay Thánh đế (Ariya sacca) - Sự Thật tinh tế và rất ráo. Khi khổ, họ đổ lỗi cho cuộc đời, cho Trời Đất, cho Quỷ Thần, cho người khác, cho hoàn cảnh xung quanh, mà không biết rằng chính cái ngã vô minh, ái dục gây ra tất cả. Do không tự thấy mọi nguyên nhân sinh ra đau khổ đều xuất phát từ thái độ nhận thức và hành vi sai xấu, nên cứ lo thay đổi cuộc đời chứ không biết chuyển hóa chính mình.



Ngay cả việc tu giới định tuệ mà chỉ để mong tích lũy sở tri sở đắc hầu được lên Thiên Đàng hoặc thành Bồ-tát, thành Thánh, thành Phật v.v... thì chỉ tăng trưởng bản ngã, làm sao thấy ra Sự Thật.

Nếu vì mục đích thoát cái này để được cái khác, thì chỉ là hết trói buộc này đến trói buộc nọ, hết khổ đau nọ đến khổ đau kia, làm sao thật sự giải thoát? Vì hễ đạt được tức phải giữ cho khỏi mất, vậy là thêm một trói buộc nữa. Lúc đó lại cho rằng sở tri này là “ta”, sở đắc nọ là “của ta” để rồi chỉ tích lũy thêm trói buộc, làm sao giải thoát?

Như vậy, nếu ngay nơi *lục nhập-xúc-thọ* không soi sáng kịp thời tức bị vô minh che ám nên phát sinh *ái-thủ-hữu*, thì ngay đó cần soi sáng *ái-thủ-hữu*, đừng đợi thời gian đi hành một hai khoá thiền để tìm kiếm lại nó. Đó chỉ là cái vòng luẩn quẩn của bản ngã tham sân si mà thôi.

*Vô minh, ái dục* đơn giản chỉ là “*không biết mà muốn*”. Hầu hết chúng ta không biết điều mình muốn đạt tới thực sự là gì, chỉ nghe Kinh Luận nói đến rồi tự tưởng tượng ra lý tưởng đầy mơ mộng mà thôi. Những điều chưa biết này thường được vẽ vờ, dàn

dựng bởi những điều đã biết hoặc nghịch lại điều đã biết. Thí dụ, một anh chàng độc thân muốn lấy vợ, nghĩ rằng lấy vợ sẽ hạnh phúc và thoát khỏi cái khổ độc thân để được hạnh phúc bên người bạn đường. Rồi anh ta lấy vợ, nhưng có đạt được hạnh phúc như mơ ước hay không thì rõ ràng là anh ta chưa biết, vì chỉ tưởng tượng thôi. Lấy vợ rồi mới sinh ra đủ thứ đau khổ chứ không hạnh phúc như anh ta tưởng. Hoá ra cũng chỉ đổi cái khổ này lấy cái khổ khác, đâu có hơn gì!

Tu cũng vậy, không thấy thực tại mà cố tu để đạt đến Niết-bàn, để nguyện thành Phật, thành Bồ-tát hoặc nguyện mau giải thoát v.v... nhưng không thực sự biết đó là gì thì vẫn chỉ là ảo tưởng. Kinh Viên Giác nói: *“Đối với kẻ mê thì tánh Viên Giác cũng là tánh mê”*. Điều đó hoàn toàn chính xác, vì tánh Viên Giác chỉ người hoàn toàn giác ngộ mới biết, còn người mê thì chỉ tưởng tượng qua tánh mê của họ mà thôi. Chỉ có thực tại thân-thọ-tâm-pháp đang thực sự diễn ra ngay đây và bây giờ mới cần soi sáng để thấy ra sự thật. Đơn giản là đang đứng, đang đi, đang ngồi, đang nằm, đang ăn, đang uống v.v... đều trọn vẹn tỉnh giác là được, vì soi sáng thực tại là minh, ngược

lại sống thiếu tỉnh giác là vô minh. Nếu mọi sự mọi vật đều được soi sáng rõ ràng thì Sự Thật Vi Diệu tự hiển bày không cần tìm kiếm. Thì ra Niết-bàn vẫn thường ngay đó nhưng vì không thấy nên cứ mãi mê thả mồi bắt bóng mà thôi.

### ❁ Phần hỏi đáp

**Hỏi:** Trong Tứ Chánh Cần Đức Phật dạy, “làm phát sinh các điều thiện chưa sinh, làm tăng trưởng những điều thiện đã sinh, làm cho không sinh những bất thiện chưa sinh và làm đoạn diệt những bất thiện đã sinh”. Như vậy là vẫn phải loại bỏ điều ác, phát triển điều thiện chứ?

**Đáp:** Không nên hiểu Tứ Chánh Cần theo nghĩa nỗ lực loại bỏ điều ác, phát triển điều thiện cứng nhắc một cách hữu vi hữu ngã như thế. Tứ Chánh Cần đơn giản hơn nhiều, chỉ cần chánh niệm tỉnh giác hay trở về trọn vẹn tỉnh thức ngay nơi thực tại thôi thì cả 4 điều trên đều được thực hiện dễ dàng một cách vô vi vô ngã.

Thí dụ khi đang đi đến trọn vẹn tỉnh thức trên thân hành đó thì bất thiện chưa sinh sẽ không sinh khởi,

bất thiện đã sinh tự nhiên biến mất. Và khi trọn vẹn tỉnh thức tức thiện đang hiện diện và chánh niệm tỉnh giác tức đang duy trì và phát triển thiện pháp đã sinh. Như vậy mới thật là Tứ Chánh Cần, còn nếu cứ áp dụng theo lý thuyết rồi tính toán cái gì thiện tôi cố gắng làm, cái gì bất thiện tôi quyết tâm loại bỏ đi, thì chắc chắn chỉ 5 phút thôi đã nhúc nhủc đầu rồi, đúng không? Trong khi tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác là buông mọi nỗ lực tạo tác để trở về trọn vẹn tỉnh thức trên thực tại đang là, không cần tạo tác làm gì cả mà ngay đó vẫn đầy đủ Tứ Chánh Cần. Tinh tấn trong chánh niệm tỉnh giác tự nó đã đầy đủ Tứ Chánh cần rồi, phải không? Mà không phải đầy đủ Tứ Chánh Cần thôi, chính xác là đầy đủ Bát Chánh Đạo, đầy đủ mọi yếu tố giác ngộ.

### ❁ Tri kiến chân thực

Có một câu định nghĩa rất hay về tri kiến thực là “*cái gì còn lại sau khi quên hết*”, tức sau khi quên hết mọi kiến thức vay mượn mà vẫn thấy biết rõ ràng mới là tri kiến chân thực. Thí dụ nếu một người đầy kiến thức bị tiêm một liều thuốc mất trí nhớ, anh ta

sẽ quên hết mọi thứ tích lũy được, chỉ còn sống với bản năng, mà ngay cả bản năng lúc đó cũng đã cạn kiệt mất rồi. Nếu không tự sáng suốt rõ biết thực tại mà chỉ sống theo công thức, phương pháp, quan niệm, kinh điển v.v... thì khi quên hết những thứ vay mượn đó sẽ còn tệ hơn khi chưa có kiến thức nào cả. Còn nếu một người thường sáng suốt tự tri, thì cho dù có quên hết cũng vẫn thấy biết thực tại rõ ràng. Như khi ăn cái bánh người sáng suốt sẽ biết rõ hương vị của cái bánh cho dù không nhớ cái bánh tên gì, xuất xứ ở đâu.

Người thực sự tự tri, tự giác thì chính khi anh ta quên hết mọi kiến thức kinh luận, mọi hệ quy chiếu đạo đức tục đế mới là lúc trí tuệ và đạo đức chân thực xuất hiện. Còn nếu anh ta chỉ rập khuôn theo đạo đức kinh luận, hay thước đo đạo đức quy định sẵn nào đó thì cũng chỉ là đạo đức giả mà thôi. Vậy cần phải xem lại mình có thật sự sống thực chưa hay chỉ sống theo quy định của người khác, của ông thầy, của vị đạo sư nổi tiếng hoặc theo bài bản kinh luận... nhưng rồi lột hết mặt nạ đó ra thì còn thú (vô minh ái dục) bên trong vẫn còn nguyên! Trong khi ăn, khi uống, khi đi, khi đứng, khi ứng xử với người khác có

nhận ra được con thú đó không hay cứ tưởng mình là nhà đạo đức? Đó mới là thực, còn tất cả những thứ trang điểm bên ngoài cho đẹp chỉ là vay mượn ảo. Trang bị hình thức bên ngoài càng nhiều, thực chất bên trong càng ít.

Vì thế, như lúc nãy chúng ta đã nói về Tứ Chánh Cần, ngay cả Tứ Niệm Xứ cũng vậy, chỉ “thấy” và tùy duyên mà ứng một cách tự nhiên, vô ngã chứ không phải “hành” một cách chủ quan hữu vi, hữu ngã. “Thấy” tự nó đã là hành rồi không cần gia thêm cái gọi là “hành” của bản ngã gì nữa. “Thấy” tức khi đang đi chỉ trọn vẹn trong sáng với động thái đi thôi là đủ không có gì để phải “hành” cả. Sao gọi là hành? Phải chăng là cố ép thực tại đang là theo một khuôn mẫu “phải là” đã quy định sẵn? Thực ra, mục đích của Tứ Niệm Xứ là không để tâm chạy lang thang trong nỗ lực tìm kiếm bên ngoài, mà sống nghiêm túc với thực tại thân-thọ-tâm-pháp đang là, hoặc khi thấy tâm buông lung phóng dật thì liền trở về với khoảnh khắc thực tại. Trở về với thực tại đang là - không còn buông lung phóng dật - là tinh tấn, trọn vẹn với thực tại là chánh niệm, và tâm sáng suốt thấy biết rõ ràng là tỉnh giác. Đơn giản vậy thôi. Cần nhận ra “ai” cố

gắng hành và cố gắng hành để làm gì, thì liền phát hiện ra cái ngã tham vọng luôn muốn trở thành. Buông cái ngã lăng xăng tìm cầu thì tinh tấn chánh niệm tỉnh giác liền tự chiếu soi, còn tính toán chánh niệm tỉnh giác theo ý mình thì đã sai ngay từ đầu rồi, sao gọi là hành được.

Lưu ý là không cần ghi nhớ lời thầy nói, quên hết đi càng tốt. Không phải nghe để góp nhặt kiến thức. Chủ yếu là nghe để thấy ra sự thật nơi chính mình hầu loại bỏ những nhận thức sai lầm mà thôi. Kiến thức vay mượn chỉ che mờ trí tuệ sẵn có vốn rất trong sáng. Ngôn từ chỉ tạm dùng để chỉ sự thật, thấy sự thật rồi thì bỏ ngôn từ đi, không nên lập ngôn, lập tri để rồi kẹt trong ngữ nghĩa mà thành sở tri chướng, nên Lão Tử nói “*Trí giả nhược ngu*” hoặc “*Tri giả bất ngôn*” là vậy. Bây giờ có ai hỏi gì không?

**Hỏi:** *Thưa thầy, vậy mà nhiều người vẫn hiểu Tứ chánh cần là phải diệt cái bất thiện và cố gắng để phát sinh điều thiện. Trong khi đó điều bất thiện đã phát sinh rồi thì làm sao mà diệt nó được. Như mũi*

*tên đã bắn ra rồi thì làm sao mà ngăn cho nó không được bay nữa.*

**Đáp:** Vì vậy, giáo pháp của Đức Phật mà đặt sai hướng, sai chỗ, thì càng nỗ lực hành trì càng phản tác dụng, đi ngược với mục đích giác ngộ Sự Thật. Như tinh tấn mà đặt theo hướng nỗ lực tìm cầu sở tri sở đắc thì chính là đồng nghĩa với buông lung phóng dật.

Khi Đức Phật khai thị là Ngài chỉ ra nguyên lý - nói lên Sự Thật - mà người nghe có thể ngay đó thấy ra nơi thực tại đang là, không cần phương pháp hành trì để mong đạt tới. Pháp hành là do người sau không thấy được Sự Thật ngay đó nên mới bày ra pháp môn phương tiện hay phương pháp hành trì để mong đạt thành mục đích ở tương lai. Có nhiều trường phái hiện nay đang tu tập theo hướng “*hữu, tướng, tác, cầu*” đó, vô tình hay hữu ý họ đã đi ngược với chánh đạo “*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*” mà Đức Phật đã chỉ dạy. Thật đáng sợ khi thấy ra điều này. Phật Pháp chỉ có mục đích duy nhất là mở ra tất cả mọi trói buộc thì người ta lại dùng Phật Pháp để trói buộc chính mình và người khác!



Mới thấy rằng người sau tạo thành hệ thống lý thuyết và phương pháp thực hành theo ý mình rồi gán cho Phật để lập tông môn, hệ phái, tổ tổ tương truyền... nhưng thực ra đó chỉ là mạng lưới quy mô để ràng buộc môn đồ. Trong khi Đức Phật ngày xưa khai ngộ bằng cách chỉ thẳng vào sự thật ngay đó, cái thực đang có mặt nơi chính người nghe. Như một người nọ đang sân, hỏi Phật: “*Bạch Thế Tôn, diệt cái gì thì được an lạc?*” Đức Phật liền chỉ ra cho người ấy thấy: “*Diệt sân thì được an lạc*”. Người đó liền tỉnh ngộ. Ở đây không có công thức, phương pháp gì để áp dụng cả, chỉ người đó thấy ra sự thật Đức Phật chỉ thẳng mà thôi. Đừng dựa theo đó mà lập thành tông môn với những phương pháp “diệt sân để được an lạc” một cách logic và hoành tráng để thuyết phục mọi người áp dụng!

Đừng nghe “hiện tại lạc trú” rồi ham muốn mà cố tu thiền định để đạt sở đắc. Trú vào cái lạc ở cõi thiền định Hữu sắc, Vô sắc thì cũng chỉ bị trói buộc vào các kiết sử Sắc ái, Vô sắc ái mà thôi. Cái lạc của cảm thọ đó dù vi diệu đến đâu cũng vẫn thuộc hữu ái tức vẫn còn vô minh ái dục, vẫn là Tập để đưa đến Khổ đế, chẳng an lạc giải thoát chút nào. Ít ai chịu thấy ra Khổ thọ khác với Khổ đế thế nào!

Sẽ có người hỏi nếu không hành thì làm cách nào có thể chứng ngộ? Người đủ trình độ có thể không hành mà chứng ngộ ngay, còn nếu chưa đủ trình độ thì phải hành, sao nói không cần hành được? Xin trả lời: Hành là quan sát, là khám phá Sự Thật qua trải nghiệm thực tại đang là chứ không phải hành là nỗ lực rèn luyện để đạt được sở tri, sở đắc sẽ là. Nếu hành là nỗ lực để trở thành lý tưởng ở tương lai thì đó là hành theo Tập Đế, không phải Đạo đế. Tuy mỗi người một trình độ khác nhau, nhưng chủ yếu là soi sáng (minh sát) lại thực tại ngay đây và bây giờ mới khám phá được Sự Thật nơi chính hiện trạng mỗi người. Người ăn trộm thì khám phá sự thật qua việc ăn trộm, người bố thí thì khám phá sự thật qua việc bố thí mới thấy ra chính mình để điều chỉnh nhận thức và hành vi đúng chánh đạo được. Nếu chính mình đang là còn không thấy được làm sao thấy được lý tưởng quá viển vông? Pháp luôn vận hành nơi mỗi người đúng với căn cơ trình độ và nhân quả của họ để giúp họ thấy ra sự thật nên không cần phải tìm kiếm đâu xa. Đó chính là điều kỳ diệu trong sự vận hành của Pháp.

**Hỏi:** *Thưa thầy, vậy làm sao mà biết được trình độ của mình? Nếu mình biết mình đang học lớp 1, thì mình sẽ học tiếp lớp 2 chứ không dám leo lên lớp 10 để học.*

**Trả lời:** Rất dễ biết, nhưng chỉ vì mãi lo tìm cầu lý tưởng ở tương lai mà bỏ quên thực tại thân tâm nên mới không thấy trình độ thực của mình. Pháp là thực tại thân-tâm-cảnh ngay đây và bây giờ nơi mỗi người, chỉ cần nhìn lại là thấy. Như đang sân trọn vẹn nhận biết đang sân, đang tham trọn vẹn nhận biết đang tham v.v... chính là biết rõ trình độ lớp 1 của mình, còn đang sân mà muốn có tâm từ là đang lớp 1 mà vọng tưởng lớp 10. Không thấy “*tâm sân đang là*” mà mong có “*tâm từ sẽ là*” thì làm sao thấy được trình độ thực của mình? Biết rõ tâm sân còn hơn mong ước có tâm từ, nên chỉ cần trở về với thực tại đang là liền biết được trình độ thực của mình như thế nào.

Ở Úc, có hai vợ chồng Phật tử hành thiền rất tích cực miên mật. Họ thay nhau tham gia các khoá thiền, nhưng khi vợ đi, chồng ở nhà sinh ghen tuông, bực bội. Sau khi biết thiền là soi sáng lại chính mình họ không đi tham gia các khoá thiền nữa mà chỉ trở về

trải nghiệm chiêm nghiệm đời sống bình thường để học ra bản chất của mọi thứ đang diễn ra mà thôi.

Khi đã thấy ra chính mình thì sẽ thấy ra vạn pháp. Thấy ra trình độ của mình là thấy ra duyên nghiệp mà mình đang trải nghiệm qua thân-tâm-cảnh hiện tại, không thể lẩn tránh nó để mong giải thoát. Chỉ khi nào giác ngộ sự thật thì mới giải thoát, trốn tránh sự thật không thể nào giải thoát được!

Trong thời Đức Phật, có một cư sĩ đã chứng bậc Tu-đà-hoàn, bà lấy một người chồng làm nghề săn bắn. Hàng ngày bà phải chuẩn bị cung tên, thức ăn cho chồng đi săn. Được hỏi làm như vậy bà ta có cộng nghiệp với chồng không, đức Phật trả lời rằng điều này cũng giống như cái vá múc canh, mặc dù ở trong nồi canh nhưng nó không bị ảnh hưởng bởi nồi canh. Vì sao lại như vậy? Vì người đàn bà này đã chứng bậc Tu-đà-hoàn nên tùy tùy duyên nghiệp mà vẫn sống thuận pháp để học tiếp bài học mới. Ở người này còn thiếu một điều gì đó cần phải bỏ tước, cần phải thấy ra nên phải trải nghiệm đời sống như thế mới có thể hoàn thiện Ba-la-mật. Cho nên Pháp rất kỳ diệu, không thể nghĩ bàn. Không phải cứ A là A, B là B. Quan trọng là người biết được Pháp, biết được mình, biết

được cái thực, biết được trình độ thực của mình. Nếu không thì dù cố làm cho tốt vẫn là đạo đức giả, vì chưa thực sự đúng tốt tự nhiên.

Tuệ Trung Thượng Sĩ nói người giữ giới hành thiền chẳng khác nào tự leo lên ngọn cây cao rồi trách sao gió lay nhiều thế! Tự nhiên cố gắng ngồi thiền rồi than sao mà nhức đầu, tê chân, mỏi lưng, buồn ngủ... thực ra chính tham vọng ngồi thiền đã tạo ra những phiền toái đó. Ngồi thiền như thế là đã tạo Tập để thì sao không sinh Khổ để được! Ngồi thiền mong đắc định là tham, muốn trốn tránh thực tại là sân, rồi gặp phải chướng ngại không định được càng sân hơn nữa. Tham sân sinh ra trạo cử, dao động. Cố dẹp dao động lại sinh ra căng thẳng, mệt mỏi nên đưa đến hôn trầm. Và cứ thế tâm sinh nghi hoặc, bất định. Đó chính là do ham định mà tự tạo ra 5 triền cái.

**Hỏi:** *Nhưng nói thiền định diệt những triền cái đó là sao thưa thầy?*

**Trả lời:** Trong tinh tấn chánh niệm tỉnh giác đã có đủ giới định tuệ rồi nên tham, sân, trạo cử, hôn trầm, hoài nghi không sinh khởi thì đâu cần diệt, mà dù có

cũng chỉ bình thân thấy tính sinh diệt của nó thôi là đủ rồi. Còn cố thiên để đắc định này định kia thì đó chỉ là định hữu vi hữu ngã của ngoại đạo mà Bồ-tát Siddhattha đã bỏ từ lâu trước khi giác ngộ vì đó không phải chánh định. Định của các bậc Thánh là chánh định chứ không phải tứ thiên bát định của ngoại đạo hoặc phàm định hữu vi hữu ngã còn trong tam giới. Dẫu chưa chứng Thánh định, người phàm hành chánh định vẫn khác xa tứ thiên bát định của ngoại đạo. Quan trọng là nắm vững cốt lõi của chánh định mới không lầm. Nếu không bị áp lực của bản ngã lý trí tham cầu sở đắc thì chỉ cần thư giãn buông xả, không vọng cầu gì thì tâm tự định; ngược lại nỗ lực ý chí của bản ngã chỉ tạo ra triền cái, thậm chí nếu ý chí quá mạnh, tạo áp lực căng thẳng còn dẫn đến “tẩu hoả nhập ma” nữa là khác. Cho nên, định tuệ gì cũng phải đúng nguyên lý giác ngộ giải thoát, chứ không thể rập khuôn bất cứ phương pháp chế định hữu vi hữu ngã nào.

### 3. ĐẠO ĐẾ - DIỆT ĐẾ

Chúng ta cần thấy rõ Khổ đế và Tập đế vì nếu không thấy đúng đâu là khổ và nguyên nhân của nó thì vô tình làm theo Tập đế mà cứ tưởng mình hành theo Đạo đế. Từ đầu chúng ta đã nói đến Pháp là: *“Thực tại hiện tiền, có thể thấy ngay, không qua thời gian, quay lại là thấy, ngay trên thực tại mà mỗi người có thể tự chứng”*. Cho nên nếu ngay đây không thấy ra Diệt đế (Niết-bàn) mà phải đợi đến tương lai thì chắc chắn là đang đi theo vọng tưởng được lập trình bởi bản ngã. Nói đến Diệt đế, đức Phật có những định nghĩa rất đơn giản:

- Bất dứt tham, sân, si là Niết-bàn
- Không sinh-hữu-tác-thành là Niết-bàn.
- Không, vô tướng, vô tác, vô cầu là Niết-bàn

- Tịch tịnh, rỗng lặng, an nhiên, tịch diệt là Niết-bàn.

Vậy, tu chứng Niết-bàn chắc chắn không phải là kết quả của sự nỗ lực rèn luyện hay tạo tác để mong trở thành, mà đúng như lời Phật dạy chỉ cần “*nhất hướng viễn ly, ly tham, đoạn diệt*” mọi bất thiện, mọi vọng cầu thì tâm liền “*an tịnh*”, và “*chánh trí*” không còn bị tà kiến, tham ái của bản ngã che lấp, ngay đó liền “*giác ngộ Niết-bàn*”. Khi đức Phật dạy: “*Tịch tịnh là siêu lạc*” (*santī paramam sukham*), là cái lạc của vô tham, vô sân, vô si; của không, vô tướng, vô tác, vô cầu chứ không phải cái lạc thọ trong tam giới, dù là hiện tại lạc trú của thiên định hữu sắc và vô sắc.

