

TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN

34/2 Đường 758, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây, Huyện Củ Chi, TP. Hồ Chí Minh

# ĐƯỜNG VÀO TÂM THỨC



Giảng sư: Tỳ Kheo Thích Minh Tâm  
BAN TUỆ TÂM MEDIA THỰC HIỆN

# ĐƯỜNG VÀO TÂM THỨC

## PATH TO CONSCIOUSNESS

---

---



# LỜI DẪN

Tuy rằng dịch bệnh Corona diễn biến kéo dài, khắp nơi trên thế giới, chương trình tu học Phật pháp tại Tuệ Tâm Thiền Thư Quán vẫn được duy trì với số lượng thiền sinh được cho phép. Sau đây là tập hợp 12 bài giảng của Sayadaw Ashin Visudhamma từ Australia, chủ đề Đường Vào Tâm Thức, được các thiền sinh dự học, ghi chép lại.

Được sự khuyến khích của Sayadaw, quyển sách này được Nhóm Tu học Tuệ Tâm đánh máy, in ấn, chia sẻ đến quý đạo hữu chút tư lương trên bước đường tu học chánh pháp của Đức Thế Tôn .

Thưa quý vị,

Chương trình tu học tại Tuệ Tâm Thiền Quán từ cuối năm 2019 đã cung cấp cho các hành giả lượng kiến thức cơ bản về 37 Phẩm Trợ Đạo song song với thời khóa thực hành thiền hàng ngày, hàng giờ

Các bài giảng sau đây tiếp tục trợ duyên cho người tu hành an trú tâm, liễu giải, trải nghiệm trong từng sát na đời sống thường ngày, để thực chứng diệu pháp.

Biển cả rất sâu, muốn đến nơi ấy, không thể chỉ một sải chân, không thể tu hoát nhiên đại ngộ, mà phải như dãi cát từ trên bờ đổ dốc dần xuống nơi thấp nhất; kẻ phàm tình tu tập phải có thời gian rèn luyện, tích lũy, vun bồi Ba la mật, hạ quyết tâm giữ giới, trải nghiệm cho được cái khổ trong ăn, uống, ngủ nghỉ, sinh hoạt hàng ngày, mở mắt nhắm mắt đều phải thấy liễu đoạn sinh tử.. thì mới đặt chân vào đường đạo . Không thể

chỉ trải qua vài tuần vài tháng tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền thấy hết đau lưng đau chân, thấy tâm có được chút an yên là tưởng như mình đã thể nhập Niết Bàn.

Cũng vì tưởng như thế nên không tỏ tường chánh pháp, không quay về bên trong để thấy rằng Pháp không nằm trong kinh sách mà ở ngay trong ta. Mỗi chúng ta là quyền kinh sống bằng cách quán thân, thọ, tâm, pháp qua phương tiện hơi thở để nhận biết trạng thái vô thường chẳng đâu xa, mà ngay trong tâm, nó khiến tâm thức luôn biến hiện.

Sự trải nghiệm bằng tiến trình của sự nhận biết giúp cho chúng ta thức tỉnh, không còn là nạn nhân của chính mình, biết rằng vạn vật trên đời vốn dĩ đều là nhân duyên, hiểu sự vận hành của vũ trụ để đường vào tâm thức không phải sợ sự hoạt tác của năm uẩn, để khứ khứ lai lai mà không dính mắc, thể nhập Niết Bàn ngay tại đây và bây giờ.

Chúc quý vị tu tập tinh tấn !

NGUYỄN CHO CHÁNH PHÁP ĐƯỢC TRƯỜNG TỒN

NAMMO BUDDAYA ,  
NAMMO DHAMMAYA,  
NAMMO SHANGAYA !

# BÀI 1:

## NỖI SỢ MIÊN MIÊN FEAR FOR UNKNOWN

( ngày 3/4/2020 )

---

Đúng ra thì sợ là không đúng lắm, nhưng mà chúng ta học để biết chúng ta sợ cái gì, chứ người tu có gì đâu mà sợ.

Vạn pháp do duyên sanh, duyên diệt vạn pháp diệt, Đức Phật Đại Sa Môn hàng giáo huấn như vậy.

Sợ có đúng cái để đáng sợ không hay là sợ tào lao, nỗi sợ miên miên, nỗi sợ về cái mà mình không hề biết. Điều đầu tiên phải biết là sợ cái gì đây: sợ ma, sợ chiêm bao... Có nhiều người sợ con ma, nhưng thực sự sợ ma sống chứ ma chết có làm gì đến ta đâu; sợ trong giấc mơ, giấc mơ là giấc mơ, có gì đâu mà sợ.

Tất cả những hiện tượng bên ngoài mà chúng ta không biết và không quen thuộc làm cho chúng ta phản ứng theo xúc cảm, vô thức, đó gọi là nỗi sợ. Vì chúng ta không biết nên phản ứng, hễ phản ứng thì đặt tên là sợ, còn nếu biết thì đâu có sợ.

Chúng ta sợ cái gì?

1. Sợ hậu quả, vì chúng ta không biết kết quả đi về đâu nên sợ. Hiện tại đang có vi khuẩn Corona, không biết lúc nào ngừng, dính tới ai, chúng ta sợ vì không biết thôi. Lần trước Sư có kể cho quý vị nghe Hà Bá lấy vợ rồi đó, người ta cúng dường cho Hà Bá cô con gái còn trinh. Khi có lũ lụt người ta không biết

làm sao cứ quảng cô con gái xuống để Hà Bá lấy vợ, mong rằng, tin rằng ông Hà Bá lấy vợ thì không làm lũ lụt nữa.

2. Yếu tố tâm lý mất mát những gì chúng ta đang có. Ví dụ chúng ta đang hạnh phúc nên sợ mất đi hạnh phúc đó.

3. Nhiều khi không phải yếu tố bên ngoài mà yếu tố bên trong nữa. Toàn thân chúng ta được điều khiển bằng hóa chất, khi chúng ta sợ thì hệ thống bên trong chúng ta tiết hóa chất làm cho chúng ta sợ hãi.

4. Bất ổn vì môi trường bên ngoài như khi chúng ta đang ở chỗ chúng ta không biết, tối, hoang vắng làm cho chúng ta sợ hãi. Khi các bạn vào nghĩa địa 12 giờ đêm là thấy sợ.

5. Bất chước, ai làm sao mình làm vậy, người ta sợ, mình sợ, mọi người đều chạy theo đám đông chứ cũng chưa biết Corona là cái gì, sống chết ra sao mình cũng chưa biết.

6. Hậu quả làm cho chúng ta sợ hãi vì chưa có sự chuẩn bị. Ví dụ như chúng ta đối diện với Corona nhưng chúng ta chưa chuẩn bị trước thông tin và phương tiện để đối phó với nó.

7. Vì chúng ta bảo thủ, chấp nhận những cái chúng ta đang có là thực, chúng ta không muốn thay đổi cái đấy. Chúng ta chưa chuẩn bị cho sự thay đổi cho nên đau khổ. Chúng ta muốn vậy hoài à? Những sự thay đổi đều xảy ra nhưng mà chúng ta không muốn thay đổi. Ví dụ như Sư muốn có cái chùa và không muốn chùa thay đổi; muốn học trò tinh tấn, thành công; muốn cho nó chứng quả mà nó không chịu chứng nên thấy học trò cứng đầu, can cường, khó độ; sợ mất, sợ còn, sợ chết, sợ mất hết, đi đâu, thành con gì...

8. Hằng ngày chúng ta đều lo lắng và mất kiểm soát. Ví dụ còn độc thân thì còn kiểm soát được mình, còn khi có gia đình rồi thì phải chia sẻ cho bạn đời, có lúc còn mất luôn quyền kiểm soát cho mình nên sợ hãi.

làm sao cứ quảng cô con gái xuống để Hà Bá lấy vợ, mong rằng, tin rằng ông Hà Bá lấy vợ thì không làm lũ lụt nữa.

2. Yếu tố tâm lý mất mát những gì chúng ta đang có. Ví dụ chúng ta đang hạnh phúc nên sợ mất đi hạnh phúc đó.

3. Nhiều khi không phải yếu tố bên ngoài mà yếu tố bên trong nữa. Toàn thân chúng ta được điều khiển bằng hóa chất, khi chúng ta sợ thì hệ thống bên trong chúng ta tiết hóa chất làm cho chúng ta sợ hãi.

4. Bất ổn vì môi trường bên ngoài như khi chúng ta đang ở chỗ chúng ta không biết, tối, hoang vắng làm cho chúng ta sợ hãi. Khi các bạn vào nghĩa địa 12 giờ đêm là thấy sợ.

5. Bất chước, ai làm sao mình làm vậy, người ta sợ, mình sợ, mọi người đều chạy theo đám đông chứ cũng chưa biết Corona là cái gì, sống chết ra sao mình cũng chưa biết.

6. Hậu quả làm cho chúng ta sợ hãi vì chưa có sự chuẩn bị. Ví dụ như chúng ta đối diện với Corona nhưng chúng ta chưa chuẩn bị trước thông tin và phương tiện để đối phó với nó.

7. Vì chúng ta bảo thủ, chấp nhận những cái chúng ta đang có là thực, chúng ta không muốn thay đổi cái đấy. Chúng ta chưa chuẩn bị cho sự thay đổi cho nên đau khổ. Chúng ta muốn vậy hoài à? Những sự thay đổi đều xảy ra nhưng mà chúng ta không muốn thay đổi. Ví dụ như Sư muốn có cái chùa và không muốn chùa thay đổi; muốn học trò tinh tấn, thành công; muốn cho nó chứng quả mà nó không chịu chứng nên thấy học trò cứng đầu, can cường, khó độ; sợ mất, sợ còn, sợ chết, sợ mất hết, đi đâu, thành con gì...

8. Hằng ngày chúng ta đều lo lắng và mất kiểm soát. Ví dụ còn độc thân thì còn kiểm soát được mình, còn khi có gia đình rồi thì phải chia sẻ cho bạn đời, có lúc còn mất luôn quyền kiểm soát cho mình nên sợ hãi.

Các bạn hãy xem xét có nên sợ không?

1. Các bạn sợ hay không sợ thì cũng thế thôi, làm gì được với cái nguyên nhân, cái gì làm thì phải làm thực tế, chứ không phải sợ là nó hết, sợ nó vẫn không thay đổi, sợ một cách vô lý.

2. Chúng ta không thể nào thay đổi những gì đang xảy ra, không làm được gì đâu, càng sợ càng lún sâu. Sợ hãi không giải quyết được, không loại trừ được vấn đề hiện tại bề tấp.

3. Càng sợ hãi thì trí tuệ của chúng ta càng rối rắm, sợ tăng lên thì tuệ giác đi xuống, tuệ giác tăng lên thì sợ hãi đi xuống, hai cái luôn ngược chiều với nhau thừa quý vị.

4. Sự sợ hãi làm cho con người rơi vào tình trạng khủng hoảng nên có những quyết định sai lầm làm cho tổn thất. Cho nên sợ hãi làm cho trí tuệ giảm sẽ làm mất đi tuệ giác. Càng sợ thì làm cho tình trạng càng hoang mang.

5. Sự sợ hãi truyền ra đám đông thì làm cho khủng hoảng, lo lắng hơn nữa, như vậy lại làm cho sự sợ hãi tăng lên. Càng lan truyền trí tuệ thì sự sợ hãi càng giảm cho nên quý vị cần suy tư cho đúng.

Nếu chúng ta đã được chuẩn bị chu đáo đối diện vấn đề thì sẽ không còn sự sợ hãi.

1. Luôn chánh niệm tỉnh giác thì chúng ta không sợ hãi, chúng ta luôn biết luật nhân quả.

2. Chấp nhận hài hòa, biết tình trạng như vậy phải giải quyết như thế nào, không sợ hãi, biết có nhân có quả, không nhân không quả.

3. Có kế hoạch ăn uống ra sao, chế độ tập luyện thế nào, ngay cả trong đời thường vẫn luôn có sự chuẩn bị, làm cho thân yên, tâm thả lỏng. Nếu các bạn không làm cho tâm an vui, thân được thả lỏng thì gây nên vấn đề xấu sẽ làm náo loạn và làm đau khổ. Chúng ta cần có sự chuẩn bị: thân ăn uống vừa đủ, thể



dục, tâm an thì ngôi thiên được lợi lạc.

Trong kinh Vua Milinda và đại đức Nan Tiên, thực chất đây là những câu chuyện mà các vị Đại Sư đã thấm nhuần Phật Pháp viết lại cho người đời sau học cho được lợi lạc.

Nhà vua hỏi: Tại sao ông cứ phải tu, ngôi thiên có lợi ích gì đâu?

Đại đức Nan Tiên thay vì trả lời thì hỏi lại nhà vua: Muôn tâu Bệ hạ, Ngài nói cho tôi nghe, sao đây là thời bình mà lại tuyển lính và tập luyện làm tốn chi phí rất nhiều?

Nhà vua: Này ông Sư ơi, ta tuyển lính, dạy lính để sau này có chiến tranh thì có đội quân tinh nhuệ ra chiến trường giải quyết vấn nạn, bảo vệ đất nước.

Đại đức: Cũng như thế, tâu Bệ hạ tôi ngôi thiên, tu tập, huân tập 6 căn. Giờ thì chưa có gì nhưng khi có 6 trần tấn công thì 6 căn của tôi đã vững, tinh nhuệ đủ sức để chiến đấu lại.

Tu học không phải là để đối phó liền với nghịch cảnh và chướng duyên mà tu học là để chuẩn bị cho cuộc chiến tranh, nếu có những chướng duyên thì đủ sức vượt qua.

Vậy tại sao chúng ta lại sợ?

1. Đáng lẽ chúng ta sợ những cái gì đáng sợ, những hành động không chánh niệm, tỉnh giác thì nghiệp sẽ tồi tệ. Chúng ta lại nghĩ mọi thứ là có thực nên sợ mất. Điều này làm cho chúng ta sanh tử luân hồi.

2. Đúng ra chúng ta nên sợ làm điều bất thiện, sợ rơi vào bốn cảnh khổ: súc sanh, địa ngục, atula, ngạ quỷ; sợ chúng ta không làm việc thiện khi còn sống, đáng lẽ ra làm được nhưng chúng ta lại không làm, bỏ qua. Đó mới là sợ chính đáng. “Có khi lỡ hẹn một lần, mà khi gặp lại phải gần ngàn năm.” Cho nên lúc sống có việc thiện nào đều làm, việc bất thiện buông liền, dẫu

bất thiện nhỏ cũng phải buông, việc thiện nhỏ cũng phải làm.

3. Hãy sợ hãi vì chúng ta không thực hành thiện một cách chu đáo, một cách cẩn mật, một cách siêng năng. Quý vị đều biết thở ra mà không thở vô là xong rồi, vậy mà quý vị không thực hành thiện. Có những người U70, U80 vẫn không chịu hành thiện, họ nghĩ còn lâu lắm. Các bạn nên sợ một cách chính đáng mà lo hành thiện đi, chứ khi chết không có một chút tuệ nào rồi không biết mình đi về đâu, như vậy có phải khổ não không, điều đó mới đáng sợ.

Trong bài Kinh Adam Mikha, Đức Phật dạy rất rõ tại sao người ta ngày càng chết nhiều và không được hạnh phúc, thiếu thốn trong cuộc sống. Lý do:

1. Tham đắm vào các điều phi pháp. Quý vị chiêm nghiệm đi, trên toàn thế giới người ta sản xuất vũ khí để giết nhau, kể cả vũ khí sinh học. Sợ cho quý vị thêm thông tin về Corona là vũ khí sinh học chứ không phải vi khuẩn. Theo như các nhà khoa học tại Âu Châu cho biết Corona không phải vi khuẩn, nhưng khi loại này dính tới tế bào nào thì đều thành vi khuẩn. Tế bào đầu tiên sản xuất ra thì không phải vi khuẩn mà chỉ có AND, protein và chất mỡ thôi, nhưng khi dính bám vào tế bào nào sẽ làm cho tế bào đó thành vi khuẩn và nhân rộng ra, tự nó không phải vi khuẩn, không phải tế bào sống. Thế thì cái gì đầu tiên làm ra Corona đó, có phải là con người không quý vị? Một nhóm nào đó dính mắc vào tham phi pháp muốn điều khiển thế giới, tiêu diệt và có lợi lạc cho họ. Đó là tham lam một cách phi pháp, đó là lý do vì sao con người tự hủy diệt nhau.

2. Phân chia không đồng đều giữa con người với con người, giữa các quốc gia nên muốn thủ đắc có lợi cho mình.

3. Tà pháp, tà kiến.



Thế thì ba điều này hoạt động như thế nào? Sư cho một vài thí dụ quý vị có thể thấy được.

Nếu nói tới tầm vóc quốc gia từ trên xuống dưới thì vì sống phi pháp, vì người với người lừa dối nhau dẫn tới không được sự ủng hộ của Chư Thiên nên Chư Thiên thả những con vi khuẩn xuống để phá hoại con người( kinh Nikaya).

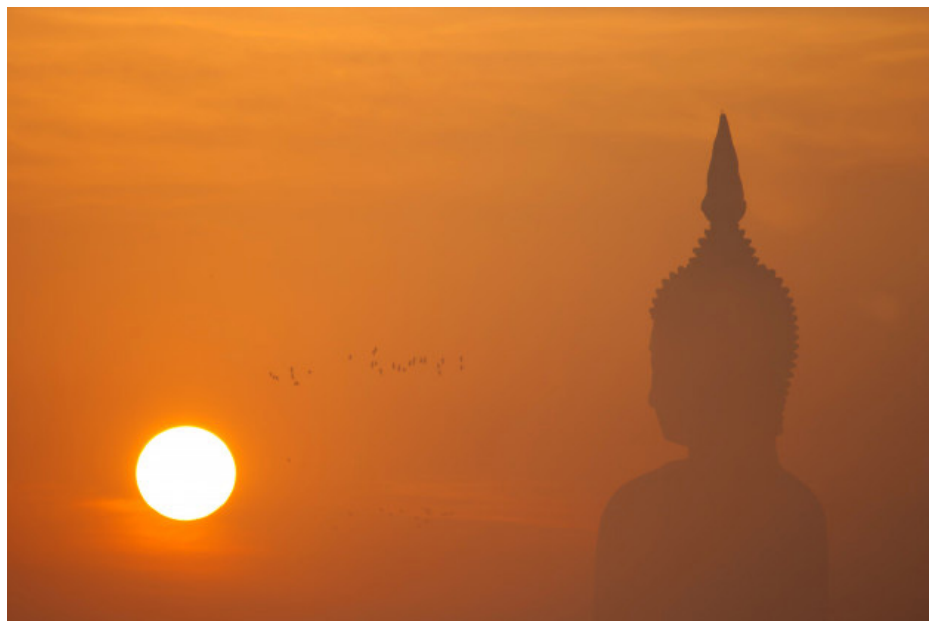
Tà pháp, tà kiến, phi pháp từ ngoài vào trong tâm và từ trong tâm ra ngoài, dính mắc tham ái, rồi hành xử bên ngoài, rồi lại đưa vào bên trong làm cho con người đau khổ thêm và cứ thế vào bốn đường ác đạo.

So sánh với thành Vesali vào thời Đức Phật Thích Ca, trong kinh Nikaya nói một ngày chết khoảng 200 người, Phật dạy Ngài Anan đi vòng quanh thành để rải tâm từ. Theo lịch sử ghi lại thì Đức Phật yêu cầu nhà vua mở kho ra phát lương thực cho dân, cho quân lính dọn dẹp sạch sẽ, phát thuốc cho dân, chôn người chết... những việc làm thực tế rồi mới hết dịch bệnh. Khi Đức Phật dẫn Tăng đoàn vào làm lễ thì thành đã được dọn dẹp sạch sẽ rồi. Sư không biết cái nào đúng, không dám bàn luận mà chỉ suy nghĩ thôi, chỉ có cầu nguyện thôi hay là dạy cho dân ăn ở sạch sẽ, phát lương thực, phát thuốc hay là kết hợp cả hai.

Trong kinh Nikaya, vua Lưu Ly vì lòng sân hận đã tàn sát toàn bộ dòng họ Thích Ca dù Đức Phật đã ngăn cản hai lần. Đến lần thứ ba Tôn giả Mục Kiền Liên xin phép Phật cho dùng thần thông để bảo toàn dòng họ Thích Ca nhưng Phật dạy không thể được, vì khi túc duyên đã chín thì phải thọ quả báo. Ở đây nhân quả vận hành, quả nhẹ thì còn làm cách này cách kia được, nhưng quả đã trở thì không ai cản được khi nghiệp lớn và đã chín muồi.

Chúng ta nên lo lắng tương lai sau khi chết đi về đâu, thành con gì, điều đó mới đáng sợ. Còn việc còn mất, sống chết thì ai cũng phải chết mà nhưng làm sao để chết được an vui, hạnh phúc. Đừng để quả chín, quả lớn, lúc này hối hận thì cũng muộn. Cầu nguyện cũng chỉ ảnh hưởng phần nào thôi. Các bạn không thể nào cầu nguyện để cho người đói quá, bao tử trống rỗng mà vẫn được no. Đừng có vô minh như thế.

Bây giờ số người đói không có cái ăn, không có chỗ ở, chúng ta cần làm những cái gì thực tế, chứ không có hoang đường. Như thành Vesali Đức Phật cho làm những hành động thực tế, sau khi ổn định Ngài đến chứng minh thôi. Đức Phật nói rất rõ Ngài không giải nghiệp cho chúng sanh, cho nên quý vị đừng mong Đức Phật giải nghiệp cho quý vị.