Sở dĩ đức Phật phần lớn định nghĩa Niết-bàn bằng thể phủ định vì thể xác định rất dễ bị hiểu lầm thành trạng thái lý tưởng. Như nếu định nghĩa theo Bà-la-môn, Niết-bàn là thường-lạc-ngã-tịch thì rất dễ rơi vào thường kiến, ngã kiến và tham chấp vào lạc, vào tịch mà không ngay đây giác ngộ Sự Thật. Không thấy được Sự Thật ngay đây và bây giờ là vô minh; mong cầu đạt được lý tưởng ở tương lai mà mình chưa thực sự biết là ái dục; ham muốn thủ đắc thường-lạc-ngã-tịch là tham; nỗ lực loại bỏ vô



thường, khổ não, vô ngã, bất tịnh là sân. Và tất nhiên muốn đạt được ý đồ này thì phải lệ thuộc vào thời gian, phải tạo nhân gặt quả để rồi tự chuốc lấy phiền não khổ đau. Rốt cuộc, khởi điểm tu hành như thế là xuất phát từ tham sân si nên vô tình rơi vào quỹ đạo của Tập đế, Khổ đế, của quá trình thời gian luân hồi sinh tử mà cứ tưởng là đang tu hành để giác ngộ giải thoát.



Không thể nào khởi tâm tham sân si để mong cầu đoạn tận tham sân si được, cũng không thể lấy bản ngã để đi tìm vô ngã được. Vì vậy chỉ khi tâm không, vô tướng, vô tác, vô cầu mới có thể chứng ngộ Niết-bàn.

- **Không** là không khởi tâm tham sân si hay không sinh tà kiến, tham ái. Khi muốn tu với mục đích diệt khổ là đã sân rồi, muốn đạt được định là đã tham rồi, làm sao đoạn tận tham sân si được!

- **Vô tướng** là không cố nắm bắt hay trụ vào bất cứ một tướng trạng nào dù là định, an lạc hay Niết-bàn, hướng chi một phương pháp hay một pháp môn chế định. Như đức Phật dạy: *“pháp còn phải bỏ hướng chi phi pháp”*.

- **Vô tác** là không nỗ lực tạo tác để trở thành bất cứ điều gì. Ngược lại, tạo tác tức luôn cố gắng tu luyện để trở thành hay đạt được sở tri, sở đắc nào đó. Như vậy làm sao thấy được hữu vi vô thường, khổ và tất cả pháp vô ngã!

- **Vô cầu** là không mong cầu bất cứ điều gì. Do không thấy pháp vốn đã đầy đủ bên trong nên mới hướng ngoại tìm cầu. Như tất cả thiền định, Niết-bàn đều đã có sẵn, tại vọng tâm tìm kiếm bên ngoài mới không tự thấy được mà thôi. Chỉ cần không còn bản ngã tham sân si thì Đạo đế và Niết-bàn liền hiển lộ.

Vậy, dù cho pháp hành gì mà xuất phát từ *hữu, tướng, tác, cầu* thì không thể nào đưa đến mục đích *viễn ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí giác ngộ Niết-bàn* được.

Thí dụ khởi tâm ham thích thiền định là *hữu*, muốn an trú trạng thái định là *tướng*, cố gắng tu

luyện để đắc định là *tác*, và mong đắc được định là *câu*. Vậy nỗ lực hành thiền sở đắc là hữu vi hữu ngã trong tam giới nên chỉ bị trói buộc bởi sắc ái và vô sắc ái khó mà giác ngộ hoàn toàn được.

Một hôm chư Tăng đi với đức Phật đến bên một dòng sông. A-nan hỏi Phật: “*Bạch Thế Tôn, chúng con tu tập theo sự hướng dẫn của Thế Tôn thì khi nào đến được Niết-bàn?*”. Đức Phật chỉ khúc cây trôi giữa dòng sông và nói: “*Nếu khúc cây kia không bị tấp vào bờ này, bờ kia, không tự mục nát, không bị chìm đắm, không bị vớt đi thì chắc chắn tự vào biển cả*”.

Câu chuyện này vô cùng sâu sắc. Ai cũng tưởng mình phải cố gắng tu luyện cho nhanh để mau đạt tới Niết-bàn. Nhưng không phải. Chỉ cần không vướng vào nhị nguyên tham ưu, lấy bỏ (bờ này bờ kia), không sống buông lung phóng dật (tự mục nát), không bám trụ sở đắc (bị chìm đắm), không ham hưởng phước nhân thiên (bị vớt đi) thì ngay đó là Niết-bàn chứ không phải bản ngã muốn nỗ lực tu luyện để sở đắc Niết-bàn trong ảo mộng.

Bậc Thánh Tu-đà-hoàn (quả Nhập Lưu) là người đã bắt đầu sống thuận với sự vận hành của Pháp, nói

cho dễ hiểu là đã trở về với Pháp Tánh tự nhiên vốn hoàn hảo, nên không cần nỗ lực hướng ngoại tìm cầu sở đắc gì nữa. Tất cả mọi nỗ lực tu luyện đều hướng đến sở đắc tương lai, trong khi Đức Phật lại dạy “*viễn ly, ly tham, đoạn diệt*” chính là buông mọi nỗ lực rèn luyện để trở thành - tức mong cầu sở đắc tương lai - để trở về giác ngộ Niết-bàn ngay nơi hiện tại.

Bất cứ pháp hành gì xuất phát từ ý đồ trở thành hay đạt đến sở đắc tương lai đều rơi vào tham vọng của bản ngã. Như vậy, không thể chấm dứt tham sân si, không thể chứng ngộ Niết-bàn được. Hướng tới tương lai chỉ có giá trị trong tục đế, còn tìm kiếm Niết-bàn trong tương lai thì chỉ mất thời gian thả mồi bắt bóng, vì Niết-bàn luôn có mặt ngay nơi thực tại hiện tiền, vượt khỏi thời gian mà Đức Phật dạy:

*“Quá khứ không truy tìm,  
Tương lai không ước vọng,  
Quá khứ đã đoạn tận,  
Tương lai thời chưa đến,  
Chỉ có pháp hiện tại,  
Tuệ quán chính là đây,*

...

*Không động không rung chuyển  
Biết vậy nên tu tập  
Hôm nay nhiệt tâm làm,  
Ai biết chết ngày mai” ...*

Không động tức “không, vô tướng, vô tác, vô cầu” hay “không sinh-hữu-tác-thành”. Pháp tánh là chân lý muôn đời, không sinh diệt nên Đức Phật dạy: “*Dù Như Lai ra đời hay không ra đời Pháp vẫn vậy*”. Do đó ai ít “*bụi trong mắt*” đều có thể thấy ngay không cần lằng xằng nỗ lực “sinh-hữu-tác-thành” để rồi chỉ tạo ra luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau.

Nỗ lực tạo tác mà tưởng là tu hành, thực ra chỉ đang đầu tư cho vô minh ái dục của bản ngã. Khi còn cái “tôi” tạo tác, mong cầu, thì không bao giờ thấy Pháp được. Vì vậy đức Phật nói quá trình hành đạo của Ngài là đi tìm người thợ làm nhà. Đến lúc chứng đạo quả dưới cội bồ-đề, Ngài tuyên bố, Như Lai đã tìm được người thợ làm nhà, đã bẻ gãy tất cả kèo cột rui mè mà người thợ đã dựng lên. Người thợ làm nhà đó chính là bản ngã “sinh-hữu-tác-thành”, là 5 uẩn, 12 duyên sinh và luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau. Vì vậy cần phải thận trọng, nếu hành không

đúng hướng thì thiên chỉ là động thái tạo tác lăng xăng của bản ngã mà thôi.

Có một điều quan trọng cần lưu ý là Pháp luôn vận hành đúng nguyên lý tự nhiên. Chỉ khi bản ngã xen vào tạo tác theo tư kiến, tư dục - tức tà kiến, tham ái - mới làm xáo trộn trật tự vận hành của Pháp. Bản ngã luôn chọn cho mình những pháp ưa thích để sở hữu nhưng trên thực tế chỉ làm tăng thêm ảo tưởng “ta”, “của ta” và “tự ngã của ta”. Như vậy, phải có một pháp hành nào đó thực sự thoát khỏi bản ngã. Một pháp hành khởi đầu bằng *vô tham, vô sân, vô si*; một pháp hành thực sự *không, vô tướng, vô tác, vô cầu* thì mới đúng Đạo đế, nếu không sẽ mãi loay hoay trong vô minh ái dục, sinh tử luân hồi.

Đức Phật cảnh báo rằng những vị chư thiên, phạm thiên trong cõi trời Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới, khi hết tuổi thọ hi hữu lắm mới được sinh lại làm người, còn phần lớn bị đọa vào Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh. Tại sao đã tu luyện được lên các cõi cao như vậy mà vẫn khó sinh lại làm người? Vì sao? Đơn giản chỉ vì tu không đúng hướng xả ly mà chỉ lo tìm cầu sở đắc nên dù sở đắc cao đến đâu vẫn còn vô minh ái dục và chỉ củng cố thêm cho cái “Ta” ảo tưởng. Đó không phải là

Đạo đế, không phải “*viễn ly, ly tham, đoạn diệt*”, hay *vô vi* (vô hành, vô tác), *vô ngã*. Nếu hành đúng hướng thì ngày càng đoạn giảm bản ngã tham, sân, si. Nhưng đây là do tham vọng sở đắc mà tu hành nên chỉ tập trung vào sở cầu tương lai, bỏ quên biết bao bài học giác ngộ ngay trong từng khoảnh khắc hiện tại. Ví như một em học sinh lớp 2 thích môn toán và có thể là một thần đồng toán học, nhưng tất cả các môn khác thì vẫn là trình độ lớp 2, thậm chí đã quên hết nên phải học lại lớp 1. Cũng vậy những người ham thích sở đắc thiền định, an lạc, thần thông sẽ quên tính xả ly của những ba-la-mật, nên khi hưởng hết quả thiền định trên cõi Sắc, Vô Sắc sẽ phải vào các đọa xứ để học lại từ đầu. Đó là luật tự nhiên, không thể khác được.

Vậy tại sao chúng ta không học tất cả sự kiện đến đi, sinh diệt ngay nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp? Ngay khi mắt tai mũi lưỡi thân ý tiếp xúc với sắc thanh hương vị xúc pháp? Ngay các cảm thọ khổ lạc hỷ ưu đang diễn ra nơi thân tâm để thực chứng Tứ Thánh đế? Tại sao không thấy Pháp ngay nơi thực tại đang là? Đơn giản chỉ vì tâm cứ khởi lên phi hữu ái, hữu ái, dục ái (hay tham sân si) nên mãi nỗ lực tìm cầu sở tri sở đắc, mãi chọn lựa lấy bỏ theo ý mình rồi

lãng xãng tạo nghiệp để chỉ chuốc lấy khổ khổ, hoại khổ, hành khổ mà thôi. Tất cả các pháp đến đi nơi mỗi người chính là duyên nghiệp, nhân quả do người ấy tạo ra trong sự vận hành của Pháp, bây giờ không ngay đó học ra bài học giác ngộ lại tìm cầu sở đắc, như vậy không phải là vô minh ái dục hay sao? Có thể nhìn ra bên ngoài để học nhân quả nghiệp báo nơi người khác, nhưng chủ yếu vẫn phải học ra bài học của Pháp nơi thân, tâm và hoàn cảnh của chính mình. Nghiệp có chánh báo và y báo. Hoàn cảnh mình đang sống là y báo, những gì đang xảy nơi mình là chánh báo. Đó là những sự kiện hiện thực đang đến với mình, đang diễn ra nơi mình, nên chỉ qua đó mới thấy Pháp, không cần tìm kiếm đâu xa.

Thí dụ như khi thân đang đi, đang đứng, đang ăn, đang uống... thì ngay đó mà niệm thân; khi có cảm thọ khổ, lạc hay xả thì ngay đó mà niệm thọ; khi trạng thái hay thái độ tâm như thế nào thì ngay đó mà niệm tâm; khi tương giao hay quan hệ căn cảnh như thế nào thì ngay đó mà niệm pháp, vì đó đều là những đối tượng thực tại đang vận hành cần được tinh tấn chánh niệm tỉnh giác ngay không thể bỏ qua. Toàn bộ hoạt động thân-tâm-cảnh biểu hiện



ngay đây chính là sự vận hành của Pháp trong nhân quả nghiệp báo của chính mình chứ không phải của ai khác. Tất cả đều phải là thực tại, không qua thời gian, trở lại ngay đó mà thấy, không cần tìm kiếm viển vông, không cần tạo dựng đối tượng theo ý mình hay theo một phương pháp chế định sẵn nào.

*Pháp luôn là thực tại hiện tiền, sống động, tự nhiên như nó đang là, không cần lập trình của lý trí hay ý chí chủ quan của bản ngã mà chỉ cần trở về với thực tại thân-tâm-cảnh ngay đây và bây giờ thì liền thấy Pháp. Bỏ quên cái đang là để tìm cầu cái tương là, cho là, muốn phải là, mong sẽ là... tức đã rơi vào bờ này bờ kia, rơi vào tương thể gian làm sao thấy được chân đế, Niết-bàn? Niết-bàn đâu phải ở bên ngoài hay ở tương lai mà phải mất thời gian nỗ lực tuân thủ một phương pháp chế định mới đạt tới. Thấy thì ngay đây liền thấy, không thấy thì càng tìm kiếm càng xa, càng vướng vào phương pháp để đạt sở đắc tương lai càng tự dựng lên chướng ngại, làm sao thấy được Niết-bàn? Vậy, chỉ khi pháp hành là “không, vô tướng, vô tác, vô cầu” tức không bị ý đồ của bản ngã tham sân si che lấp, không truy tìm quá khứ, không ước vọng tương lai, không đắm chìm trong hiện tại thì Niết-bàn liền tự hiện.*

Cần thấy rằng Pháp luôn có sẵn, là những sự kiện đang diễn ra ở mỗi người, như đang đi, đứng, ngồi hoặc nằm, đang cảm thọ khổ lạc hoặc xả, đang sân hận hoặc từ bi, đang bị trói buộc hoặc tự do v.v... tức cái gì đang diễn ra thì thấy, cái gì không diễn ra thì thôi. Chỉ khi tâm khởi lên mong cầu đạt cái này cái kia thì mới buông lung ra khỏi Pháp hiện tiền. Hễ biết tâm lang thang ra khỏi thực tại thì nhớ đức tính “*ehipassiko*” của pháp để trở về trọn vẹn tinh thức với thực tại - đó chính là hành thiền Tinh tấn, Chánh niệm, Tỉnh giác như Đức Phật đã dạy. Tinh tấn là *nghiêm túc* với thực tại, nhưng nếu đã buông lung phóng dật thì tinh tấn là *trở về* với thực tại. Chánh niệm là tâm *trọn vẹn* với thực tại, ngược lại là thất niệm - tâm dính mắc, chìm đắm trong đối tượng quá khứ, vị lai hoặc bên ngoài. Tỉnh giác là tâm *không mê mờ* nơi thực tại, khi có tinh tấn chánh niệm thì tâm liền trong sáng phản ánh trung thực và sáng suốt biết rõ thực tại.

Pháp có đức tính *Ehipassiko*. Vì vậy có muốn tu thành Phật đi chăng nữa cũng vẫn phải trở về thấy rõ thực tại thân tâm trước đã. Đang sân thì thấy tâm đang sân, phải thấy sân đang sinh diệt thế nào đã,

khoan nghĩ tới Niết-bàn; lúc đó mà nghĩ tới Niết-bàn liền rơi vào vô minh, quay lại thấy tâm đang sân chính là minh. Sân là một sự kiện đang diễn biến, do duyên như vậy mới sinh tâm như vậy, thấy được tất cả sự diễn biến sinh diệt của thái độ sân đó mới gọi là minh. Ngược lại khi đang sân mà suy nghĩ: *“Ta sân, ta muốn hết sân, ta muốn có tâm từ để diệt sân”* thì đó là ý chí của bản ngã nên dù hết sân, dù có tâm từ thì chỉ thay đổi được thái độ hoặc trạng thái tâm nhưng bản ngã vẫn còn nguyên. Có ý muốn *“làm thế nào để hết sân”* là rơi vào *“hữu, tướng, tác, cầu”* rồi! Trong khi nếu tinh tấn chánh niệm tỉnh giác thấy sự sinh diệt ngay trên trạng thái sân đó thì đã có thể thấy được tính vô thường, khổ, vô ngã của pháp hữu vi sinh diệt.

Như vậy, phiền não khổ đau có thể là đối tượng giúp trí tuệ - vô vi, vô ngã - ngay đó thấy ra sự thật; cũng có thể là đối tượng giúp bản ngã tham sân si tạo tác thêm ảo tưởng, thời gian và đau khổ:



Nói vậy không có nghĩa là không cần đến tâm từ. Thực ra, khi đủ bình tĩnh sáng suốt để thấy trạng thái sân sinh diệt mà không khởi thái độ đối kháng thì đó chính là tâm từ rồi. Nếu không có tâm từ này, không bao giờ có thể thấy trạng thái sân đang sinh diệt được vì nếu có thái độ đối kháng với tâm sân thì đã thêm một lần sân nữa. Đó là sân chồng lên sân, làm sao có tâm từ được. Chỉ cần lắng nhìn trạng thái sân với tâm trong lành định tĩnh sáng suốt thì lúc đó không cố diệt mà sân vẫn tự diệt, và cùng lúc đó giới định tuệ, từ bi hỷ xả đều tự hiển hiện đầy đủ.

Trong Nikāya thuật rằng có một đạo sĩ hỏi Đức Phật: *“Bạch Thế Tôn, có phải mục đích đời sống phạm hạnh dưới sự hướng dẫn của Thế Tôn là để thoát khổ không?”* Đức Phật trả lời: *“không”* khiến ông ta rất ngạc nhiên. Theo ông, đức Phật dạy Tứ

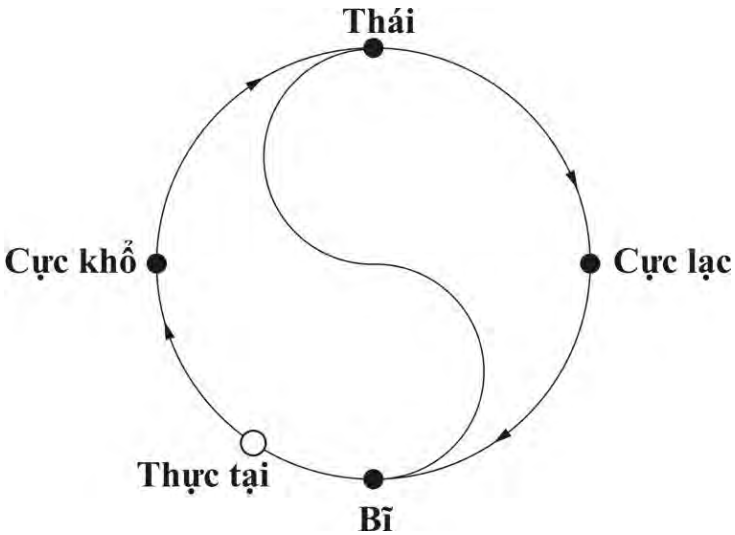
Diệu Đế là để diệt khổ sao bây giờ Phật lại nói không? Ông ta hỏi tiếp: “*Vậy mục đích đời sống phạm hạnh là gì?*” Đức Phật trả lời: “*là để thấy khổ, biết khổ, hiện quán khổ và thực chứng khổ*”. Quả thật đúng như vậy! Chỉ cần thấy khổ, biết khổ, soi sáng khổ, chứng nghiệm khổ thì mới thấy ra nguyên nhân của khổ là do nhận thức sai lầm và hành vi bất thiện (tà kiến và tham ái). Khi nhận thức và hành vi đúng tốt thì khổ cũng tự chấm dứt mà không cần phải cố thoát khổ. Trái lại, nôn nóng thoát khổ chính là *phi hữu ái* xuất phát từ tà kiến và tham ái của bản ngã làm sao thoát khổ được. Nếu thoát khổ để được lạc thì còn tệ hơn nữa, vì muốn lạc vẫn rơi vào cái tham của *hữu ái*. Cần lưu ý rằng muốn thoát khổ để an trú trong trạng thái lạc thì vẫn tạo ra Khổ đế vì đó là an trú của bản ngã. Cho nên Đức Phật xem *hiện tại lạc luận* (chủ trương mục đích vui sống trong hiện tại) là một trong 62 tà kiến. Ở đây, chỉ cần thấy khổ là pháp đang vận hành theo nhân quả duyên báo, không có bản ngã trong đó mới là sự thật.

Như vậy, *tất cả các pháp duyên khởi đều chỉ là hiện tượng sinh diệt như nhau trong sự thấy, biết, hiện quán và thực chứng*. Cho nên không cần phải

Loại bỏ khổ đau để tìm cầu an lạc. Thích lạc ghét khổ nên cố gắng ngồi thiền, tập định suốt ngày này qua tháng khác để được toại nguyện chính là thái độ tham sân si của bản ngã, là nguyên nhân tạo ra luân hồi sinh tử. Trong khi đó, rất đơn giản, Đức Phật dạy chỉ cần trở về thực tại thân-thọ-tâm-pháp đang là mà thấy thì mỗi người đều có thể tự chứng ngộ sự thật. Khổ chỉ là pháp cần thực chứng chứ không phải loại bỏ để tìm lạc. Do đó càng muốn thoát khổ để tìm lạc thì càng chuốc thêm đau khổ.

Thí dụ trong cuộc sống ai cũng có khổ, có lạc. Nên nếu ai thích lạc thì khi gặp khổ sẽ thấy khổ hơn, ngược lại, ai chịu được khổ thì khi lạc sẽ thấy lạc nhiều hơn. Trong Dịch lý, mọi sự vận hành theo quy luật “*cực lạc sinh bi*” nên cực lạc sẽ đi dần đến cực khổ. Mùa Xuân hoa lá đẹp tươi rồi sẽ dần héo tàn trơ trụi vào mùa Đông. Sự vận hành của pháp là sự xoay chuyển tự nhiên, từ cực này đến cực kia, “*Bĩ cực thái lai*” rồi “*Cực lạc sinh bi*” chính là sự vận hành theo quy luật *cùng tắc biến, cực tắc phản* của Dịch lý. Hạnh phúc và đau khổ chỉ là hai cực của sự trở thành. Cho nên sự tìm cầu và tu luyện sở đắc chỉ là vòng lẩn quẩn của luân hồi sinh tử mà thôi. Đức Phật cũng

thường đề cập đến tính chất thành trụ hoại không của vũ trụ, sinh trụ dị diệt của vạn vật hoặc sinh lão bệnh tử của chúng sinh như là quy luật vận hành của pháp.



Người giác ngộ không chọn thái bỏ bĩ hay chọn lạc bỏ khổ mà là người sống trọn vẹn tỉnh thức trong thực tại đang là, dù bĩ hay thái, khổ hay lạc. Bản ngã càng chọn thái bình an lạc càng gặp phiền não khổ đau nhiều hơn. Ví như người chỉ thích mùa Xuân thì ba mùa Hạ, Thu, Đông sẽ cảm thấy khổ. Do đó thích lạc

thì khổ nhiều hơn, ngược lại chịu được khổ thì lạc nhiều hơn. Đó là lý do vì sao Dịch có đạo lý “*Thời bĩ tắc bĩ, thời hanh tắc hanh*” tức khi bế tắc cứ bế tắc, khi hanh thông cứ hanh thông, không cần đứng núi này trông núi nọ, vì bế tắc rồi cũng qua, hanh thông rồi cũng hết. Chọn lựa cái mình thích cuối cùng chỉ mời gọi cái mình ghét. Đó là quy luật vận hành của Pháp.

Vậy hiện tại, bất cứ đang trong tình trạng nào cũng đều là bài học của Pháp để dù bĩ hay thái, tham hay sân thì cũng ngay đó cần định tĩnh sáng suốt để thấy ra sự thật, vì “*chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây*”. Nếu đang trong thời bĩ, mà cảm nhận trọn vẹn được cái bĩ này tức cảm thông được với nguyên lý vận hành của vạn pháp. Như vậy, khi tâm đang sân thì ngay đó trọn vẹn tỉnh giác, cảm nhận trạng thái sân thì trọn vẹn chính là Định, tỉnh giác chính là Tuệ. Tức ngay đó Định và Tuệ đầy đủ. Cho nên Dịch lý mới nói muốn “*cảm nhi toại thông*” nguyên lý của Dịch thì phải “*Vô vi*”, “*vô tư*” và “*tịch nhiên bất động*” tức là không tạo tác gì hết, ngay đó sân chỉ thấy sân thôi, bĩ chỉ thấy bĩ thôi. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy rất rõ, sân thì thấy sân như nó đang là, tham thì thấy tham như nó đang là. Dịch



lý gọi đó là “*thời vị trung chính*”, tức ngay đây và bây giờ nó đang là như vậy là như vậy.

Ở đây có một điểm rất đáng lưu ý, đó là *trật tự vận hành của Pháp*. Tại sao có sự bất an? Vì làm mất trật tự vận hành của Pháp. Tại đây và bây giờ Pháp đang vận hành như vậy thì lại mơ mộng tương lai, tiếc nuối quá khứ hoặc thả ý lang thang theo ngoại cảnh chính là tạo ra bất an, còn nếu ngay đây và bây giờ dù hiện trạng đang như thế nào tâm vẫn trọn vẹn tỉnh thức với thực tại thì làm sao bất an được. An có nghĩa là để Pháp vận hành tự nhiên như nó đang là. Nhưng nếu chúng ta bị quá khứ, tương lai hay bên ngoài chi phối thì liền đánh mất trật tự vận hành của Pháp ngay nơi thực tại. Hoặc nếu chúng ta khởi ý cố dừng lại ở một trạng thái nào như định chẳng hạn cũng đánh mất trật tự vận hành của Pháp vì sự vận hành luôn trôi chảy chứ không dừng lại chỗ nào. Mọi hiện tượng đều vô thường vậy mà mình cứ muốn nó thường theo ý mình như muốn đắc định, muốn an lạc rồi cố giữ lại những trạng thái đó cũng là đánh mất trật tự vận hành của Pháp. Đức Phật nói: “*Không bước tới, không dừng lại, Như Lai thoát khỏi bọc lưu*”. Vì nếu dừng lại thì bị chìm đắm, bước tới thì bị cuốn

trôi. Bộc lưu là dòng nước chảy xiết tượng trưng cho vòng sinh tử luân hồi, thoát khỏi bộc lưu không phải là bước ra ngoài dòng Pháp mà là không dừng lại, không bước tới, chỉ thấy dòng Pháp đang vận hành.

*Vậy cần xem xét lại liệu phương pháp mỗi người đang hành có bước tới hay dừng lại không. Nếu cố hành để mau đắc định là đang bước tới, rồi khi đã đắc định thích an trú trong định là đang dừng lại. Cũng vậy, cố hành để được an lạc là đang bước tới, được an lạc rồi thì dính mắc là đang dừng lại. Đó chính là đang bị cuốn trôi và chìm đắm trong câu trả lời vô cùng chính xác của Đức Phật. Chỉ cần một yếu tố là thấy, giác hay minh, tức sáng suốt không bị mê mờ mới có thể “vô vi giả, vô tư giả”, mới có thể không bị cuốn trôi hoặc chìm đắm trong sinh tử.*

Trong Thiền Tông có câu chuyện. Một thiền giả được hỏi: “*Một người đã chứng ngộ có bị rơi vào nhân quả hay không?*” Ông ta trả lời: “*Bất lạc nhân quả*” nên bị đọa làm chồn 500 kiếp. Đến lúc gặp Tổ Bách Trượng ông đem câu đó hỏi lại, Tổ đáp: “*Bất muội nhân quả*”, tức là không mê mờ nhân quả chứ không phải không còn nhân quả tự nhiên. Nhân quả tự nhiên khác với nhân quả nghiệp báo. Tuy người đã

giác ngộ không tạo tác nghiệp nhân cho tương lai nhưng hiện tại vẫn còn nghiệp quả, chỉ là không mê mờ trong nhân quả nữa thôi. Ngoài nhân quả tự nhiên, chỉ khi nào có ý muốn tạo tác để trở thành mới có tạo nhân để rồi gặt quả. Còn khi tâm hoàn toàn trong lành, định tĩnh, sáng suốt thì không còn bản ngã tạo nghiệp nữa nhưng nhân quả tự nhiên trong sự vận hành của pháp thì vẫn còn.

Vậy tu là gì, ai tu và tu theo ai? Nếu theo Phật thì tu là “không (tham sân si), vô tướng, vô tác, vô cầu” hoặc “không bước tới, không dừng lại”. Còn tu theo bản ngã thì mới cần “hữu, tướng, tác” để “mong trở thành hay đạt được sở đắc” theo ý mình, tức đã bị cuốn trôi và chìm đắm mất rồi. “Thời vị trung chính” là biểu hiện trật tự vận hành của Pháp. Nếu không sống đúng thời (bây giờ), đúng vị (tại đây) như Pháp đang vận hành (trung chính) thì hoặc là bị đắm chìm, hoặc là bị cuốn trôi.

Có ai phản biện hay hỏi thêm gì về điều này không?

**Hỏi:** Bạch thầy, trong hiện tại mình đang tạo nên cái tâm bất thiện, và cái tâm bất thiện đó có thể tạo ra những điều bất thiện khác, chẳng lẽ mình cứ để yên nó đó sao?

**Đáp:** Đức Phật chỉ dạy “không dừng lại không bước tới” chứ có nói cứ giữ nguyên bất thiện như vậy đâu. Mà muốn để yên bất thiện như vậy cũng không được, vì pháp luôn vận hành, sinh diệt. Có phải tâm bất thiện khởi lên là nó đứng yên không, hay chỉ có ảo tưởng mới cho là nó dừng lại? Chỉ cần quan sát tâm bất thiện thì liền thấy nó sinh diệt rõ ràng mà không cần cố bước tới hay dừng lại gì cả. Thí dụ như lúc nãy nổi sân, nhưng bây giờ lẽ ra đã hết, vậy tại sao vẫn còn sân? Chính là do bản ngã dừng lại nơi tưởng sân đó. Mặt khác, bản ngã muốn diệt sân, đang muốn trở thành không sân, đang muốn có tâm từ, tức là đang bước tới. Như vậy vẫn không thoát khỏi vô minh ái dục. Thực ra sân do duyên sinh thì cũng do duyên diệt, nếu thấy rõ sự thật này thì pháp tự sinh diệt, hoàn toàn vô ngã. Đó cũng chính là thấy ra trật tự vận hành của pháp. Trong thực tại thân-tâm-cảnh này mọi hoạt động của vật lý, tâm lý, sinh lý đều đang thay đổi từng giây phút, từng sát-na sinh

diệt. Vậy mà lắm khi có người trải qua bao nhiêu năm tháng vẫn còn ôm một mối tình hay một nỗi hận trong lòng. Vì thế, nếu không biết tu hoặc tu không đúng thì chỉ loay hoay trong bước tới hay dừng lại mà thôi.

Một người phụ nữ kể rằng cuộc đời bà quá đau khổ. Chồng bà làm sĩ quan chế độ cũ, sau khi đi cải tạo về ông ấy thất nghiệp, buồn chán chỉ còn biết bia rượu với bạn bè cho khuây khỏa thôi. Ngày xưa lương ông đủ nuôi sống cả nhà. Bây giờ bà phải cố gắng may vá để nuôi con. Ông không giúp được gì còn hàng ngày đòi tiền đi nhậu nhẹt, cho nên bà rất đau khổ. Sở dĩ bà đau khổ vì tự mình kéo dài nỗi khổ ra và đắm chìm trong đó. Thật ra, chỉ khi ông chồng đòi tiền đi nhậu nhẹt và khi ông uống rượu say về quậy mới khổ thôi, tức là trong 24 tiếng đồng hồ thực sự chỉ khổ một hai tiếng thôi nhưng bà ấy cứ khổ hoài là do mãi ôm giữ buồn bực trong lòng. Nếu trong những lúc không bị quấy rầy, bà ấy trọn vẹn chú tâm vào những sinh hoạt hàng ngày của mình như nấu ăn, giặt giũ, may vá, đi, đứng, ngồi, nằm v.v... thì có khổ gì đâu, phải không? Và một khi đã trọn vẹn được với chính mình trong từng sinh hoạt

thì ngay cả khi bị quấy rầy cũng sẽ không còn bị phiền não nữa. Vì chỉ khi có tâm đối kháng mới thấy khổ thôi.

**Hỏi:** Bạch thầy, vậy điều thầy dạy có mâu thuẫn gì với những lời Phật dạy trong bài Kinh Song Tầm là khi có một Pháp bất thiện xuất hiện thì mình phải khởi lên một Pháp thiện để đối trị, thậm chí là ép lưỡi lên nóc họng để trấn áp nó?

**Đáp:** Thực ra đó là Đức Phật tùy căn cơ trình độ mà nói pháp. Như trong Tứ Chánh Cần nói cho căn cơ tinh tấn thì lấy thiện để đối trị bất thiện, nhưng trong Tứ Niệm Xứ nói cho căn cơ trí tuệ thì chỉ cần chánh niệm tỉnh giác là đủ. Từ đầu, Đức Phật chỉ thuyết Bốn Sự Thật thôi là năm vị Kiền-trần-như đã chứng ngộ đạo quả rồi, lúc đó chưa có chế định các pháp đối trị gì hết, các vị ấy chỉ cần nghe xong thông suốt Sự Thật là liền giác ngộ.

Nhưng sau này, do trình độ chúng sanh sai biệt, nên Đức Phật phải nói thêm nhiều Pháp môn khác nhau, chung quy vẫn không ra ngoài Bát Chánh Đạo. Thí dụ như đang đi mà đạp phải cái gai đau điếng, rất

dễ nổi sân, khi đó phải cẩn rằng chịu đau để tâm sân không khởi lên là đúng. Đó là cách tinh tấn theo Tứ Chánh cần, dùng một thiện pháp để đối trị bất thiện pháp. Cách thứ hai tốt ráo hơn là tinh tấn chánh niệm tỉnh giác theo Kinh Tứ Niệm Xứ, nhiệt tâm trọn vẹn thấy rõ bất thiện pháp đang sinh diệt như thế nào, lợi hại ra sao nên mới hoàn toàn xuất ly bất thiện pháp ấy. Đây chính là trí tuệ ba-la-mật. Như vậy, một bên tinh tấn trong phạm trù thiện ác thế gian, một bên là tinh tấn trong trí tuệ xuất thế.

Bây giờ chúng ta tiếp tục. Các pháp luôn tùy duyên mà đến đi, sinh diệt. Qua sự vận hành này chúng ta sẽ thấy tính trùng trùng duyên khởi của pháp. Duyên khởi đơn giản như đi mỗi thì đứng, đứng mỗi thì ngồi v.v..., hoặc nói nhiều thì khô cổ nên cần uống nước, uống thì cầm ly nước lên, uống xong đặt ly xuống v.v... Tất cả những điều này là tùy duyên thuận Pháp mà làm trong trọn vẹn tỉnh thức. Ở mỗi người, mọi sự đến và đi, sinh và diệt luôn vận hành đúng nguyên lý của Pháp, do đó chỉ cần thấy biết như thị (yathābhūtā nīṇa-dassana) tức là thấy Pháp. Chỉ khi có ý chí của bản ngã xen vào mới tạo tác nhân quả thiện ác, mới phát sinh thời gian tâm lý, mới tác

thành sinh tử luân hồi, phiền não khổ đau. Lúc đó càng cần quán chiếu, soi sáng lại thực tại thân thọ tâm pháp để học ra bài học duyên nghiệp của chính mình.

Khi Đức Phật nhập Niết-bàn, thấy Chư Thiên rải hoa trời cúng dường Đức Phật, ngài A-nan tán dương đó là sự cúng dường cao thượng, nhưng Đức Phật không cho đó là cúng dường Như Lai một cách cao thượng, Ngài dạy: *"Tỳ kheo, tỳ kheo ni, thiện nam, tín nữ nào biết sống tùy duyên thuận Pháp (Dhammānudhamma paṭipanno viharati) mới thật sự cúng dường Như Lai một cách cao thượng."* Như vậy chúng ta cần phân biệt rõ đâu là "tùy duyên thuận Pháp", đâu là "tạo duyên thuận ngã".

Thế nào là thuận Pháp? Thuận pháp là sống trọn vẹn tỉnh thức với thực tại thân tâm đang vận hành tự nhiên trong đời sống khi chưa có chủ ý của bản ngã xen vào. Ngồi lâu tự nhiên muốn đi nên đứng dậy, cúi xuống tìm đôi dép, xỏ chân vào rồi bước đi, thuận chân nào chân đó bước trước v.v... tất cả động thái của thân tâm đều rõ ràng minh bạch, giản dị trong sáng vậy thôi chính là tùy duyên thuận pháp. Quan trọng là tâm thường trọn vẹn tỉnh giác hay trầm tĩnh



sáng suốt với mọi động thái mà vẫn tự nhiên vô tâm - không cơ tâm, không dụng ý chủ quan - tức “không, vô tướng, vô tác, vô cầu” là được.

Bất cứ làm một việc gì người sáng suốt tự nhiên trong tâm ứng ra 3 yếu tố thận trọng, chú tâm, quan sát. Như thí dụ hồi nãy, ngồi mệt đứng dậy mang dép bước đi, tuy đơn giản như vậy nhưng trong đó nếu không có sự thận trọng chú tâm quan sát sẽ không làm được.

Ba yếu tố này giúp mọi hoạt động trong đời sống hàng ngày được dễ dàng, suôn sẻ, tránh được nhiều tai hại do buông lung, phóng dật và bất cẩn tạo ra. Nếu đang tức giận ai đó thì khi đi có thể bị va vào tường hay vấp ngã, vì tâm chạy theo sự tức giận nên mất sự thận trọng chú tâm quan sát. Vậy khi tùy duyên động dụng việc gì đừng quên thận trọng, chú tâm, quan sát. Thận trọng chú tâm quan sát chính là biểu hiện của như lý tác ý (yoniso manasikāra) nên không phải là dụng ý của bản ngã mà là phẩm chất của tánh biết gần như phản xạ tự nhiên.

Như khi rót nước sôi vào bình thủy thì tự nhiên phải thận trọng chú tâm quan sát, không cần ai nhắc cả. Đó gọi là Pháp tự ứng. Chỉ khi nào tâm lơ đãng, tư

tưởng chạy lang thang nơi khác thì mới mất thận trọng chú tâm quan sát thôi. Nếu làm bất cứ chuyện gì cũng hoàn toàn thận trọng - chú tâm - quan sát thì sẽ không bị quá khứ xen vào, không bị tương lai chi phối, không bị đắm chìm trong hiện tại, cũng không bị ảnh hưởng bởi ngoại cảnh. Nên lúc đó cũng không có tham-sân-si, không có “hữu, tướng, tác, cầu” che lấp. Như vậy tâm lúc đó có đầy đủ giới định tuệ tự tánh.

*Thận trọng* là giới, là cốt lõi của mọi giới luật. Thận trọng trong tất cả mọi hành động, lời nói chính là Giới. Giới này gọi là giới tự tánh hay giới vô hạn. Còn giữ 5 giới, 10 giới, 227 giới, 350 giới đều thuộc giới chế định hay giới hữu hạn. Gọi là giới vô hạn khi trong tất cả mọi động tịnh thô tế của thân đều có sự thận trọng. Nếu khư khư giữ giới chế định một cách nghiêm ngặt mà không có sự thận trọng với thân khẩu, thì đó là chấp giới chứ không phải là giữ giới. Vì thực ra giới giữ cho thân hành trong sạch chứ không phải cố giữ cho giới trong sạch. Khi thận trọng thì mọi hành vi sẽ đúng tốt, không hại mình hại người. Nếu lỡ có sai thì sự thận trọng sẽ giúp điều chỉnh lại dễ dàng. Như khi mang nhầm chiếc dép thì liền biết và thận trọng quan sát lại để điều chỉnh ngay.

*Chú tâm* là định. Khi làm việc gì mà trọn vẹn chú tâm vào đó tức đã có yếu tố định. Định này gọi là sát-na định. Tuy nói là sát-na nhưng thật ra nó vượt qua thời gian, rất vi diệu vì lúc nào cũng định được mà không cần phải nỗ lực tập trung để đạt được như định an chỉ (định của 4 thiền hữu sắc và 4 thiền vô sắc). Rất nhiều người nghĩ rằng phải cố gắng để đạt được định an chỉ mới giác ngộ giải thoát được. Đó là một sai lầm lớn. Chính trong Kinh Đoạn Giảm, Đức Phật xác nhận bốn thiền hữu sắc chỉ là *hiện tại lạc trú*, bốn thiền vô sắc chỉ là *không tịch trú* chứ chưa phải là hạnh đoạn giảm bất thiện pháp, đoạn giảm tham sân si đưa đến giác ngộ giải thoát trong giáo Pháp bậc Thánh. Vì vậy, trong 10 phiền não chướng của tuệ minh sát phần lớn đều do thiền định tạo ra. Trong khi một người thường trọn vẹn tỉnh thức với bất cứ diễn biến nào của thân thọ tâm pháp... thì dù lúc nào, ở đâu tâm họ cũng đều định được. Một người luôn có sát-na định trong mọi tình huống thì an chỉ định đối với họ là việc quá dễ dàng. Không ít Phật tử sau khi nghe giảng họ thực hành và nói rằng trước đây cố gắng ngồi thiền theo khuôn mẫu thì rất khó vào định, bây giờ chỉ ngồi thiền buông thư tự

nhiên thì vào định rất dễ dàng. Mà đây là định rất tự nhiên, sẵn có ở mỗi người, chỉ cần không dụng ý (không), không qua khuôn mẫu (vô tướng), không cần dụng công (vô tác), không có tham vọng sở đắc (vô cầu) thì ngay đó tâm liền định. Chúng ta sẽ nói đến thực hành chánh định này sau.

*Quan sát* là tuệ. Vipassanā là minh sát, tức soi sáng thấy rõ thực tại đang là đúng với thực tánh của nó giúp loại trừ mọi ảo tưởng về tánh tướng thể dụng của pháp, nhất là ảo tưởng “ta” và “của ta”. Thiếu sự quan sát để soi sáng thực tại thân-tâm-cảnh thì liền rơi vào vô minh và phát sinh ái dục. Do đó, quan sát thực tại đang là ngay nơi mọi diễn biến của thân thọ tâm pháp chính là tuệ minh sát. Tuy nhiên quan sát là đức tính tự nhiên của tâm, mang tính trực giác hơn là sự truy tìm của lý trí, vì vậy tâm càng hồn nhiên trong sáng càng dễ nhận ra thực tánh chân đế. Một từ khác có thay thế cho quan sát là tự tri. Tự tri chính là chánh niệm tỉnh giác đối với thực tại thân thọ tâm pháp. Trong Bát Chánh Đạo, có *quan sát* rõ ràng minh bạch mới thể hiện được Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, có *thận trọng* mới thể hiện được Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng và có *chú*

tâm trọn vẹn mới thể hiện được Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Như vậy sống Thận trọng, Chú Tâm, Quan Sát chính là thể hiện Giới-Định-Tuệ, Bát Chánh Đạo.

Trong Kinh Bộ Tăng Chi, phẩm một pháp Đức Phật dạy: *Một pháp dẫn đầu tất cả thiện pháp, đó là thận trọng. Một pháp dẫn đầu tất cả bất thiện pháp, đó là không thận trọng.* Và lời dạy cuối cùng trước khi Đức Phật nhập Niết-bàn vẫn là: *Các Pháp hữu vi là vô thường, hãy thận trọng, chớ có phóng dật.* Vì vậy, thận trọng là yếu tố cơ bản trong pháp hành chánh đạo. Thận trọng đi cùng với chú tâm và quan sát là ba yếu tố giúp hành giả *không bị tấp vào bờ này bờ kia, không bị chìm đắm, không bị mục nát và không bị vớt đi.* Buông hết mọi nắm giữ thì chắc chắn sẽ chứng ngộ Niết-bàn. Cứ thận trọng, chú tâm, quan sát để sáng suốt tự tri trong khi may vá, tưới cây, lái xe, nấu nướng v.v... thì ngay đó là an lạc, giải thoát, là thấy ra Niết-bàn, chứ không phải cố ngồi thiền, trú định cho nhiều để mong cầu đạt được sở đắc lý tưởng ở tương lai mà cùng lắm là Sắc giới, Vô Sắc giới mà thôi.

Tóm lại khi động dụng chỉ cần thận trọng, chú tâm, quan sát là đủ thể hiện tinh tấn, chánh niệm, tỉnh

giác; thể hiện giới, định, tuệ hay bát chánh đạo nên đó chính là tu tập, là sống đạo rồi, không cần phải cố rập khuôn theo bất cứ một phương pháp thiền chế định nào khác. Vì Pháp luôn vận hành đúng nguyên lý tự nhiên, không thể đem ý đồ chủ quan của bản ngã ra điều chỉnh Pháp được. Do đó chỉ cần thận trọng chú tâm quan sát thực tại thân thọ tâm pháp khi tưới cây, quét nhà, ăn cơm, rửa chén v.v... là đã sống đạo, đã tùy duyên thuận pháp rồi, đâu còn chỗ nào nữa để tu luyện chủ quan theo ý đồ của bản ngã! Có những lúc Pháp đến dạy mình nhẫn nại, có lúc Pháp đến dạy mình san sẻ, có lúc Pháp đến dạy mình từ bi, có lúc Pháp đến dạy mình buông xả v.v... chỉ cần qua đó thận trọng chú tâm quan sát mà học ra để điều chỉnh nhận thức và hành vi cho đúng tốt là tu rồi. Cố tu luyện là bản ngã đang tỏ ra ta đây hành theo phương pháp thiền này phương pháp thiền kia của các thiền sư chế định ra thôi, làm sao qua pháp chế định mà thực chứng được thực tánh chân đế? Vì vậy, sự kiện gì đến dù bỉ hay thái, khổ hay lạc liền ngay đó mà soi sáng thì sẽ thấy ra mọi mặt của Pháp. Hôm nay chúng ta chỉ nói đến mặt động khi sống đạo trong sinh hoạt hàng ngày. Hôm sau chúng ta sẽ nói đến mặt tĩnh trong cách sống đạo.

## 4. ĐẠO ĐẾ - DIỆT ĐẾ (TIẾP)

### ✿ Ngay đó mà thấy

Chúng ta đã biết Pháp vốn tự nhiên, có sẵn và luôn vận hành đúng nguyên lý của nó. Pháp thiết thực hiện tiền, không qua thời gian, trở về là thấy, ngay trên thực tại đang là, nên người trí tự chứng trực tiếp không qua tư tưởng hay tưởng tượng về nó. Pháp là sự thật mà mỗi người có thể tự mình chứng ngộ, không mô phỏng người khác. Một người nọ đang sân đến hỏi Đức Phật: Pháp gì là thực tại hiện tiền, không qua thời gian... người trí tự chứng? Đức Phật liền chỉ ngay tâm sân nơi ông ta chính là pháp thực tại hiện tiền, ngay đó mà thấy, không cần phải tìm pháp nào khác.