# BÀI 2:

## CÁCH NÀO GẶP ĐƯỢC PHẬT? WHICH WAYS LEAD TO MEETING BUDDHA ? (ngày 4/4/2020)

---

Cách nào để đi tới gặp Phật? Tất cả các vị ở đây cũng muốn được gặp Phật phải không? Vậy gặp như thế nào đây? Có rất nhiều cách, nhưng cách thông dụng mọi người vẫn làm là:

1. Cầu nguyện. Chùa nào nước nào cũng vậy, đưa vật này vật kia đến cúng dường, rồi cúng dường Chư Tăng nào là y áo, gạo, mì gói, hoa quả... và cầu cái này cái kia, lạy Phật tha tội cho con, cho con bớt đau khổ... Nhiều vị làm như vậy mong Phật tha tội cho và ban phước lành cho, cầu mong cho họ được an vui. Bằng cách ấy họ đã hạ thấp Phật thành ông thần. Đức Phật đã nói các con phải tự giải quyết nghiệp của các con, Phật không làm điều đó được.

2. Học hỏi pháp từ kinh sách, băng đĩa, các bài giảng, thầy giáo, bạn bè. Cũng chẳng biết kinh nào đúng, kinh nào sai; các thầy cũng không có gì bảo đảm, ngoại trừ các Ngài đã chứng đắc theo trải nghiệm của các Ngài; bạn bè thì ôi thôi, cãi nhau ỏm tỏi. Đức Phật đã đưa ví dụ năm người thầy bói mù mô tả con voi, mỗi người sờ một phần và mô tả con voi là năm phần khác nhau. Chúng ta có thể cũng là năm người mù!

Làm sao mà chúng ta biết kinh nào đúng, kinh nào sai?

Thứ nhất Đức Phật đã dạy cho bà Gotami khi bà hỏi Phật điều này: Bất cứ kinh sách nào mà khi chúng ta xem, đọc làm cho chúng ta thấy được cái khổ của thế gian. Nguyên nhân của khổ là tham, sân, si, phiền não và chiến tranh giữa con người với con người. Thấy rất rõ cái khổ và Bát chánh đạo là pháp hành trì đưa đến con đường chân lý.

Thứ nhì, thường chúng ta học thông qua kinh sách, thầy, bạn. Các thầy và các sư cũng chưa chứng đắc nên dựa vào kinh sách. Vậy kinh nào đúng, kinh nào là sự thật? Đức Phật dạy bất cứ kinh nào dẫn tới vô tham, vô sân, vô si; kinh nói lên sự khổ của các pháp, pháp sanh, pháp diệt; sự chấm dứt của khổ và đưa đến con đường giải thoát. Nếu không có những yếu tố ấy thì không phải.

3. Đa phần Phật tử cúng dường, in kinh sách, truyền bá Phật pháp, hy vọng làm được chút công đức để rồi mong được về gặp Phật. Sư thấy quốc gia nào cũng giống nhau, con cố gắng cúng dường, Phật ơi ghi tên con vào danh sách, mai mốt con chết cho con về với Phật. Chẳng khác nào chúng ta đang trao đổi những cái vật chất hữu hoại, sanh diệt, vô giá trị với những sản phẩm tinh thần, linh thiêng có giá trị lớn. Đòi nhiều quá trong khi đó chúng ta hy sinh quá ít. Có khi nào các bạn nói con cúng dường năm tỷ, mười tỷ rồi cho con một chỗ trên Niết Bàn? Vật chất trên trái đất này đều vô thường, sanh diệt. Quý vị nhìn lại con vi khuẩn có chút xíu mà cả trăm ngàn người chết, giá trị gì mà chúng ta đặt trong vật phẩm cúng dường, lớn chuyện lắm phải không quý vị? Quý vị còn nhớ câu chuyện nhà vua bên Trung Hoa xây tám mươi hai kiếng chùa, Ngài Bồ Đề Đạt Ma nói: Không có công đức gì hết, phước đức thì có, giải

thoát thì không có, làm thì có phước, quy luật nhân quả.

4. Quy y theo Phật là nương theo Phật, con là quốc tịch Phật thì khi chết con sẽ về với Phật. Có nhiều người nói con giữ giới, con chết là con về với Phật.

Pháp hành: trong một ngày có bao nhiêu giây các bạn quy y Phật, Pháp, Tăng trong tâm tưởng quý vị. Thực sự trong 24 tiếng đồng hồ thì có một giây là nghĩ tới Phật còn lại là tâm ma, ăn cái gì, ngủ ở đâu, tôi tu như thế này, tôi tu như thế kia... tôi, tôi, tôi, không à.

Các bạn cố gắng đẩy lỗi lầm của mình cho một lý do nào đó, rồi cầu Phật cứu. Hằng ngày cứ Phật giúp con cái này, cái kia, như vậy là quý vị đã biến ông Phật thành ông thần, giảm vai trò của Phật. Phật là tuệ giác, Phật không làm chuyện giải nghiệp cho chúng sanh.

Một ngày bao nhiêu phút, bao nhiêu giây nhớ tới Phật, Pháp, Tăng để ghê sợ tội lỗi, luôn nhận biết và thấy các pháp đều khổ, tìm cách tu để giải quyết ra khỏi sanh tử luân hồi. Các bạn đâu còn thời giờ nhiều, nếu thở ra mà không thở vô là chấm dứt. Hằng ngày giỏi lắm một giây nhớ tới Phật là biết mình đang sai, mình đang đau khổ để lo tu còn 23 giờ 59 phút 59 giây là nhớ đến ăn, ngủ, làm gì, tôi tu kiểu này, tu kiểu kia, chưa bao giờ nghĩ tới Phật. Nếu nghĩ tới Phật thì Phật dạy đừng dính mắc cái gì hết.

Tôi tu hoài sao không được...? Có thực sự đem tâm huyết vào giờ thiền không hay là chỉ làm giống như trả bài, ngay cả giờ thiền cũng chưa chắc đã nghĩ tới Phật, nghĩ tới tu thế nào cho chúng đắc. Ngay khi nghĩ tôi tu thế nào thành Phật là phát sinh cái Ngã và sự khát ái của cái Ngã, sự tồn tại của cái Ngã trong kiếp tương lai chứ chẳng có định gì đâu. Tôi cố gắng tu giải



thoát, thành Phật thì có tôi và pháp giải thoát, tất cả đều dính mắc thì càng say đắm mà không biết, tạo nên Ngã và khát ái của Ngã, thêm củi thì lửa cháy tiếp và tiếp tục tái sanh.

5. Sử dụng tâm từ và tâm bi đối với mọi người: con lạy Phật từ bi, con ráng nghe lời Phật con thực hiện tâm từ, tâm bi. Khi các bạn làm mà có ý con đang phát triển tâm từ, tâm bi, con đang yêu thương mọi người, Phật ơi Phật nhớ nha. Đó là các bạn đang trao đổi đấy, các bạn đòi Phật lắng nghe và ký hợp đồng rải tâm từ, tâm bi để khi chết về với Phật, có phải các bạn đang có ý vậy không? Các bạn đều mong muốn con làm như vậy để giải thoát, giác ngộ, về Niết Bàn. Con làm thế này thì Phật phải làm thế kia, đó có phải là cách để các bạn gặp Phật không?

Nếu thực hành tâm từ, tâm bi đúng thì yêu thương vô điều kiện, không nghĩ, mọi người đều bình đẳng, ai cũng giống nhau cái nghiệp: sanh, già, bệnh, chết. Vậy tại sao chúng ta lại ra điều kiện hợp đồng với Phật như vậy: con yêu mọi người để con vào Niết Bàn? Tại sao các bạn không nói: lạy Phật từ bi con cố làm điều thiện có tâm từ, tâm bi để mọi người cùng vào Niết Bàn. Rõ ràng đó có phải là thực hành ích kỷ không, chỉ muốn một mình mình vào Niết Bàn mà không phải là mọi người, ích kỷ quá mức!

6. Lên chùa tụng kinh, thiền, các bạn tin rằng ngồi trước bàn thờ tụng kinh thì Phật chứng? Sư hỏi các bạn ông Phật nào ngồi nghe các bạn tụng kinh? Các bạn cầu nguyện ông Phật bằng vàng, xi măng, ngọc ... ở bên ngoài? Các bạn nên nhớ rằng các vật chất làm nên ông Phật bên ngoài đều vô thường. Sao các bạn không cầu ông Phật trong tâm các bạn? Ông Phật trong tâm ở với các bạn 24/24. Ông Phật trong tâm mới là để

mục để các bạn tụng kinh.

Khi các bạn cầu nguyện hoặc ngồi thiền thì các bạn tránh né tất cả những sự đau khổ gây ra bởi: ý, khẩu, thân bất thiện đã làm ông Phật bên trong đau khổ. Ta phải rửa sạch tham, sân, si đi thì ông bớt khổ. Đàng này chúng ta lại đi cầu ông Phật bên ngoài, chúng ta đang làm trò gì đây? Cho nên vấn đề tụng kinh, thiền, cầu nguyện, lễ bái chúng ta vẫn phải quay về bên trong. Đức Phật luôn dạy chúng ta quán thân, thọ, tâm, pháp ngay trên thân chúng ta. Quán ngay trên tâm chúng ta tâm tham, tâm sân, tâm si có còn sinh khởi không? Ông Phật tham, ông Phật sân, ông Phật si còn không, các vị Phật ấy đều có tên hết. Cách Đức Phật dạy thực tế là như thế nào để gặp Phật? Đức Phật nói những điều ta dạy như bàn tay mở, ta không dấu gì cả. Đức Phật đã dạy cho chúng ta cách gặp Phật:

1. Luôn luôn nhận biết, hiểu biết và thực hành nhân quả. Trong kinh Đức Phật dạy rất nhiều quy luật. Nhân quả là quy luật của vũ trụ, đừng làm điều xấu nếu chúng ta không muốn có điều xấu. Điều quan trọng là chúng ta không thực hành nhân quả mà chúng ta ưa thích cái này cái kia, cứ thích quả, cứ quan tâm quả mà quên đi cái nhân, tham đắm chức quyền, danh vọng, ngay cả tham đắm vào quan hệ nam nữ.

2. Các pháp đều do nhân duyên, pháp sanh vì duyên sanh, duyên diệt thì pháp diệt. Duyên lớn nhất đó chính là tham ái.

3. Luôn luôn thực hành vô ngã: đừng có ích kỷ trong lời nói, suy tư, hành động, nhân tốt thì quả tốt; phải có tâm từ trong lời nói và suy nghĩ.

4. Luôn luôn thanh lọc thân và tâm. Thân và tâm có gì đây thừa quý vị? Tâm gồm có 3 loại: cảm xúc, suy tư, thức(chứa đựng tất cả thông tin). Chúng ta phải thanh lọc tâm đừng để

cho tham, sân, si nhiễm vào làm cho phiền não

5. Luôn quán chiếu trong người chúng ta chỉ có năm uẩn thô, tất cả đều do duyên sanh. Sắc do duyên sanh, thọ do duyên sanh, tưởng do duyên sanh, hành do duyên sanh, thức do duyên sanh. Năm uẩn do duyên sanh tức là không có thực, nếu duyên diệt thì uẩn diệt, nếu không có điều kiện thì thân mất. Nhận biết “uẩn chỉ là uẩn thô” thì không có gì để dính mắc.

6. Một trong những duyên quan trọng đó là hơi thở. Thở ra mà không thở vào là coi như chấm dứt cuộc đời. Thân thấy quan trọng vậy chú thực ra là hơi thở thô.

7. Luôn chánh niệm tỉnh giác trong tất cả những suy tư, hành động, lời nói của chúng ta, chúng ta làm chúng ta chịu đày, chớ để cho sai lầm

8. Điều quan trọng là đừng dính mắc vào bất cứ điều gì cả: chùa chiền, y áo, ... cứ dính mắc là khổ. Ngay cả những điều Đức Phật dạy, Đức Phật cũng nói những điều ta dạy ví như bè qua sông, qua sông thì bỏ bè chứ dính mắc là đau khổ. Tại sao dính mắc lại đau khổ? Vì cái tôi, có cái tôi mới dính mắc chồng tôi, con tôi, nhà tôi..., cái của tôi; quan hệ giữa cái đó và tôi; tin mỗi quan hệ đó luôn luôn bền vững không bao giờ thay đổi. Đức Phật đã từng dạy quan hệ giữa hai đối tượng, ngay cả Ngã và Ngã sở, những thứ đó đều thay đổi. Nếu dính mắc càng nhiều chừng nào thì càng đau khổ nhiều chừng đó. Các bạn đã chứng kiến Corona dính tới thì chết một cách cô đơn. Các pháp đều vô thường, ta càng dính mắc thì càng đau khổ.

Phật ở đâu?

Niết Bàn chính là Phật, A La Hán là Phật, cho nên chúng ta đặt mục đích cuối cùng là Niết bàn. Niết bàn là trạng thái của tâm không bị giao động, vì đã được huân tu cho nên không bị

giao động, vì không bị giao động cho nên tâm vững chắc, bình an, bất cứ hoàn cảnh nào cũng không bị giao động, bình an vĩnh cửu, không bị giao động nữa. Thân có thể bị đau, bệnh chết, cái tâm đã được huân tu vào Niết Bàn rồi thì không bao giờ ra khỏi Niết Bàn, lúc nào cũng được an vui. Niết Bàn là ở đây, ngay bây giờ trong thân, trong tâm của bạn, ngay môi trường sống của bạn, thân nhân bạn bè, luôn luôn cần Tứ Niệm Xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp chứ không ở đâu hết, được trường dưỡng ngay nơi thân và nơi tâm. Nếu các bạn luôn luôn thực hiện ý, khẩu, hành thiện pháp, không dính mắc thì các bạn đã xây dựng Niết Bàn ngay trong tâm các bạn, đó là ông Phật đấy. Ông Phật ngay trong tâm các bạn.

Các bạn muốn gặp Phật thì có 3 điều cần nhớ.

1) Phật ở ngay trong Niết Bàn chứ Phật không ở chùa hay ngoài đường.

2) Niết Bàn ngay trong tâm quý vị đấy. Khi các bạn được an vui, không tham, không sân, không si nữa, trong bất kỳ hoàn cảnh nào tâm không giao động thì các bạn sẽ thấy Phật.

3) Niết Bàn ngay trong tâm quý vị được xây dựng, tăng trưởng bằng cách thực hành ý, khẩu, hành đều trong thiện nghiệp. Nếu xây dựng được Niết Bàn thì các bạn sẽ được gặp Phật. Ngay cả khi ngồi thiền cũng đừng mơ tưởng tới được gặp Phật hay thoát khổ. Đức Phật dạy rất rõ, các bạn phải trải nghiệm, khảo cứu, thẩm thấu cái khổ thì mới hiểu khổ là gì. Sau khi thấy khổ rồi mới chuyển hóa thành tuệ giác, khi có tuệ giác rồi thì mới thoát khỏi khổ đau, tự mình giải thoát khỏi khổ đau, đó là trong kinh Tứ Diệu Đế. Lúc này tâm cứng rồi, vững rồi, tốt rồi, không bị giao động nữa thì đó là tâm Phật.

# BÀI 3:

## NIỆM PHẬT SẼ DẪN TỚI NIẾT BÀN RECOLLECTION OF BUDDHA LEADS TO LIBERATION (Ngày 6/4/2020)

---

Kính thưa đại chúng, hôm nay chúng ta nghiên cứu về các phương pháp niệm Phật:

1. Phương pháp cổ điển: niệm Phật theo thông thường, niệm danh hiệu Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật... Thế gian người ta niệm những lúc nào? Lúc phạm lỗi, lúc có người chết niệm để cho người chết siêu về Cực Lạc, về Niết Bàn hay khi họ cảm thấy bất an. Chúng ta niệm Phật là để mong cầu, tức là chúng ta tham. Đạo Phật là đạo buông mà niệm Phật thế gian đều như vậy. Trong câu chuyện Lương Võ Đế xây 82 kiếng chùa, cúng dường hàng ngàn Tăng, Ni... Tổ Đạt Ma nói không có công đức gì hết, chỉ có phước thôi. Niệm Phật như vậy thì có chút xíu phước đức, tạo duyên lành cho kiếp sau tu tập hoặc triệu kiếp sau tu vì công đức mỏng như bánh tráng, như phấn thoa mặt, rửa cái là hết.

Đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi 1296 (kinh Nam truyền): Nay các Chư Tỳ kheo, chỉ có một pháp dẫn đến an vui, giải thoát, thắng trí, Niết Bàn, đó chính là niệm Phật.

Vậy niệm Phật như thế nào cho đúng đây?

Đức Phật nói: Có một pháp, này các Tỳ kheo, được tu tập làm cho sung mãn đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, giải thoát Niết Bàn. ( Hòa thượng Thích Minh Châu dịch kinh Tăng Chi Bộ 116).

Thế niệm Phật là niệm như thế nào?

Đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi 626: khi một đệ tử Đức Phật luôn nhớ Đức Phật là một vị thanh tịnh, trí tuệ đã giải thoát ra khỏi tham, sân, si phiền não thì tâm của họ không còn tham, sân, si; không còn một tí vết nào tham, sân, si; không dính mắc tham, sân, si nữa.

“ Ở đây này Mahànàma, thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, đây là Thế Tôn, bậc A La Hán Chánh Đẳng, Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật Thế Tôn. Này Mahànàma, thánh đệ tử niệm Như Lai trong khi ấy tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối, trong khi ấy vị ấy tâm chánh trực dựa vào Như Lai.

Này Mahànàma, một vị đệ tử được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến pháp, người có hân hoan nên hỷ sanh, người có hỷ nên thân khinh an, tâm được định tĩnh. Này Mahànàma, về vị Thánh đệ tử như sau: với quần chúng không bình thản vị ấy sống bình thản, với quần chúng có não hại vị ấy không não hại, vị ấy nhập Pháp lưu, vị ấy niệm Phật.” Ở đây nói rất rõ khi niệm Phật mà không bị tham, sân, si chi phối nữa, không bị giao động bởi môi trường sống xung quanh làm cho hoảng hốt hay là làm cho tác động, nếu chung quanh có bê bối, vị ấy vẫn bình thản như thường, vị ấy niệm Phật cho nên nhập được pháp lưu.

Cái niệm Phật của truyền thống Theravada: lạy Phật từ bi Ngài

là bậc Vô Thượng, thầy của trời và người, niệm bằng miệng để nhắc nhở sống như lời Phật dạy, chứ không phải chỉ niệm Phật không mà thành tựu.

Khi chúng ta niệm Phật thì không chỉ niệm Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật mà ý, khẩu, thân, đều niệm Phật. Phật là vô tham, vô sân, vô si, vị ấy thoát ra khỏi phiền não, biết rất rõ sanh lão bệnh tử là như thế nào, không còn tham, sân, si, phiền não nữa. Đó gọi là Phật. Cho nên niệm Phật là ý lúc nào cũng nghĩ tới Phật, khẩu lúc nào cũng nói lời hòa nhã, thân lúc nào cũng hành động thiện pháp.

Làm việc Phật là giác, biết rất rõ việc ta đang làm, nghĩ bất thiện thì biết quả xấu, lời nói phi pháp làm phiền não cho mọi người, hành động phi pháp thì đau khổ. Ý không tham, sân, si, không ganh tỵ, không Ngã sở, không phiền não. Thân không trộm cắp, không tà dâm...Mười thập thiện phải giữ chứ không phải chỉ có Nam Mô A Di Đà Phật, có lỗi hay điều gì đó rồi mới niệm mà phải luôn luôn.

Đức Phật dạy có 6 điều để niệm Phật:

1.Niệm Phật.

2.Niệm Pháp.

3.Niệm Tăng.

4.Cúng dường bố thí.

5.Niệm giới.( người niệm Phật phải giữ giới nghiêm trì).

6.Niệm Thiên là niệm những điều tốt đẹp, ý, khẩu thân thanh tịnh mới hiệu quả.

Này hiền giả hãy niệm Phật bất cứ lúc đi, đứng, nằm, ngồi, lúc ăn chứ không phải đến giờ mới niệm. Phải niệm mọi lúc mọi nơi kể cả lúc đi toilet. Nếu chúng ta không niệm Phật thì tâm sẽ niệm nhớ, niệm thương. Đó là tâm ma, cho nên phiền não còn y nguyên. Khi đi toilet thì chúng ta nói thật đi, có cái mùi,

có ưa cái mùi đó không, không ai ưa, nhưng không ưa thì khởi tâm ghét, quán chiếu tâm sân phát sinh, biết rằng thân dơ thì phải thúy thôi, cho nên không có gì phiền não. Khi các bạn đi toilet mùi lên khó chịu, tâm sân thay vì chống trái thì nhận biết đó là tâm sân và buông bỏ.

Các bạn nghĩ mùi ghê lắm phải không? Hãy thử mười ngày không tắm xem cái mùi nó bốc lên như thế nào? Chúng ta ý thức toàn thân dơ dáy thì không bảo quản, chăm chút, nay trẻ mai già, nay đẹp mai xấu, nay có răng mai hết răng ... Khi chúng ta biết như vậy thì không dính mắc nên thông dong tự tại, không đau khổ.

Ngài Xá Lợi Phất có người đệ tử lớn tuổi, ông nói tôi già không tu được nên ông đòi đi tự tử. Ngài dẫn ông đi một vòng thấy xác chết có con dòi to trắng bò qua bò lại. Đệ tử hỏi, Ngài trả lời khi sống cô ấy có đôi mắt đẹp cứ soi gương cho nên khi chết đầu thai thành con dòi bò đi bò lại tìm con mắt, thần thức nhớ, còn ưa thích cặp mắt. Tất cả đều có nhân quả.

Niệm Phật thế nào đây? Niệm Phật có 6 điều cần ghi nhớ.

1. Luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác. Các bạn làm gì đều chánh niệm: đi, đứng, nằm, ngồi biết rõ. Nhận biết rất rõ ta đang làm gì, cẩn thận, ăn thì biết ta đang ăn gì, nói biết ta đang nói gì.

2. Luôn luôn giữ giới. Người niệm Phật mà hơn thua, ích kỷ, phiền não... thì không lợi lạc gì hết. Trong kinh Bắc Tông niệm Phật là đốt năm cây nhang :giữ giới, định, tuệ, giải thoát (con không dính mắc điều gì hết), tuệ giải thoát (con không chấp thủ mình đang tu). Giữ giới là nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý: nói cho đúng, nghĩ cho đúng, hành động cho đúng.

3. Luôn luôn quan tâm 6 căn, canh chừng 6 căn để không bị nó nhiễu động làm ô nhiễm thì đó mới là niệm Phật.



4. Tránh điều ác, bắt thiện

5. Luôn làm các việc thiện, dầu việc thiện nhỏ nhất cũng làm. Đức Phật ví dụ một hạt giống bé xíu gieo xuống đất nhưng khi trưởng dưỡng thành cây cổ thụ có thể che mưa nắng cho mọi người và bao nhiêu là cỗ xe đi qua đường nắng được vào che mát.

Hiện tại dịch Corona đang hoành hành hãy làm những việc thiện giúp người. Luôn luôn hành các pháp thiện, có cơ hội cứ làm, thanh lọc ý, khẩu, thân. Niệm Phật mà tâm còn tham, sân, si thì không hiệu nghiệm, cho nên phải giữ giới để làm việc thiện hiệu quả.

Đang trẻ mà thực hành thiền thì lợi lạc. Có nhiều người nói Su-oi con đang trẻ, con hưởng thụ cái đã, 70 tuổi, 80 tuổi con sẽ niệm Phật. Không biết rằng lúc ấy hoang mang, lo sợ, hoảng hốt, niệm chồng, niệm vợ, niệm nhà, niệm tiền... chết thân thức nó dẫn đi đâu thai. Cho nên lúc trẻ dành thời gian mỗi ngày mấy tiếng hành thiền để huân tu cái tâm.

Nếu như cơ thể chúng ta không tốt thì vận động, đừng có làm biếng quá.

6. Hải hòa với Tăng chúng, lắng nghe, không cãi cọ. Sống chung thì luôn niệm tha thứ, từ bi.

Đức Phật cho 10 điều để niệm, niệm là nghĩ nhớ. Luôn nghĩ nhớ tới Phật; Pháp; Tăng; có tấm lòng rộng rãi bố thí; giữ giới; niệm Thiên; niệm chết; quán thân biết chuyện gì xảy ra trên thân; quay về hơi thở dài biết dài, ngắn biết ngắn; niệm nghĩ nhớ về khinh an, không náo động.

Trong kinh Tăng chi có Bà-la-môn hỏi Đức Phật: Những người tu sĩ thì chúng A La Hán, vậy người cư sĩ có chúng A La Hán không? Đức Phật trả lời: Có 21 vị cư sĩ nam, 27 vị cư sĩ nữ chúng A La Hán. Chỉ có Phật mới nói được điều này thôi, họ

cũng giống như quý vị có nhà cửa, vợ chồng, con cái. Người Bà La Môn hỏi những vị cư sĩ đó tu theo pháp môn nào mà chúng A La Hán, Đức Phật dạy có 6 pháp người cư sĩ thực hiện sẽ chúng. Sáu pháp đó là:

1) Có niềm tịnh tín bất động nơi Phật: tin Đức Phật đã tỉnh thức, thoát ra khỏi phiền não, thoát khỏi khổ đau, đã chuyển hóa thành Phật.

2) Có niềm tịnh tín bất động nơi Pháp: tin các pháp Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Trong 37 phẩm trở đạo có: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

3) Có niềm tịnh tín bất động nơi Tăng.

4) Có niềm tịnh tín bất động nơi Giới.

5) Tin vào sự giải thoát ra khỏi khổ đau, không còn đau khổ là Cự Lạc, Niết Bàn. Trong kinh A Di Đà có đoạn Đức Phật dạy cho Ngài Xá Lợi Phất: Nay Xá Lợi Phất, Cự Lạc là nơi ấy không có sự khổ nơi thân, không có sự khổ nơi tâm, thân tâm không còn đau khổ nữa.

6) Đức Phật không nói đến sanh tử luân hồi mà giải thoát khỏi đau khổ: không khổ nơi thân, không khổ nơi tâm. Tuệ giác biết rất rõ, không dính mắc, không đau khổ.

Tóm tắt: niệm Phật dẫn tới Niết Bàn, nhưng không phải niệm bằng cái miệng Nam Mô A Di Đà Phật thì tới Niết Bàn mà thứ nhất phải giữ giới; thứ nhì là tu tập ý, khẩu, thân của mình; thứ ba là thiền định, quán chiếu Thân, Thọ, Tâm, Pháp lúc nào cũng biết rất rõ mới giải thoát khỏi khổ đau. Giải thoát ra khỏi khổ đau thì tâm vắng lặng, đó chính là Niết Bàn. Niết Bàn là tâm không giao động bởi môi trường xung quanh, không bị yếu tố bên ngoài thống trị. Niết Bàn không phải lúc chết mới có mà ngay lúc còn sống.



# BÀI 4:

## CHÁNH PHÁP TRUE AUTHENTIC DHAMMA (Ngày 13/4/2020)

---

Hằng ngày chúng ta đang quy ngưỡng Đức Phật. Nhưng chúng ta đang quy ngưỡng kiểu gì? Phải xả bỏ tham, sân, si mới là chánh pháp. Đức Phật dạy rất rõ tất cả những gì chúng ta tu học hoặc bắt kẻ dơ tay, nhìn, nghe, ngửi, nếm mà chúng ta còn tham, sân, si phiền não thì đó không phải chánh pháp. Con đường chúng ta tu học không phải một sớm một chiều mà xả bỏ được, phải từ từ.

Trong kinh Tăng Chi phẩm thứ 6 Đức thế Tôn nhân mạnh 6 lợi ích biết về chánh pháp. Chánh pháp là cái gì? Lợi ích như thế nào?

Đức Phật dạy rất nhiều nhưng mà ai tha thiết thoát ra khỏi sanh tử luân hồi chỉ cần thực hành một pháp miên mật thôi cũng hoàn tất. Đức Phật trong một bữa đứng ngay bìa rừng hỏi Ngài A-nan: Này A-nan lá trong tay ta nhiều hay lá trong rừng nhiều? Ngài A-nan nói lá trong rừng nhiều. Đức Phật nói: Cũng như thế, cũng như thế, những điều ta biết như lá trong rừng, những điều ta nói như lá trong tay. Nếu chúng ta tin tuyệt đối Phật và thực hành một pháp mà Ngài dạy thì cũng giải thoát rồi. Ngài nói người nào thấy pháp thì người ấy thấy Phật. Pháp là gì đây?

Đức Phật dạy sáu lợi ích khi biết chánh pháp:

1) Tâm và thân luôn luôn thâm thấu, dính mắc tới pháp, không rời nó, chỉ cần rời một giây thôi, lơ đãng thì lập tức chúng ta rơi vào ma cảnh. Hằng ngày trong từng sát na chúng ta luôn nghĩ đến cảnh bên ngoài, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, mùi này, vị kia, đẹp xấu đủ các thứ, có khi nào chúng ta quán chiếu trong tâm từng sát na có tham không, có sân không, có si không, có hay không thì điều đó mới là tu. Cho nên không làm được như vậy thì tu chỉ là nói chơi chơi vậy thôi. Muốn vào dòng thánh, muốn thoát ra khỏi sanh tử luân hồi thì người đó luôn luôn thâm thấu, không được rời chánh pháp, rời chánh pháp là vào ma cảnh.

Người nào luôn luôn thâm thấu, giữ được thân và tâm từng sát na trong chánh pháp thì như cây hoa nhận được ánh sáng sẽ cảm nhận được vị ngọt của pháp. Nếu chúng ta không để chánh pháp đi sâu vào tâm khảm của chúng ta thì không thường thức được vị ngọt ngào sanh diệt. Không có ánh sáng thì mầm không nảy được, không bao giờ có sự tươi đẹp. Cũng như thế chúng ta không thâm thấu pháp thì không cảm nhận hạnh phúc, an vui tuyệt vời trong cõi có ánh sáng và không khí.

2) Sự quyết định đối với diệu pháp không bị thoái đọa có nghĩa là khi tin vào Phật pháp rồi thì không thoái lui. Ở chùa thì xin về nhà, chồng ới một tiếng thì quên hết khỏi ngồi thiền luôn, sa đọa là như vậy. Ở trong thiền viện cũng vậy đến giờ ăn lo ăn cơm, ăn cái gì là rớt rời. Chánh pháp đâu có liên quan đến ăn ngủ, chánh pháp là lia luôn ăn và ngủ. Ở đây không phải diệu pháp thoái đọa mà tâm thoái đọa, ta hư hỏng, diệu pháp vẫn là diệu pháp. Nếu chúng ta để tâm thụt lui với diệu pháp thì đến một lúc nào đó chúng ta sẽ thoái đọa với diệu pháp. Đức Phật

đã nói rất rõ: Sau này thời mạt pháp là không chỉ không nghe pháp mà Ta nó cũng quên luôn.

Các bạn tập đi, mười ngày ăn cùng một món thì ngán, cảm giác đó là tâm sân đầy, cái đó mới giúp chúng ta tu học được. Các bạn vui vẻ, sống sung sướng, ăn rồi ngủ rất khó tu. Thiền thì phải coi đúng giờ mới ngồi, các bạn có cần đến giờ mới chết không? Khi thân chết lại thì nói khoan khoan để tôi làm việc này xong rồi tôi mới chết không?

3)Đức Phật dạy: không ưa nghe, không ưa nghe là sao?

“Thành tựu 6 pháp này các Tỳ Kheo, dầu được nghe diệu pháp cũng không được vào trong thiện pháp. Khi Như Lai giảng không ưa nghe, không lắng tai nghe, không an trú tâm liễu giải, nắm giữ điều không lợi ích, bỏ qua điều lợi ích, không thành tựu tùy thuận, nhẫn nhục. Khi Như Lai thuyết giảng ưa nghe, có lắng tai nghe, an trú tâm liễu giải, thành tựu tâm nhẫn nhục.”

Người nào mà nghe diệu pháp có thể bước vào là người đó ưa thích pháp Phật, đưa tâm huyết ra lắng nghe, nỗ lực nghe, an trú tâm liễu giải chứ không phải nghe suông. Sư biết có nhiều vị nghe, ưa thích nghe, đầy đủ hết như thư viện nhưng tham, sân, si còn y nguyên, không chịu nghe lời Phật dạy buông bỏ bớt, không chịu soạn ra những điều gì lợi ích cho mình.

Câu chuyện Ngài xá Lợi Phát đi kiểm tra vườn Kỳ Viên trước khi Ngài Cấp Cô Độc giao cho Phật. Khi tới cổng thành thấy con kiến Ngài khóc, Ngài Cấp Cô Độc hỏi sao Ngài khóc, có chỗ nào chưa được để con sửa lại, Ngài Xá Lợi Phát nói: Vườn Ngài làm rất đẹp nhưng có con kiến, bằng thiên nhãn ta thấy con kiến 8000 kiếp, hễ cứ Đức Phật ra đời là nó thị hiện để nghe, nhưng nghe mà không phân tích, nghe chỉ nghe. Các bạn có muốn như con kiến thì cứ làm, nghe mà không phân tích, suy

tư, thực hành thì Đức Phật nói như muông mức canh, cứ mức hết tô này đến tô kia mà không cảm nhận được vị canh. Cho nên nghe diệu pháp là phải giải nghĩa, thực hành. Diệu pháp ở đây không phải là quá hay, hay ông Phật đưa pháp quá nhiệm màu mà hay ở chỗ nghe xong thực hành sửa đổi tâm tánh biến mình từ người phàm phu, tham ăn, tham ngủ... thành người có chánh niệm trong việc ăn ngủ, làm việc; từ người dở thành người tốt; từ người tốt thành người thiện trí; từ người thiện trí thành bậc Thánh. Hay là ở chỗ đó. Thực hành mới là diệu pháp, sợ sanh tử luân hồi nên lo tu.

4) Chánh pháp là luôn tâm tứ trong lời Phật dạy: 8 oai nghi đều trong chánh niệm. Quý vị phải thấy được nguyên nhân, cái nào sanh ra cái pháp đó, sanh rồi diệt. Pháp Phật mà có hay cách mấy, quý vị nghe mà không thực hành, không thấy sanh diệt thì đó cũng chỉ là pháp tội, pháp nhiệm màu ở chính quý vị chứ không phải ở pháp. Pháp ở đây không phải trong kinh sách, lời Sư giảng mà ở nơi quý vị hành trì như thế nào, đó mới là kinh sống. Các bạn lật cuốn kinh sống của mình ra: thân và tâm đó là kinh sống hằng ngày chứ không phải ở trong kinh sách. Hãy hành trì!

Đức Phật dạy rất đơn giản, muốn giải thoát khổ đau thì đừng dính mắc điều gì. Chúng ta đang làm theo vậy hay là dính mắc đủ thứ, đó có phải là chúng ta đang thực hành lời Phật dạy không? Thân, Thọ, Tâm, Pháp là cuốn kinh của quý vị đấy. Hằng ngày quý vị có quán chiếu nó không, mỗi ngày có mở được trang nào quán chiếu tôi còn tham, còn sân, còn si, còn phiền não không?

5) Phải thâm thấu được tính chất vô thường của các pháp, không có gì tồn tại hết, cái gì cũng thay đổi. Trước đây mấy tháng chúng ta sống rất bình an, nay có Corona chúng ta điên

đảo. Trong hơn hai tháng có hơn một trăm nghìn người chết làm rung động cả thế giới. Quý vị nghĩ xem ở Phi Châu một năm có 7 triệu đến 8 triệu người chết có ai quan tâm gì đâu. Các bạn đã thức tỉnh chưa? Chồng tôi, vợ tôi, con tôi, nhà tôi, ... những người nhiễm bệnh chết một cách thê thảm không được gặp người nhà và người nhà cũng không được gặp nhau khi nhiễm bệnh.

Các bạn thấy vô thường chưa? Chưa thấy vô thường là chưa thấy pháp, chưa thấy pháp thì chưa thấy Phật. Những gì các bạn học được nơi kinh sách, tụng đọc cho nhiều đó là kinh chết. Những cái linh động nằm ở trong thân các bạn thôi. Ví dụ sắp tới giờ ăn trưa, vào ăn nhai, nuốt, đi toilet rồi đi ngủ và chờ chết. Các bạn có thấy được sự vô thường trong bữa ăn không? Vì chúng ta chưa thấy được vô thường cho nên không tha thiết thực tập.

Bây giờ cứ lấy Corona để thấy, khi dính rồi thì không được gặp người thân, đừng nói chồng tôi, con tôi, quên chuyện đó đi. Đây chúng ta không sống trong chánh pháp mà đang sống trong ma pháp, nên cứ sanh tử luân hồi.

6) Cảm nhận vô ngã, không có cái gì của mình hết. Chẳng có gì của các bạn đâu, sinh ra 3 kg, giờ 60 kg, 70 kg... sống được bao lâu các bạn, được ngàn năm phải không, thế thì tại sao các bạn không thực hiện lời Phật dạy. Pháp của Phật chỉ có giá trị khi các bạn thực hiện, khi nào các bạn nhận biết rất rõ, cảm nhận được việc mình đang làm. 2.500 năm trước Phật dạy hoàn cảnh khác nhau nhưng mà nguyên lý chính của pháp không thay đổi, tất cả các pháp đều vô thường. Các bạn có hiểu điều đó không, các bạn sống hoài phải không? Mọi người đều 60, 70 rồi chúng ta gần chết ấy chứ. Sao các bạn không nghĩ còn chút xíu thời gian lo tu tập để kiếp sau không làm con 4 chân,



nhieu chân? Phải chăng là các bạn nghĩ mình làm súc sanh thì chồng cũng làm súc sanh, nếu nghĩ được như vậy thì đó là pháp đây, cho nên lo tu tập.

Các bạn có thấy được tất cả sự khổ đau không? Sự ví dụ ăn, ngủ, đi toilet, nếu các bạn ba mươi ngày không ăn thì như thế nào? Sự cho ví dụ ngược lại một ngày ăn mười bữa, khách đến ăn, con mời ăn, chồng về ăn... Cứ ăn một ngày mười bữa tới cuối ngày đi toilet thì thấy mình là thùng rác phải không?

Ngủ, nếu suốt mười ngày không ngủ thì sao, rồi một ngày ngủ liên tục mà không tỉnh thì sao, không thấy được cái khổ của cái ăn, ngủ, đi toilet thì không bao giờ có được sự thành tựu.



# BÀI 5:

## CHÁNH PHÁP (TIẾP THEO) TRUE AUTHENTIC DHAMMA (Ngày 13/4/2020)

---

Lý do tại sao chúng ta phải học chánh pháp, chánh pháp quan trọng lắm. Quý vị có thấy Phật không? Có ai thấy Phật không nói cho Sư biết Sư đánh lễ, Sư chỉ thấy pháp thôi. Trước khi nhập Niết Bàn, Đức Phật nhấn nhủ với tất cả các chúng sanh: Nếu sau này muốn tu tập đàng hoàng thì nương theo giới luật, pháp; lấy giới và pháp làm thầy.

Chúng ta cũng đã biết nhiều pháp, cho tới khi thực hành mới biết pháp nào thật, pháp nào giả thôi. Đức Phật nói rất rõ, muốn biết chánh pháp dễ lắm, thực hành mà thấy tham, sân, si được bào mòn không còn nữa thì đó là chánh pháp; thực hành mà tham, sân, si vẫn còn thì đó là tà pháp.

Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật hay là Om Mani Pad Me Hum thì cũng giống nhau.

Đó là phương tiện tu tập giúp cho chúng ta không bị rối. Vấn đề quan trọng ở đây là chúng ta phải thực hành. Thực hành thế nào đây?

Đức Phật nói rất rõ, pháp thì như lòng biển cả, lúc đầu xuống có bãi cát rồi ra xa sẽ sâu, rồi càng ra xa càng sâu, và sâu thăm. Pháp của Phật cũng vậy, lúc đầu chúng ta phải từ từ thì chúng ta mới thấy được, từ từ tu, từ từ tiến bộ và đi sâu hơn là giải thoát.

Có nhiều câu chuyện thiền nói hoát nhiên đại ngộ, không có đâu các bạn, các vị ấy tu tập nhiều đời nhiều kiếp, tu miên mật và thực hành Ba La Mật rồi mới giải quyết được. Chúng ta mới tu thì cứ phải từng bước, từng bước tu.

Đức Phật từng dạy: Kẻ nào thấy pháp, kẻ đó thấy Phật. Thấy pháp, thấy Phật là thấy cái gì?

Một ngày có Bà-la-môn hỏi Đức Thế Tôn: Tại sao Ngài dạy mà có vị vào được Niết Bàn, có người lại không vào được Niết Bàn? Phật dạy: Dù Như Lai đã chỉ cách giải thoát cho các người nhưng chính các người mới tự giúp mình giải thoát được.

Đức Phật nói buông mà quý vị không buông được thì làm sao mà giải thoát. Quý vị ai cũng dính mắc nào nhà cửa, chồng, con, cháu..., kể cả người đi tu cũng dính mắc luôn vào y áo, chùa, mõ, tượng Phật. Phật nói buông mà ta cứ dính mắc thì làm sao giải quyết được, lỗi đó không phải nơi Đức Phật. Sự cho ví dụ cụ thể:

Cây 1 cao lớn được là nhờ chịu dơ bẩn, đau đớn, chịu hành hạ, chịu nắng mưa, thấm thấu được ánh nắng và nước.

Cây 2 chịu ít hơn nên hơi cong queo và không cao lớn bằng cây 1.

Cây 3 chỉ ở trong nhà, không chịu nắng mưa, không chịu dơ bẩn nên èo uột, không cao lớn được và thời gian sống cũng ngắn.

Tu Phật cũng vậy, phải chấp nhận thực hành giáo pháp của Đức Thế Tôn, thấm thấu và trải nghiệm thì sẽ lớn mạnh như cây, sẽ cảm nhận được vị ngọt của pháp. Chánh pháp là phải luôn luôn tầm tứ, thực hành và xuyên sâu vào bên trong. Người tu tập phải luôn dính mắc, thấm thấu pháp mới hiểu được.

Pháp là cái gì mà Đức Phật nói thấy pháp là thấy ta, hiểu được Pháp là hiểu được s vận hành của vũ trụ? Nếu hiểu được pháp thì sẽ hiểu được cảnh giới nơi mà chúng ta ở, hiểu được chống lại quy luật thiên nhiên là vô ích. Các bạn cũng hiểu được rằng thân, tâm thì giới hạn. Điều đó nói cho chúng ta biết rằng ta chính là bậc thầy của chính chúng ta, cho nên chúng ta tự lo cho chúng ta chứ không ai giúp được. Cho đến một giai đoạn chúng ta sẽ thấy được rằng nếu chúng ta cố gắng thực hành thì chúng ta vượt qua được tất cả, không cần đến thượng đế hay sự cứu rỗi. Cố gắng chúng ta sẽ tới.

Cuối cùng biết được những gì xung quanh đều có giá trị, súc sanh với con người giống nhau chứ có khác gì đâu, khi nổi sân đều giống nhau, chỉ khác hình tướng thôi. Nếu các bạn hiểu pháp thì các bạn thông minh hơn; bớt lãng xãng, bớt giận dữ vô ích; vẻ mặt, hành vi đi đứng, nói năng dễ thương hơn. Các bạn không còn như khúc gỗ lênh bênh trôi sông nữa mà quay vào trong làm chủ nội tâm và sống an vui. Các bạn không sợ chết, không sợ bóng tối vì biết không có gì. Nhưng mà các bạn sẽ sợ sau khi chết thành con gì, đi về cảnh giới nào. Nếu các bạn biết sau khi chết không làm người nữa mà làm con thú, quỷ đói ... thì đó mới là thứ đáng sợ hãi.