Huệ Minh đuổi theo lục tổ Huệ Năng để đoạt y bát, nhưng không thể lấy được. Tổ hỏi: "Người đến

*đây để cầu Pháp hay cầu y bát?" Huệ Minh gượng nói đến để cầu Pháp, mong Tổ chỉ cho đâu là bản lai diện mục. Tổ hỏi: "Không nghĩ thiện không nghĩ ác, ngay đó là gì?" Câu hỏi buộc Huệ Minh phải ngay nơi thực tại đang là thấy ra thực tánh bản lai, không cần qua khái niệm thiện ác.*

Câu nói này đã sinh ra rất nhiều hiểu lầm. Nhiều người cho rằng cứ ngồi yên, không nghĩ thiện nghĩ ác cả tức là bản lai diện mục, là Pháp. Thực ra không phải không suy nghĩ, mà là Huệ Minh đang như thế nào chỉ thấy như vậy đừng đánh giá là thiện hay ác gì cả thì ngay đó liền thấy Tánh, thấy Pháp, thấy Bản Lai Diện Mục. Bởi vì tánh vốn "*bổn lai vô nhất vật*", nếu khởi tâm phê phán thiện ác thì đã bị khái niệm, tư tưởng chủ quan của bản ngã xen vào rồi nên chỉ thấy giả tướng làm sao thấy thực tánh chân đế ngay nơi thực tại đang là được.

Pháp luôn vận hành đúng nguyên lý, do đó qua mỗi người pháp đang như thế nào thì tự thấy như vậy mới thực chứng được nguyên lý vận hành của pháp. Vấn đề không phải là tìm cách thay đổi pháp này qua pháp khác, trạng thái này thành trạng thái kia theo ý mình mà là có nhận thức đúng bản chất



thực tại như nó đang là hay không. Nếu nhận thức đúng với bản chất sự thật thì sẽ có ứng xử tốt, nếu không thì sẽ bị bản ngã tham sân si tác động theo hướng sai xấu. Vậy, chủ yếu là có thấy ra hoặc học được điều gì từ sự vận hành của pháp hay không mà thôi.

Chúng ta đã nói về sự vận hành của pháp trong vũ trụ, trời đất, thực ra đó cũng chính là sự vận hành của pháp nơi mỗi người. Thấy ra chính mình thì cũng thấy được nguyên lý của vạn pháp. Nhưng chúng ta không chịu thấy ra sự thật mà chỉ muốn pháp phải theo ý mình, đòi thay đổi, đòi cải tiến, đòi tu luyện để đạt thành, để cầu toàn, bỏ cái này lấy cái kia và tự rơi vào quỹ đạo tham vọng trở thành của bản ngã. Muôn đời sống trong ảo tưởng nhị nguyên khó thấy ra được Pháp thật sự như thế nào. Vì vậy, cách duy nhất để thấy Pháp chính là trả Pháp về với trật tự vận hành của Pháp, chỉ thấy Pháp như nó đang là, đừng tu theo kiểu “*thọc gậy bánh xe Pháp*” để bóp méo Pháp theo ý mình.

## ❁ Ăn trộm pháp

Thực ra, người tu không khéo lại giống người ăn trộm. Người ăn trộm từ chối tình trạng hiện hữu của mình để tìm kiếm sở hữu cái gì khác không phải của mình. Do không chấp nhận hiện tại đang túng tiền nên mới đi ăn trộm. Người tu cũng vậy, vì không chấp nhận thực tại như nó đang là để thấy ra sự thật nên từ chối hiện tại để cố gắng tu luyện sao cho đạt được một pháp lý tưởng ở tương lai mà mình chưa có. Đó không phải là ăn trộm pháp sao? Mọi sự vật trên đời đều là pháp vô ngã, muốn chiếm hữu thì đó là ý đồ của bản ngã. Như vậy, do bản ngã cứ nỗ lực ăn trộm pháp rồi chấp đó là của mình, nên gọi là chấp ngã, chấp pháp hay nói thẳng là ăn trộm pháp. Dù hành giả có hãnh diện rằng tôi hạnh phúc, tôi an lạc, tôi đắc được thiền, tôi đắc được định, tôi có thần thông v.v... thì cũng chỉ là ăn trộm pháp mà thôi. Bản ngã đích thực là tên ăn trộm pháp, vì những gì nó chiếm hữu được đều thuộc về pháp, không phải là của nó.

Vậy cần phải xét lại toàn bộ công phu tu tập của mình, xem mình bố thí để cầu phước hay để xả ly, hành thiền để cầu sở đắc hay để thấy sự thật, hẳn

nại để tâm không sân hay để chờ cơ hội phục thù v.v... Nếu bố thí để cầu phước, hành thiện để cầu sự đắc thì đúng là ăn trộm pháp không phải là giác ngộ sự thật.

### ❁ Trả pháp lại cho pháp

Khi thấy ra pháp không phải ta hay của ta, cần trả pháp lại cho pháp. Mười Ba-la-mật đều có mục đích trả pháp lại cho pháp. Tức không chiếm hữu gì cho bản ngã, buông bản ngã ra, trả mọi sở hữu lại cho pháp.

Khi chánh niệm tỉnh giác thì thấy đi đứng ngồi nằm đều là pháp, ăn nói ngủ nghỉ cũng là pháp, nóng lạnh động tĩnh cũng là pháp, không có ai trong đó cả. Vậy những rắc rối cuộc đời, luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau không phải do pháp mà đều do cái “Ta” ảo tưởng tạo ra cho chính nó mà thôi.

Tất cả pháp tướng là vô thường, ai không chấp nhận vô thường theo nguyên lý vận hành của pháp, mà cái gì thích thì muốn chiếm giữ lâu dài, cái gì không thích thì muốn loại bỏ thật mau, tức muốn “thường”, muốn “đoạn” theo ý mình, như vậy làm

sao không khổ được. Tất cả tánh tướng của pháp đều vô ngã nhưng cái Ta ảo tưởng không chấp nhận sự thật đó nên muốn đạt được sở đắc pháp này pháp kia, tức muốn biến pháp thành Ta, của Ta, Tự ngã của ta, như vậy làm sao không khổ được. Chính cái tham vọng muốn biến pháp vô thường thành thường hoặc đoạn, muốn biến pháp vô ngã thành ngã sở mới tạo ra đau khổ. Bậc giác ngộ sống tùy duyên thuận Pháp vô ngã vị tha thì dù có đau cũng không bao giờ khổ.

Nếu tu tập mà không nhận ra điều này thì chỉ tu theo kiểu cầu toàn: tiểu ngã thành đại ngã của Bà-la-môn. Còn khi đã buông cái ngã ra - tức vô vi, vô ngã - thì không còn cái Ta ảo tưởng lăng xăng tạo tác nữa. Không phải vô vi là không làm gì mà vì đã thấy ra tất cả việc làm đều duy tác, đều là sự vận hành tự nhiên của Pháp, không phải Ta làm. Nếu không vô vi vô ngã thì tu cũng vẫn mãi là người thợ làm nhà, mãi xây dựng củng cố ngôi nhà bản ngã cho đẹp hơn, không chịu trả pháp lại cho trật tự vận hành tự nhiên của pháp.

### ❁ Vô minh và hữu vi, hữu ngã

Xin nhắc lại, khi khởi ý muốn loại bỏ pháp không thích tức là sân, muốn tìm kiếm pháp ưa thích tức là tham, thì đã thất niệm, bỏ quên thực tại đang là làm sao thấy pháp được! Vì muốn loại bỏ pháp không thích trong hiện tại nên không thấy sự thật, và muốn với bắt pháp ưa thích ở tương lai nên cũng không thấy sự thật, vậy cả hai đều không thấy được sự thật nên gọi là vô minh, và từ đó có tham sân nên gọi là ái dục. Như vậy dù loay hoay tu tập kiểu gì cũng vẫn không thoát được vô minh, hữu vi, hữu ngã. Đừng tưởng đắc định là hết tham sân si, vì đức Phật dạy cõi thiền sắc giới, vô sắc giới vẫn còn vô minh ái dục, vẫn còn hữu vi hữu ngã. Định sắc giới, vô sắc giới đều do tưởng sinh nên nhiều người cho rằng trong khi định họ thấy vô thường diễn ra rất nhanh cũng chỉ do ảo giác mà thấy thôi!

### ❁ Minh và vô vi, vô ngã

Tại sao Đức Phật nói: *“Dù Như Lai ra đời hay không ra đời thì Pháp vẫn vậy”*? Vì nguyên lý vận hành của Pháp là Sự Thật vượt khỏi giới hạn của thời

gian, không gian và nhận thức. Không cần khởi ý tìm cầu đâu trong quá khứ, vị lai hoặc bên ngoài, chỉ ngay nơi thực tại đang là mà thấy. Khởi ý tìm cầu sở tri sở đắc như đạo sĩ Sāriputta thì chỉ thấy pháp điên đảo, đến khi được ngài Assaji chỉ cho “*nhân diệt các pháp diệt*” - tâm không sinh lấy gì điên đảo - thì liền thấy ra Sự Thật. Không sinh tức vô vi, vô ngã và minh tức không còn ảo tưởng lăng xăng chọn lựa, tìm kiếm để thoả mãn tham vọng sở tri sở đắc, vì biết rằng muốn yên tĩnh thì sợ ồn ào, mong thành công thì sợ thất bại, thích cái đẹp thì ghét cái xấu... Như vậy, chọn bất cứ pháp nào cũng đều phải chịu lực đối kháng của những pháp khác. Và tệ hơn nữa là chọn đối tượng ảo mà mình chưa thực sự biết đến, vẫn chỉ là mộng tưởng, rồi nỗ lực tìm cầu, cố gắng rèn luyện để đạt thành... thì chỉ luống công vô ích! Cho dù đối tượng theo đuổi có thật nhưng mình chưa thực sự thấy biết thì cũng vẫn còn trong tưởng tượng. Ví dụ nước Mỹ là có thật, nhưng chỉ trong mơ ước của người muốn đến được đó, còn những người đang sống ở đó có thể lại mơ ước được đến Bhutan, nơi mà họ cho là lý tưởng hơn. Có lẽ không ít người thích bám víu vào ảo ảnh mộng mơ hơn là sống trong sự kiện thực tế. Đó chính là nguyên nhân sinh ra Mười Hai Duyên Khởi:

Có vô minh thì có ái dục, có ái dục thì có tạo tác để trở thành, có tạo tác trở thành thì có sinh tử luân hồi, có phiền não khổ đau. Vậy, chỉ cần có Minh thì "*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*" tức toàn bộ hành (ái-thủ-hữu) chấm dứt và luân hồi sinh tử cũng không còn.

### ❁ Hữu: Tạo tác để trở thành

Vì vậy, khởi đầu và cuối cùng của sự tu tập đều phải là *không, vô tướng, vô tác, vô cầu* tức hoàn toàn vô vi vô ngã, nếu không chỉ khởi ý muốn tu là đã sai rồi.

Khởi ý muốn tu tức là rơi vào hữu: *Hữu ý, hữu tất, hữu cố, hữu ngã*. Như có ý muốn giải thoát chẳng hạn tức *hữu ý*, thì liền muốn phải rèn luyện thể này thể kia tức *hữu tất*, nên cần nỗ lực bám víu vào một phương pháp, một mục đích sở đắc tức *hữu cố*, và đó chính là biểu hiện ý chí của cái Ta ảo tưởng tức *hữu ngã*. Như vậy hành theo hữu trong "*hữu ý, hữu tất, hữu cố, hữu ngã*" và hữu trong "*hữu, tướng, tác, cầu*" là hành theo tà đạo, vì đều đồng nghĩa với ái dục mà cụ thể là tham sân si.

Thí dụ khởi ý muốn đắc định, muốn an lạc là tham, vì vậy phải cố loại trừ phiền não khổ đau, đó lại là sân, tham sân sinh bần khoản hối tiếc, đó là trạo hối, trạo hối sinh chán nản hôn trầm và cuối cùng là tâm phân vân nghi hoặc, đó chính là si. Nếu đạt được định, được an lạc thì sinh dính mắc vào tướng định, tướng lạc mà trì trệ trong đó rồi chấp pháp làm ngã, trụ trong khái niệm thường-lạc-ngã-tĩnh, làm sao thấy được vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh để không tham ưu, không bám víu? Như vậy, nghĩa là chỉ đổi cái khổ của cõi Dục sang cái khổ của cõi Sắc hoặc Vô Sắc mà thôi. Ở các cõi này có thể không có khổ thọ nhưng vô minh, ái dục và khổ đế vẫn còn nguyên.

Cho nên nhiều khi nhìn những người đang miệt mài hành thiền mà thấy tội nghiệp cho họ. Thực ra không phải họ đang hành thiền mà đang bị thiền “hành” thì đúng hơn, hay nói cách khác chính bản ngã “hành” bản thân chứ không ai khác!

### ❁ Giới định tuệ tự tánh

Chúng ta đã nói đến thận trọng chính là giới tự nhiên vốn có ở mỗi người. Một người thường thận



trọng trong nói năng, hành động thì dù không biết giới chế định nào vẫn sống đúng tốt hơn những người cố giữ giới tướng cho thật nghiêm ngặt. Nếu quan sát một người cố giữ giới tướng chế định rất nghiêm ngặt, cố gắng không phạm một giới nào, lỡ phạm thì sám hối ngay cho trong sạch, sợ khi chết sẽ đoạ địa ngục, nhưng ngoài những giới đó ra họ sống rất thiếu thận trọng, thiếu tinh tế. Đây là một sai lầm lớn, khi chỉ biết chấp giữ ngọn giới tướng mà bỏ quên gốc giới tánh.

Đó là lý do vì sao trong thời Đức Phật, một vị Sư nọ đi đến một Tịnh Xá, ở đó có một vị thí chủ đã chứng Thánh quả luôn biết các vị tỳ kheo cần gì về tứ vật dụng để cúng dường đúng theo nhu cầu của từng vị rất chu đáo. Vị tỳ kheo này sợ quá liền rời trú xứ về bạch với đức Thế Tôn rằng có quá nhiều giới luật lớn nhỏ ông không nhớ nổi, nếu lỡ phạm mà vị thí chủ kia biết được thì xấu hổ quá nên không dám ở trú xứ đó. Đức Phật khuyên nếu ông không nhớ hết các giới thì chỉ cần giữ một giới, đó là giữ cái Tâm thôi. Giữ cái tâm ở đây chính là giữ sự thận trọng chú tâm quan sát trong mọi hoạt động đời sống tu hành của ông ta. Chẳng bao lâu sau đó ông cũng chứng ngộ đạo quả.

Một câu chuyện khác. Có một tử tù bị đưa ra pháp trường xử trảm, được vua ban cho một đặc ân, nếu anh ta bưng một bát nước đầy mà không làm đổ một giọt cho đến khi ra tới pháp trường thì được miễn tội. Lúc đó anh ta phải làm gì? Chỉ có cách là thận trọng chú tâm quan sát toàn bộ thân tâm cảnh từng khoảnh khắc trong suốt lộ trình, không thể buông lung phóng dật theo quá khứ, vị lai và để tâm lang thang bên ngoài được.

Trong cuộc sống, chúng ta luôn phải tùy duyên mà động dụng. Đói thì phải ăn. Có khách thì phải tiếp. Có việc thì phải làm, nhưng không phải vì vậy mà quên mình, quên thực tại thân thọ tâm pháp đang là. Vì vậy thận trọng, chú tâm, quan sát là cách hữu hiệu nhất trong thể hiện Bát Chánh Đạo cũng như giới-định-tuệ tự tánh. Thận trọng mới thể hiện được chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Chú tâm mới có chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Quan sát mới đưa đến chánh kiến, chánh tư duy. Vì vậy có thể nói đó là 3 đức tính tự nhiên của tâm, biết tự ứng khi không bị tư tưởng, quan niệm của bản ngã ngăn che.

### ❁ Có phải giới sinh định, định sinh tuệ không?

Bây giờ chúng ta thử đặt câu hỏi, có phải giới sinh định, định sinh tuệ không? Nhóm 5 vị Kondañña tu khổ hạnh khi chứng ngộ đạo quả thì đã có giới chế định đâu, các vị cũng chỉ tu khổ hạnh chứ đâu có thiên định gì. Và quan niệm tu khổ hạnh để giác ngộ là tà kiến làm sao có trí tuệ. Vậy giới định tuệ gì đã giúp các vị ấy chứng ngộ Sự Thật? Đó chính là giới định tuệ tự tánh mà mỗi người có sẵn, vì nếu không có thận trọng, chú tâm, quan sát thì làm sao thấy ra được điều Đức Phật khai thị. Chữ “sinh” ở đây không có nghĩa là cái này sinh ra cái kia mà là hỗ trợ lẫn nhau, ngược lại với “khắc” là đối lập với nhau. Thận trọng hỗ trợ cho chú tâm, chú tâm hỗ trợ cho quan sát và ngược lại, 3 yếu tố đi chung với nhau không thể tách rời. Không thể nào thận trọng mà không chú tâm quan sát, không thể nào chú tâm mà không thận trọng quan sát, không thể nào quan sát mà thiếu thận trọng chú tâm. Ba yếu tố đó là giới định tuệ tự tánh tùy dụng mà ứng ra từ cốt lõi của Đạo.

Vấn đề là ai giữ giới, ai hành định, ai tu tuệ. Nếu là bản ngã thì dù có “thiện” đến đâu cũng vẫn xuất phát từ vô minh, ái dục (tham sân si). Tham được phước,

tham cõi Trời, tham thần thông, tham an lạc v.v... ở tương lai. Càng tham cầu đạt được cõi “sinh y” ở tương lai thì càng sân với hiện tại. Và cũng sẽ sinh ra ngã mạn “giới tôi trong sạch hơn anh”, “định tôi cao hơn chị”, “ông hiểu pháp không bằng tôi” v.v... rồi thấy ai không tu như mình thì khinh khi hay sân hận. Đó chỉ là giới định tuệ ngoài da - hữu vi, hữu ngã - không phải là giới định tuệ Phật dạy trong bát Chánh Đạo, không phải là giới định tuệ tự tánh vô vi, vô ngã.

Trở lại câu hỏi, vậy thì ai giữ giới, ai hành định, ai tu tuệ? Không ai cả mà đó là cái tâm, cái tâm thường hay biết. Cái biết của 6 thức sinh ra 121 tâm thức cũng đều từ tánh biết của cái tâm vốn chói sáng mà Đức Phật gọi là pabhassara citta, không phải xuất phát từ ảo tưởng của bản ngã. Nhưng bản ngã lại nhận cái biết là “ta, của ta, tự ngã của ta”, luôn thu gom sở tri và sở đắc. Thực ra mớ sở tri sở đắc mà bản ngã tích lũy được chỉ là chướng ngại khiến không nhận ra tánh biết chói sáng mà thôi. Cái biết thực sự là cái biết không bị bất cứ một điều gì ngăn ngại. Tức là ngay đây, khi buông hết mọi ý đồ của bản ngã, mọi sở tri sở đắc thì còn lại cái gì? Còn lại đó là tánh biết chói sáng. Vậy tại sao lại nương tựa vào kiến thức vay

mượn, tại sao lại tin tưởng vào những suy nghĩ, so sánh, tính toán của lý trí vọng thức? Tại sao lại cố chấp vào những quan niệm cũ rích? Mà quan niệm chính là thủ phạm giết chết sự khám phá sáng tạo. Quan niệm đạo đức kiểu này, quan niệm tu hành kiểu kia đã hình thành những phương pháp cứng nhắc đầy lý trí vọng thức. Thực ra, mọi quan niệm phiến diện đều là tà kiến. Cho dù quan niệm đúng mà một chiều vẫn là tà kiến. Khi nào còn quan niệm là còn tà kiến, vì chân lý không phải là quan niệm. Chỉ khi nào buông hết mọi quan niệm xuống mới không còn tà kiến.

Bây giờ, mọi người yên lặng, tâm không lăng xăng, ý không vọng động, thức không quan niệm, kể cả không tu không hành gì hết. Cứ buông ra, không khởi bất kỳ ý đồ tạo tác nào thì vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn biết tất cả mọi thứ đến đi, sinh diệt, phải không? Như vậy, tánh biết khi không có gì che lấp thì giống nhau và hoàn toàn trong sáng. Vậy mà hầu hết chúng ta đều y cứ vào quan niệm, vào kiến thức vay mượn nhỏ nòi, hạn hẹp của mình rồi tưởng là thế này, cho là thế kia, quan niệm thế nọ mà xử sự, mà tu hành để tự che chắn tầm nhìn của thấy biết làm cho tri kiến không thể nào thanh tịnh và toàn diện được. Đó là tự

ngăn che tánh biết, tự hại chính mình. Tánh biết thì ở nơi Phật hay nơi chúng ta hoàn toàn giống nhau, có nghĩa là tánh biết vốn hoàn toàn trong sáng, vốn là pabhassara như nhau. Nhưng do bản ngã che lấp mà sinh ra tướng biết mỗi người mỗi khác, từ đó phát sinh kiến thức, quan niệm, chủ trương sai biệt. Nếu mỗi người không tự buông xuống quan niệm của mình thì vẫn thấy vạn pháp qua lăng kính, khó mà trực nhận Sự Thật.

Chúng ta thường làm lẫn thế này, hễ thấy có một vị nào tỏ vẻ tu hành nghiêm ngặt ngày đêm quên ăn bỏ ngủ, ở tận rừng sâu, núi thẳm v.v... là đề cao, là tôn vinh vị đó như bậc thánh. Nhưng điều này còn phụ thuộc vào động lực và mục đích tu hành của vị ấy như thế nào mới được. Vị ấy đang tu trên thực tại thân thọ tâm pháp để thấy ra sự thật hay chỉ tu theo ý đồ chủ quan của bản ngã hoặc kiến thức mô phỏng, vay mượn từ Kinh Luận, từ các vị Đạo Sư nổi tiếng nào đó mà thôi. Nếu vậy thì toàn bộ nỗ lực của vị ấy đều không những chỉ luống công vô ích mà còn hại mình hại người nữa là khác! Như thế, cho dù vị ấy có đắc gì thì làm sao có thể trả Pháp lại cho Pháp và thấy mình không là gì cả được. Bởi vì vị ấy đã có quá

nhieu sở đắc làm sao “công đức trả về không” nổi. Đức Chúa có nói: *"Người giàu vào nước thiên đàng còn khó hơn voi chui qua lỗ kim."* Giàu ở đây là gì? Không phải ám chỉ người có nhiều tài sản, mà chính là những người tu hành ôm đờm quá nhiều sở tri sở đắc. Chính những người đó khó có thể chứng ngộ Niết-bàn, vì chỉ khi *"viễn ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh"* thì *"chánh trí giác ngộ Niết-bàn"* mới xuất hiện. Điều này mới nghe tưởng như nghịch lý nhưng đó là chân lý muôn đời.

Nếu xét trên phương diện Ba-la-mật, thì thấy rất rõ. Toàn bộ pháp tu Ba-la-mật đều là buông, là *"viễn ly, ly tham, đoạn diệt"* chứ không phải để lấy vào, để nắm giữ hay để tích lũy sở tri sở đắc gì cả!

*Trong ngoài lặng lẽ chẳng vin đâu  
Sáng suốt hồn nhiên khỏi vọng cầu  
Buông hết một phen đừng luyến tiếc  
Mới hay ngay đó thấy Đạo màu.*

Mà buông là buông cái gì? Buông là buông mọi ý đồ lăng xăng tạo tác của bản ngã, trả pháp lại cho pháp mới có thể thấy sự thật như nó đang là (sabhāva, yathābhūta). Lúc đó là vô vi, vô ngã, là tùy

duyên thuận pháp mà làm, làm mà không tạo tác nên gọi là duy tác như khát thì uống, đói thì ăn trong trọn vẹn tỉnh thức, trong chánh niệm tỉnh giác. Đó chính là trí tuệ minh sát (vipassanā-ñāṇa). Trí tuệ không có nghĩa là xác định được pháp là gì mà thấy pháp như nó là, tức trả pháp về với “thời vị tính” của nó. Trong trí tuệ không có mặt của bản ngã, không có khái niệm, kiến thức, tư tưởng, quan niệm hay phương pháp gì cả, chỉ có pháp tự vận hành theo nguyên lý của chính nó. Thấy sự vận hành của pháp là Minh. Chỉ có Minh mới chấm dứt toàn bộ tiến trình luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau do bản ngã tạo ra.

### ❁ Kiến thức và tri kiến

Chúng ta đã nói về thận trọng, chú tâm, quan sát là giới định tuệ tự tánh ứng ra khi động dụng trong mối quan hệ tự nhiên giữa căn và trần. Hôm nay chúng ta xem sự khác biệt giữa kiến thức và tri kiến như thế nào.

Hôm thầy ở Sydney, đến nhà hai vợ chồng có em bé mới hơn một tuổi ngồi trên chiếc xe bốn bánh tập đi. Thấy thầy, bé nhìn sững, yên lặng quan sát một



cách trọn vẹn. Lạ lùng, đúng là khi chưa có khái niệm bản ngã, chưa có cái Ta ảo tưởng thì đã biết thậm trọng chú tâm quan sát rồi. Vì thế, qua nghiên cứu, các nhà khoa học ngạc nhiên thấy rằng đứa trẻ chỉ 4 tuổi thôi đã học được 40 - 50% nhận thức cơ bản của cả một đời người dù chưa biết chữ. Về sau chỉ bổ sung thêm những thông tin hay kiến thức bên ngoài mà thực chất chỉ mang tính mặc định hơn là yếu tính của đời sống. Những nhận thức cơ bản đứa bé học được hoàn toàn bằng tri kiến chứ không phải là kiến thức vay mượn về sau. Tri kiến được tiếp nhận qua trải nghiệm thực khi căn tiếp xúc với trần tức các giác quan tiếp xúc với đối tượng của chúng, còn kiến thức phần lớn học được từ nhà trường, sách vở hoặc kinh nghiệm của người khác mà bản thân mình chưa có trải nghiệm để thực chứng. Có những học giả qua thư viện, qua nghiên cứu kinh luận có thể biết được lịch sử các triều đại Đông Tây kim cổ, có thể thông suốt các tổ chức tôn giáo, chính trị, triết học v.v... nhưng lại không biết con hẻm phía sau nhà mình, và còn tệ hơn nữa là không biết gì về bản thân mình. Vậy, cái biết của kiến thức không phải là cái biết của tri kiến. Tri kiến chưa thanh tịnh vẫn còn sai hướng

chi kiến thức vay mượn bên ngoài mà phần lớn là nguồn gốc của tà kiến.

Ngày xưa Đức Phật chỉ bày Bốn Sự Thật, người nghe với tri kiến trực tiếp liền thấy ra sự thật nơi chính mình, từ đó chấm dứt bản ngã loay hoay tìm kiếm và tạo tác tập đế, nên không còn khổ đế, lúc đó chỉ còn Đạo đế thấy Diệt đế tức Niết-bàn, và chỉ biết sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha, đơn giản có vậy thôi. Chỉ có vậy thôi mà thời đó rất nhiều người chứng ngộ đạo quả. Về sau tứ chúng ngày càng đông, nhiều người trình độ căn cơ khác nhau, sự phức tạp phát sinh, nên Đức Phật tùy duyên mà ban hành giới định tuệ chế định để đối trị. Do đó mà Kinh Luật ngày càng nhiều để đáp ứng các tình huống lúc bấy giờ. Sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn thì Kinh và Luật mới được tường thuật từ sự ghi nhớ của các vị tôn túc trưởng lão. Tất nhiên tường thuật làm sao phản ánh đầy đủ sự kiện thực tế, cho nên khó hiểu mà sinh ra chú giải và luận biện thành hệ thống giáo điều thuộc lãnh vực ngữ nghĩa của lý trí.

Nhưng thực ra cốt lõi của Phật Pháp vẫn là Bốn Sự Thật. Bốn Sự Thật này chỉ được kiểm chứng qua trải nghiệm với tri kiến chân thực, không phải qua kiến

thức đầy ngữ nghĩa của lý trí. Phật tạm dùng ngôn từ để chỉ thẳng cho người nghe trực tiếp thấy sự thật, nên cả đức Phật lẫn người nghe chú hướng đến sự thật chứ không bận tâm đến ngôn từ. Người sau lại cố tìm ngữ nghĩa qua ngôn từ nên không có chánh tri kiến mà chỉ góp nhặt kiến thức để hệ thống hoá lại thành chú giải và các bộ luận phân tích chi ly, chỉ tạo thêm ảo tưởng đánh lạc hướng sự thật giản dị ngay đây và bây giờ như nó đang là. Nên dù có trích dẫn nguyên văn Kinh Luận thì cũng không phải là điều Phật muốn khai thị mà chỉ là ảo tưởng của người tầm chương trích cú mà thôi. Áp dụng kiến thức Kinh Điển khác hẳn với trải nghiệm Sự Thật qua tri kiến trực tiếp ngay nơi thực tại hiện tiền.

### ❁ **Tánh Biết và Pháp**

Trong tu tập cần lưu ý 2 điều:

1) *Pháp luôn vận hành đúng nguyên lý.* Dù bản ngã có cướp công Pháp, ăn trộm Pháp hay thọc gậy Pháp thì chỉ bản ngã tự lãnh lấy hậu quả, còn Pháp vẫn không sao. Vì vậy tu không phải là muốn Pháp theo ý mình. Những pháp Đức Phật chỉ ra như giới, định,

tuệ, các quả thánh, không phải để chiếm hữu thành sở tri sở đắc của mình mà chỉ để chứng ngộ hay thấy ra Sự Thật mà thôi. Không thấy Sự Thật gọi là Vô Minh. Vô Minh sinh ra ái dục, từ đó có tà kiến và tham ái, có năm uẩn, có mười hai duyên sinh đưa đến sinh tử luân hồi và phiền não khổ đau. Điều này hoàn toàn do cái ngã ảo tưởng chứ không phải do Pháp tánh tự nhiên. Như vậy luân hồi sinh tử cũng do cái “ta” ảo tưởng vẽ vờ, tạo tác chứ trong thực tánh chân đế của Pháp không hề có. Pháp là Niết-bàn hay sinh tử là do thái độ nhận thức của mỗi người: Minh thì thấy Niết-bàn, Vô Minh thì thấy sinh tử, còn Pháp thì vẫn như nó đang là, nên Đức Phật tuyên bố: Dù Như Lai ra đời hay không ra đời thì Pháp vẫn vậy.

2) *Tánh Biết luôn thanh tịnh trong sáng.* Chỉ vì bị bản ngã chấp thủ năm uẩn, sáu thức mà không nhận ra tánh biết vốn trong sáng. Khi tánh biết trong sáng thấy Pháp như thực thì đó đã là Đạo đế, Diệt đế rồi, còn cố tu luyện theo ý mình để đắc đạo quả nào nữa. Khi “*viễn ly, ly tham, đoạn diệt*” mọi ý đồ tạo tác để trở thành của bản ngã, trả mọi sự vật lại cho trật tự vận hành của Pháp, thì tu chính là tánh biết tự soi sáng; là Tâm vô vi vô ngã; là không, vô tướng, vô tác,

vô cầu mà Đức Phật gọi là Pabhassaracitta (Tâm chói sáng) có sẵn nơi mỗi người, không phải do bản ngã tu luyện mà thành. Như mặt trời vốn thường chiếu sáng, do mây che mà không thấy. Cũng vậy, không phải nỗ lực tu luyện để tạo ra trí tuệ, mà trí tuệ chính là sự soi sáng tự nhiên của tánh biết có sẵn và bình đẳng ở mỗi người. Do đó Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú:

*Quả thật điều nguy hại  
Người ngu sinh sở tri (hoặc sở đắc)  
Huỷ phần sáng của mình  
Tự chẻ đầu chính nó.*

Vậy, khi có hữu sự, tánh biết tự ứng ra *thận trọng, chú tâm, quan sát*; khi vô sự, tánh biết *trở về trọn vẹn tỉnh thức* với thực tại đang là. Như vậy tánh biết vốn có bản chất *trong lành, định tĩnh, sáng suốt* dù khi động hay tịnh. Trong lành là không tạo tác của giới tự tánh, định tĩnh là không vọng động của định tự tánh và sáng suốt là sự soi sáng của tuệ tự tánh. Thấy được điều này thì không cần bản ngã nỗ lực tu hành mà chính là buông bản ngã để tánh biết tự soi sáng sự vận hành hoàn hảo của Pháp. Đó chính là ý nghĩa của từ Như Lai - sống trọn vẹn tỉnh thức ngay

nơi thực tại đang là với tâm rỗng rang lặng lẽ trong sáng, không mong cầu trở thành gì cả.

### ❁ An và trật tự vận hành của pháp

Một điểm cần nhắc lại đó là trật tự vận hành của Pháp. Nhiều người tưởng mình đang tu, đang thực hành Pháp nhưng không biết rằng đang phá đám trật tự vận hành của Pháp, nên cảm thấy căng thẳng, bất an, có khi đưa đến “tẩu hoả nhập ma”. Trật tự vận hành của Pháp là trình tự diễn tiến tự nhiên của thực tại đang là, nhưng khi chúng ta hối tiếc hoặc tiếc nuối cái đã qua, vọng cầu hoặc mơ mộng cái chưa đến là phá hỏng trật tự thời gian; và khi đang ở đây nhưng lại để tâm lang thang theo đuổi những đối tượng bên ngoài, như “đứng núi này trông núi nọ” là phá hỏng trật tự không gian. Mọi sự mọi vật đều có “*thời, vị, tính*” của nó, đánh mất sự hiện diện của *thời gian, không gian và tính chất* đó của thực tại chính là đánh mất trật tự vận hành của Pháp. Trở về với thực tại thân-tâm-cảnh chính là trở về với trật tự vận hành tự nhiên của sự sống.

Vì vậy Đức Phật dạy: *“Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng..., chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây”*. Tuệ quán chính là tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác, là trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại đang là. Chỉ cần thận trọng chú tâm quan sát thân tâm trong mọi hoạt động hàng ngày thì tâm tự an mà không cần cố an tâm. Bởi vì cố an tâm theo ý mình thì chỉ tạo thêm bất an mà thôi. Khi chúng ta cố an tâm hay định tâm thì lại rơi vào tình trạng *“đắm chìm trong hiện tại”*. Điều này ít người lưu ý, vì tưởng rằng trú trong định, trong an là tốt, nhưng đó chỉ là sự trì trệ, trong khi hiện tại luôn trôi chảy không bao giờ dừng lại. Trật tự của Pháp chỉ diễn ra tại đây và bây giờ như nó đang là chứ không phải do bản ngã muốn từ chối hoặc bám víu hiện tại. Trở về trọn vẹn tỉnh thức với hiện tại không phải để an hay định mà là để soi sáng thân tâm hầu thấy ra bản chất vô thường, khổ, vô ngã của mọi sự tướng và nhờ vậy không còn dính mắc hay chìm đắm nên an là hiệu ứng tự nhiên. Buông mọi ý đồ của bản ngã, trả mọi hiện hữu về với trật tự vận hành của Pháp thì khi hữu sự tâm sẽ tự ứng ra thận trọng, chú tâm, quan sát thực tại đang là một cách tự nhiên. Đó là tính tự ứng của tánh biết hoàn toàn rỗng lặng trong sáng.

Ai muốn ngồi thiền thì cứ ngồi. Nhưng không phải ngồi để lẳng xăng tạo tác. Đừng cố tích cực miên mật để tập trung, đừng cố tìm kiếm, theo dõi đối tượng thân ra sao, thọ thể nào, hay tâm ở đâu gì cả, thiền không phải là nỗ lực của bản ngã mà nên buông nó ra, không có người hành trong đó, chỉ có tánh biết trong sáng đang thấy pháp vận hành một cách hoàn hảo như nó vốn là thôi. Đó mới là thiền vô tác, vô hành hay vô vi, vô ngã mà Đức Phật chỉ dạy. Có điều lạ là chúng ta quy y Phật, quy y Pháp nhưng lại không tin vào sự vận hành của Pháp, không tin vào Tánh Giác trong sáng của Tâm mà chỉ tin vào nỗ lực của cái bản ngã nhỏ nhoi, hạn hẹp!

Nếu đi, đứng, ngồi, nằm mà bản ngã không đưa tâm lang thang đi đâu trong quá khứ, tương lai hoặc bên ngoài thì tâm liền tự động trọn vẹn tỉnh thức - chánh niệm tỉnh giác - trên thực tại đang diễn ra của thân, mà không cần lý trí của bản ngã cố niệm thân như một động thái tìm kiếm, theo dõi hay ghi nhận gì cả mới gọi là niệm thân. Đối với những cảm giác lạc, khổ, xả về thân hoặc cảm xúc hỷ, ưu, xả về tâm cũng vậy, chỉ trọn vẹn tỉnh thức thấy chúng sinh diệt chứ không phải nỗ lực tìm kiếm chủ quan theo một bài



bản nào nhất định, đó mới là niệm thọ. Niệm Tâm, niệm Pháp cũng y như vậy. Nếu để cho ý chí của bản ngã xen vào thì không còn là chánh niệm tỉnh giác nữa mà chỉ đang thực hiện ý đồ tìm cầu sở tri sở, sở đắc. Đó không phải là hành thiền Minh Sát hay thiền Soi Sáng của Phật mà chỉ đang làm con rối cho các “thiền sư” giàu bản ngã lý trí vay mượn từ kiến thức kinh luận, chú giải chế tác ra mà thôi! Tuệ thấy danh sắc chỉ xuất hiện khi thân tâm vắng bóng cái “ta” ảo tưởng chứ không phải cái “ta” ảo tưởng tìm thấy danh sắc từ bản đồ kiến thức kinh luận mà lý trí vẽ vờ.

Nhiều Phật tử sau khi nhận ra điều này đã không hành theo những phương pháp thiền đầy hình thức quy định của các thiền phái nữa, họ bắt đầu buông ra để pháp tự nhiên, không cố gắng ép tâm theo khuôn mẫu nữa thì họ ngạc nhiên không ngờ có thể định một cách dễ dàng thoải mái, dù khi ngồi hay khi đang hoạt động bình thường. Họ bắt đầu thấy thiền thật tuyệt vời, không phải khó khăn đòi hỏi phải nỗ lực rèn luyện cam go mới đạt được mà chính là tâm thanh tịnh trong sáng tự nhiên khi buông xuống mọi ý đồ tìm cầu lý tưởng giả định của bản ngã. Thiền luôn mới mẻ, sáng tạo, không phải lặp đi lặp lại. Một

công thức cố định, một thế ngồi khuôn mẫu, một đối tượng áp đặt, một thời gian quy định để đưa đến nhàm chán, chai lỳ. Thiền cốt thuận theo nguyên lý tự nhiên của Pháp để thấy ra Sự Thật chứ không lệ thuộc vào phương pháp chế định nào.

### ❁ Hữu sự và vô sự

Sau đây là hai bài kệ giới thiệu nguyên lý cơ bản của thiền:

#### 1) Khi hữu sự:

*Nói làm thường thận trọng  
Luôn trọn vẹn chú tâm  
Lắng nghe, quan sát rõ  
Đến đi Pháp lặng thầm.*

#### 2) Khi vô sự:

*Học Đạo quý vô tâm  
Làm, nghĩ, nói không làm  
Sáng, trong và lặng lẽ  
Giản dị mới uyên thâm.*

Bài kệ thứ nhất là khi hữu sự hay động dụng thì tâm tự ứng yếu tố *thận trọng, chú tâm, quan sát*. Bài kệ thứ hai là khi vô sự thì tâm tự trở về với bản chất *trong lành, định tĩnh, sáng suốt* của nó. Cả hai đều biểu hiện giới định tuệ tự tánh phù hợp với: nguyên lý *không, vô tướng, vô tác, vô cầu* mà Đức Phật đã dạy.

Vì thế ở đây không có gì gọi là *tu luyện* cả, và *hành* hoàn toàn không có nghĩa là phải nỗ lực tạo tác điều gì mà chỉ là thấy Pháp và sống thuận Pháp gọi là *Tuỳ Pháp Hành*. Tuỳ Pháp Hành tức là hành theo nguyên lý *không - vô tướng - vô tác - vô cầu* của Pháp. Học Đạo quý vô tâm chính là tâm *không, vô tướng, vô tác, vô cầu* đó. Một số trường phái thiền quá đặt nặng tích cực (paggāha), miên mật (upaṭṭhāna), để mong sớm đạt kết quả (nikanti), không biết rằng đó là 3 trong 10 phiền não chướng cho thiền Minh Sát, khiến mất tính tự nhiên và vô tâm một cách trầm trọng trong việc sống thiền. Một số trường phái **phải** khác y cứ vào trí (ñāṇa) thu thập được từ Kinh Luận cũng là sở tri chướng cho thiền Minh Sát.

Tự nhiên là thực tánh của pháp, còn vô tâm chính là vô vi, vô ngã - vắng bật ý đồ tạo tác của bản ngã.

Vô tâm cũng là yếu tố xả đi kèm với nhất tâm trong thiền định. Pháp xả là cốt lõi vô cùng quan trọng trong 10 Ba-la-mật, từ đầu đến cuối 10 Ba-la-mật đều có nghĩa là buông xả, chỉ khác nhau tùy phương diện mà thôi. Buông xả sở hữu, buông xả hành động bất thiện, buông xả tư dục, buông xả tư kiến, buông xả phóng dật, buông xả sự đối nghịch, buông xả sở đắc hữu vi, buông xả an lạc cá nhân, buông xả sự phân biệt đối xử với chúng sanh và cuối cùng là sự buông xả rốt ráo như Đức Phật tuyên bố: *“Vì Như Lai thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn nên không dục hỷ trong Niết-bàn, không xem Niết-bàn là ta, của ta và tự ngã của ta”*. Do đó đức Phật dạy giáo pháp của Ngài là *“Nhất hướng viễn ly, ly tham, đoạn diệt”* mọi ý đồ tạo tác để trở thành. Nhưng nỗ lực tu luyện lại chính là tạo tác để trở thành, để mong cầu sở đắc, vì vậy hoàn toàn đi ngược lại với giáo pháp Đức Phật khai thị.

Cứ buông mọi ý đồ của bản ngã ra để tâm tự lặng lẽ soi sáng sự vận hành của Pháp qua chính trải nghiệm thân thọ tâm pháp trong đời sống hàng ngày thì học được vô số bài học quý giá mà Pháp âm thầm khai ngộ. Nếu thiếu trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, vị tha,

từ bi hỷ xả v.v... thì sớm muộn gì Pháp cũng sẽ đem đến dạy cho bài học thích ứng. Ai không tu Pháp cũng sẽ đến đánh thức, cho đến khi nào tỉnh ngộ mới thôi. Thí dụ người xan tham ích kỷ nếu không bị ăn trộm cướp đoạt thì cũng bị bệnh tật, thiên tai đến lấy đi, cho dù có ôm giữ kỹ đến đâu chết cũng phải trả về cho thiên hạ. Vì “Đến đi Pháp lặng thầm” như vậy cho nên cần phải thận trọng, chú tâm, quan sát mới học được bài học nơi thực tại thân thọ tâm pháp. Chúa cũng nói: “*Ta đến như kẻ trộm, phước thay kẻ nào ngày đêm tỉnh thức*”. “Ta” ở đây ám chỉ Thượng Đế tức là Pháp. Pháp đến âm thầm lặng lẽ ngay trong thực tại, còn bản ngã thì cứ lăng xăng tìm kiếm bên ngoài làm sao thấy được, chỉ có *hồi quang phản chiếu - Ehipassiko* - mới có thể thấy Pháp. Còn tìm cầu gì, tu luyện gì làm giàu sở tri sở đắc cho bản ngã cũng đều đặt sai hướng hết, chỉ có hướng *viễn ly, ly tham, đoạn diệt* mới có thể sống *tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha* mà thôi.

Hoá ra, chư Phật dạy rất đơn giản, chỉ cần “không làm các điều ác, làm các điều lành, với tâm thanh tịnh trong sáng” là được. Làm điều lành với tinh thần phục vụ “lợi lạc quần sinh, vô ngã vị tha” của Đức Phật,

hoặc tinh thần “vô kỹ, vô công, vô danh” của Lão Tử, như nấu ăn, quét dọn, chăm sóc người già, người bệnh, giúp đỡ người cơ nhỡ, mở lớp học tình thương v.v... qua đó phát huy đức tính thận trọng, chú tâm, quan sát thì chính là đang tu tập giới định tuệ, hoàn thiện trí tuệ và đạo đức đúng với tiêu chuẩn Bát Chánh Đạo. Đó cũng chính là tinh thần Ba-la-mật: vô trụ, buông xả, không dính mắc. Không dính mắc tâm mới trong sáng, trí tuệ mới chiếu soi và Minh mới xuất hiện giác ngộ Sự Thật.

Vậy tại sao lại cứ lo đóng cửa ngòi thiền định để cầu mong đạt được pháp này pháp kia làm giàu cho bản ngã mà không *“phục vụ để hoàn toàn và hoàn toàn để phục vụ”* với tâm tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha? Có khi ngòi cố tu cho mau đắc định không bằng sống phục vụ vị tha vừa đoạn giảm được cái “ta” ích kỷ, vừa qua đó dễ dàng phát huy giới định tuệ một cách tự nhiên, vô vi, vô ngã. Bài học *“khi xúc chạm việc đời tâm không động, không sầu, tự tại và vô nhiễm”* mới là bài học thiết thực cho sự giác ngộ giải thoát.

Tóm lại, ai biết tùy duyên mà sống cho đúng pháp, ai biết tùy nguyện lực ba-la-mật mà thể hiện đức tính

từ bi, ai biết phục vụ hết mình mà vẫn vô vi vô ngã mới là người thực sự tu hành đúng theo chánh đạo.