Khi lắng nghe pháp Đức Phật dạy:

1) Lắng nghe pháp một cách có lòng tin, tin Phật dạy, thực hành và tôn trọng. Phật nói buông thì cứ thế mà buông chứ không phải cãi lời Phật muốn nắm giữ rất nhiều, thì lại càng khổ.

2) Khi lắng nghe pháp thì luôn luôn làm những việc này: có mối quan hệ với những người có đạo hạnh và chỉ muốn giải thoát, muốn bước vào dòng thánh; lắng nghe thôi chưa đủ mà còn phải thực hành, lắng nghe với ý định buông bỏ thì mình

bước vào dòng thánh.

Sư kể cho quý vị nghe mấy câu chuyện để thấy sự nhiệm mầu của Phật pháp.

1. Có con cóc lẳng nghe pháp một cách hoan hỷ lắm, ông làm vườn để cây lên nó không biết, nó chết và thành vua Trời.

2. Chuyện năm trăm con dơi: tiền kiếp Ngài Mục Kiền Liên đi vào trong ngôi cổ tự sập sập, Ngài ngủ trong đó, sáng dậy Ngài tụng kinh. Có năm trăm con dơi bám trên trần nhà cao nghe kinh hoan hỷ rơi xuống và chết. Lập tức chúng được đầu thai làm người. Nhân duyên sau đó được Ngài khai ngộ và làm đệ tử của Ngài. Các bạn muốn từ con dơi thành con người hay từ người làm dơi tùy vào các bạn.

3. Câu chuyện con bò câu đang lẳng nghe pháp bị người ta đập chết lập tức đầu thai làm người.

Trong đời quá khứ của Đức Phật, Ngài đã đốt một ngàn ngọn nến trên người để cúng dường chánh pháp, cho nên chánh pháp không phải là tầm thường. Có quý vị nào thấy mấy vị Sư hay mấy Sư cô có ba hay năm cái sẹo trên đầu không? Đó là nghi thức tấn hương. Đốt hương cháy đỏ trên đầu nguyện xả bỏ thân này vì nó là giả, chứng minh mình là con Phật, cho dù nóng cỡ nào thì cũng không thối thất.

Tiền kiếp Đức Phật dạy năm người chứ không nhiều: người thứ nhất nhìn trời, người thứ nhì múa máy tay chân, người thứ ba nhìn xuống đất, người thứ tư thì ngủ và chỉ có người thứ năm là chăm chú lẳng nghe và bước vào dòng thánh. Ngài A-nan khiếu nại: Bạch Đức Thế Tôn, tại sao chỉ có một người lẳng nghe, bốn người còn lại thì người nhìn trời, người nhìn đất, người múa máy tay chân, còn có người thì ngủ mà Đức Phật vẫn giảng pháp.

Đức Phật nói: Nay Anan chớ nói thế, bốn người kia vẫn nghe ta đấy, nhưng do tập khí tiền kiếp: người nhìn trời tiền kiếp đi cúng sao, giải hạn; người múa máy tay chân kiếp trước là con khỉ; người nhìn đất là con rắn; người ngủ nhiều là do kiếp trước làm con rùa. Đó là những ví dụ điển hình khi nghe pháp nghiêm túc.

Đức Phật nói: Nghe pháp là một việc nhưng thực hành pháp thì lại là một lẽ khác. Nếu kẻ nào không thực hành pháp như pháp vận hành thì lại tạo điều kiện xấu xa cho con người rớt vào trong những cảnh khổ, xấu.

Tất cả Tăng chúng cũng giống như Ngài đều có lợi lạc khi thực hành pháp. Nếu không thực hành thì khi gặp rắc rối, khổ nạn bạn không giải quyết được và có thể bỏ luôn pháp. Cho nên điều đầu tiên Đức Phật nói là hãy thực hành pháp để có lợi lạc.



# BÀI 6:

## SÁU YẾU TỐ CAO CẢ CỦA CHÁNH PHÁP SIX DHAMMA QUALITIES (Phần 1- Ngày 15/4/2020)

---

Nếu chúng ta dựa theo kinh sách thì đó là tử ngữ, sách chết. 2.600 năm trước làm gì có điện thoại, Ipad, Iphone, giờ hoàn cảnh đã khác.

Pháp là gì?

Thực ra pháp ở ngay trên thân quý vị, Đức Phật luôn nói quán Tứ Niệm Xứ Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Đó là bản kinh sống! Sáu yếu tố cao cả của Chánh Pháp nằm ở trên người như thế nào? Chúng ta biết để học.

Kinh sách chỉ là ghi chép mà thôi. Không có hoát nhiên đại ngộ, các Ngài đã trải qua bao nhiêu phen, thực hành Ba-la Mật, tu tập nhiều đời nhiều kiếp. Biển cả thì rất sâu, nhưng muốn thấy chiều sâu của biển phải đi ra thật xa, nhưng bước đầu là bãi cát, rồi lải lải từ từ mới ra sâu, rồi ra sâu thẳm. Cũng như thế, khi thâm rồi chúng ta mới đi vào tâm thức của chúng ta. Đức Phật dạy chúng ta hiểu pháp là hiểu vận hành của vũ trụ. Nếu chúng ta biết pháp như thế nào và vận hành ra sao thì không đại gì mà chống đối lại quy luật của vũ trụ. Nó như thế thì chỉ tìm cách để giải quyết vấn đề cho chúng ta thôi. Thân và tâm cản trở sự hiểu biết của chúng ta rất nhiều, cho nên để hiểu pháp là phải thận trọng hiểu biết thân và tâm. Chúng ta là

thượng đế của chúng ta, chúng ta tạo nhân thì hái quả thôi. Các bạn đừng sợ chết, các bạn thương thân, thương nhà cửa... rồi cũng chết, chết cũng chẳng mang gì theo đâu. Chúng ta nên sợ sau khi chết thành con gì, rắn, bò cạp, mèo, chó... Chúng ta không thể nào biết được cho đến khi chúng A La hán.

Vòng tròn luân hồi luân chuyển có 12 nhánh. Đức Phật dạy: khổ, tập, diệt, đạo. Phải thấy cái khổ cái đã, chứ nhà cửa, vợ chồng con cái, đầy đủ mọi thứ làm sao tu được. Cái khổ phải thấy, thấy trong mọi việc đều có khổ, đều có nguyên do, thay đổi được nguyên do thì thay đổi cái khổ. Cuối cùng thoát ra khỏi cái khổ, đó là mục đích của giáo pháp Đức Phật dạy.

Bà-la Môn hỏi Đức Thế Tôn: Này Ngài Cù Đàm, Ngài có giáo lý, có Niết Bàn và có cách vào Niết Bàn không? Tại sao một số đệ tử của Ngài không giải thoát. Đức Phật trả lời: Như Lai đã chỉ Niết Bàn và chỉ đường đi luôn nhưng không chịu đi thì làm sao.

Sư lấy ví dụ:

Cây 1: cao lớn, khỏe mạnh vì đã chấp nhận dơ dáy, sóng gió, bụi bặm, chịu nắng chịu khổ.

Cây 2: cũng có lớn chút nhưng không cao lớn, xanh tươi vì không chịu dơ, nước nắng nên không trưởng thành được.

Giáo pháp của Đức Thế Tôn cũng vậy, chúng ta phải chấp nhận thực hành phân tích sự đau khổ hằng ngày mới thâm thấu được vị ngọt của giáo pháp. Còn lúc làm lúc không thì cũng èo uột như cái cây thứ hai, khi gặp vấn đề thì không vượt qua được.

Đức Phật dạy trong kinh Tăng Chi số 6, pháp là phải dính mắc, không thối thất, luôn tâm tứ, suy tư trải nghiệm để xuyên sâu vào tâm khảm.

Các bước để vào dòng thánh:



1) Luôn luôn nhớ tới pháp: muốn vào dòng thánh thì phải hiểu biết chánh pháp, thực hành chánh pháp.

2) Lúc nào thấy được pháp, hiểu được pháp thì đừng rời nó: Pháp là Vô Thường Sanh Diệt, Vô Ngã và đều dẫn tới sự Khổ Đau, như vậy mới thể nhập được Niết Bàn.

3) Nghe pháp với lòng tin nơi Tam bảo. Hành giả nghe pháp với niềm tin và tôn trọng pháp, tôn trọng giáo sư, người thầy của mình thì ngay chỗ đó mình thấy Phật.

4) Kinh Tương Ưng 55.5: lắng nghe giáo pháp là một trong những yếu tố bước vào dòng Thánh. Nghe rồi thực hành chứ không phải nghe rồi bỏ đó. Đừng nghe pháp mà quên đi sự Khổ của thế gian, Vô Thường và Vô Ngã. Hiểu được sự khổ, nghe tâm hoan hỷ, nghe rồi thực hành, thâm thấu vào tâm khảm, áp dụng trên cuốn kinh sống của bản thân mới bước vào dòng thánh được

Sư có người đệ tử thích nghe pháp lắm, Sư giảng ở đâu cũng có mặt, về khoe với chồng là Sư giảng pháp hay lắm, chồng hỏi hay là như thế nào, bà ấy nói bà cũng không nhớ.

Nghe pháp là phải thực hành chứ không giống như con kiến ở vườn Kỳ Viên, 800 năm cứ Phật ra đời giảng pháp là nó đến nghe nhưng không thực hành nên vẫn hoài là con kiến, không ích lợi gì hết.

Điều nguy hiểm nếu không thực hành pháp: Khổ, Vô Thường sanh diệt, Vô Ngã, phải thực hành liên tục mới nhận biết được nếu không là quý vị sẽ vào đường tăm tối, nẻo khổ.

Sáu yếu tố của pháp:

1) Pháp không phải là để bàn cãi, phô trương, thưởng thức mà đó là định luật của vũ trụ. Ví dụ luật nhân quả, đã có nhân là có quả chứ không bàn cãi nhân này quả kia, tôi làm mà sao chưa có phước...

2) Trải nghiệm thực tế chứ không có kinh sách nào nói được hết. Ví dụ trong kinh sách nói cảm thọ nhưng làm sao cảm nhận được thọ khổ, thọ lạc, nếu không trải nghiệm, không nhận biết thì làm sao biết được.

3) Không cần chờ đợi lâu mà nhận biết ngay bây giờ. Nếu bây giờ quý vị làm sẽ lãnh cái quả liền. Nếu các bạn ưa nói láo là lập tức hành nghiệp xấu và tiếp tục nói láo nữa, ngay bây giờ.

4) Thực hiện quan sát, kinh sách chỉ là chữ nghĩa thôi, các bạn phải ngồi thiền chấp nhận đau, chấp nhận người ta chửi rồi xem mình có sân không. Nếu có người đến mắng chửi mà nổi sân là không phải thực hành pháp mà đang bị ảnh hưởng.

5) Pháp là nên thực hiện vì nó xứng đáng được thực hiện trong cuộc sống. Tất cả những đau khổ, buồn vui, đó là kinh sống mà chúng ta khảo sát, tích lũy từng giây thì tạo nên kinh nghiệm lâu ngày làm thành tuệ giác. Tất cả sanh diệt, nhân duyên đã trưởng thành trong giáo pháp nên từ bỏ được dính mắc và thấy được các pháp đều vô thường thì không có gì còn ý nghĩa cả. Những điều này không bao giờ có trong kinh sách mà nằm ở ngay thân và tâm của quý vị.

Đức Phật từ bi đã phân tích ra Tứ niệm xứ: thân, thọ, tâm, pháp để dễ quán chiếu chứ tâm, thọ, pháp là nằm ở ngay bộ não kiểm soát. Não còn thì có ba cái, não không còn thì không bao giờ kiểm soát được. Nếu nói thế thì chỉ còn lại là cái thân này thôi. Khi thân chết thì thọ, tướng, hành, thức chết luôn, như vậy còn lại là năng lượng. Năng lượng đó gọi là tham ái, có người gọi là nghiệp.

6) Những lợi ích của pháp là kết quả thực hành một cách nghiêm chỉnh chứ nghe, viết rồi vát đi thì tham, sân, si vẫn còn y nguyên. Tụng kinh cho nhiều cũng không có lợi lạc đâu, phải quán chiếu từng sát na, tâm mình có tham không, có sân không

, có si không. Các bạn không thể nào lãnh hội được nếu như chỉ có nghe vài bài pháp, không có ích lợi gì cho các bạn, như muống múc canh, múc nhiều nhưng không cảm nhận được vị của canh. Đức Phật dạy bạn không bao giờ thưởng thức được hương vị của pháp nếu các bạn không thực hành. Nếu như bạn gặp khó khăn, khổ nạn thì các bạn không thể nào giải quyết được, nhiều khi các bạn bỏ pháp luôn, vì không thực hành được. Câu chuyện Ngài Đại Đức Nan Tiên và nhà vua nói lên điều đó.

Nhà Vua hỏi Đại Đức Nan Tiên: Sao ông tu và ngồi thiền hoài vậy, có lợi ích gì không?

Thay vì trả lời thì Ngài Nan tiên hỏi lại nhà vua: Thưa Bệ Hạ, sao đang thời bình mà Bệ Hạ tuyển và huấn luyện quân lính, tốn kém rất nhiều và tốn thời gian?

Nhà vua trả lời: Ta tuyển quân lính và huấn luyện cho lính tinh nhuệ, mai một có giặc ngoại xâm thì lính sẵn sàng bảo vệ đất nước.

Ngài Nan Tiên nói: Cũng như thế, tôi ngồi thiền quán chiếu hằng ngày cũng y như vậy. Tôi tập cho 6 căn vững chãi, tâm vững để khi có pháp bất thành linh chen vô hãm hại tôi thì không làm gì được vì được bảo vệ bởi sáu căn vững chắc mà tôi đã huấn tu hằng ngày.

Hai vị đều hài lòng về câu trả lời.

# BÀI 7:

## SÁU YẾU TỐ CAO CẢ CỦA PHÁP SIX DHAMMA QUALITIES (Phần 2 - Ngày 15/4/2020)

---

Mọi việc đều có cái giá của nó. Nếu các bạn muốn tu tập để giải thoát thì phải có giá chứ không thể nào không có giá.

Đức Phật có dạy: Kẻ nào thấy pháp, kẻ đó thấy Phật. Các bạn có muốn thấy Phật không?

Nếu các bạn muốn thấy Phật thì phải thấy pháp.

Các bạn không thể nào vừa thấy chồng, vừa thấy con... vừa thấy Phật. Pháp của Phật như đáy biển: lúc đầu bãi cát từ từ, lồi rồi ra xa xuống sâu, rồi ra chỗ sâu thẳm. Pháp Phật cũng vậy, Phật dạy nào ăn hiền ở lành, giữ giới, ăn nói hài hòa, chánh niệm... đến chỗ sâu thẳm là giải thoát. Các bạn phải luôn thực hành, trải nghiệm, thăm thấu cứ tu từ từ thì mới thăm thấu được.

Chánh pháp là gì ?

Luôn luôn tâm tử, dính mắc tới pháp chứ không phải hôm nay thấy chồng rồi mai thấy con, nhà, xe, rồi buồn vui... Muốn thấy Phật là luôn an trú vào và thực hành thì mới thấy Phật. Các bạn có thích pháp Phật đâu, ưa thích đủ thứ dục lạc đó là pháp đấy, nhưng không phải pháp Phật. Nếu tin vào pháp Phật thì không bao giờ thối thất.

Thấy được nguyên nhân, hiện trạng của các pháp vận hành, các hiện trạng xuất ra từ nguyên nhân đó. Khi có người nào chửi bới, các bạn thấy buồn phiền, khen thì vui. Đó là cái Ngã đấy.

### 1) Vô thường

Bạn đã thực sự thâm thấu được vô thường của các pháp chưa? Các bạn tưởng mình còn sống hoài, các bạn có quan tâm gì tới vô thường đâu. Các bạn đều muốn vợ chồng vĩnh viễn mà. Nên nhớ rằng vì khát ái nên kiếp này vợ vợ chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con. Nếu các bạn không tin thì cứ tiếp tục rồi vào ba cõi sáu đường. Sự thật vẫn là sự thật.

### 2) Vô ngã

Các bạn đã thâm thấu, cảm nhận được vô ngã chưa? Ngã đều do duyên sanh. Năm phút trước Sư nói làm cho các bạn buồn, bây giờ các bạn hoan hỷ muốn nghe nên quăng buồn đi. Vậy thì cái cũ mất rồi, sanh tử là như vậy đấy. Ngã đâu có thực đâu, có bao giờ chúng ta quán chiếu nó không hay là chạy theo cảnh?

### 3) Khổ

Các bạn đã thấy sự đau khổ trong các pháp chưa: ăn cũng khổ mà không ăn cũng khổ, ngủ cũng khổ mà không ngủ cũng khổ. Một ngày ăn mười bữa, ăn một tháng liên tục như vậy rồi đi kiểm toilet để xả ra, nặng nữa thì đi bệnh viện. Có khổ không?

### 4) Niết Bàn

Các bạn đã thâm thấu yên vui của Niết Bàn chưa? Đức Phật dạy trong kinh Tương Ưng: lắng nghe chánh pháp là một trong những yếu tố bước vào dòng Thánh.

Không ai quan tâm các bạn vỗ tay đâu. Giải thoát sanh tử, có bước vào dòng thánh hay không mới là vấn đề cần quan tâm. Nếu các bạn muốn vào đây nghe và vỗ tay như hát xiệc thì các bạn nhầm chỗ rồi, Sư xin lỗi các bạn, Sư không làm cho ai vui

hết. Sư ở đây là nói thật, cho các bạn thấy sự khổ, sau kiếp sống này chúng ta thành con gì hay là chư thiên hay làm người. Sư không có mục đích làm cho các bạn vui đâu.

### 5) Hành trì

Các bạn lắng nghe pháp là lắng nghe như thế nào? Nghe pháp là nghe một cách chánh niệm, suy tư, thực hành ứng dụng trên chính bản thân và cuộc sống. Đức Phật nói người nào nghe pháp với tâm thanh tịnh thì không bao giờ tái sinh vào bốn đường ác đạo, chỉ có thể sinh ra làm người hoặc chư thiên.

Các bạn thích sau này mình chết mình sinh ra làm người, chư thiên, hay là bốn đường ác đạo đều do ở các bạn nghe, thực hành và suy ngẫm. Nghe xong rồi há hê ăn uống, chơi bời thì cũng như không, quẳng vào sọt rác. Vị nào luôn tin rõ, nhận biết trong từng sát na như thế gọi là người có lòng tin vào chánh pháp, không hoang tưởng lãng nhãng, vị ấy sẽ không còn làm việc gì ác để rơi vào bốn đường ác đạo. Vị ấy sẽ không bao giờ chết cho đến khi cảm nhận được vị ngọt và bước vào dòng thánh. Hãy tin Phật, Phật nói nếu người nào quyết tâm thực hành lời Phật dạy và thấy được pháp thì không bao giờ chết được cho đến khi trải nghiệm bước vào dòng thánh, phải chứng Tư Đà Hoàn rồi mới chết nếu người đó tu tập đúng chánh pháp.

Đặc tính của pháp:

1. Pháp là quy luật của vũ trụ, không phải để hý luận đúng sai, không thể nào nói kiếp này vợ vợ, chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con hay kiếp này làm ác, kiếp sau làm súc sanh, không có, không thể hý luận. Nguyên tắc vũ trụ là như vậy, nóng quá thì nước bốc hơi lên, rất rõ ràng. Các pháp đều vô thường, không có gì gọi là thường.

Tin pháp thì không phải là đề mục để hý luận mà là đề mục để

trải nghiệm, phải trải nghiệm thực tế, buồn vui, nóng lạnh. Chỉ bằng cách quán chiếu bên trong để biết rằng nội tâm của ta cái gì đang diễn ra: buồn vui, thương ghét, hạnh phúc, ta đang khùng, ta đang chạy theo cảnh, phải nhận thức thực tế. Phải quan sát bên trong.

Hai điều này rất quan trọng: pháp không phải để hý luận mà là nguyên lý của vũ trụ: vô thường, khổ, vô ngã, nhân quả. Nó không thay đổi cho nên đừng bàn luận, đừng chạy tới chạy lui và nói tôi đúng tôi sai, chỉ là các bạn chạy theo cảm giác dục lạc mà thôi. Thực sự nó không có, cho nên pháp không phải để hý luận, mà để trải nghiệm. Bao lâu nay các bạn thực hiện thiền đã có sự thay đổi nào chưa? Hay là đúng sai, phải trái, nó có liên hệ gì tới các bạn không, nó có liên hệ gì sanh, tái sanh hay các bạn đang chạy theo cảnh.

#### 6) Thanh lọc cái thức

Ai nói gì bàn tới, bàn lui, cãi tới cãi lui, hãy quán chiếu trong nội tâm. Nội tâm chúng ta là cả một vũ trụ. Trong bài kinh Lokasutra Đức Phật đã dạy: Tất cả các pháp trong vũ trụ đều nằm trong thức của chúng sanh. Thức chúng sanh có sanh có diệt nên vũ trụ tiếp tục sanh diệt. Ngưng đi, đừng lãng xãng nữa thì các bạn sẽ chấm dứt sanh tử. Ngài Angulimala, đã giết 999 người, chạy theo đòi giết Phật và kêu Phật đứng lại. Đức Phật nói: Ta đã ngừng từ lâu, tại sao ngươi không ngừng. Đức Phật đã ngừng rồi, tại sao các bạn không ngừng, các bạn đang chạy theo cái vô thường.

Nhà có thường không? Vợ chồng, con cái có thường không? Thân này có thường không? Khi chồng chết có khi nào nhảy vào và đi cùng với ông ấy không? Tại sao chúng ta cứ dính mắc vào những cái vô thường để rồi khổ, để rồi tái sanh, đó có phải là con Phật không?