**Hỏi:** *Nếu con đang khát nước, có nước để uống thì khỏe, tâm không bị vướng mắc gì. Nhưng nếu không có nước để uống ở đó thì sẽ rất khát và tâm con cứ bị ám ảnh bởi nước thì phải làm sao?*

**Trả lời:** Thực ra, dù có nước hay không thì pháp vẫn luôn ở đó để thấy nhưng do quá mong muốn có nước nên bỏ quên thực tại thân tâm đang là. Nếu có nước thì chánh niệm tỉnh giác cầm ly nước mà uống. Nếu không có nước thì trọn vẹn cảm nhận trạng thái khát, cảm giác khó chịu và biết tâm đang muốn uống nước thì vẫn là đang chánh niệm tỉnh giác. Còn nếu đã không thể có nước mà cứ mong cầu thì chỉ khổ thêm thôi. Chẳng thà chết khát vì thiếu nước trong định tĩnh sáng suốt hơn là chết khát vì thiếu chánh niệm tỉnh giác trong khao khát vọng cầu của bản ngã. Cần thận trọng chú tâm quan sát để biết rõ đâu là tham cầu do “ngã vọng khởi”, đâu là nhu cầu thiết yếu do “pháp ứng khởi” tự nhiên. Ngã vọng khởi là tập đế do tư kiến tư dục mà có nên cần buông

bỏ. Pháp ứng khởi là sự vận hành do điều kiện tự nhiên mà có nên cần thấy rõ để không sinh dính mắc. Nhiều khi chúng ta sống không bằng cây cỏ. Cây cỏ khi khô hạn thiếu nước sẽ rụng bớt lá, bớt cành để thích ứng với hoàn cảnh tự nhiên. Còn chúng ta luôn bất mãn nghịch cảnh hiện tại và vọng cầu thuận cảnh tương lai nên mất dần khả năng chịu đựng và thích ứng mà đó chính là nhân nạn ba-la-mật, là đạo đế. Như vậy khát nước cũng là cơ hội tốt để giác ngộ bài học đâu là ảo tưởng, đâu là pháp duyên khởi vô thường, khổ, vô ngã; đâu là giải thoát - Niết-bàn. Với tâm Đạo thì khát nước vẫn là Diệt đế, là Niết-bàn.

Khát thì tìm nước uống là nhu cầu tự nhiên và khi tìm nước uống tâm vẫn sáng suốt định tĩnh trong lành thì không sinh tử mà là giải thoát, còn nếu bất mãn là sân và mong cầu là tham. Hành thiền cũng vậy, ngồi lâu thấy tê chân, nếu bất mãn với trạng thái tê và mong mau hết tê thì sân và tham càng tăng áp lực nên càng thấy tê hơn, khó chịu nổi. Nhưng nếu ngồi với tâm buông thư, cảm nhận cái đau một cách bình thản thì không còn thấy đau nữa. Nhiều Phật tử ứng dụng điều này, đã ngồi lặng lẽ chiếu soi một cách



thoải mái và cảm thấy dễ dàng tự nhiên nên gần như không hề thấy đau tê.

Lắm khi chính vì cố gắng ngồi thiền với áp lực căng thẳng đã tạo ra năm chướng ngại (triền cái). Ngay khi mới bắt chân ngồi thiền là đã bị thúc đẩy bởi mong muốn đạt được sở đắc, đó là tham; nhưng ngồi mãi vẫn chưa được gì nên sinh bất mãn, đó là sân. Tham sân thúc đẩy sự suy nghĩ lung tung hoặc tạo điều kiện cho các tập khí vô thức nổi dậy, đó là trạo hối; rồi cố đè nén để tập trung nên sinh ra mệt mỏi chán chường, đó là hôn trầm thụy miên; những điều này khiến tâm phân vân do dự không thể rỗng lặng trong sáng được, đó là nghi. Chỉ cần hàng ngày sống thật trọng, chú tâm, quan sát các hoạt động của thân tâm thì sẽ không khởi lên 5 triền cái. Có lần tới thăm một thiền viện, hỏi ra mới biết hầu hết các thiền sinh ngồi vào thiền đường là ngủ gục. Nguyên nhân buồn ngủ rất dễ hiểu: Một là do dậy quá sớm nên thiếu ngủ. Hai là mỗi lần ngồi vào đều nỗ lực dồn nén, đấu tranh, đàn áp. Ba là cứ ngày ngày này qua ngày khác ép mình vào một công thức, một khuôn mẫu nhất định, không nhàm chán mới lạ! Trong khi pháp luôn luôn mới mẻ, sáng tạo sao có thể lặp đi lặp lại như cái máy được.

### ✿ Mở những trói buộc

**Hỏi:** Một người đã thấy Pháp, sống thuận Pháp thì sự vận hành tự nhiên của Pháp sẽ đoạn trừ 10 kiết sử như thế nào?

**Trả lời:** Cứ sống thuận pháp thì những trói buộc (kiết sử) chưa sinh sẽ không sinh, trói buộc đã sinh sẽ tự hoại, điều đó rất rõ ràng, không cần nỗ lực đoạn trừ chúng, Pháp sẽ biết mở những trói buộc thế nào, không cần bản ngã mạnh động để tự mình trói buộc thêm. Ví như cây ổi, chỉ cần chăm sóc tưới bón, còn để cây ổi tự phát triển theo quy trình của nó rồi nó cũng lớn lên, ra hoa và trở quả. Cũng vậy, chỉ cần tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác hoặc trong lành, định tĩnh, sáng suốt thôi, còn kiết sử cứ để Pháp lo. Sai lầm của chúng ta là không lo soi sáng để thấy và sống thuận theo nguyên lý vận hành của Pháp mà chỉ muốn xen vào can thiệp sao cho Pháp phải thuận theo ý mình.

### ✿ Có cần phải tu luyện mới đắc Đạo Quả?

**Hỏi:** Thầy dạy chỉ sống tùy duyên thuận pháp, không nỗ lực tu luyện làm sao đắc Đạo Quả và Niết-bàn?

**Trả lời:** Muốn tu luyện để đắc gì là đã rơi vào ý đồ tạo tác trở thành của bản ngã rồi. Tu là để chứng ngộ sự thật ngay nơi thực tại chứ không trở thành gì cả. Muốn trở thành chính là ái-thủ-hữu xuất phát từ vô minh ái dục mà thôi!

Ví như trong vườn, cây quýt nhìn qua cây cam, thấy trái cam to hơn mình rồi cứ ước gì được thành cây cam mà quên rằng mình cần làm tròn phận sự của cây quýt để sinh tồn, để cống hiến, nếu không sẽ khô chết trong ảo tưởng trở thành. Sai lầm thứ nhất là nó không biết rằng mỗi loại cây đều có đặc tính ưu việt riêng, nó chỉ cần thấu hiểu chính nó thì sẽ thấu hiểu mọi loài mà không cần trở thành gì khác. Sai lầm thứ hai là dù không muốn trở thành cây khác nhưng lại muốn đốt thời gian để mau ra trái rồi cố lớn cho nhanh, mà không biết rằng nó phải phát triển thuận theo trật tự vận hành đúng thời-vị-tính của nó mới được.

Tu cũng vậy, chỉ cần thận trọng, chú tâm, quan sát mọi hành động, nói năng, suy nghĩ để không làm hại mình hại người thôi, còn mọi việc Pháp sẽ tự vận hành đúng theo nguyên lý tự nhiên.

Ngày xưa khi được Đức Phật hoặc các Đạo Sư chỉ ra sự thật, mỗi người liền trở về soi sáng lại chính mình, không nương tựa ai khác. Còn ngày nay không ít thiền sư muốn hành giả tuân thủ nghiêm ngặt phương pháp chế định của mình, thiền sinh cũng muốn rập khuôn theo thiền sư để cầu toàn hoặc mong sở đắc một lý tưởng nào đó ở tương lai, quên rằng tinh tấn chánh niệm tỉnh giác là chỉ trở về trọn vẹn tỉnh thức nơi thực tại hiện tiền để ngay đó thấy ra sự thật đúng như Đức Phật dạy *“chỉ có pháp hiện tại tuệ quán chính là đây”*.

Có người được khai thị liền tự chứng, có người còn nghi, còn vướng trong quá trình thể nghiệm mới tìm thầy tham vấn để tự mình tỏ ngộ. Đó mới là học Đạo và hành Đạo đúng đắn. Nhiều người học đủ thứ Kinh Luận, biết hết có bao nhiêu tâm vương, tâm sở, bao nhiêu loại sắc, biết hết các Đạo Quả và Niết-bàn nhưng chẳng biết gì thực tại đang là! Cái đó gọi là bệnh bội chữ còn tệ hơn cả bội thực! Chẳng khác nào ham hút nước hút phân bón quá nhiều mà cây chết non vậy. Học Đạo và Hành Đạo đơn giản hơn nhiều vì chỉ cần tinh tấn chánh niệm tỉnh giác hoặc thậm trọng chú tâm quan sát sự vận hành của Pháp ngay đây và

bây giờ nơi nghiệp mệnh mỗi người là có thể tự chứng thực tánh chân đế. Cho nên, đừng cố nhồi nhét kiến thức Kinh Luận cho nhiều để rồi chỉ sinh “*sở tri chướng*” và cố đạt được sở đắc cho cao để rồi chỉ sinh “*phiền não chướng*” mà không thấy ra cốt lõi của Đạo.

### ❖ Lý tưởng tu hành có phải cũng là ham muốn?

**Hỏi:** Cho con hỏi cái lý tưởng tu hành lúc ban đầu so với cái ham muốn nó có khác nhau không?

**Trả lời:** Lúc đầu sở dĩ tâm tu hành mạnh mẽ vì mục đích đề ra rất lý tưởng. Ý chí đôi khi chỉ là kết tinh của lòng ham muốn tạo tác để trở thành như lý tưởng ước mong. Kiến thức sách vở cũng góp phần dựng lên những lý tưởng huyền ảo rồi mong muốn làm sao đạt được thành quả đó nên ý chí liền nỗ lực thực hiện ý đồ. Lý tưởng xuất gia kiểu này chẳng khác gì cô gái hăm hở đi lấy chồng vì nghĩ đó là mục đích hạnh phúc của cả một đời người, nhưng càng mơ tưởng hạnh phúc bao nhiêu càng thấy đau khổ bấy nhiêu. Thực ra lập gia đình là để trưởng thành trong nhận thức về

chính mình và bản chất đời sống hơn là ảo tưởng về một hạnh phúc ước mơ. Trong sáu hạng người xuất gia chỉ có một hạng người vì thấy rõ bản chất đời sống, không còn tham luyến điều gì ở đời mới thật sự “*ly gia cát ái*”, với mục đích “*ly trần vô cấu*” mà “*viễn ly, ly tham, đoạn diệt*” nhưng che lấp trói buộc thì đó mới là xuất gia thiết thực không phải vì lòng ham muốn. Cũng giống như một cô gái mới đi lấy chồng hăm hở lắm vì nghĩ rằng lấy chồng sẽ hạnh phúc. Đến khi về nhà chồng đối đầu với nhiều thử thách bất như ý, không thấy hạnh phúc đâu mà chỉ thấy chán chường đau khổ. Nhưng nếu cô ta không đặt nặng lý tưởng hạnh phúc mà xem gia đình là môi trường học hỏi, tu dưỡng để phát huy trí tuệ và đạo đức thì lại không đau khổ mà còn giác ngộ được sự thật.

### ❁ Tâm thức và Tánh Biết

**Hỏi:** *Lúc này thầy nói tánh biết luôn thấy rõ. Nhưng mà để thấy rõ được không phải là đơn giản vì mỗi người đều bị duyên nghiệp chi phối, khổ lạc khác nhau. Vậy làm sao để trở về với tánh biết dễ dàng được?*

**Trả lời:** Thực ra Tánh Biết luôn soi sáng, chỉ vì *tâm thức* hay *tướng biết* hướng ngoại tìm cầu mà không nhận ra bản tâm pabhassara vốn thanh tịnh trong sáng của mình mà thôi. Bởi vậy hai bài kệ hữu sự, vô sự bổ túc cho nhau rất hữu ích trong việc ứng dụng và phát huy Tánh Biết. Bài kệ thứ nhất là khi hữu sự biết tự ứng “*thận trọng, chú tâm, quan sát*” để thấy ra thực tánh của thân thọ tâm pháp, đó chính là phát huy diệu dụng của Tánh Biết. Bài kệ thứ hai là khi vô sự tâm tự biết trở về với bản chất “*trong lành, định tĩnh, sáng suốt*” của Tánh Biết Pabhassara nên dù có hành động nói năng suy nghĩ gì cũng đều “*duy tác*” tự nhiên. Khi tâm thức không còn hướng ngoại tìm cầu thì nó thanh tịnh, trong sáng nên gọi là tri kiến thanh tịnh, lúc đó mới thấy Tánh Biết luôn rỗng rang, lặng lẽ, trong sáng, có tính năng tịch tịnh và soi chiếu mọi sinh hoạt đời sống hay nói cách khác là mọi diễn biến của thực tại thân thọ tâm pháp.

Như Đức Phật đã dạy: “*Nhà khéo lợp kín ắt không bị mưa dột thế nào, tâm khéo điều phục cũng không bị cấu uế làm cho ô nhiễm thế ấy*”. Tâm khéo điều phục chính là nhờ biểu hiện của giới định tuệ qua thận trọng, chú tâm, quan sát và trong lành, định tĩnh, sáng suốt tự nhiên của tâm.

Còn khi tập khí ngủ ngầm (anusaya) sinh khởi một cách vô thức thì đừng bận tâm, chỉ cần mỉm cười thấy nó sinh diệt là được:

*Nếu mắt ai đã bệnh  
Nhìn hoa đốm lăng xăng  
Thì mặc tình hoa đốm  
Tâm như mỉm nụ cười*

Tập khí sinh khởi là đương nhiên, nó đang nhắc nhở mỗi người phải đọc lại chính mình như những trang sách bị bỏ quên trong quá khứ. Hiểu được nó cũng là hiểu ra chính mình, do đó cần phải thương yêu và thấu hiểu những hoa đốm này như những thông điệp khai thị của Pháp.



## 5. Ý NGHĨA QUY Y TAM BẢO CÁC PHÁP BỒ TÚC

### ✿ Quy y Tam Bảo

Hôm nay, chúng ta nói về Quy y Tam Bảo, một điều tưởng như đơn giản mà ai cũng đã biết, nhưng thực ra chưa hẳn ai cũng biết đúng. Hầu như sau buổi lễ quy y ai cũng nghĩ là mình đã quy y rồi, và đương nhiên bây giờ mình là Phật tử, mình đã là thành viên gia nhập Phật giáo. Thậm chí nhiều người hãnh diện mình đã quy y ngôi chùa nổi tiếng, Tông môn uy tín, bậc thầy cao Tăng. Và còn nghĩ rằng mình quy y Phật Thích-ca, người kia quy Phật A-di-đà v.v... Nhưng thật ra chỉ quy y Tam Bảo chứ đâu phải quy y ai, quy y ở nơi đâu hay theo pháp môn nào. Tuy Tam Bảo là Phật Pháp Tăng, nhưng không phải là vị Phật nào, Pháp môn nào và vị Tăng nào, mà là quy y đức

tính của Phật, đức tính của Pháp và đức tính của Tăng. Chính những đức tính này mới là nơi nương tựa quý báu.

**Quy y Phật** không phải là nương tựa một vị Phật nào, vì trong thời đức Phật còn tại thế, có một vị tỷ kheo xuất gia vì muốn được kề cận Thế Tôn để chiêm ngưỡng 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp của Ngài. Thấy thế Đức Phật quở trách rằng dù vị ấy tay có nắm y Phật, chân có bước theo dấu chân Phật suốt đời như vậy cũng không thấy được Phật, chỉ khi nào sống đúng pháp mới thực sự thấy được Như Lai.

Phật có 9 đức tính trong đó Tính Giác (Buddha) là tiêu biểu nhất, nhờ tính giác mà có những đức tính khác. Giác chính là Tuệ Giác hay là Tâm Chói Sáng (Pabhassara Citta) có sẵn trong mỗi người. Nói cho dễ hiểu đó là sự sáng suốt, sự trong sáng, sự minh mẫn trong tâm. Vậy quy y Phật là trở về nương tựa sự sáng suốt ở nội tâm.

**Quy y Pháp** không phải là nương tựa vào một pháp môn phương tiện của Tông môn nào hay một phương pháp thiền do Thiền phái nào về sau chế định, cũng không phải nương tựa vào Kinh Luận được tường thuật, luận giải và truyền tụng qua nhiều

đời đã “tam sao thất bản”. Cho dù chính những lời Phật dạy cũng chỉ là phương tiện để chỉ bày Sự Thật chứ Sự Thật không ở trong ngôn từ đó. Ví như ngón tay chỉ mặt trăng không phải là trăng. Chính Đức Phật cũng đã khuyên người dân xứ Kālāma đừng vội tin những gì được truyền tụng mà phải y cứ trên pháp thiết thực hiện tại mà mỗi người tự chứng.

Pháp có 5 đức tính: Thiết thực hiện tiền, không qua thời gian, nhìn lại là thấy, ngay nơi thực tại, bậc trí tự mình chứng ngộ. Pháp mà mỗi bậc trí có thể tự mình chứng ngộ đó chính là đức tính tịch tịnh (santo), rỗng lặng (patipassaddhi), vi diệu (paṇīto) hay chính xác đó là Niết-bàn (Nibbāna). Vậy, quy y Pháp là trở về nương tựa đức tính định tĩnh, lặng lẽ, an nhiên, tịch tịnh đó nơi nội tâm.

**Quy y Tăng** không phải là nương tựa vào cá nhân một vị cao Tăng thạc đức nào dù đó là bậc Thánh Tăng, mà là nương tựa những đức tính thanh tịnh của Tăng Bảo, vì Tăng (Sangha) ở đây có nghĩa là những đức tính của bậc Thánh đã chứng ngộ Đạo Quả và Niết-bàn chứ không phải là phàm Tăng, lại càng không phải là cá nhân vị Đạo sư nào. Có thể tri ân vị đã truyền quy giới cho mình và có thể tôn vị ấy

làm thầy y chỉ để học đạo, nhưng không phải quy y vì ấy mà là quy y đức tính của Tăng thôi.

Tăng có 4 đức tính chính yếu là thánh thiện (supaṭipanno), chánh trực (ujupaṭipanno), mẫu mực (ñāyapaṭipanno) và chơn chánh (sāmīcipaṭipanno). Nói chung, Tăng là thanh tịnh (Sangho visuddho) tức trong lành, vô hại. Như vậy, quy y Tăng là trở về nương tựa đức tính trong lành của nội tâm.

### ❁ Vì sao Phật, Pháp, Tăng là Tam Bảo?

Vì đó là 3 đức tính cao quý nhất đối với muôn loài trong hoàn vũ. Không có gì cao quý hơn để nương tựa bằng đức tính giác ngộ tức là Phật, đức tính tịch nhiên tức là Pháp và đức tính thanh tịnh tức là Tăng. Nói cho dễ hiểu, để phát huy đức tính giác ngộ (Phật) cần phải nương tựa vào tâm sáng suốt. Để phát huy đức tính tịch tịnh (Pháp) cần phải nương tựa vào tâm định tĩnh. Để phát huy đức tính thanh tịnh (Tăng) cần phải nương tựa vào tâm trong lành. Từ việc lớn đến việc nhỏ ai cũng cần ba đức tính *sáng suốt, định tĩnh, trong lành* mới có thể hoàn thành tốt đẹp, đồng thời sống giữa đời mới có thể an vui hạnh phúc, và ngay cả sống

trong đạo mới có thể giác ngộ giải thoát được. Dù là bác sĩ hay kỹ sư, là thương gia hay quân đội, là xuất gia hay tại gia và bất cứ ai, ở đâu, lúc nào cũng đều cần ba đức tính *sáng suốt, định tĩnh, trong lành* mới có thể là người sống tốt đạo đẹp đời được. Có tiền tài, địa vị, danh vọng mà thiếu ba đức tính này thì chỉ làm khổ mình khổ người mà thôi. Vì vậy ba đức tính này đúng là báu vật cao quý nhất trên đời.

### ✿ Ai quy y và quy y ai?

Tính ưu việt của đạo Phật là vô ngã. Vậy thì chắc chắn không thể nói “tôi” đã quy y. Trong bằng quy y luôn xác nhận tên họ người quy y và vị Thầy truyền quy giới như xác nhận rằng anh A đã quy y với Thầy B rồi. Bằng quy y thực ra chỉ mang tính tục đế để nhắc nhở việc tu hành thôi, đừng vì vậy mà tưởng rằng “tôi” đã quy y tại chùa C với Hoà thượng X, theo hệ phái Z... mà cần nhớ rằng quy y là chỉ nương tựa nơi 3 đức tính quý báu là Tam Bảo.

Vậy thì ai quy y Tam Bảo và Tam Bảo là ai. Tuyệt đối không ai là người quy y và cũng không có quy y ai cả. Chỉ có hành động, nói năng, suy nghĩ mới cần

nương tựa nơi 3 đức tính cao quý là sáng suốt (Phật), định tĩnh (Pháp), trong lành (Tăng) mà thôi. Như Đức Phật dạy trong Kệ Pháp Cú rằng:

*Tự mình nương tựa mình  
Không nương tựa ai khác  
Khi tự mình thuần tịnh  
Là chỗ nương khó được.*

Vậy quy y chính là thân khẩu ý trở về nương tựa nơi 3 đức tính quý báu nhất trên đời đó là bản tâm sáng suốt, định tĩnh, trong lành mà Đức Phật gọi là Tâm Chói Sáng (Pabhassara Citta) nơi chính mình chứ không phải nương tựa ai khác.

### ❁ Quy y Tam Bảo chính là hành trình giác ngộ.

Nhiều người nghĩ rằng quy y Tam Bảo chỉ là nghi lễ nhập môn, sau đó phải nỗ lực dụng công tu luyện thật tích cực miên mật mới có thể chứng ngộ Đạo Quả và Niết-bàn. Nhưng chính Đức Phật dạy: “Có 8 pháp đưa đến bậc Thánh đó là Tam quy và Ngũ giới”. Ngài cũng định nghĩa bậc Thánh Tu-đà-hoàn là người đã “tịnh tín bất động nơi Tam Bảo” tức đã hoàn toàn

vững tin vào 3 đức tính Phật, Pháp, Tăng trong chính mình. Vững tin vì đã có thể hành động, nói năng, suy nghĩ với tâm sáng suốt, định tĩnh, trong lành. Ngài còn dạy rằng dù một người bố thí bảy báu với số lượng bằng tam thiên đại thiên thế giới đến đức Phật cùng Thánh chúng trong vòng 100 năm cũng không bằng một người ngay đây và bây giờ trọn vẹn quy y Tam Bảo. Như vậy quy y Tam Bảo là bước đầu tiên mà cũng là bước cuối cùng của việc hành đạo.

Sáng suốt, định tĩnh, trong lành không những là đức tính cao quý của Phật, Pháp, Tăng mà còn thể hiện Giới Định Tuệ - nền tảng Phật pháp. Tất cả pháp môn tu trong Đạo Phật đều dựa trên Giới Định Tuệ - thuộc Đạo đế. Như vậy quy y Tam Bảo cũng là pháp tu trở về phát huy và nương tựa giới định tuệ trong chính mình chứ không phải nương tựa ai khác.

GIỚI	Thận trọng	Tinh tấn	Trong lành
ĐỊNH	Chú tâm	Chánh niệm	Định tĩnh
TUỆ	Quan sát	Tỉnh giác	Sáng suốt

*Thận trọng, tinh tấn, trong lành* là những phẩm chất tối ưu của giới. *Chú tâm, chánh niệm, định tĩnh* là những phẩm chất tối ưu của định. *Quan sát, tỉnh giác, sáng suốt* là những phẩm chất tối ưu của tuệ. Có giới định tuệ mới có 37 yếu tố giác ngộ, mới có giải thoát, giải thoát tri kiến, mới thành tựu Bát Thánh Đạo. Hoá ra quy y Tam Bảo chính là Đạo đế, là yếu tố then chốt của giác ngộ giải thoát.

**Hỏi:** *Con rất tâm đắc cách giảng quy y Tam Bảo của Thầy, nhưng liệu như thế một người sống với thân khẩu ý luôn sáng suốt định tĩnh trong lành có cần làm lễ quy y không?*

**Trả lời:** Lễ quy y chỉ mang tính tượng trưng, một hình thức chấp nhận gia nhập “tổ chức Phật giáo” như một tín đồ của giáo hội hơn là nội dung thật sự của nó là tự nguyện trọn đời sống hành động, nói năng, suy nghĩ sáng suốt, định tĩnh, trong lành. Nếu một người đã làm lễ quy y nhưng không thực hành đúng ý nghĩa quy y thì không bằng một người không làm lễ quy y nhưng sống trọn vẹn với 3 đức tính quý báu ấy. Đó là lý do vì sao có Phật Độc Giác, bậc đầy



đủ Tam Bảo bên trong mà không cần hình thức lễ quy y Tam Bảo bên ngoài. Khi đã hoàn toàn thấy rõ Tam Bảo là ba đức tính cao quý bên trong cũng chính là lúc chứng ngộ Sự Thật Vi Diệu, cho dù người đó có gia nhập “tổ chức Phật giáo” hay không.

### ❁ BA-LA-MẬT - “ĐẾN BỜ KIA”

Ba-la-mật cũng là những nhân tố thuộc Đạo đế. Paramī, hay paramitā có nghĩa là “bờ kia”, tức là bờ giác - sự giác ngộ giải thoát hoàn toàn; còn “bờ này” có nghĩa là bến mê - sự bất toàn, sự trói buộc trong Tam Giới. Nói cách khác bờ bên này là Tập đế và Khổ đế, còn bờ bên kia là Đạo đế và Diệt đế. Có khi Đức Phật chỉ nói, “*trong thân một trượng này thế gian tập khởi và thế gian đoạn diệt*”. Thế gian tập khởi là Sinh tử, Luân hồi; thế gian đoạn diệt là Bất sinh, Niết-bàn. Như vậy, bờ này và bờ kia chỉ tùy thuộc vào thái độ nhận thức ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp chứ không phải hai bờ chia cách bởi không gian và thời gian nào cần phải nỗ lực để vượt qua. Cũng như trong 12 duyên sinh, vô minh thì duyên sinh tức bờ này, minh thì duyên diệt tức bờ kia.

Nhưng không ít người hiểu lầm hai bờ cách xa mà mỗi người phải nỗ lực phấn đấu để vượt qua một quãng đường dài hun hút hoặc một biển khổ mê mông mới đến được bờ bên kia. Có người nói: *“Tôi chưa tích lũy đủ Ba-la-mật nên phải cố gắng tu bồi công đức cho đến khi đầy đủ mới thành tựu đạo quả”*. Hiểu như thế là hoàn toàn ngược lại với ý nghĩa đích thực của Ba-la-mật. Hành Ba-la-mật là buông xả chứ không phải tích lũy. Tích lũy thì ngày càng làm giàu thêm cho bản ngã, còn buông xả mới đúng với hạnh xả ly trong Kinh Đoạn Giảm. Như vậy tích lũy hoàn toàn đi ngược với lời dạy của Đức Phật rằng: *“Giáo pháp của Như Lai chỉ nhất hướng viễn ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí giác ngộ Niết-bàn”*.

Trong Vi Tiểu có câu chuyện một cư sĩ nọ hàng ngày đến chùa tu học, tích cực hành thiền, nghiên cứu kinh luận, làm các công đức, bố thí cúng dường rất cần mẫn. Thấy vậy viện chủ hỏi: *“Ông tu hành siêng năng như vậy với mục đích đạt được điều gì?”* Cư sĩ liền đáp: *“Con muốn tích lũy đầy đủ Ba-la-mật để đạt thành chánh quả”*. Viện chủ than: *“Nếu vậy khi ông thành Phật chắc phải nặng ký lắm!”*

Từ khi cái ngã ảo tưởng xuất hiện, nó bắt đầu tích lũy để mong trở thành cái ngã vĩ đại gọi là Đại Ngã. Nhưng đạo lý vô ngã mà Đức Phật chỉ ra hoàn toàn ngược lại. Chính sự tích lũy của bản ngã trở thành những sợi dây trói buộc cần mở ra (hay những gánh nặng cần buông xuống) hơn là buộc chặt vào hay mang vác thêm như hình ảnh con lạc đà trên sa mạc của Nietzsche. Đừng tu kiểu lạc đà đeo mang nào giới luật, nào thiền định, nào công đức, nào kinh luận đầy ắp chữ nghĩa vì đó chỉ là sở tri chướng, phiền não chướng làm sao xả ly, ly tham, đoạn diệt để an tịnh chánh trí chứng ngộ Niết-bàn tịch tịnh được.

Thí dụ Đạo Quả Tu-đà-hoàn là buông bỏ thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, đâu có tích lũy thêm điều gì. Buông thân kiến là không còn tà kiến xem 6 căn, 5 uẩn là bản ngã vì đã thấy rõ thực tánh của pháp. Thấy thực tánh nên không còn hoài nghi về Sự Thật và không còn chấp vào hình thức giới tướng vì đã thấy được giới tánh vi diệu thế nào.

**Bổ thí Ba-la-mật:** Cái “ta” ảo tưởng hay bản ngã luôn nỗ lực bành trướng bằng cách chiếm hữu những vật nó ham thích trở thành “của ta” hay “ngã sở”, rồi

khăng khăng chấp giữ. Không biết rằng những sở hữu này trói buộc lại chính nó, cho đến khi nhận ra hậu quả khổ đau mới chịu buông bỏ, đó chính là ý nghĩa của bố thí. Thực ra, không dễ gì buông được, chỉ khi đời dạy cho những bài học đích đáng như thiên tai, hoả hoạn, chiến tranh, trộm cướp v.v... mới bắt đầu biết thức tỉnh, mới biết sợ cái “của ta” hại chính “ta”. Có như thế may ra mới tỉnh ngộ, mới buông xả bớt mà thôi. Trong tâm lý, càng muốn sở hữu nhiều càng cảm thấy thiếu, càng chiếm hữu nhiều tâm càng hạn hẹp, như trong một căn phòng càng chứa đồ đạc nhiều không gian càng chật chội. Đó là lý do vì sao người xưa nói *"cố giữ điều gì thì mất tất cả, không giữ điều gì thì được tất cả"*. Như một người xem hội Hoa Xuân, anh ta chỉ ham thích bông hồng nên dừng lại đó chỉ mong sở hữu được nó nên không thưởng thức được bông hoa nào khác, còn người không tham đắm bông hoa nào thì có thể thưởng ngoạn vẻ đẹp của muôn hoa. Hơn nữa càng muốn chiếm hữu càng sợ mất đi. Do đó bố thí, chia sẻ, giúp đỡ người khác là cách buông xuống sự trói buộc của cái ta ham muốn sở hữu.

Đặc tính đầu tiên của cái Ta là sở hữu tài sản vật chất, do đó muốn giác ngộ giải thoát đầu tiên là phải biết cho ra mới buông xả được sự dính mắc, chấp thủ thô thiển này, chứ không phải bố thí với mục đích tích lũy phước để tận hưởng trong tương lai.

**Trì giới Ba-la-mật:** Nhiều người tưởng rằng giữ giới càng nhiều thì giới hạnh, giới đức càng lớn. Tệ hơn nữa không ít người giữ giới để “tạo dáng” bề ngoài cho mình để được danh được lợi. Giữ giới như vậy là tự mình ràng buộc chính mình. Trong khi giới Ba-la-mật là buông xuống những hành động lợi mình hại người của bản ngã. Nghĩ là lợi mình thực ra hại người cũng chính là hại mình. Giới là buông ra hay giải thoát khỏi những hành vi xấu ác của thân khẩu do ý bất thiện nên giới được gọi là paṭimokkha - mõi (giới) mõi giải thoát.

Qua soi sáng những trải nghiệm thực trong đời sống, thấy ra được hành động lợi mình hại người, hại chúng sinh lại cũng là hành động tai họa cho chính mình nên tự giác buông bỏ để giải thoát khỏi điều xấu ác, đó chính là ý nghĩa của việc giữ giới, vì vậy giới được gọi là điều học (sikkhāpada) giúp điều

chính nhận thức về hành vi đạo đức. Để học ra những giới điều này cần có sự thận trọng, chú tâm, quan sát những hành vi cử chỉ của thân khẩu ý trong đời sống hàng ngày.

Đặc tính thứ hai của cái Ta là hành động theo ý mình, bất chấp điều đó có hại cho người khác hay không. Do đó Trì Giới Ba-la-mật chính là buông bỏ những hành động bất thiện hại mình hại người chứ không phải tích lũy giới để làm giàu bản ngã.

**Ly dục Ba-la-mật:** Ba-la-mật này Nam Tông gọi là “xuất gia”, Bắc Tông gọi là “thiền định” nhưng cả hai đều có nghĩa là ly dục, tức từ bỏ sự tham đắm trong sắc thanh hương vị xúc. Xuất gia có nghĩa là từ bỏ đời sống dục lạc để sống đời sống thiểu dục, vô ưu; còn thiền định cũng có nghĩa là ly dục ly bất thiện pháp. Do đó ý nghĩa chính của Ba-la-mật này là ly dục. Nếu người xuất gia không ly dục, hoặc người thiền định bị dính mắc vào sắc ái (định sắc giới) và vô sắc ái (định vô sắc giới) thì làm sao thoát khỏi tam giới?

Tất nhiên xuất gia và thiền định đúng nghĩa là hai yếu tố ưu việt giúp cho Ly dục Ba-la-mật được hoàn hảo. Xuất gia đúng đắn là từ bỏ sự tham đắm trong

ngũ dục và những ràng buộc trong tài, tình, danh, lợi, trong những mối quan hệ không cần thiết giữa đời. Còn thiền định đúng nghĩa là tâm không động trước những pháp thế gian: thăng trầm, được mất, vinh hư, tiêu trưởng, khổ vui, thành bại v.v... mà Đức Phật dạy là *“khi xúc chạm việc đời tâm không động không sầu tỳ tại và vô nhiễm”* hoặc *“nhậm vận tịnh suy vô bố úy”* như Thiền sư Vạn Hạnh, chứ không phải tứ thiền bát định của ngoại đạo mà bồ-tát Siddhattha đã từ bỏ trước khi giác ngộ.

Đặc tính thứ 3 của bản ngã là tham dục do đó Ly dục Ba-la-mật chính là yếu tố xả ly không thể thiếu trong sự giác ngộ giải thoát.

**Trí tuệ Ba-la-mật:** Nhờ bố-thí, trì giới và ly dục mà tâm được rộng rang lạng lẽ, giống như bầu trời không mây thì mặt trời chiếu sáng, tâm rộng lạng lẽ thì trí tuệ chiếu soi. Đức Phật dạy tâm vốn vốn chói sáng (pabhassara citta) chỉ vì bị ô nhiễm bởi những cấu uế đến từ bên ngoài do “xúc, thọ, ái, thủ, hữu” mà sinh khái niệm, tư tưởng, quan niệm, thành kiến, cố chấp... che mờ tánh sáng của tâm mà thôi.

Khi tâm tĩnh lặng, soi sáng thì thấy pháp đúng với thực tánh của nó (yathābhūta ñāṇadassana), đó là Trí tuệ Ba-la-mật. Khi tâm tán loạn mê mờ thì chỉ là tưởng tri và vọng thức. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy tinh tấn chánh niệm tỉnh giác, tức không phóng dật thất niệm và mê mờ nơi thực tại thân tâm cảnh hiện tiền.

Tâm vốn thanh tịnh trong sáng (pabhassara citta) gọi là tánh biết biểu hiện qua tuệ tri và tri kiến thanh tịnh. Chỉ khi tưởng tri và thức tri vọng động mới sinh cái “ta” ảo tưởng với những khái niệm, tư tưởng, quan niệm, thành kiến mà sinh ra kiến chấp, do đó khi xả ly những kiến chấp ấy thì tâm liền trở về với tánh biết tĩnh lặng và chói sáng của tâm. Đó chính là trí tuệ đến bờ kia. Thì ra bờ kia ở ngay trong tâm mỗi người chứ không cần tìm cầu đâu khác.

Đặc tính của cái “ta” vi tế chính là tư kiến hay sở tri. Tư kiến chủ quan sai lầm hình thành tà kiến và kiến chấp. Trí tuệ Ba-la-mật chính là xả ly các kiến chấp để giác ngộ giải thoát chứ không phải tích lũy sở tri để trở thành sở tri chướng.



**Tinh tấn Ba-la-mật:** Tinh tấn thường được định nghĩa là cố gắng, nỗ lực, nhưng tinh tấn vốn là tâm sở trung lập - không thiện không ác - nên nó có thể hỗ trợ cho cả tâm thiện và tâm bất thiện. Hơn nữa khi đã là Ba-la-mật thì tinh tấn phải vượt qua cả thiện lẫn bất thiện nên nó không còn là nỗ lực nữa mà chính là buông hết mọi nỗ lực tạo tác và trở về với thực tại chân đế mà thôi.

Theo Phật giáo Bắc truyền, có 6 Ba-la-mật gọi là lục độ: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ; ở đây tinh tấn được xếp trước thiền định và trí tuệ. Nhưng trong 10 Ba-la-mật hay thập độ theo Phật giáo Nam truyền (bố thí, trì giới, ly dục, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thực, nguyện lực, tâm từ, tâm xả) thì tinh tấn được xếp sau trí tuệ, vì phải có trí tuệ thấy rõ thực tánh chân đế mới buông hết mọi nỗ lực tìm cầu sở tri sở đắc trong tục đế và mới có thể trở về với thực tại chân đế, do đó tinh tấn phải được xếp sau trí tuệ mới đúng. Nếu không có trí tuệ thì tinh tấn chỉ là nỗ lực phục vụ cho bản ngã mà thôi.

Tóm lại, đặc tính của cái “ta” là buông lung phóng dật theo hướng nỗ lực tạo tác cho bản ngã trong tục đế, do đó Tinh Tấn Ba-la-mật chính là buông mọi ý đồ

và nỗ lực của bản ngã để sống hoàn toàn vô ngã, thuận pháp.

**Nhẫn nại Ba-la-mật:** Tinh tấn sẽ dễ dàng khi sống trọn vẹn trong thuận duyên, với những điều kiện thoải mái, hỷ lạc, an bình nhưng khi đối đầu với nghịch duyên, nghịch cảnh như thiên tai, tật bệnh, chiến tranh, loạn lạc, sống trong môi trường độc hại hoặc chung đụng với những kẻ độc tài, hiểm ác thì cần phải có đức tính nhẫn nại mới không sân hận, khổ đau hay phiền muộn. Vì vậy nhẫn nại ba-la-mật là yếu tố cần thiết để vượt qua cái “ta” luôn bất bình và đối kháng.

Và rõ ràng là có trí tuệ, có tinh tấn mới có thể nhẫn nại được, vì vậy nhẫn nại xếp sau trí tuệ và tinh tấn đúng hơn là nhẫn nại xếp trước tinh tấn và trí tuệ. Nhờ trí tuệ và tinh tấn mà thấy rõ khổ chỉ là quả do nhân nghiệp bất thiện quá khứ chứ không do định mệnh hay ai khác, từ đó lấy khổ quả làm bài học giúp thấy ra nguyên nhân sai lầm để điều chỉnh nhận thức và hành vi cho đúng tốt, đồng thời có thấy rõ nỗi khổ của mình mới biết cảm thông với nỗi khổ của người và tránh gây tổn hại cho muôn loài, vạn vật.

Nhờ nhận thức đúng đắn như thế thì mới có thể nhận nại ba-la-mật được.

**Chân thực Ba-la-mật:** Sở dĩ ở đây dùng từ chân thực thay cho chân thật thường được dùng là để tránh nhầm lẫn với chân thật có nghĩa là không nói dối thuộc về giới. Chân thực ở đây là sống đúng với thực tánh chân đế nên Đức Phật gọi là “*hộ trì chân đế*” tức đã sống hoàn toàn tùy duyên thuận Pháp, không còn “*tạo duyên thuận ngã*” theo ý đồ của cái “ta” ảo tưởng. Cho nên, chân thực mới được gọi là ba-la-mật.

Chân thực ba-la-mật là đỉnh cao của đời sống giác ngộ tức đã thấy ra và sống đúng với sự thật rất ráo (thực tánh chân đế), nhưng cũng chính là đời sống bình thường giản dị nhất, chỉ cần thường sống trọn vẹn trong sáng với thực tại thân-thọ-tâm-pháp là được. Đi đứng ngồi nằm hay bất cứ hoạt động nào của thân cũng đều trọn vẹn trong sáng, đang có cảm giác cảm xúc nào dù lạc hay khổ, dù hỷ hay ưu cũng đều trọn vẹn trong sáng, với trạng thái hay thái độ nào của tâm cũng đều sáng suốt biết rõ thì đó chính là hộ trì chân đế, nhờ vậy luôn sống **không** trọn vẹn trong pháp tánh chân như (tathatā, dhammatā).

**Nguyện lực Ba-la-mật:** Nguyện lực là tâm quyết định làm một điều gì đó tùy duyên mà thuận với “thời-vị trung chính” của pháp, vì lợi lạc quần sinh vô ngã vị tha, nên còn gọi là quyết định (adhiṭṭhāna) ba-la-mật. Vì dù đã sống hộ trì chân đế nhưng một số tiền khiên tật - tập khí sâu dày - vẫn còn tồn đọng do đã tập nhiễm lâu đời cần có quyết định ba-la-mật mới có thể vượt qua. Như vậy, khi mê thì tâm luôn khởi vọng nên cần tâm bất sinh tức “*đối cảnh tâm bất khởi*” (như Ngọa Luân) mới thoát khỏi mê lầm, nhưng khi ngộ rồi thì tâm cần khởi nguyện lực hay quyết định mới có thể đem lại lợi ích cho chúng sinh, nên lúc đó “*đối cảnh tâm số khởi*” (như Huệ Năng) thì đúng hơn.

Sau khi đã hộ trì chân đế thì bậc giác ngộ lại “*bất trụ chân đế, bất xả tục đế*” vì nếu cứ trụ chân đế làm sao khai thị hay chia sẻ sự giác ngộ cho chúng sinh được. Ngay cả Đức Phật đã chứng ngộ chân đế rất rõ ràng là Niết-bàn cũng tuyên bố trong kinh Căn Bản Pháp Môn rằng: “*Vì Như Lai liễu tri Niết-bàn là Niết-bàn nên Như Lai không dục hủy Niết-bàn, không xem Niết-bàn là ta, của ta, tự ngã của ta*”. Vì vậy nguyện

lực ba-la-mật là một bước ngoặt quan trọng trong hạnh nguyện xả kỷ vị tha.

**Tâm từ Ba-la-mật:** Khi đã có tâm nguyện sống vô ngã vị tha thì tâm từ, tâm bi, tâm hỷ là đức tính tất yếu và tự nhiên không thể thiếu. Qua thể hiện những ba-la-mật trước, hành giả đã tự mình trải nghiệm bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cuộc sống nên thấy được căn cơ trình độ, hạnh nghiệp, nhân quả và cõi giới của chúng sinh như thế nào, do đó họ luôn có tâm từ với muôn loài vì thấy tất cả chúng sinh đều bình đẳng, luôn có tâm bi với những chúng sinh còn si mê lầm lạc, phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử vì chưa soi sáng được chính mình, luôn có tâm hỷ với những ai đã thấy ra Sự Thật.

Tâm từ “đến bờ kia” không phải là loại tâm từ do tu luyện mà có, vì tâm từ do ý chí của bản ngã tác thành thì vẫn còn hữu vi, hữu hạn, chỉ có tâm từ xuất phát từ tâm rộng lặng trong sáng tự nhiên mới là tâm từ vô vi, vô ngã và vô lượng. Khi không có sân tưởng thì đó là tâm từ tự nhiên, vô ngã. Khi không có hại tưởng thì đó là tâm bi tự nhiên, vô ngã. Vì trong *tâm chói sáng* (pabhassara citta) vốn có đầy đủ phẩm chất trí tuệ và từ bi. Và đó mới chính là tâm từ ba-la-mật.

**Tâm xả Ba-la-mật:** Tất cả Ba-la-mật đều có chung yếu tính buông xả cái “ta” ảo tưởng, nhưng ngay cả khi không còn chấp ngã thì vẫn có thể còn chấp pháp như thấy có chân đế, có giải thoát, có nguyện lực, có tâm từ, tâm bi v.v... nên cần một thái độ buông xả toàn triệt mới thành tựu Ba-la-mật một cách hoàn hảo được.

Tâm xả này giống hình ảnh mặt trời mà Lão Tử mô tả là chiếu sáng khắp thiên hạ, đem lại sự sống cho muôn loài mà như không làm gì cả. Vì vậy, Lão Tử dạy: *“Vi Đạo nhật tổn, tổn nhi hựu tổn dĩ chí ư vô vi”*. Còn Đức Phật thì dạy sống đời sống *“viễn ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, chánh trí, giác ngộ Niết-bàn”*. Đạo lý của Dịch cũng nói đến *“vô vi giả, vô tư giả, tịch nhiên bất động cảm nhi toại thông thiên hạ chi cố”*. Vì nếu thiếu vô vi, vô tư thì khó mà cảm nhận được nguyên lý vận hành của muôn loài vạn vật.

## PHÁP MÔN HỖ TRỢ

### ✿ Pháp môn không phải là phương pháp

Với người ít bụi trong mắt hay ít phiền não thì tánh biết dễ dàng tự chiếu khi trọn vẹn tỉnh thức. Còn với người tương biết (tâm thức, tri kiến) còn nhiều lăng xăng, trạo cử thì cần có pháp môn hỗ trợ cho tâm bớt vọng động bất an mới có thể chánh niệm tỉnh giác trực tiếp trên thực tại thân thọ tâm pháp được. Pháp môn hỗ trợ có thể được xem là pháp đối trị, tuy chưa phải pháp giác ngộ trực tiếp nhưng qua đó cũng mở đường cho hành giả tiếp cận với pháp hành đúng với Bát Chánh Đạo.

Ví như người bị tai nạn, chân bị bong gân, chưa đi lại được nên phải cần đến một cái nạng để hỗ trợ cho nhu cầu di chuyển, cho dù đi được cũng chỉ là đi khập khiễng thôi. Nhưng đến khi đã bớt đau thì nên bỏ nạng dần để tập tự đi lại bình thường. Pháp môn hỗ trợ cũng vậy, tùy nhược điểm của hành giả mà Đức Phật chế định một số pháp môn đối trị tương ứng. Tuy chỉ mang tính đối trị tạm thời, kiểu như sơ cấp cứu, nhưng tất cả các pháp môn hỗ trợ đức Phật chế định đều phù hợp với mục đích rốt ráo là giác ngộ Sự Thật.

Càng về sau càng nhiều “phương tiện thiện xảo” được các Tông môn quy định, nhiều “phương pháp thiền kỹ thuật” được các Thiền sư chế tác đã đặt nặng chủ đích sở đắc trạng thái an lạc, giải thoát trong thiền định hơn là giác ngộ chân lý. Hầu hết các Tôn giáo, Tín ngưỡng đều lấy an lạc, giải thoát làm cứu cánh do đó họ hướng đến các cảnh giới hoàn mỹ đầy lý tưởng ở tương lai mà quên đi yếu tố giác ngộ Sự Thật ngay trong hiện tại. Ngược lại, đạo Phật lấy giác ngộ Sự Thật ngay đây và bây giờ làm mục đích chính, an lạc giải thoát chỉ là hiệu ứng phụ mà thôi.