Bạch Đức Thế Tôn, con là con trai, con gái của Ngài đây. Chúng ta tự nhận chúng ta là con của Phật, con trai, con gái của Phật, đâu phải con ghẻ, con hoang đâu, chúng ta đều là con của Phật, nhưng chúng ta đã từ chối người cha lành của chúng ta, chúng ta chạy theo cảm giác dục lạc, chạy theo cái gọi là vô thường, cảnh bên ngoài mà bỏ đi ông cha lành mà chúng ta tự nhận. Các bạn còn nhiều thời giờ không? Không còn thời giờ cho các bạn đâu, hết thời gian rồi. Có những vị U60, U70, U80 nhưng mà nói chưa, con chưa chết vẫn dính mắc tới chồng con, thích nhà cửa, thích con, con không thích Phật đâu. Đó có phải là điều các bạn đang làm không? Đức Phật và các Thánh Tăng đều thực hành miên mật pháp, trường kỳ, không ngừng nghỉ, không thể nào có lợi lạc khi mới nghe một vài bài pháp, chuyện đó không bao giờ có, phải thực hành.

Các bạn biết mà, Đức Phật ở trong hang đá sáu năm, mỗi ngày ăn một hạt mè, còn các bạn ăn một ngày mấy bữa, vui vẻ với chồng, với con, rồi ăn mấy bữa, ăn ngon vậy làm sao thấy pháp. Các bạn thấy gì khi các bạn hưởng thụ cảm giác dục lạc? Phải thâm thấu được pháp, phải thực hành, không thể lắng nghe một vài bài mà có được.

Đức Phật dạy rất rõ, chỉ có làm sạch, giải quyết cái thức mới có khả năng loại bỏ lậu hoặc. Chúng ta mấy chục năm qua mắt, tai, mũi, lưỡi đem cảm giác dục lạc bỏ vào trong thức của chúng ta. Trong suốt cuộc đời chúng ta đã va chạm nào cha, mẹ, nào vợ, nào chồng, nào con ... không thể nghe một vài bài pháp mà xóa bỏ lậu hoặc. Quên đi, các bạn lầm rồi, các bạn nghĩ chỉ có nghe pháp mà bỏ được lậu hoặc trong thức ư?

Đức Phật nói không có một con đường nào khác, chỉ có con đường này thôi, giải quyết lậu hoặc trong cái thức. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật nói: Đường này đến thế gian, đường kia



đến Niết Bàn, Tỳ Kheo đệ tử Phật, hãy ghi nhớ rõ ràng. Chỉ có hai con đường thôi các bạn: đường đến thế gian làm chó, mèo, làm người khổ đau cả hàng triệu kiếp và một con đường thứ hai là đến Niết Bàn, giải thoát khổ đau.

Ngay cả Đức Phật Ngài cũng nói ta không giúp được, phải tự các người đi, tự các người tu, có Trí Tuệ và tự Giải Thoát.

Câu chuyện Ngài Đại Ca Diếp: cầu nguyện sẽ không qua bờ bên kia đâu, mình phải đi bằng thuyền hoặc tự bơi lội qua, không ai đi đùm được, phải tự mình đi, không ai chết thế mình được.

Các bạn sống vĩnh viễn phải không, các bạn thông thái hơn Sư nhiều mà, Sư chỉ biết sơ sơ là sinh ra là chết. Các bạn biết nhiều sanh ra là sống mãi, chồng là của tôi, nhà của tôi, nó còn mãi.

Trọng điểm ở trong tâm thức của chúng ta làm cho chúng ta khổ, sanh tử hết kiếp này đến kiếp khác đó là khát ái. Khát ái có nghĩa là muốn, muốn sở hữu, dính mắc đều là tham ái hết. Nó không phải là cái loại thức nhớ thông thường đâu, nó có năng lượng đầy, lâu lâu nó bùng lên. Đang ngồi thiền tự nhiên nhớ tới chồng và xin Sư về thăm chồng, cho nên thích ở nhà chứ không đến thiền viện là lý do đó. Nó như vậy đây, bình thường, vì có năng lượng khát ái, dính mắc. Trong thuyết âm tử, lấy một âm tử tách rời ra mười ngàn cây số thả ra nó quay về đúng chỗ cũ. Nó nhớ! Việt Nam có câu: lia thia quen chậu, vợ chồng quen hơi. Dầu là mùi hôi nách cũng quen nữa, không có mùi hôi nách ngủ không được! Thực tế, khi nhìn thấy nhau rồi đâu nhớ đến mùi hôi nách nữa, không có mùi hôi nách ngủ không được, nói thực tế, thấy thương quá, nhớ quá, cảm giác dục lạc nó rung rung. Trong loại khát ái nó có nhiều mức độ lắm, có cái thô thấy liền, có cái vi tế khó thấy lắm. Muốn bỏ

tham ái lại chính là tham ái, vì muốn bỏ đây. Lắng nghe pháp, ham nghe mà không thực hành là dính mắc đây, khát ái đây. Thường thức mùi hương của hoa sen cũng là khát ái. Chuyện kể một vị thiền sư ban đêm ra ngắm và ngửi hương sen cũng bị gọi là ăn trộm đây, mùi hương mắc mớ gì mà ông thường thức. Cho nên có nhiều loại khát ái, từ cái mình nhận biết được cho tới cái sâu thẳm mình không biết được. Thừa quý vị chính cái sâu thẳm dẫn chúng ta tới sanh tử luân hồi. Ngay cả những người sống trong không gian có kiểm soát như thiền viện, chùa cũng có khát ái nếu không chánh niệm tỉnh giác trong từng tư tưởng, lời nói, hành động.

Mỗi ngày trong thiền viện đều lay Đức Thế Tôn, các bạn làm gì vậy, lay hoài cho Phật thấy hay lay để chuyển tâm. Lay Phật để bạn chuyển tâm hay là lay để cầu xin Phật cho bạn cái này, Phật cho bạn cái kia. Chính những cái rất là vi tế, nó sẽ dẫn dắt quý vị vào sanh tử luân hồi, khổ não.

Sư lấy ví dụ về sex. Có nhiều vị nói: Sư ơi con năm nay hơn 60 tuổi rồi con không còn làm chuyện ấy nữa, con không ôm ông ấy ngủ nữa, không dính mắc tới ông ấy nữa. Có chắc là không dính mắc không? Hằng ngày các bạn đi ra đi vào không nắm tay ông, nhưng ông ấy cười có vui không? Ông buồn có buồn không? Ông nói chuyện có muốn trả lời không? Sex không chỉ nằm ở hai cơ quan sinh dục của người nam, người nữ mà nó nằm nơi mắt, mũi, tai. Tất cả mấy chục năm rồi giờ chỉ cần thấy là nó khởi động. Nếu quý vị không thực hiện lời Phật dạy thì kiếp này vợ vợ, chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ, con con! Chứ không phải là giờ con không ngủ chung phòng là được, không được chút nào hết. Khi người ta buồn mình có buồn không? Khi người ta vui mình có vui không? Tất cả chạy theo cảnh là ma. Ôm ấp, nắm giữ, muốn cầm nắm, bám víu đều là

năng lượng tham, là kéo vào. Tham có tính chất dính mắc đều dẫn đến đau khổ. Có những mức độ khác nhau của tham: tham ít, tham trung bình, tham nhiều, tham thanh cao, cũng đều là tham.

Các loài thú và người có tham, sân, si thô tháo, hạ liệt. Ngay cả người yêu thích một câu thơ vẫn là tham, mắc mớ gì phải ưa thích; thích thú mùi hương cũng là dính mắc, mắc mớ gì đến chuyện sanh tử của mình? Có người thấy người khác làm bảng quảng cáo đẹp cũng hoan hỷ, mắc mớ gì đến chuyện sanh tử của mình, các bạn đang tu hay làm gì thế?

Các bạn có sự tử tế nhưng lại không có trí tuệ. Sư tử rồi, dẫn quý vị đi thăm mấy đứa cô nhi tàn tật, quý vị mãi lãng xãng mà quên rằng nó với mình như nhau về cái nghiệp: sanh, già, bệnh, chết. Mình không tu rồi lại giống nó đây chứ.

Các bạn đừng nghĩ rằng cúng dường nhiều, hoằng pháp nhiều rồi quý vị sẽ thoát ra khỏi khổ não. Lâm to! Lương Võ Đế xây 82 kiếng chùa, cúng dường cả trăm ngàn Tăng Ni mà khi chết vẫn làm con rắn. Các bạn làm cỡ nào?

Khi tử tế mà không có trí tuệ, cảm xúc dính mắc mà không có trí tuệ, thích thú làm, thấy đó là thiện theo quan điểm của mình nên làm, các bạn đang tạo nghiệp thiện đấy. Mặc dù là nghiệp thiện nhưng các bạn phải tái sanh để hưởng. Làm mà không có chánh niệm tỉnh giác, tử tế yêu thương chi phối mà không cảnh giác thì sẽ dẫn tới tham ái. Tại vì có ta, ta bố thí mà nó không biết điều, ta cúng dường mà không được công nhận thì khởi lên phiền não tạo nên cái ngã. Ví dụ các bạn cúng dường cho Sư cái gì đó mà Sư không quan tâm thì các bạn khởi tâm buồn. Chính tâm buồn là phản ứng cảm xúc, đó chính là khát ái đây. Nếu không có ngã hơi đâu buồn, vui buồn đâu mà ra.

Vì không được tu tập cho nên phản ứng theo cảm xúc dục lạc và sanh ra cái ngã và tăng thêm khả năng khát ái. Thọ, tưởng, hành, thức cứ như vậy mà huân tập. Cái này rất quan trọng trong đời sống vợ chồng. Ở đây Phật dạy khát ái nam nữ không chỉ ở bộ phận sinh dục dính mắc mà nằm ở nơi tai, mắt, mũi, lưỡi, ở cái tưởng, cái thức này. Nghe người đó nói là sướng lắm, mắt nhìn là vui, cười là vui rồi, cho dù có chửi cũng được, nghe tiếng là yên tâm rồi. Cho nên sanh tử luân hồi là đương nhiên. Vì như vậy ngồi thiền hoài mà không vào sơ thiền được là vì không dẹp được cái thức. Nếu các bạn không buông được, ly dục, ly ác pháp thì làm sao vào sơ thiền được. Còn thích ở gần chồng, con, nhà cửa thì làm sao vào được? Ái dục, tình dục trong sự quyến luyến nam nữ, say mê dục tình, bản chất của tình dục càng muốn thêm nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Có những vị Thánh Nhập Lưu, như bà Visaka có 20 đứa con. Đức Phật hỏi còn muốn nữa không? Bà nói con vẫn còn muốn. Các bạn có thích có con nữa không? Muốn nữa thì kiếp sau. Đức Phật nói không thể nào cắt được tình dục nam nữ nếu không huân tu.

Sư khuyến khích những người tu, một tháng nên nhập thất mười ngày để đóng bớt mắt, tai, mũi, lưỡi lại. Các bạn nói con ở nhà có phòng riêng, nhưng mở cửa là thấy chồng, con, ăn uống, ngủ nghỉ thì tham, sân, si còn y nguyên, thức còn y nguyên thì còn tái sanh. Mấy chục năm rồi tích lũy lậu hoặc, giờ muốn rửa sạch phải cách ly. Cái ngã dính tới tham, sân, si thôi, nó nằm ở cái thức, phải cách ly mới rửa được. Giống như bị vi khuẩn Corona phải cách ly mới hết bệnh được.

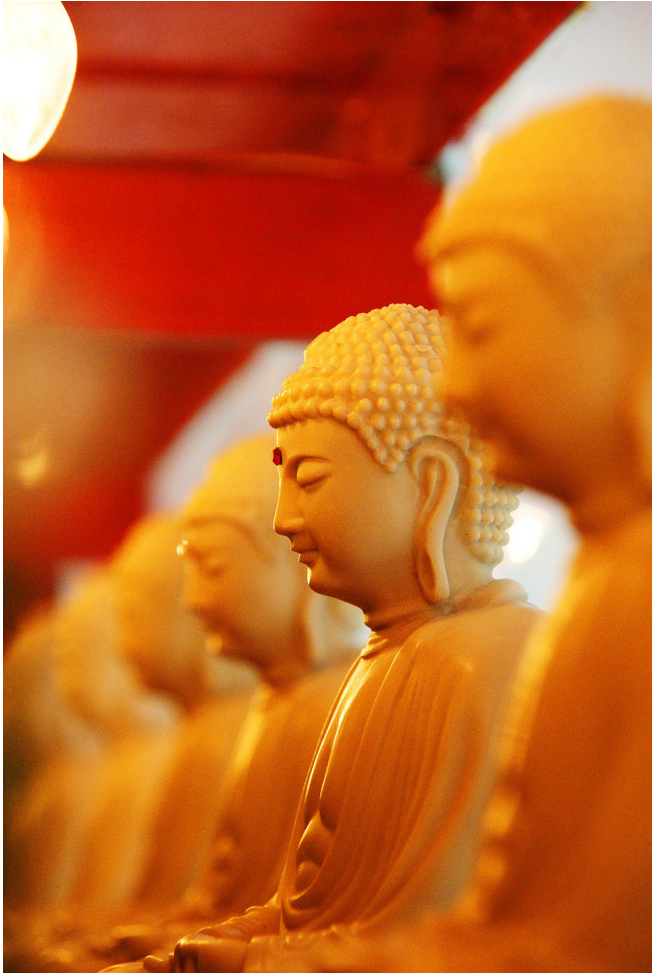
Sự thực về cái tôi là cái gì? Là đầy tà kiến, nghi kỵ, lo lắng, ích kỷ. Nguyên nhân là chứa chất cái tôi ở thân và tâm, để thanh trừ được tà kiến ở tâm không dễ, phải cương quyết. Đức Phật

dạy một người tu Phật phải đi vào rừng chỗ vắng, không có người, ngồi bắt třeo chân, lưng thẳng để tâm không có cảm xúc nữa. Cho nên Sư khuyên quý vị nhập thất. Minh tu từ từ, đã mấy chục năm nay mình để tâm nhiệm bản không thể một ngày, một tháng là xong được. Lai rai làm sạch từ từ, một tháng nhập thất mười ngày, hai tháng nhập thất mười ngày là được rồi. Nhưng mà không có ai thích nhập thất cả, muốn về ngủ ở nhà, không ngủ với chồng nhưng ăn cơm chung, ngủ khác phòng nhưng biết ông ấy ngủ bên ngoài, không ngủ với bà khác là yên tâm rồi. Tất cả những cái đó là sex, đó là cảm giác đục lạch, mắt tai mũi ở trong cái tướng hết đấy.

Đức Phật nói trống vắng là cái này sanh cái kia sanh, cái này diệt cái kia diệt. Cho nên trống không, rỗng tuếch, nhưng mà ta cứ tưởng nó có thật, ta dính mắc cho nên đau khổ. Đức Phật khẳng định vì cái này có nên cái kia có, đó là lý Duyên Khởi. Vì có ta nên có chồng, có con, không ta thì chồng ở đâu, con ở đâu? Kiếp này vợ vợ, chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con. Đức Phật chỉ cho Niết Bàn và chỉ con đường đến Niết Bàn: Chính các ngươi phải tự làm chứ đừng cầu nguyện, Phật cũng không làm thay được.

Ngày hôm qua Sư đi thăm một vị dính vì khuẩn Corona f2 chết. Trước khi chết Sư hỏi có tiếc gì không? Con không tiếc gì cả, con biết nghiệp con phải dính và chết nên con không luyến tiếc gì, con rất an vui, con không luyến tiếc gì nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, nơi lưỡi. Không còn dính mắc thì Sư biết trước sau gì cũng đi tới Niết Bàn, vì không dính mắc là đã giải thoát rồi. Các bạn muốn tới Niết Bàn hay không là do các bạn. Mỗi tháng nhập thất mười ngày mới có thể giúp các bạn được, còn sống mà gằn nhà cửa, tiền bạc, ghen ghét, tị nạnh... đừng có mong giải thoát. Hãy quên đi.

Đừng nói với Sư là con lớn tuổi rồi, con không còn quan hệ nam nữ nữa đâu. Sai lầm rồi, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đắm chìm trong cảm xúc dục lạc còn mạnh hơn nữa. Nếu một hành giả không thực hành pháp thì chính pháp đó khiến cho hành giả làm chuyện phi pháp.



# BÀI 8:

## NGẬM NGÃI TÌM TRẦM - ĐI TÌM TÂM IN SEARCH OF TRUE MIND (Ngày 22/4/2020)

---

Thưa chư vị, Phật tử hay nói: Con có cái Tâm, Tâm Phật, tức Tâm tức Phật, tức Phật tức Tâm. Nhưng không biết Tâm là gì thì làm sao biết được Phật?

Nếu các bạn chia vật chất cho người nghèo, cúng dường chư Tăng, xây chùa và nói con có tâm Phật. Không phải đâu, tâm mà thành Phật là tâm không còn dính mắc gì cả. Còn thương ghét, còn muốn cho, muốn không, muốn tu để giải thoát nhưng rồi lại không thích, lại nói con thích cảnh giới này sướng hơn, các bạn nghĩ những thứ đó có thật, con không mất thân, không mất chồng, không mất con, không mất nhà... các bạn nghĩ có đến ngàn năm nữa! Thế thì đó là tâm mà các bạn đang suy nghĩ phải không? Nếu các bạn không biết khi chết mình là gì thì các bạn chưa biết về cái tâm của mình. Cái mà các bạn tưởng là cái tâm, thực sự nghĩ nó là như vậy thì các bạn lầm rồi. Đức Phật dạy: Kẻ nào thấy Pháp thì thấy Như Lai.

Thấy Pháp là thấy gì? Thấy cái gì mà thấy Phật?

Trước khi nhập Niết Bàn Đức Phật từ bi dặn hãy lấy giới và pháp để thực hành thì mới giải thoát. Các bạn phải giữ giới và thực hành pháp của Phật. Nếu các bạn theo ông sư rồi ông cũng chết, cho nên đừng lầm lẫn giữa pháp Phật và lời nói của

Sư. Tất cả những lời hướng dẫn của các Sư không phải là pháp. Pháp Phật là Pháp Phật.

Vị nào luôn tin rõ và nhận biết trong từng sát na, như vậy là có lòng tin chánh pháp. Có lòng là tâm dính chánh pháp. Người thuộc nhóm có học không hoang tưởng, không lãng xăng, biết rất rõ sanh tử, không còn làm việc gì dẫn tới tái sanh bốn đường ác đạo. Đây là hai phẩm chất của Phật dạy: Pháp không phải là để hý luận và nó phải được trải nghiệm bằng cá nhân.

Bà la môn tới cảm râm, người thì khen pháp Phật, người thì chê pháp Phật. Đức Phật nói: Đừng vì người ta khen Như Lai mà hoan hỷ (thọ lạc) cũng đừng vì người ta chê Như Lai mà buồn (thọ khổ). Thọ lạc hay thọ khổ đều dẫn tới sự cản trở của việc tu học.

Người tu Phật chân chánh không hý luận, vì pháp là quy luật của vũ trụ. Đó là luật nhân quả, đó là nguyên tắc sanh tử, nguyên tắc vô thường, nó rõ ràng như vậy, không có gì để hý luận, không hý luận thì mới quay vào bên trong được. Pháp đang nằm bên trong không nằm bên ngoài. Thấy ai viết, ai nói, mưa gió, vi khuẩn ... tất cả đó là bên ngoài. Cái tâm bên trong, cái pháp nằm bên trong, pháp Phật nằm bên trong, Tứ Niệm Xứ nằm bên trong. Chạy bên ngoài thì tiếp tục sanh tử luân hồi. Đức Phật dạy: Lợi ích pháp không chỉ để nghe mà phải thực hành, trải nghiệm, rồi quan sát bên trong tâm ta như thế nào. Nếu chúng ta không thực hành thì chỉ nói chơi thôi, không lợi lạc gì cả.

Chỉ có đường vào tâm thức nhận biết rất rõ mới có khả năng xóa bỏ những lậu hoặc. Sanh tử luân hồi, khổ đau vì cái thức chứa đủ thứ: thương ghét, buồn vui, giận hờn... Tại sao những thứ đó lại phát sinh ra cái khổ? Tại sao thương ghét, buồn vui, giận hờn... lại dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi?



Bất cứ pháp nào quý vị tích trữ trong đầu làm cho vui, buồn, chống trái trở lại hay hoan hỷ đều tạo ra cái ngã. Có sự hiện hữu thì dẫn đến khổ thôi. Bất cứ lúc nào đi, đứng, nằm, ngồi, thiền, êm ái thì thích muốn thêm, đau muốn bỏ, tất cả những trạng thái ấy đều dẫn đến sự phát sinh cái ngã. Tham chỉ là khao khát, khát ái, dính mắc cái này của tôi, cái kia của tôi... Bất kể quý vị thấy được nó hay không thấy được, nó đều có năng lượng, có người thì thô, có người trung bình, có người vi tế nhưng đều dẫn đến sanh tử. Nếu chúng ta không tu tập thì tăng thêm những ý muốn khát ái, muốn va chạm, nó không nhất thiết là giữa cơ quan sinh dục giống đực giống cái với nhau mà còn vi tế ở nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Đang ngồi thiền tự nhiên nhớ đến chồng hoặc con không thiền được. Như vậy là nhớ thương, buồn, vui, thương, ghét đều tạo nên năng lượng. Có những vị nói con biết xúc thì nó thọ, nó khổ, con năm nay hơn sáu mươi tuổi không còn chuyện vợ chồng nữa, con ở nhà không sao. Để Sư nói cho rõ, con mắt nhìn nhau, tai nghe, mũi ngửi còn mạnh luyện ái là còn sanh tử luân hồi. Ngay bà Vikasa vị thánh nhập lưu chứng quả Tư Đà Hoàn rồi, có hai mươi đứa con, Đức Phật hỏi còn muốn nữa không? Bà nói con còn muốn nữa. Mười trai, mười gái chưa đủ vì chưa cắt được tình dục ở ngay nơi mắt, tai, mũi, lưỡi và thân, chứ không chỉ ở hai bộ phận sinh dục nam nữ.