Những pháp môn phương tiện của các Tông phái phát triển và các phương pháp thiền mang tính kỹ thuật của các Thiền sư sáng tác hàng ngàn năm sau Đức Phật nhập Niết-bàn - phản ánh trình độ nhận thức hữu hạn của họ - chỉ là pháp chế định tục đế mà phần lớn đi lệch hướng với pháp môn hỗ trợ Đức Phật dạy ban đầu, do đó chỉ đạt được những sở đắc thiền định thuộc Tam giới hơn là giác ngộ Sự Thật một cách rốt ráo, dễ bị rập khuôn vào phương pháp và dính mắc trong những sở đắc sắc ái, vô sắc ái, trở thành pháp trở ngại hơn là pháp hỗ trợ.



## ❁ Bốn pháp hỗ trợ:

**1. Niệm Phật:** Nếu tâm thường bị dao động, bất an, lo âu, sợ hãi với những suy nghĩ lăng xăng bất định mà ngay đó có thể trở về trọn vẹn lắng nghe, quan sát hay cảm nhận trực tiếp trạng thái tâm như nó đang là thì đó chính là đang hành thiền Vipassanā. Nhưng nếu không thể trở về soi sáng lại được trạng thái tâm lúc đó thì nên niệm ân đức Thanh Tịnh, Trong Sáng của chư Phật (Araham, Sammā Sambuddho, v.v...) để giúp tâm bình tĩnh lại trước đã.

Nhiều hành giả thấy tâm mình vọng động liền nghĩ phải hành thiền định để đắc các bậc định trước rồi mới hành Vipassanā sau, nhưng đó là quan niệm sai lầm, vì định hữu vi hữu ngã như thế chỉ tạo ra những trở ngại cho thiền Minh Sát (sẽ giảng 10 Trở ngại của thiền Minh Sát do thiền định tạo ra). Họ không biết rằng ngay trong thiền Minh Sát đã có đầy đủ giới định tuệ mà định này mới là chánh định - định vô vi vô ngã - được Đức Phật đề cập trong Bát Chánh Đạo.

Không cần phải cố gắng đắc các bậc định Sắc giới, Vô Sắc giới - lý tưởng của Bà-la-môn giáo - mà Bồ-tát

Siddhattha đã đạt được và từ bỏ rất lâu trước khi Thấy ra Sự Thật - Giác ngộ Tứ Thánh Đế - vì vậy không cần tứ thiền bát định mà chỉ cần niệm Phật để giúp tâm trở về với bản tính thanh tịnh trong sáng (pabhassara citta), để thấy biết như chân như thật, nghĩa là chỉ hỗ trợ chứ không trở ngại gì cho thiền Vipassanā cả.

Lúc đầu nên niệm Araham hoặc Buddhō liên tục để vọng tưởng không có cơ hội sinh khởi. Khi vọng động, trạo cử đã giảm, tâm đã có thể chánh niệm tỉnh giác, thì cũng ngưng niệm để thấy biết trực tiếp thực tại thân-thọ-tâm-pháp. Khi nào gặp nghịch duyên quá mạnh, tâm mất chánh niệm tỉnh giác, lo lắng, sợ hãi, vọng động phát sinh thì niệm Phật trở lại cho đến khi tâm lắng dịu mới ngưng *niệm niệm (anussati)* để nhường lại cho *chánh niệm (sammāsati)*, vì niệm niệm vẫn chỉ là phương tiện chế định (pariyāya) để hỗ trợ cho thiền Minh Sát mà thôi.

**2. Niệm bất tịnh:** Đối với người căn tính nhiều tham dục, dễ bị chìm đắm trong sắc đẹp, thanh hay, hương thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái khiến tâm không đủ thanh tịnh trong sáng để có thể trọn vẹn

tỉnh thức nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp thì nên niệm bất tịnh để giảm bớt tham đắm trong ngũ dục. Bất tịnh là mặt nhơ bẩn, xấu xa và nguy hại của những đối tượng sắc thanh hương vị xúc mà tâm dễ ưa thích, tham đắm.

Có nhiều cách quán niệm bất tịnh, như quan sát 32 thể trược, thấy cơ thể gồm một vỏ bọc bên ngoài bằng da xem có vẻ xinh đẹp, nhưng lật bên trong ra thì không ai dám nhìn thẳng vào tim, gan, thận, phổi, ruột già, ruột non... đầy máu me, phân, nước tiểu và những chất bầy nhầy đáng gớm mà chỉ để thêm vài ngày thì hôi thối không ai chịu nổi. Ngay cả khi đang đẹp để thế mà chỉ cần chảy máu, khạc đờm, hỉ mũi thôi đã cảm thấy gớm ghiếc lắm rồi. Nếu nghĩ tới mặt bất tịnh này chắc chắn tham dục sẽ được đoạn giảm.

Mặt khác, quan sát những tử thi cứng đờ không sự sống, hoặc đã bầm tím, đã trương phình, sinh thối, tan rã, chỉ còn bộ xương hay xương đang mục nát v.v... rồi liên tưởng đến xác thân chính mình hay người khác thì chắc hẳn sẽ giảm bớt rất nhiều sự tham đắm trên dáng vẻ bề ngoài của xác thân xinh xắn nhưng dễ biến hoại này.

Ngắm một bông hoa tươi đẹp nhưng không thấy được mặt úa tàn của nó, thưởng thức mùi hương thơm ngào ngạt nhưng không biết mặt độc hại của nó, khi hoa cắm trong bình đã tàn đem vất bỏ trong đống rác bốc mùi hôi không chịu được v.v... Nếu chỉ thấy mặt xấu thì dễ sinh tâm sân, nhưng chỉ thấy đẹp thì dễ sinh tâm tham, do đó phải thấy hai mặt của mọi sự vật thì tâm mới quân bình để chánh niệm tỉnh giác có thể phát huy trí tuệ Minh sát.

**3. Niệm tâm từ:** Người thường dễ sân hận, bất bình, bất mãn, chống đối cũng khó chánh niệm tỉnh giác, khó sáng suốt thấy biết thực tại-thân-thọ-tâm-pháp một cách trọn vẹn rõ ràng thì nên niệm tâm từ. Tâm sân có thể sinh khởi bởi nhiều lý do:

- Tâm tham muốn mọi sự như ý mình nhưng không được.

- Quá để ý phán xét mặt sai xấu của đối tượng hay của chính mình.

- Tự ái quá mức hay cái “ta” ảo tưởng quá lớn khiến dễ bị tổn thương.

Không cần cố gắng phát triển tâm từ một cách hữu vi hữu ngã, mà chỉ cần:

- Đừng mong muốn mọi sự như ý mình, vì “chín người mười ý” do đó cần kiên nhẫn lắng nghe ý kiến trái chiều hay chịu đựng nghịch cảnh để học thêm nhiều phương diện khác của vấn đề cuộc sống.

- Đừng bận tâm đến mặt sai xấu của người khác mà quên đi mặt đúng tốt của họ. Ai cũng có mặt tốt mặt xấu, thấy mặt xấu sẽ dễ bị nổi sân. Cũng đừng phê phán quá khắt khe những sai lầm của mình mà chỉ cần thấy ra lỗi lầm để sửa sai, vì có sai mới biết thế nào là đúng.

- Tự ái có mặt tốt của nó, nhưng khi tự ái quá mức sẽ trở thành tự tôn hoặc tự ti, đó là hai mặt của cái “ta” ảo tưởng. Tự ái để đừng tự hại là tốt, nhưng khi tự ái quá mức sẽ dễ bị tổn thương và vô tình tự hại chính mình.

Thực ra, không sân chính là tâm từ, vì vậy học cách không sân với mọi sự mọi vật trong đời sống hàng ngày chính là phát huy tâm từ sẵn có nơi mỗi người mà không cần cố gắng tu luyện một tâm từ giả tạo, hữu vi, hữu ngã nào.

**4. Niệm sự chết:** Người quá tinh tấn vì ham muốn sở đắc thì luôn ước vọng tương lai mà quên hiện tại.

Người quá lười biếng - buông lung, giải đãi - thì ngược lại luôn đắm chìm trong những thói quen hưởng thụ hoặc những hoài niệm quá khứ nên cũng sống mê mờ trong hiện tại. Vì vậy, cả hai đều khó chánh niệm tỉnh giác trên thực tại đang là. Với những người có căn tính chấp thủ, dính mắc như vậy nên niệm sự chết mới có thể hành thiền Vipassanā - sống trọn vẹn tỉnh thức trong hiện tại được.

Có nhiều cách niệm sự chết:

- Nếu có dịp nên quan sát người đang hấp hối, suy ngẫm ai rồi cũng sẽ chết như thế nên mình cũng không ngoại lệ, để bớt vọng tưởng sở đắc xa vời hoặc đắm chìm trong những thoải mãn thiển cận.

- Suy ngẫm về sự sống quá mong manh, có thể chết bất cứ lúc nào, không ai lường trước được, như thiên tai, hoạn nạn, chiến tranh, khủng bố (bom rơi, đạn lạc), nhiễm độc, trúng thực, tai biến, đột tử v.v...

- Tỉnh thoảng tập trải nghiệm thử cái chết bằng cách nằm xuôi tay như một xác chết, giả sử như mình đang trút hơi thở cuối cùng, đang lia bỏ tất cả xem mình có vướng bận gì không để bớt đi những dính mắc trong thân tâm và cuộc sống.

**Hỏi:** *Thưa Thầy có sự giác ngộ chậm hoặc nhanh không? Và có ai là hạng người “nhất xiển đề” không thể giác ngộ được như Phật giáo Bắc truyền nói không?*

**Trả lời:** Có thể có giác ngộ nhanh hay chậm chứ không có người không thể giác ngộ. Nguyên nhân giác ngộ chậm là vì vướng mắc vào sở tri và sở đắc. Vướng sở tri do tà kiến, vướng sở đắc do tham ái. Như khi Đức Phật thuyết pháp phần lớn các vị Phạm Thiên không chịu đi nghe vì họ chấp vào sở tri sở đắc của họ - gọi là chấp pháp - cho rằng họ đã an trú thiền định, đã sống an lạc, nên đã thoát khỏi khổ đau, không cần nghe pháp nào nữa, và vì vậy họ bị “trầm không trệ tịch” rất lâu trong cõi Hữu Sắc và Vô Sắc mà đành giác ngộ chậm. Nhất xiển đề thì cũng chỉ là người cố chấp vào tà kiến và tham ái mà thôi, nhưng rồi nhân quả nghiệp báo cũng sẽ đánh thức được họ.

**Hỏi:** *Thưa Thầy, có cần một phương pháp hay kỹ thuật để hành thiền không hay chỉ cần thiền trong sinh hoạt bình thường?*

**Trả lời:** Khi một người chưa đủ niềm tin để tự mình sống thiền thì mới cần nương tựa một phương

pháp hoặc kỹ thuật để hành, nhưng khi người đó đã nắm vững nguyên lý thiền thì nên từ bỏ phương pháp, tự mình khám phá sự thật qua trải nghiệm thực mọi sinh hoạt bình thường trong đời sống để trực nhận thực tại như thị. Tinh yếu của thiền là luôn soi sáng thực tại thân-thọ-tâm-pháp đang là trong mọi sinh hoạt đời sống chứ không phải rập khuôn theo một phương pháp chế định sẵn để đánh mất thực tính luôn biến đổi mới mẻ và tự nhiên của pháp. Rập khuôn theo một phương pháp hay pháp môn phương tiện về sau lại bị lệ thuộc vào phương tiện đó, chẳng khác nào tự trói buộc mình.

**Hỏi:** *Bạch thầy, lần sau nếu thầy mở lớp dạy xin thầy thông báo cho chúng con biết. Vì như lần này khi con biết thì trễ quá, lỡ mất mấy buổi đầu.*

**Trả lời:** Thực ra, thầy không có ý định mở lớp dạy, nhưng do một số Phật tử muốn hành thiền mà cứ phải hành theo các phương pháp khác nhau của các thiền viện mà không thấu hiểu nguyên lý thiền là gì nên rất hoang mang, họ đến hỏi thầy. Nếu trả lời từng người thì mất rất nhiều thì giờ nên thầy mới mở



khoá để có thể chia sẻ được với nhiều người hơn. Khi thông suốt nguyên lý thiền thì làm gì, ở đâu và lúc nào cũng thiền được mà không cần phương pháp chế định cứng nhắc và cục bộ nào. Thiền là mỗi người soi sáng lại chính mình, không thể hành chung một khuôn mẫu. Đời sống của mỗi người chính là pháp thiền của người đó, vì vậy chỉ cần nắm vững nguyên lý thì thiền sẽ vô cùng đơn giản, gần gũi và thiết thực với mọi người. Thiền trong đời sống, tức sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha, mới thể hiện Bát Chánh Đạo một cách toàn diện được.

### ❖ Mười phiền não chướng trong thiền Vipassanā

Khi hành thiền Vipassanā, do hành giả chưa hiểu đúng nghĩa tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác thì chưa kể hành sai, chỉ cần hành chưa đủ mức cần thiết thì dễ phân tâm, tạp niệm; hoặc hành quá mức cần thiết cũng dễ bị lạc qua tầm và tứ của thiền định, vì vậy khi có những ấn chứng thuộc thiền định liền tưởng là đã có tuệ chứng, nhưng thực ra đó là những phiền não gây trở ngại cho thiền Vipassanā. Mười sở đắc của thiền định sau đây lại là phiền não trở ngại cho tuệ minh sát:

**1) Ánh sáng (obhāsa):** Khi hành giả đang hành Vipassanā thấy ánh sáng xuất hiện phải nhận ra đó là đang lạc vào thiền định nên cần sáng suốt cảnh giác, không để chánh niệm tỉnh giác ngưng trệ trong tương ánh sáng do tướng sinh này, nếu không, yếu tố tầm và tứ phát triển quá mạnh sẽ chìm vào định hữu sắc. Lúc đó không những định không sinh tuệ mà còn gây trở ngại khiến tuệ minh sát không thấy được thực tánh pháp.

**2) Hỷ (pīti):** là trạng thái tốt cho khởi đầu của thiền định nhưng lại trở ngại cho tuệ minh sát soi sáng thực tại vì hành giả rất dễ bị dính mắc vào trạng thái hỷ mà quên khuyến cáo quan trọng của Đức Phật trong Kinh Tứ Niệm Xứ là chỉ soi chiếu thân trên thân, thọ trên thọ, tâm trên tâm, pháp trên pháp chứ “không tham ưu, không bám víu bất kỳ điều gì ở đời”. Đó là lý do vì sao hỷ trong thiền định lại là phiền não trong pháp hành Vipassanā.

**3) An bình (Passadhi):** một trong những trạng thái của thiền định là cảm giác nhẹ nhàng thư thái, có vẻ như đang được giải thoát khỏi phiền não nặng nề bức bối, cho nên dễ khiến hành giả ham thích trong trạng

thái an bình này mà quên mục đích soi sáng thực tại để thấy ra thực tánh chân đế trong pháp hành Vipassanā. Do đó tuy trạng thái an bình rất tốt cho thiền định lại là phiền não cho tuệ minh sát.

**4) Lạc (sukha):** cảm giác lạc trong thiền định là trạng thái thỏa mãn không còn lảng xãng tìm kiếm của tâm trạo cử nữa nên rất dễ nhầm lẫn với tâm an tịnh khỏi các trói buộc. Lạc là yếu tố nổi bật trong tam thiền hữu sắc, vi tế hơn các ấn chứng trong sơ thiền và nhị thiền như ánh sáng, hỷ, an bình nói trên, vì vậy một khi đã dính mắc trong đó rất khó thoát ra để trọn vẹn tỉnh thức trên đối tượng thực tại hầu thấy ra bản chất vô thường, khổ, vô ngã của đối tượng đang là, vì vậy vẫn là phiền não của thiền Minh Sát.

**5) Xả (upekkhā):** trong những trường hợp tâm lảng xãng tạo tác bất thiện hoặc phiền não bủa vây mà xả được thì quá tốt, và trong tứ thiền hữu sắc, trạng thái định cao nhất này luôn đi đôi với yếu tố xả. Nhưng trong thiền minh sát, nếu yếu tố xả quá mức khiến thiếu nhiệt tâm và như lý tác ý nên khó thận trọng chú tâm quan sát hay tinh tấn chánh niệm tỉnh

giác trên thực tại thân thọ tâm pháp để thấy rõ thực tánh chân đế.

**6) Tích cực (*paggāha*):** nhiều hành giả tưởng lầm tinh tấn trong Tứ Niệm Xứ với nỗ lực, cố gắng trong Tứ Chánh Cần nên đã tích cực quá mức, vô tình rơi vào ý chí của bản ngã, sinh ra căng thẳng, đưa đến tình trạng hoang tưởng, cho là mình đã đắc được định này tuệ kia, kết quả là bị “tẩu hỏa nhập ma” rất khó phục hồi. Tinh tấn trong thiền Vipassanā chỉ có nghĩa là không buông lung phóng dật hay nhiệt tâm chân thành soi sáng thực tại thô, hoặc nếu đã buông lung phóng dật thì chỉ cần trở về với thực tại là được. Tích cực có thể hữu ích trong thiền định, nhưng tích cực quá mức chỉ làm trở ngại cho thiền Vipassanā mà thôi.

**7) Miên mật (*upaṭṭhāna*):** nhiều hành giả cố giữ cho niệm niệm được liên tục không gián đoạn tưởng là đúng, nhưng như vậy chính là tạo ra thời gian tâm lý hướng tới tương lai, tức vô tình nối dài sự hiện hữu của bản ngã với ý đồ trở thành, trong lúc chánh niệm thật sự là trọn vẹn với thực tại, chấm dứt thời gian tâm lý, vì “*chỉ có pháp hiện tại tuệ quán chính là đây*” nên cũng hoàn toàn vô vi vô ngã. Như vậy, níu

giữ niệm niệm liên tục để trở thành là phiền não của tuệ minh sát.

**8) Thắng giải (adhimokkha):** với ý chí, quyết tâm và sự tự tin mạnh mẽ, nhiều hành giả có cảm giác mình đã vượt qua được những pháp bất thiện hay thói hư tật xấu, nhưng thật ra cảm giác đó chỉ đạt được trong điều kiện thuận lợi thôi, khi ra khỏi điều kiện đó lắm khi còn tệ hơn trước. Thí dụ, trong khi nhập thất tưởng tâm mình đã an tịnh - hết tham hết sân - nhưng khi ra khỏi thất, đụng chạm thực tế không như ý tâm lại bất an như cũ. Cho nên quyết tâm vượt qua pháp hiện tại chỉ khiến không thấy rõ hiện tại, sẽ là trở ngại cho thiền Minh sát.

**9) Lợi trí (ñāṇa):** trong ngũ căn (tín, tấn, niệm, định, tuệ) yếu tố nào mạnh quá cũng đều làm mất sự quân bình, gây trở ngại cho sự giác ngộ. Lợi trí ở đây là học thức quá rộng, hiểu biết quá nhiều, kiến thức chi ly phức tạp v.v... nhưng thiếu trải nghiệm qua tri kiến chân thực, dễ sinh phân vân lưỡng lự, trở thành sở tri chướng, khó trực nhận sự thật giản dị tự nhiên ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp. Do đó Đức Phật dạy tuệ quá nhiều sinh nghi, trở thành chướng ngại cho tuệ minh sát.

**10) Dục đắc (nikanti):** nhiều hành giả mới thực hành chẳng bao lâu đã nôn nóng muốn hết tham, hết sân... mong đạt được định, được tuệ... thậm chí muốn mau thoát khỏi sinh tử, chấm dứt tái sinh... mau chứng đắc Thánh đạo, Thánh quả và Niết-bàn như lý tưởng mô tả trong Kinh Luận. Nhưng “dục tốc bất đạt”, càng muốn mau giải thoát càng kéo dài sinh tử, vì thực ra đó chỉ là ý đồ của bản ngã muốn trốn tránh bài học giác ngộ sự thật mà thôi. Dục đắc chính là thái độ “bước tới” mà Đức Phật mô tả như bị dòng “bộ lưu” cuốn trôi trong sinh tử luân hồi. Như vậy nôn nóng đạt được mục đích cũng là trở ngại cho tuệ minh sát.

Đáng tiếc ít hành giả lưu ý đến những phiền não của tuệ minh sát nói trên nên tưởng mình đang hành Vipassanā, nhưng trên thực tế là đang hành theo thiền định mà không hề hay biết. Mặt khác, hành giả thường tin rằng phải đạt thiền định trước rồi mới hành thiền tuệ, không biết rằng trong thiền minh sát đã có đầy đủ giới định tuệ nên nếu thêm yếu tố định nhiều quá chỉ gây chướng ngại, khó thấy được thực tánh chân đế, càng khó giác ngộ giải thoát.

## MỤC LỤC

LỜI TRÌNH BẠCH.....	5
1. SỰ THẬT VỀ KHỔ .....	11
2. TẬP ĐẾ .....	55
3. ĐẠO ĐẾ - DIỆT ĐẾ .....	85
4. ĐẠO ĐẾ - DIỆT ĐẾ (tiếp) .....	120
5. Ý NGHĨA QUY Y TAM BẢO CÁC PHÁP BỒ TÚC .....	166

*Khai Thị Thục Tại*

**BỐN SỰ THẬT**

Hòa Thượng **VIÊN MINH**

---

**NHÀ XUẤT BẢN HỘI NHÀ VĂN**

65 Nguyễn Du - Hà Nội

Tel & Fax: 024.38222135

E-mail: [nxbhoinhavan@yahoo.com.vn](mailto:nxbhoinhavan@yahoo.com.vn)

<http://nxbhoinhavan.com>

**Chi nhánh miền Nam**

371/16 Hai Bà Trưng - Q3 - TP. HCM

Tel & Fax: 028.38297915

Email: [nxbhnv.saigon@gmail.com](mailto:nxbhnv.saigon@gmail.com)

**Chi nhánh miền Trung & Tây Nguyên**

277 Trần Hưng Đạo - Q. Sơn Trà - Đà Nẵng

Tel: 0236.3849 516

Email: [nxbhnv.mientrungtaynguyen@gmail.com](mailto:nxbhnv.mientrungtaynguyen@gmail.com)

**Chi nhánh miền Tây Nam Bộ**

314C Hoàng Lam - thành phố Bến Tre

Tel: 0275.3812736/ 016.998.083.86

Email: [nxbhnvmekong@gmail.com](mailto:nxbhnvmekong@gmail.com)

**Chi nhánh khu vực Đông Bắc**

114 Hải Phúc - P. Hồng Hải - TP. Hạ Long - Quảng Ninh

Tel: 090.3409142 / 091.4660592

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

*Giám đốc - Tổng biên tập*

**NGUYỄN QUANG THIỀU**

*Biên tập:* **HỒ SĨ BÌNH**

*Sửa bản in:* **PHẠM THỊ BÍCH TUYẾT**

---

In bản; khổ 13 x 19cm, tại Công ty Cổ phần In và Dịch vụ Đà Nẵng,

420 Lê Duẩn, Đà Nẵng. Số ĐKXB:

. Số

QĐXB:

, ngày

. Mã ISBN:

In xong và nộp lưu chiểu tháng 11/2020.