Tai nghe, mắt thấy còn thích, còn ghét, đó là lý do Phật khuyên những người tu Phật nên kiếm chỗ vắng trong rừng, không thấy ai nữa, ngồi xuống, lưng thẳng và quán chiếu nội tâm. Trong kinh Pháp Cú, Phật dạy Ngài Bahiya: Nếu hành giả muốn tu tập, thì hãy quán sát như sau: trong cái thấy chỉ có sự thấy, trong cái nghe chỉ có sự nghe. Quý vị sẽ hiểu thấy là thấy, nghe là nghe. Không phải như vậy, trong cái thấy có ngã thấy,

thấy chồng ta, con ta, nhà ta và cái thấy đó là thấy sai. Nếu các bạn thấy có nhà, có chồng, có con, bao nhiêu năm nữa còn, một ngàn năm nữa à? Đó là lý do Đức Phật nói gạt bỏ đi, gạt bỏ từ trong tư tưởng nghe, thấy, ngửi, nếm.

Có vị Đại Tăng Mala bên Miến mỗi lần nhập thất mười năm, Ngài từng nhịn ăn tám mươi bảy ngày ở trong hang đá, đóng cửa lại luôn không bước ra, khi nào trời tối mới ra. Tu như vậy mới giải thoát, chưa chắc đã giải thoát hoàn toàn. Huống chi tu lơ lơi như mình. Có vị nói: Sư ơi con giờ ở nhà có phòng riêng, con không thấy chồng con, không thấy ai hết. Sư nói quý vị nghe nè: mắt thấy, tai nghe, tư tưởng còn nhớ coi như vất đi, không cách gì giải quyết được. Không chỉ ở nơi hai người ôm nhau ngủ mà canh chừng nơi mắt, nơi tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Các bạn phải luôn luôn cẩn thận tối đa với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, âm thanh, ánh sáng màu sắc. Đừng nói với Sư là quý vị trong sạch rồi, nếu các bạn nói vậy thì cho phép Sư được hỏi: nếu các bạn uống nước muối mà không có vị mặn thì hẳn nói với Sư con ở trong hoàn cảnh ấy không dính. Còn nhìn, còn nghe, còn ngửi, còn thấy, ngay cả khi các bạn chú tâm tu tập ở trong chùa nhìn bông hoa mà tâm còn phát sinh. Đó là pháp đầy, pháp trong tâm, biết luôn có duyên sanh, các pháp sanh do duyên sanh, biết luôn các pháp diệt, diệt trong tâm ấy chứ không phải diệt bên ngoài. Khi ta buông được như vậy mới gọi là buông, tức là thấy mà buông, không để đâu quý vị, thấy đẹp thì khi vô ngôi thiền còn có bông trong đầu. Khi các bạn thấy con rắn to, đuổi đi rồi nhưng nó vẫn còn trong đầu. Cho nên đừng nói ở nhà tôi cách ly rồi tôi vẫn tu được, đừng có mơ.

Bằng cách nào mà cái tham sanh ra, tham có thể là tham cái lớn, tham cái nhỏ. Các bạn còn nhớ có ông thiền sư thích mùi

hoa sen và ông cũng thích ngắm bông sen, trong lúc ông thường thức như vậy, có vị chư thiên trách ông: Ông đi tu rồi mà còn ăn trộm hương của hoa sen, ăn trộm màu của hoa sen. Vị đó thấy xấu hổ vì biết mình sai, ở bên ngoài dính tới mình, có thom rồi cũng thú, tất cả đều sanh diệt.

Hằng ngày các bạn đều ăn thom ngon nhưng đi toilet cũng là thứ đó mà lại thú, sao mình lại ghét nó? Có khi nào các bạn thò tay bốc và kiểm tra mùi chưa, đừng nói rằng nó giống nhau, thử mới biết. Hiểu được sẽ thấy sanh diệt mình mới tu nổi.

Đức Phật nói cái tham sinh ra từ nơi sáu xứ, kể cả cái thức nữa, cái nhớ cái biết. Cái biết không chính xác: thương ghét, buồn vui đều dẫn tới sanh tử. Khi có cảm thọ mà không có chánh niệm nên không biết cảm thọ ấy là gì, không biết thích hay ghét. Ăn ngon mà không biết cảm giác thích đang có mặt bởi vì không chánh niệm. Không bao giờ quan sát xem pháp gì đang sanh ra trong tâm, không ngăn ngừa sáu căn, không cẩn thận sáu thức, không chánh niệm trong quan sát, không quan sát bên trong cho nên năng lượng thấp kém. Năng lượng này sẽ dẫn đến bốn đường ác đạo, tự mình chọn chứ không ai khác. Vì năng lượng thấp hèn ấy nó thúc đẩy khao khát cảm giác dục lạc mắt phải thấy, mũi phải ngửi, tai phải nghe, nó rung động cho nên tham lại càng tăng.

Vì có năng lượng khát ái nên xác minh cái ngã, vì có ngã mới có năng lượng. Vì có ngã nên là tôi, cái gì thuộc về tôi, tôi bảo vệ, không phải của tôi, tôi vất bỏ. Vì năng lượng khát ái thiết lập cái ngã, khi đã có ngã rồi thì ích kỷ, tôi tu kiêu này là đúng, tôi ăn kiêu này là đúng cho nên tái sanh. Năng lượng thấp thì đưa đến cảnh giới thấp, năng lượng thanh cao thì đưa về cảnh giới thanh cao.

Đó là quy luật về năng lượng, đó là pháp.

Pháp không phải để bàn cãi mà pháp là để trải nghiệm, nếu quý vị có tư tưởng thấp hèn thì đưa về cảnh giới thấp hèn thôi. Tất cả đều do ta quyết định vì ta chọn cái mà ta muốn. Tham ái, xúc chạm nơi mắt tai, mũi, lưỡi thì vào bốn đường ác đạo vì những cảnh giới đó mới có cảnh vợ vắn. Cõi chư thiên chỉ có cảnh đẹp.

Tham xuất hiện ở thức mà không canh chừng, không có chánh niệm trong cảm thọ, không quan sát nó sanh diệt thế nào, cho nên ưa thích cảm giác dục lạc: ăn ngon, ngủ ngon và sex; tham đắm vào các cuộc chơi.

Thực sự cái ngã mới làm cho ta sanh tử. Đó là sự xuất hiện của tâm tham, sân, si thôi chứ có gì đâu, dính mắc thân tâm. Thân nghĩ gì? Tâm nghĩ gì? Thân ngồi thiền có di động không? Tâm có di động không? Ví dụ muốn ăn thì xuất phát từ tư tưởng muốn ăn, rồi tư tưởng bắt đầu chỉ đạo thân đứng dậy đi vào bếp nấu ăn, đó là chuỗi tiến trình, bao nhiêu ngày làm cho ta quen và cứ thế ta thưởng thức. Đó gọi là tà kiến. Chúng ta phải dọn dẹp tà kiến rồi mới tu tập. Tà kiến không phải là ác mà là nhận lầm về cái ngã. Ngã là nhận lầm cái ta là, ta tưởng ta đẹp, vĩnh viễn mãi mãi. Khi ăn lưỡi chạm thơm ngon có biết nó ngon không, nếu không biết thì như súc sanh. Rồi khi đi toilet cái mùi nó thế nào, cũng từ trong bụng ra đó. Sau khi chết các bạn cũng thế thôi, nó cũng bốc mùi, sinh lên, không có cái gì đẹp hết. Bằng cái nhìn rõ ràng như vậy là có chánh kiến về chánh pháp thì mới tu được, còn không thì buồn vui, thương ghét, nhớ nhung, hơn thua... che lấp trí tuệ. Đức Phật nói chúng sanh đều có trí tuệ như Phật nhưng không dùng đến.

Bước đầu tiên là dẹp bỏ tà kiến nhất là tà kiến về cái Tôi. Nguyên nhân chính là chúng ta bám chắc vào cái tôi ở nơi thân và tâm: tôi muốn, tôi nghĩ. Vì chúng ta tích lũy lậu hoặc quá

hiều nên không thể xóa bỏ chúng một cách dễ dàng. Bằng cách nào chúng ta có thể sửa sai những tư tưởng, suy tư về cái Ngã. Sư đưa cho quý vị bốn bước:

Thứ nhất lắng nghe pháp với tâm chánh niệm tỉnh giác để biết pháp gì đang sanh ra trong tâm mình.

Thứ nhì luôn luôn quan sát bên trong, pháp gì sanh, pháp gì diệt, có tham không, có sân không? Biết rất rõ, luôn luôn quán chiếu bên trong.

Thứ ba là thay đổi lối sống, bớt dính mắc tới những cái bên ngoài, nào vợ, nào chồng, nào con, nào nhà, nào cửa, các bạn cứ tưởng mình đang trẻ, không còn thời giờ đâu. Thở ra mà không thở vô là chấm hết mà cứ chạy theo cảnh giới bên ngoài hơn thua, hờn giận... mà không quan sát bên trong xem pháp nó sanh ra bằng cách nào, nó diệt bằng cách nào. Pháp gì đang vận hành trong tâm, ở bên trong tâm chứ không phải bên ngoài. Nếu không thấy là đang chạy theo ma.

Thứ tư là quán sự chết. Rất hiệu nghiệm! Kinh nghiệm của Sư là quán sự chết, niệm chết chết chết nên không còn tranh đua, hờn giận, không còn muốn gì nữa, vì chết là xác sinh thú, nhà cửa, vật chất... tất cả đều để lại hết, chỉ mang theo nghiệp mình tạo ra thôi.

Đức Phật nói người tu Phật đi vào rừng, tìm chỗ vắng, ngồi thẳng lưng, thở ra, thở vào và trải nghiệm thì sẽ thấy được tánh không, đừng chạy theo chữ nghĩa. Sư biết ở đây nhiều vị thông thái lắm, nói một chữ, dịch ra hàng trăm chữ khác, nhưng thua quý vị cái biết đó không giải quyết ra khỏi sanh tử luân hồi.

Trống vắng là trống vắng, tánh Không rất quan trọng. Đức Phật nói thuyết nhân duyên: cái này sanh, cái kia sanh. Khi nào các bạn từ bỏ mọi sự dính mắc và chấp thủ sẽ thấy được tánh Không và thấy được cái Tâm, tâm đó mới là tâm trong sạch,

Chơn Tâm.

Sự thực là không có một pháp nào trong Niết Bàn, ở Niết Bàn vắng lặng, không có pháp đó mới là chánh pháp.

Các bạn tu để có phước hay tu giải thoát khi mà ở trong tư tưởng của các bạn còn có hơn thua, đúng sai qua mắt, tai, mũi, lưỡi rồi cái thức còn nhảy ra hướng dẫn nữa. Các bạn có muốn gặp lại ông xã nữa không?

Đức Phật đã dạy cho Bà La Môn: Như Lai đã chỉ cho Niết Bàn và đường đến Niết Bàn, các người phải tự đi thôi, không ai làm thay cho các người được. Pháp là quy luật của vũ trụ không phải để bàn cãi.

Đức Phật dạy: Tâm của các người cũng giống như bãi đất, để vậy thì cỏ dại tự động mọc và phát triển rất nhanh. Tương tự, tâm dục lạc có sẵn bên trong rồi nên ưa thích dục lạc, pháp bất thiện. Vì vậy phải dọn sạch cỏ và trồng hoa, trồng cây theo ý mình, mất thời gian và công sức rất nhiều nhưng sau đó được thưởng thức thành quả. Cũng như thế chúng ta dành thời gian tu tập, thiền định, canh chừng và quán sát sáu căn, cẩn thận với sáu trần để cho tâm thanh tịnh, vững chắc thì khi có gặp mọi vấn đề, tâm vẫn thông dong, thân có thể đau nhưng tâm vẫn an.

Chúc quý vị tinh tấn.

# BÀI 9:

## TÂM - VÔ THƯỜNG MIND AND IMPERMANENCE (ngày 24/4/2020)

---

Đây là bài quan trọng trong cả pháp học và pháp hành. Theo lời Phật dạy nếu không hiểu được cái tâm, không thấy sự vô thường thì tiếp tục ưa thích cảnh giới này và tiếp tục sanh tử, ưu bi, phiền não.

Ngồi thiền thì ngồi vậy thôi, vẫn còn cái tâm cho là ta tốt đây, ta thường đây, không đạt được cảnh giới buông xả. Thân mình chỉ có một chút xíu, còn xung quanh nào quần, nào áo, nào chồng, nào con, nào nhà, nào cửa, toàn rác rưởi, toàn cảm giác đục lặc... Sư nghe rồi, Sư giảng giờ mà con bận nấu cơm, chăm sóc chồng con, Sư hoan hỷ giảng lại giờ khác. Pháp Phật là giải thoát mà khi nghe pháp mặc quần xà lỏn, uống bia rượu. Đó là không tôn kính thì làm sao mà học và thực hành để giải thoát được.

Khi hai người, nam nữ hoặc nam nam, nữ nữ nhìn nhau, đầu tiên mắt thấy là phát ra làn sóng điện, mắt thường không thấy được đâu, làn sóng đó va chạm và đưa lên não và thọ, tưởng, hành, thức, tùy theo định kiến của quý vị có về gia đình, xã hội, giáo dục... về sự tương quan giữa hai người mà phản ứng trong não như thế nào.

Hằng ngày chúng ta đều nghe, ngửi, nếm tạo sự rung động và đưa vào não, và hằng ngày chúng ta đều nói về cái tâm nhận biết. Sư nhắc lại các bạn hãy cẩn thận, cẩn thận, cẩn thận. Cái mà các bạn nhận biết các bạn cứ tưởng đó là cái tâm nhưng không phải. Nhận biết con chó, con mèo, cái bông hoa, âm thanh, mùi vị, thực sự đó không phải là tâm mà chỉ là phản ứng cảm xúc ở nội hoặc ngoại.

Ly cà phê làm kiêu trái tim, có người nói với Sư là trái tim, tình yêu... Ly cà phê chỉ là cà phê, chỉ có màu đỏ, mùi đỏ thôi, nhưng có người phiên dịch tình yêu, trái tim... Khi các bạn đang yêu nhìn thấy cái hình này thì nói đây là câu chuyện tình yêu, và cảm thấy hạnh phúc. Còn nếu đã ly hôn, giận nhau rồi thì nhìn ly cà phê lại thấy ghét... Đối với mấy đứa nhỏ chỉ biết đó là cà phê và uống thấy ngon thì uống, khẩu vị vừa thì nó thích thôi; trang trí bông hoa hay trái tim đẹp trên ly cà phê mà không ngon thì nó không thích là không thích.

Tại sao chúng ta lại phiên dịch ra nhiều cái, vì chúng ta được đầu độc từ nhỏ tới lớn thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sự nhận biết ấy là ảo giác do cha mẹ, nhà trường và bạn bè, báo chí, truyền hình... nhồi nhét làm chúng ta thành con người khác, rời xa con người từ sơ thủy.

Khi vừa sinh ra chỉ biết đói, biết cái vú mẹ và bú thôi. Lớn lên thông qua biết bao nhiêu là rác rưởi mà cứ tưởng là tâm, không phải, đó là nhận lầm từ cái thức, để rồi mình là con người không giống ai và không giống ban đầu. Có bao giờ bạn suy nghĩ mình không giống ai hết, không giống người ban đầu và mình nghĩ mình là cái gì đấy. Giờ mình nóng giận, nổi sân, buồn vui, thương ghét, không giống ai. Bản chất của mình là hiền, rộng rãi, từ bi mà nhiều lúc thấy ích kỷ, nhỏ mọn không muốn cho ai cái gì hết, có biết không, cái đó gọi là sự biết chưa



gọi là tâm đầu.

Vô thường: chúng ta đã thấy rác rưởi bên ngoài, những thứ bên ngoài làm cho mình không giống ai. Tại sao như vậy? Đó là trạng thái của Vô Thường.

Nó luôn luôn giao động, lúc thế này lúc thế kia; lúc muốn, lúc không; lúc khen, lúc chê đủ thứ ngay trong tâm; nhìn bông hoa ưa thích hoặc không; nhìn con người đó muốn nói chuyện hoặc không; nghe một câu nói là muốn trả lời hay không, ngay lúc đó không đợi lâu đâu, trong đầu có liền và không bao giờ quay trở lại.

Ví dụ ông chồng sau khi đi làm là về nhà, chồng cũ, không tất cả khác hết rồi, chồng được thay đổi khi tiếp xúc kiến thức mới, thay đổi thành ông chồng mới rồi. Con cũng vậy, tại sao ngày xưa nói gì nó cũng nghe mà giờ thì nó luôn có suy nghĩ của nó. Đừng tưởng mọi thứ quay về chỗ cũ, nó đã thay đổi hết rồi, nếu chúng ta không nhận ra thì đó là Vô Minh. Nếu chúng ta không tu tập thì chúng ta không biết nó thay đổi và nói tôi quay lại chỗ cũ, còn đâu nữa mà quay! Mỗi một giây chúng ta đang sống là mỗi một giây chúng ta đến gần nghĩa địa, già rồi phải chết chứ, phải không quý vị? Cái gì làm cho nó vô thường? Các bạn đều thấy cái nhà là cái nhà, cái xe là cái xe, Đức Phật nói nó vô thường. Đức Phật nói trạng thái vô thường ở đây là ở trong tâm các bạn.

Khi vừa mới mua chiếc xe thích lắm phải không? Vừa ở nhà mới thích lắm nhưng ở mấy năm muốn mua nhà khác. Khi mới cưới vợ thích lắm phải không? Nhưng mười năm sau rồi biết nhau, nào là nợ nần, con cái, nào là cãi vã... Đó là do cái tâm thay đổi, cho nên ở đây chúng ta học cái tâm thay đổi, vô thường, luôn luôn thay đổi.

Ví dụ trong cái ăn: ăn sáng, ăn trưa, ăn tối là bình thường đúng không quý vị? Nhưng giờ quý vị chọn một món ngon nhất mà quý vị thích ăn, ăn mười ngày liên tục, ngày thứ nhất ngon, ngày thứ hai vẫn hấp dẫn, ngày thứ ba vẫn thích cho đến ngày thứ tư bắt đầu chán, ngày thứ năm... Thức ăn vẫn ngon như vậy nhưng tâm của quý vị thay đổi, nó chán rồi, nó muốn thay đổi. Đó là vô thường đấy quý vị.

Tâm lúc nào cũng vô thường. Nếu chúng ta không huân tu cái tâm vô thường mà chúng ta cứ chạy theo thì đau khổ hoài. Cái vô thường tiếp tục như thế nào đây? Chúng ta đều muốn hạnh phúc, chúng ta đều muốn mọi thứ vững chắc không thay đổi.

Trong bài kinh Locasutra, chư thiên vào một đêm bay xuống hỏi Đức Phật: Bằng thần lực của con bay nhanh và xa như vậy thì bao lâu con sẽ bay tới điểm tận cùng của trái đất? Đức Phật trả lời: Không bao giờ ông tới tận cùng của trái đất được đâu, vì tâm thức biến hiện, chỉ bằng cách ngưng tham muốn, đừng suy nghĩ thì vũ trụ tận diệt. Nhưng vì ông còn ưa thích cái này, ưa thích cái kia, luôn tăng cái thích, cái muốn lên nên không bao giờ dừng lại.

Sư ví dụ rồi ăn bánh xèo thiệt là ngon, ăn nguyên tháng thì ngán đến tận cổ, mười ngày đã chán rồi. Vậy đó, là tâm thay đổi chứ bánh xèo đâu có thay đổi.

Tâm chúng ta vô thường thì không bao giờ ngừng nghỉ, không bao giờ ngừng nghỉ thì tiếp tục tái sanh, hãy quan sát bên trong. Thưa Sư chừng nào cái vô thường thành thường để con hết đau khổ? Đức Phật dạy đơn giản: đừng suy nghĩ nữa, hễ còn suy nghĩ, thêm củi thì lửa cháy tiếp. Đây là chìa khóa, vô thường là trạng thái của tâm phân tích, phân biệt giữa cái thiện và bất thiện của các pháp. Các pháp nó là như thế, có cái gì thiện và bất thiện đâu, nhưng mà tâm chúng ta phân biệt rồi nói thiện

và bất thiện.

Các bạn muốn nhìn cho rõ phải làm sao? Đức Phật dạy trong kinh Tương Ưng 22 cách nhìn, cách nghĩ, cách nếm, cách quan niệm, cách sống, nói chung là cách nhận biết như thế nào? Đừng dính mắc tới cái tâm. “Này các Tỳ Kheo, năm uẩn hiện hữu đều dính mắc tới khổ, đều dính vô thường, mà vô thường thì đều khổ, mà cái gì khổ thì không có ta trong đấy, nếu không có ta thì không phải của ta. Nếu nó không phải của ta mà nhìn rất rõ bằng trí tuệ, tuệ giác của mình thì đó mới gọi là thấy đúng như nó là, vì nó là Khổ, Vô Thường, Vô Ngã”

Người nào thấy rất rõ bằng Tuệ Giác, cái đó không phải của mình, cái đó Vô Thường, Vô Ngã dẫn đến Khổ thì sẽ được Giải Thoát ra khỏi khổ đau, vì chẳng có gì làm khổ được hết.



# BÀI 10:

## PHÁP PHẬT LÀ GÌ? WHAT IS BUDDHA DHAMMA? (ngày 24/4/2020)

---

Dhamma hay pháp là các hiện tượng vận hành một cách tự nhiên; yếu tố tự nhiên của một vật hay sự kiện gì đó vận hành một cách tự nhiên có thể sinh ra do nó có sẵn hoặc do quá trình phát triển. Cũng như thế, con người là một pháp gồm một số đặc tính có sẵn như nam, nữ... và một số đặc điểm phát sinh trong quá trình tăng trưởng như tánh tình, kiến thức...

Đặc thù của pháp là luôn luôn thay đổi, không bao giờ ở yên một chỗ. Bất cứ thay đổi như thế nào rồi cũng quay lại vị trí cân bằng, nếu không cân đối hài hòa là nó bị hủy diệt. Trạng thái cân đối mới không giống trạng thái cân đối cũ. Tâm con người, thân con người, môi trường con người sống đều ở vị trí cân bằng. Ví dụ bệnh tật quá mức là bị hủy diệt, cho nên con người cần chế ngự bệnh tật, nó giao động luôn luôn, nhưng luôn tìm trạng thái cân đối, trạng thái cân đối ở vị trí mới, nó luôn luôn như vậy.

Tất cả những lậu hoặc( tật xấu): giận hờn, ganh ghét, ngã mạn, kiêu căng khi xuất hiện đều có tính chất nóng. Đó là hiện tượng thiên nhiên. Ví dụ các bạn có gia đình rồi, nếu chồng hoặc vợ có bồ bịch thì hỏi xem các bạn có giận không, có nóng bưng bưng không. Đó là bản chất của giận dữ. Ngay cả đôi khi mình

khó chịu với bản thân thì cơ thể cũng nóng, hễ có các hiện tượng lậu hoặc xảy ra thì kèm theo nóng, khó chịu. Đó là pháp đầy. Chúng ta hiểu vậy mới tu được. Các quy luật, hiện tượng thiên nhiên đều như vậy, là con người bản chất là như thế, giận là nóng, nóng rồi là nạn nhân của cái giận đó, tự nó hại nó thôi. Trước khi thả ra bên ngoài thì đã là nạn nhân của nóng giận rồi, cho nên khi giận mình phải quán chiếu.

Tâm là gì? Bản chất của nó ra làm sao?

Bản chất thực sự của cái tâm là mát mẻ, tử tế, từ bi hỷ xả ở trong cái hạnh phúc của người khác. Có khi nào mình có được cái tâm đó không? Người mà có trải nghiệm thì luôn luôn quan sát khách quan sự giao động trong tâm, ảnh hưởng như thế nào. Pháp thực sự dạy cho chúng ta là luôn luôn ích kỷ, ích kỷ trên nghĩa cao thượng chứ không phải ích kỷ thấp hèn, luôn luôn quan sát mình trong mọi thời gian, để quan sát xem cái gì đang diễn ra trong tâm.

Làm cách nào để chúng ta thanh tịnh hóa tâm của chúng ta đây? Cách tốt nhất là thanh lọc bản ngã với những cái lậu hoặc. Phải hiểu được quy luật căn bản là nếu chúng ta làm ô nhiễm tâm thì tâm ô nhiễm đó sẽ trừng phạt chúng ta ngay. Chính chúng ta là nạn nhân của tâm ô nhiễm đó trước rồi. Ngược lại nếu chúng ta thanh lọc tâm thì tư tưởng hiền thiện cũng đến liền, không một khoảnh khắc chờ đợi.

Những cái nghe, nhìn, ngửi, nếm, nhận biết chỉ là bề mặt của tâm, một phần rất nhỏ của cái tâm. Phần quan trọng nó tạo ra là những ý tưởng tích cực, tiêu cực cũng chỉ là bề mặt. Nhưng sự rung động và lưu trữ lại thì nằm rất sâu, đó là phần rất lớn, nó không đơn giản chút nào hết. Nhiều lúc chúng ta nhìn thấy bề mặt tưởng đó là pháp, không phải đó chỉ là bề mặt thôi, nó nằm sâu thẳm bên trong tâm thức. Những cái vô minh, ích kỷ,

nhỏ mọn thì nằm sâu thẳm mà nếu chúng ta không cẩn thận là không thấy nó. Phân sâu thẳm có được là do vô minh, tham ái. Trong kinh Pháp Cú, Đức Thế Tôn dạy rất rõ: Ý dẫn đầu các pháp, hễ tâm như thế nào thì dẫn theo mọi thứ như thế đó. Chúng ta làm chủ cái tâm mình, mình muốn làm tốt thì tốt, mình muốn làm xấu là xấu. Chúng ta đặt cho pháp cái tên, cho pháp một giá trị theo ý nghĩ của mình rồi quy định thích hay ghét. Ví dụ chúng ta thấy việc đó tốt rồi làm nữa. Có người chuyên đi nói dối, mỗi lần người ta bị gạt là thích thú, chúng ta phải nhận biết được cái thích thú ấy. Cũng có những người thích thú nhìn vợ, chồng, bạn trai, bạn gái,... chúng ta phải nhận biết.

Đừng tin, đừng nghĩ lúc chết mình thấy cảnh giới Chư Thiên hay cảnh giới Phật rồi đi theo, cẩn thận đấy. Hằng ngày cứ tưởng tượng ra cảnh giới thì khi chết cái tưởng trong tâm thức tạo ra rồi chạy theo cảnh giới đó, là giả đấy.

Niết Bàn là nơi không có một pháp, nếu còn cảnh giới thì ở nơi đó không phải là Niết Bàn. Nếu trước giờ nhắm mắt mà còn thấy pháp nào, kể cả thấy Chư Thiên rước hay thấy Phật thì đó là cảnh giới do tâm tưởng đấy. Thấy Phật thì sau này sinh ra được để trước cổng chùa, chùa nuôi để hằng ngày thấy tượng Phật rồi tu. Cái huân tập hằng ngày mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý va chạm và tạo năng lượng ưa thích hay ghét cũng là một pháp đấy quý vị.

Cách nào để đưa tới tuệ giác đây, có thể dựa giẫm vào bản thân mình không? Hằng ngày dựa vào hơi thở, khi chết hơi thở mất rồi thì làm sao? Nếu chúng ta cứ theo hơi thở, cái đó đấy, cần phải suy nghĩ lại. Cho nên có tự quay vào trong hơi thở hay không? Đừng lầm lẫn, chú tâm vào hơi thở để biết. Cái biết mới là quan trọng, phải thấy hoạt tác của tâm dựa trên hơi thở

Mượn đề mục để biết cái tâm, sự vận động của tâm. Cái biết hơi thở dài, ngắn mới quan trọng chứ không phải dài, ngắn quan trọng; cái biết hơi thở lạnh, nóng mới quan trọng chứ không phải nóng, lạnh quan trọng. Nếu không biết thì thở dài, thở ngắn, nóng, lạnh vất đi hết. Nóng lạnh của hơi thở, dài ngắn của hơi thở, thô hay tế của hơi thở không ích lợi gì hết nếu không thấy được hoạt tác của tâm. Tâm sinh hoạt như thế nào, có nhớ cha, nhớ mẹ, có buồn, có vui khi thở không, biết hết đầy chớ, biết nhưng vẫn nhớ. Cho nên tuệ giác ở chỗ biết chứ không phải ở hơi thở.

Dựa theo một đề mục: quán niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm chết..., không phải để giải thoát, mà dựa theo đó để xem tâm mình trú ở chỗ nào, sinh hoạt ra sao, sanh diệt thế nào. Mượn cái đó làm đề mục nhưng dựa vào đó là sai.

Hằng ngày đều tưởng thấy Phật, đến khi chết thấy Phật rước. Không có đâu, đó là tâm tưởng, là tâm thức biến hiện. Phật là giác mà, cảnh giới Niết Bàn là tịch tĩnh, không còn gì. Còn thấy là còn pháp, tâm còn giao động là đi theo cảnh giới đó thôi. Ví dụ ngay giờ chết thấy áo quần, nhà, người thì đừng lo, sẽ sanh trở lại làm người. Cho nên tuệ giác ở đây không phải là theo dõi hơi thở, bám sát hơi thở mà quan sát nơi thân, thọ, tâm, pháp cái gì đang xảy ra và không chỉ theo dõi mà còn biết nó sanh, diệt. Ngồi đau, ngồi lâu thì đau chớ, nhưng ngồi lâu thì hết đau. Ví dụ ai đến chửi mắng quý vị mà quý vị buông không chấp, không thọ thì không dính mắc mà hể thọ, nghe mà hơi khó chịu thì thọ vi tế đấy, nó ngủ ngầm trong tâm, mười năm sau vẫn nhớ câu chửi thì khi chết đi theo cái đó.

Nhiều vị nói, bây giờ con nghe lời Sư con tu, con quán chiếu hơi thở, quán sự chết, giờ con quán được hết rồi. Ví dụ giờ hỏi ông chồng nói mình có thích không, có thấy rung động trong

tâm không, có sợ ông buồn, muốn cho ông ấy vui không? Tất cả những cái đó ngủ ngằm trong tầng băng, khi chết bùng lên liền, nó ngủ ngằm ở tầng sâu thẳm, nếu không quán kỹ thì khi chết sẽ quay trở lại, nó ngủ ngằm và nằm bên dưới, chỉ có trải nghiệm, trực diện, nhận biết, thấy nó, quan sát mọi nó lên mới tạo ra Tuệ Giác.

Thứ nhất là nghe rồi hiểu ra, kiến thức nghe pháp, nghe lời Phật dạy hiểu rồi thực hành

Thứ nhì là cái sự biết do suy xét từ người khác nói. Cả hai thứ này đều không phải tuệ giác vì đây đều là từ sách vở và nghe người khác nói. Kinh sách cũng vậy, 2.500 năm trước, người này dịch, người kia dịch. Ý của Phật nói, chữ nghĩa một đàng! Có chắc là ở trong kinh nói vậy là đúng vậy không?

Thử hỏi Đức Phật nói Tứ Diệu Đế: khổ, tập, diệt, đạo với năm anh em Ngài Kiều Trần Như. Bà già có đứa con chết, nhất định đòi Đức Phật phải cứu, Ngài nói đi vào trong làng tìm hạt mè mà trong nhà không có người chết. Những câu chuyện như vậy thì cái gì gọi là chân lý? Cái nào gọi là pháp?

Cái mà nghe, nghe ở đây có thể là đọc sách, báo, truyền hình hay là nghe người ta suy tư rồi suy nghĩ lại, tìm hiểu đều là sai hết. Do sáu căn, sáu trần, ngũ uẩn cảm xúc rồi thích đủ các thứ.

Thứ ba là kinh nghiệm cảm giác trực tiếp, không qua cái gì hết tạo nên sự hiểu biết đó là tuệ giác. Cái này không ai giúp bạn được hết, phải chính các bạn thôi. Ví dụ thò tay vào trong lửa và phỏng, không ai nói với các bạn hết, chỉ có các bạn trải nghiệm biết nóng và đau thế nào thôi.

Phật pháp là gì?

Phật là Buddha, Bud là giác, Dha là biết = người biết, người giác ngộ.

Dharma là pháp, người đã biết rất rõ các pháp như thế nào.



Chỉ bằng kinh nghiệm trực tiếp mới có thể biết gọi là Phật pháp.

Buddha ở đây là người biết chính là quý vị chứ không phải trong cuốn sách kinh chết, tử ngữ, ghi chép từ đời nào rồi dịch qua dịch lại.

Các bạn nghĩ Đức Phật nói tiếng Pali à, không, Đức Phật không nói tiếng Pali. Pali không phải là ngôn ngữ Phật nói mà ngôn ngữ viết, viết lại, ghi lại những lời Phật nói trong thời đó. Đức Phật đi hơn 400 làng, bộ lạc và nói ngôn ngữ của họ, chứ không phải Ngài nói tiếng Pali rồi bám chấp vào tiếng Pali là tử ngữ. Nhiều khi quý vị nghe mấy ông Sư rồi nói là Sư đang nói pháp, không, Sư chỉ nói lại kinh sách và thêm vào kinh nghiệm, còn tư kiến trong đó nữa, mà tư kiến thì đâu phải pháp. Pháp là do trong chính các bạn, thân, thọ, tâm, pháp trong tình huống đó như thế nào, ngồi thiền đau thì như thế nào? Các bạn là bộ kinh sống, kinh thực chỉ có các bạn mới trải nghiệm và hiểu được. Ví dụ ngồi thiền đau và muốn đứng dậy, có phải vì đau mà muốn đứng dậy không, do tâm chán rồi mới đứng dậy. Pháp ở đây là sự vận hành, chứ không phải là một vật gì đó hay tư tưởng mà là sự sanh diệt, sanh ra rồi diệt. Cái sự sanh, sự diệt đó mới chính là pháp, chứ không phải là cái vật đó sanh diệt mới là pháp. Ví dụ khi chúng ta ngồi thiền chúng ta cảm thấy chán, cái thân muốn đứng dậy, thân đứng lên, ý tưởng chán rồi thân đứng dậy chúng ta tưởng đó là pháp à, không, sự sanh diệt mới là pháp, cái tiến trình mới là pháp. Tiến trình của pháp là trí tuệ dẫn tới sự Giác Ngộ, cẩn thận nha quý vị để áp dụng thực hành.

Ba điều căn bản trong Phật pháp là: Vô Thường, Vô Ngã và Khổ. Ba cái này đánh dấu sự hiện hữu của mình, có mình mới có hiện tượng Vô Thường, Vô Ngã và Khổ, không có mình thì

không có những cái này.

Ví dụ vô thường nên bên trong chúng ta thay đổi liên tục không bao giờ đứng lại, tâm thay đổi, pháp thay đổi. Hồi nãy ngồi thiền ở chánh điện giờ ra nghe pháp thì ngồi thiền trước chết rồi, ngồi nghe pháp sanh. Sanh diệt liên tục đấy, phải nhận biết đừng bỏ sót, còn mình làm theo thói quen là tạo nghiệp thôi, tiến trình sanh diệt đều phải nhận biết. Tiến trình làm sao nó sanh, làm sao nó diệt, tiến trình thành lập sự nhận thức từ chỗ không có nhận thức cho đến chỗ có nhận thức, từ chỗ không biết cho đến chỗ biết. Đều có tiến trình hết, luôn luôn nhận biết, theo dõi tiến trình đó mới gọi là pháp.

Ba cái nền tảng trong lời dạy của Phật là Vô Thường, Vô Ngã, Khổ phải hành trì mới thấy vô thường như thế nào, cái đau không bao giờ đau hoài, cái chán không bao giờ chán hoài.

Ví dụ ngồi thiền chán không muốn ngồi nữa, nhưng quán niệm nếu ta không ngồi thiền, Tuệ Giác không có, kiếp sau ta làm con chó hay con heo... sợ quá nên tiếp tục ngồi thiền cho nên tâm sanh diệt, khi chán thì không ngồi thiền rồi trực nhớ nếu ta không tu thì ta lại làm rắn, sợ quá lại tiếp tục ngồi thiền.

Cho nên sự sanh diệt diễn ra liên tục, phải thấy được tiến trình của sanh diệt rồi mới thấy tiến trình thành lập của tuệ giác. Tuệ giác cũng có tiến trình thành lập chứ không phải tự nhiên có đâu.

Có ba giai đoạn để thực hiện học pháp. Học pháp không phải là học trong kinh sách hay là nghe Sư giảng mà xem trong thân, thọ, tâm, pháp xảy ra thế nào?

1. Áp dụng thực hành như lý tác ý, dơ chân là phải có ý dơ chân trước.

2. Khi hiểu được rồi thì chỉ thấy sự sanh diệt mà thôi. Nhắc chân, dơ chân lên hay ngồi xuống đều là sanh diệt.

3. Lúc đứng dậy không muốn ngồi thiền nữa thì thân đứng quan sát thấy ý chuyển, tâm chuyển rồi tâm sợ không ngồi thiền, không tu tập đàng hoàng, không có tuệ giác kiếp sau làm súc sanh, ngạ quỷ, sợ quá lại ngồi xuống, cứ như vậy giằng co sanh diệt, cảm giác khó chịu rồi dễ chịu, rồi sợ hãi, đủ các thứ sanh diệt.

Tiến trình thành lập sự nhận biết. Những sự nhận biết đều có tiến trình, sự nhận biết đó chính là tuệ giác. Nhận biết thấy rất rõ một tiến trình thành lập tuệ giác từ chỗ không biết đến chỗ biết, phải nhận biết tiến trình thành lập thế nào. Chứ không phải pháp là cái vật còn hay mất, cái đau còn hay mất, không phải, mà là tiến trình thành lập sự nhận biết.

Phật dạy các pháp vận hành là do nhân duyên gồm 24 căn xe (các điều kiện). Ngài Asoka đã thể hiện ra hai vòng nhân duyên thuận nghịch: 12 căn đi một chiều và 12 căn đi ngược lại. 24 cái căn này không phải là hình tượng bên ngoài mà nằm ngay thân, thọ, tâm, pháp của chúng ta.

Danh Sắc, Thức; Thức đưa ra Danh Sắc, thế thì Thức là gì? Danh Sắc là gì?

Ngồi thiền có quán chiếu thấy cái thức không, rồi có thấy sắc chia ra thân tâm không? Ví dụ có những cái vi tế, ngồi thiền rồi nó trôi lên có nhận biết không, có nhận biết là thức đưa tới danh sắc rồi danh sắc phân biệt thân tâm, quay lại chỉ có thân và tâm. Chỉ khi quý vị quan sát được thì có 24 cái căn, 12 cái thuận và 12 cái nghịch. Ví dụ thức ăn đưa ra danh sắc rồi danh sắc đưa ra cái thức. Vì thức duyên do danh sắc nhưng mà danh sắc lại tàng cái thức, nếu không có thân tâm thì thức nằm ở đâu, cho nên 24 căn là vậy. Điều này rất quan trọng trong vấn đề hành trì đó quý vị.

Năm uẩn là năm nhóm. Mắt nhìn thấy tạo sự rung động nhưng

nó không phản ứng được mà cái tướng đưa vào tâm hành rồi đưa vào trong cái thức, cái thức khiến cho người đó hành. Ví dụ mắt nhìn thấy ông xã, lập tức cái tướng nhận biết liền và vẽ lên trong đầu lấp ghép lại bởi mắt, mũi, tay, chân, cảm xúc..., đây là tôi, đây là chồng tôi và cảm xúc buồn vui, thương ghét vẽ lên một bức tranh đầy đủ. Cái đó tạo nên ảnh hưởng đến sắc pháp, nhưng không phải ảnh hưởng tôi là tôi, không phải, tôi bao gồm có hành xử, suy nghĩ khi thấy ông chồng nhăn mặt thì mình suy nghĩ cái gì? Mình hành xử cái gì? Do nơi mắt, nơi tướng, nơi hành, nơi thức trộn lẫn với nhau trong một sát na thôi, nếu ta không tu tập, không nhận biết thì ta cứ tiếp tục như vậy và sanh tử luân hồi.

Sư đã nhiều lần nhắc quý vị, cái sắc pháp không phải chỉ có đầu, mình, tay, chân mà cả hoạt tác của đầu, mình, tay, chân những tương tác từ trong nội, ngoại đều có hoạt động nên sắc pháp đó. Cho nên năm uẩn này không dễ nếu không tu tập, không thấy được thì mình không biết thích ngòai thiên hay không thích ngòai thiên. Tại sao mình ngơ ngơ, tại sao mình ngòai thiên hoài mà không biết gì hết? Vì không chú ý năm uẩn, không chú ý mắt, tai, mũi, lưỡi rồi cái tướng ở đâu, cái hành đâu, cái thức đâu? Tại vì không nhận biết các pháp.

Phật là gì? Ngài là tự giác, ta không có ai dạy, ta là thầy của ta, chính ta là người tự giác, tất cả những tham vọng của ta đều bị chết hết.

Trong kinh Trung Bộ: Bằng kinh nghiệm trực tiếp, mỗi người đều có tánh giác trong tâm, nhưng mà không buông thì làm sao mà theo Phật được?

Phật là giác, thấy các pháp đều là vô thường, vô thường là khổ nhưng mà vẫn thích nhà, thích chồng, thích khổ. Cho nên chính quý vị mới là thầy của mình được, không có ông thầy

nào trên thế gian ngoài quý vị.

Kinh sách là thân, thọ, tâm, pháp đây, những gì học trên thân, thọ, tâm, pháp của quý vị, những gì quý vị học trên thân thể quý vị.

Biết là Phật mà không biết thì là ma thôi. Không có Phật nào ở ngoài hay ông thầy nào bên ngoài dạy quý vị được, chính bên trong dạy, quý vị nghe và nhận biết đó là Phật, không biết là ma thôi. Đức Phật đã nói: Ta là người đã thấy rõ và tự dập tắt lửa tham, lửa sân, lửa si. Chính quý vị dập tắt lửa tham, sân, si, tự quý vị dập được thì ông Phật nằm trong, kinh sách cũng ở bên trong, đừng chạy theo bên ngoài.

Pháp là gì? Luôn luôn giữ được đời sống thanh tịnh đó là pháp, luôn giữ được đời sống hoàn hảo. Luôn luôn để cho tâm tịch tĩnh đừng vọng động và chạy theo cảnh bên ngoài đó là pháp. Ví dụ tham ăn, tham ngủ nay từ bỏ được thì đó chính là pháp, chứ không phải pháp là kinh sách đâu, biết được vô thường đó là pháp, biết nghiệp kết cấu với giới luật thì đó chính là pháp. Rồi đi đâu, rồi sao? Sự thực hay là giả thuyết? Sự thực hay là ý kiến? Phật! Ai là Phật?

Phật là sự biết trong nội tâm, nghe chửi biết, khen chê biết, ngay cả sự nhận biết cũng sanh diệt, nếu không biết thì cũng chẳng được gì cả. Pháp là cảm nhận trực tiếp, không thì cũng chẳng được gì cả. Nói thế thôi chứ quý vị có nhà cửa, chồng, con cái... đầy đủ hết, có mất gì đâu, đó là pháp hay sự vô thường là pháp?

Khi con vi khuẩn Corona đến, khi chết quý vị không được nhìn người thân và người thân cũng không được đến thăm, đừng tưởng rằng mình chết trên tay người yêu. Nếu các bạn còn nghĩ tới bất cứ một hình tượng nào kể cả người yêu, người thân thì

thần thức sẽ dẫn đi tái sanh.

Cho nên Phật là tánh giác. Pháp là sự sanh, diệt. Biết được sự sanh, diệt thì đó là Phật Pháp.

Niết Bàn là gì? Không phải là nơi khi chết rồi về, mà nơi tâm tịch tĩnh không còn một pháp sanh thì đó là Niết Bàn.

Pháp không phải là trong kinh hay trong lịch sử mà trong đời sống hằng ngày nhận biết và sửa sai, không nhận biết thì cứ sanh tử luân hồi thôi.



# BÀI 11:

## PHẬT PHÁP BÊN TRONG HAY BÊN NGOÀI? ĐI VÀO HAY ĐI RA? Buddha Dhamma - In or Out? (ngày 29/4/2020)

---

Trước khi nhập Niết Bàn, Đức Thế Tôn có dặn: sau này Ta không còn tại thế nữa thì lấy Giới, Pháp làm Thầy, nương theo Giới Pháp làm thầy, không nương theo ai hết, tự thấp đuốc mà đi. Do đó nếu không biết pháp là gì làm sao ta nương. Chúng ta đã học bản tính của pháp, bản chất của pháp, sự vận hành của pháp, hằng ngày thực hành để thấy như thế nào là pháp.

Ngài Xá Lợi Phất đi tìm chân lý, vào trong rừng gặp Tỳ kheo Mã Tịnh, thấy Ngài Mã Tịnh đi thong dong. Ngài hỏi: Bạch tôn giả Ngài học pháp gì và Đức Bổn Sư của Ngài là ai? Người đi tâm đạo chỉ hỏi pháp thôi mà được như thế, quý vị không hiểu pháp thì tu làm sao? Tu cái gì đây? Ngài Mã Tịnh trả lời: Vạn pháp do duyên sanh, duyên diệt vạn pháp diệt, Đức Bổn Sư của tôi vẫn giáo huấn như vậy.

Tại sao chúng ta sanh tử luân hồi? Chúng ta là một pháp đây, gồm: tứ đại và ngũ uẩn. Nghiệp, tâm, pháp vận hành ra thành con người chúng ta, cho nên nó là một pháp đấy. Nếu chúng ta không hiểu pháp thì làm sao thoát ra khỏi lục đạo luân hồi, tiếp tục sanh tử luân hồi hoài. Pháp là chính ta này.

Pháp gồm tứ đại và ngũ uẩn, là duyên đầy, nếu diệt duyên thì không còn tái sinh nữa. Quý vị đang học pháp khác, chứ không phải học pháp Phật. Pháp Phật là sanh diệt. Pháp là gì? Là tự nhiên, có sanh là có diệt.

Ví dụ bản chất của người đàn ông là cứng rắn, bản chất của người đàn bà là mềm yếu.

Chúng ta phải thực hành được mới hiểu nó thế này, thế kia. Các yếu tố này, các đặc thù này có thể khi chúng ta sinh ra đã có rồi hoặc chúng ta tự tạo ra hoặc một ít chúng ta cộng lại trong đời sống hằng ngày.

Đặc thù của pháp là luôn luôn chuyển đổi không ngừng, ăn no rồi đói, ngồi lâu thì muốn đứng dậy. Bản chất là như vậy không bao giờ thay đổi nhưng có một điều đặc biệt là luôn luôn vươn tới trạng thái cân bằng, trạng thái cân bằng đó là pháp, đó là thiên nhiên, ngũ nhieu quá muốn dậy, đói quá thì muốn ăn, no thì dừng lại.

Đặc tính của loài người là tất cả những cái lậu hoặc: giận dữ, ghen ghét, khó chịu ... khi nó sanh đều tạo nên năng lượng và dẫn mình đi tái sinh đấy. Bất chấp là các bạn có nhận diện ra cái vi tế hay không nhưng chính nó dẫn chúng ta đi sanh tử luân hồi.

Đức Phật dạy hễ chúng ta phản ứng theo cảm xúc về những cái khó chịu, dễ chịu thì nó lại càng tăng trưởng thêm các lậu hoặc khác nữa, nó cứ tăng trưởng hoài. Khi phản ứng là có pháp và tiếp tục tái sanh.

Bản chất tự nhiên của tâm là rất trong sáng, luôn luôn tốt chứ không có xấu đâu, tức Tâm tức Phật, tức Phật tức Tâm, tử tế, hạnh phúc.



Tâm không thích cái gì xấu hay ác hết. Chúng ta làm ác là tại vì chúng ta bị ô nhiễm bởi cảnh trần, chúng ta tham, sân, si, buồn, ghét, ... bị ngũ uẩn đánh lừa, chồng ta có thật, ta có thật, nhà ta có thật. Khi các bạn chết ông xã có chui vào trong hòm đi cùng không, và ngược lại ông xã chết ta cũng không vào đi cùng.

Bản chất của tâm là hoàn toàn như nước, mát mẻ, từ bi, tử tế, hoan hỷ, mềm mại nhưng mà trong đời sống hằng ngày làm cho nước dơ. Bản chất của nước gồm có nguyên tử Oxy và hai nguyên tử Hydro, bất kể có bỏ hóa chất hay tạp chất thì bản chất vẫn là H<sub>2</sub>O. Không thay đổi, có nghĩa là bản chất tâm lúc nào cũng hiền thiện, tánh giác thông minh, nhưng mà vì cái duyên chúng ta ô nhiễm cảnh trần mà chúng ta không biết. Thương ghét, buồn vui... những thứ đó làm gì dính vào cái tâm của chúng ta. Các bạn nghĩ tám ngọn gió đời dính các bạn ư, không, nó đến rồi nó đi. Bản tâm của các bạn luôn luôn là như thế thương ghét, buồn vui. Có khi nào các bạn buồn cả ngày hay vui cả ngày không?

Các bạn nhớ cả ngày không? Cái tâm trong sáng lại quay trở lại, luôn luôn, nhưng chúng ta không thấy, nên ta sẽ bị các tạp chất dấy, sự giao động ấy tạo nên nghiệp, thói quen là nghiệp.

Đức Phật dạy con người bằng sự trải nghiệm thực tế biết cái gì đang xảy ra trong con người của mình thì thực sự biết pháp. Điều này rất quan trọng thưa chư vị, nếu chúng ta muốn biết pháp là gì? Trong từng sát na cái gì sanh ra phải nhận biết, pháp ngay trong ta: buồn, vui, thương, ghét, giận, hờn... Mọi người ai cũng đều sợ hết, sợ đủ thứ, sợ đói, sợ chồng chê, sợ con ngõ nghịch không nghe lời. Có lúc nào các bạn bình yên không: mát, còn, được, hơn, thua, sợ người ta chê, cố gắng để người ta không chê là quý vị sống cho người khác chứ không

phải sống vì an vui.

Hãy suy nghĩ cho kỹ rồi mới biết pháp là gì? Sự hãi là một pháp đấy. Sự hãi là cái gì? Bằng cách nào xuất hiện?

Đức Phật dạy rất rõ: Vạn pháp do duyên sanh, duyên sanh thì pháp sanh, cái sợ cũng có duyên, hiểu được cái duyên thì mình hết sợ thôi. Câu chuyện trong kinh Tiểu Bộ có một người say rượu đi vào làng thấy con rắn la lên, dân làng chạy ra bắt được lên thì đó là sợi dây thừng. Thế thì sao chúng ta không thấy sợi dây thừng mà cứ sợ con rắn. Điều quan trọng không phải là con rắn hay là sợi dây thừng, nó đến rồi đi. Cái gì làm cho ta sợ? Tại sao ta lại sợ?

Cái thứ nhất đó là vô minh, vì vô minh không thấy các pháp sanh sanh, diệt diệt nên sợ. Sự thực nó là như vậy, trong tình trạng hiện tại vì Corona mà con người ta chết cô đơn, không có hòm, không thấy thân nhân và thân nhân cũng không được đến gặp. Hằng ngày chúng ta đều sợ vì chúng ta có mặt và mọi thứ dính líu đến sự hiện hữu của chúng ta cho nên ta sợ, sợ mất nên đau khổ, sợ con rắn, sợ dây thừng đấy.

Ở đây cái mà gọi là tâm, hễ nói tới pháp là nói tới tâm, vì có tâm mới nhìn được pháp, là chút xíu bề mặt thôi, phần lớn là do phản ứng của chúng ta, bất kể là cái tâm ấy sinh ra tích cực hay tiêu cực. Phần sâu thẳm bên trong tâm chúng ta lớn lắm mà ngủ ngầm khiến chúng ta phản ứng, chúng ta sợ hãi làm việc này việc kia. Phần sâu thẳm đó được hướng dẫn bởi Vô Minh và Tham Ái.

Phật pháp là gì? Bud là Giác. Dha là biết. Buddha là người Biết, người Giác Ngộ, các bạn biết là Phật, không biết thì đó là ma. Tâm ma thì sinh vào cảnh giới bốn đường ác đạo. Rất đơn giản Dharma là sự vận hành tự nhiên. Người biết được sự

vận hành tự nhiên là Phật Pháp. Chứ không phải Phật pháp trong kinh sách, đó là tử ngữ là đồ chết. Cái mà các bạn trải nghiệm trong đời sống hằng ngày thương ghét, buồn vui, nhớ trên chính bản thân... mà biết cái đó đang xảy ra thì đó là có Trí Tuệ đầy. Nếu các bạn biết rất rõ các hiện tượng đang xảy ra ở nơi thân, thọ, tâm, pháp thì đó là pháp. Nếu các bạn không biết thì các bạn chịu thua vì vô minh và tham ái. Cho nên đừng đi tìm trong kinh sách mà nhìn ngay trong tâm quý vị.

Đức Phật dạy có ba điều: Khổ, Vô Thường và Vô Ngã. Tại sao Ngài chỉ dạy có ba thứ đó? Lý do chính là vì chúng ta luôn luôn dính mắc đến những cái ảo giác sợ hãi mất còn, thương ghét... Chính cái sợ đó tạo ra khổ, khổ về thân và khổ về tâm, sợ rằng tôi chết, ai mà không chết? Cho nên Đức Phật nói về vô thường: nó còn, nó mất, nó đến, nó đi. Và Anata là không sở hữu, đừng có dính mắc quá, ta không làm chủ nó được, vì nó vô thường nên ta không sở hữu được. Buông đi, đừng nói buông không được, đều là do mình thôi. Cho nên hà cớ gì phải khổ, buông đi, buông không phải buông bên ngoài mà buông trong tâm.

Đức Phật dạy rồi buông trong sâu thẳm tâm mình ấy, chấp thủ cái thân này có thực, tứ đại, ngũ uẩn có thực, nó hoàn toàn tốt lắm. Càng như vậy càng khổ, vì sợ hãi mất, sợ hãi còn, tất cả những cái đó dù nhỏ nhất, vi tế nhất vẫn dẫn tới sanh tử vì có ngã, có ngã sở, có cái của ta, cái dính líu tới ta.

Nhà Vua Asoka thiết lập 24 cái cãm của bánh xe pháp, 12 cái vòng thuận và 12 cái vòng ngược lại. Chân lý rất đơn giản vì vô minh cho nên sanh ra sanh tử, ưu bi, phiền não; đi ngược trở lại không còn sanh tử, ưu bi, phiền não nữa là vì hết vô minh. Sanh tử ở đây không phải là sống hay chết mà sanh diệt ngay

trong tâm chúng ta; buồn vui, thích ghét, nhớ thương tất cả đều sanh diệt. Nếu không còn sanh diệt nữa thì vòng 12 nhân duyên chấm dứt, không còn tái sanh nữa, vì tâm đã vào Niết Bàn rồi. Vì chánh niệm cho nên các duyên thành lập cho các pháp ấy chấm dứt. Chánh niệm thì biết duyên nào tạo ra pháp, thấy được nó rồi thì không chạy theo nó nữa, tâm không còn vướng mắc, không còn đau khổ nữa. Không còn đau khổ nữa thì đó là Niết Bàn, chấm dứt sanh tử, các bạn thấy được cái đó chưa?

Năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức ở bên trong hay bên ngoài hay vừa trong vừa ngoài? Ví dụ thức là cái nhớ, cái nhớ nằm trong não, toàn thân đều do não điều khiển, cảm xúc toàn thân là do não điều khiển. Ví dụ chân đạp đinh đau, lần sau nó sẽ điều chỉnh đi cẩn thận để không đạp đinh nữa, nếu không chánh niệm thì đạp đinh tiếp. Cái biết về cái đinh, về cái đau, về cái biết đạp lên cái đinh là ở trong não. Nhưng mà chúng ta từ chối không học, không cảnh giác và tiếp tục hấp tấp nên tiếp tục đạp đinh. Có nhiều vị lập gia đình rồi ly dị, rồi lập gia đình tiếp và lại ly dị, hỏi ra thì cũng là cái lỗi đó vì không có chánh niệm.

Ta có quan tâm hay không quan tâm, ta có chánh niệm hay không có chánh niệm thì cái nhớ về cảm giác đều còn tồn tại trong cái thức: buồn vui, thương ghét, giận hờn... Trong tâm thức của các bạn có một đồng rác, các bạn phải dọn nó thôi, không ai làm dùm được, ngay cả Phật cũng không làm dùm các bạn được.

Pháp thì quý vị biết rồi, nó đến nó đi, Phật thì quý vị tự mình biết. Trong kinh Trung Bộ Phật dạy: Ta không có thầy, trên thế giới này, cảnh giới này lửa tham, lửa sân, lửa si đã bị dập tắt.

Đức Phật nhấn nhủ muốn tu như Phật thì dập tắt lửa tham, lửa sân, lửa si đi. Tham, sân, si là pháp nó cũng chịu quy luật của pháp, đủ duyên thì nó sanh, hết duyên thì nó diệt. Dẹp được cái duyên thì tham, sân, si không còn.

Điều kiện duyên đến là từ đâu? Từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của quý vị. Giữ được sự thanh tịnh, giữ được sự hoàn hảo của đời sống, sống trong cảnh giới an vui của Niết Bàn, từ bỏ dục vọng, không tham đắm, không dính mắc, tất cả những cái này không phải là pháp mà sự biết của chúng ta mới là pháp. Nhận biết sống không trong sạch thì ta sẽ khổ, nếu ta còn dính mắc thì sanh tử luân hồi, phải nhận biết, nhận biết đó là pháp, nó có duyên mà.

Phật pháp không phải trong kinh sách mà là nhận biết, trải nghiệm trong đời sống hằng ngày. Giác, biết các pháp là do duyên, người ta thiếu nợ cũng do duyên, người ta chửi cũng do duyên. Hiểu được do duyên nên buông bỏ. Ví dụ có đứa con trai ăn trộm tiền rồi đi cờ bạc, các bạn nói nhẹ nhàng à, không, các bạn phải la lên, xách roi đánh, nó sợ nó mới bỏ. Ta làm vì thương chứ không phải vì sân, biết cách làm, pháp là thế đấy, biết là thế đấy. Tất cả pháp, sự hiểu biết pháp như bè để đi qua sông sanh tử.

Tất cả những gì chúng ta suy tư đều có nghiệp. Đó là lý do tại sao Sư hướng dẫn bài thiền đầu tiên là kiểm soát tư tưởng, bất kỳ cái gì sanh ra đều là bất thiện: nhớ nhà, nhớ con, nhớ tiền đã mất, sợ mất nhà, mua vé số cầu mong trúng ... đều là bất thiện. Những việc đó là sai, đều dẫn tới nghiệp.

Cốt lõi Phật pháp:

Thứ nhất là các pháp đều vô thường.

Thứ hai là quy luật tự nhiên, nó sanh rồi nó diệt, đến rồi đi à,

đều biến mất, không tồn tại hoài.

Nếu chúng ta có thể tránh né hoặc tránh né sự dính mắc; biết vô thường mà vẫn dính mắc tới nhà tôi, quần áo tôi, chồng tôi, con tôi...; nếu chúng ta từ bỏ được thì chúng ta rơi vào trạng thái Niết Bàn. Đức Phật không quan tâm tới chết ta đi đâu mà chỉ quan tâm việc ta làm sạch sẽ các ô nhiễm trong đầu.

Thứ ba là đừng chạy lăng xăng, nhìn rất kỹ, chọn lọc cái tốt, bỏ cái xấu đi. Muốn làm được như vậy thì phải luôn luôn tỉnh giác, phải thực hiện Bát chánh đạo. Luôn làm các điều thiện thì có tuệ giác đưa tới giải thoát đau khổ.

Thiền theo hơi thở thì người luôn có chánh niệm, hiểu rõ sự thực của các pháp sẽ không khi nào nghĩ, không nói và không hành động phi pháp. Đức Phật dạy hành giả hãy luôn huân tập cái tâm của mình, làm các việc thiện, tránh các điều ác. Thời Phật không có Vipassana mà là Vidassana. Vidassana là lựa ra có sự nhận biết rõ ràng, thuần thực, loại bỏ bất thiện pháp gây ra cảm giác khó chịu, dễ chịu. Các pháp sanh sanh, diệt diệt, không có gì tồn tại mà sao ta cứ dính mắc con rắn dù đó là sợi dây thừng. Vô minh và tham ái khiến ta không thấy được. Trạch giác chỉ lựa ra, phân tách ra cái nào là thiện, cái nào là bất thiện. Thiện là tạo ra khinh an mà không dính mắc. Bất thiện là tạo ra dính mắc vì có đề mục, khổ và sướng đều là đối tượng và đều có dính mắc.

# BÀI 12:

## THIỆN CHUYỂN HÓA - VIDASSANA (ngày 5/1/2020)

---

Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật có nói: Những điều ta dạy cho các người giống như bè để giúp cho các người vượt qua dòng sông, dòng sông mê, dòng sông sanh tử; không có ích lợi gì hết cho những người đã qua bờ.

Khi các bạn đến bờ rồi thì bỏ bè đi, chứ không có ai mang bè đi theo hết. Cũng như thế tất cả những gì chúng ta học ở đây: tụng kinh, gõ mõ, thiền, lễ bái, làm thiện là để thanh lọc thân và tâm của chúng ta. Bằng cách nào mà tâm chúng ta lại ô nhiễm như vậy?

Hằng ngày thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, chúng ta xúc chạm mùi vị, màu sắc, âm thanh; mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi ... Những cái đây tạo nên cảm giác: một là chúng ta thích vì phù hợp với ta, hai là ghét vì không phù hợp với chúng ta. Mắt, tai, mũi, đều y như vậy, dù ưa hay không ưa đều tạo cảm giác rung động. Những sự rung động đó làm cho ta dính mắc tạo nên phản ứng. Cái đó người ta gọi là tâm. Tất cả những sự rung động ấy đều do sự giao thoa giữa nội tâm và cảnh giới bên ngoài. Nếu tâm chúng ta đã thanh tịnh, được yên rồi thì không có gì có thể làm cho nó giao động được.

Sư đã nhìn thấy có vị tu tập ba, bốn năm nay nhưng khi có chuyện gì thì nhảy đong đỏng lên, chữ nghĩa phang ra, người

ta nói một thì mình làm đến mười chữ. Phản ứng cảm xúc đó là tâm ma chứ không phải tâm thật của mình đâu.

Tâm mà mình phản ứng với cảnh trần bên ngoài là bị gạt. Nhiều lúc Sư thử xem thế nào, thấy quý vị làm năm bảy chục chữ phản ứng trở lại thì đó là tâm quý vị không an, tâm ma. Tâm ma thì làm sao thấy được tâm Phật.

Đức Phật dạy Vidassana. Vi có nghĩa là lọc ra, làm khác biệt. Dassana có nghĩa là thấy rất rõ.

Muốn thấy pháp Phật phải biết lựa bỏ bất thiện pháp, những cái ô nhiễm hằng ngày. Hãy từ bỏ những điều bất thiện, tăng trưởng điều thiện để cho tới một lúc nào đó chỉ còn điều thiện thôi.

Người đời thường in kinh, xây chùa, bố thí, phóng sanh... là để được cái gì đó. Đó là tham không được gọi là thiện pháp. Thiện pháp là không tham, không sân, không si. Ví dụ quý vị cúng dường cho Sư cái gì đấy, Sư không quan tâm làm cho quý vị buồn, con làm như thế mà Sư không biết con. Quý vị làm vậy là muốn trao đổi, là tâm tham phát sinh đấy, tâm bất thiện. Không thể nào cúng dường mà thoát ra khỏi sanh tử, vì trong tâm các bạn muốn cho Sư biết là các bạn đang cúng dường. Điều đó hoàn toàn sai, vì đó là tâm bất thiện, tâm tham.

Đức Phật dạy: Thiền không phải là lim dim đôi mắt, không thấy gì hết, giống như mình đi ngủ mà phải biết rất rõ sự trong sáng, thanh tịnh của tâm. Thiền là chánh niệm, chứ không phải ngủ ngòì và thực hành, luôn chánh niệm tỉnh giác. Thất Bồ Đề Phần và Mười Thánh Đạo giúp cho tăng trưởng sự nhận biết quy luật thiên nhiên dẫn đến phát sinh Tuệ Giải Thoát khỏi khổ đau của thân và tâm.

Mình phải chiến thắng chứ sao lại đầu hàng thân thúì, thân sinh này, khi chết là nó sinh, nó thúì, trong cái thân bọc bằng da là



đờm, dãi, máu, mủ, phân, nước tiểu có gì quý đâu. Phải chánh niệm tỉnh giác, các bạn không thể ở nhà mà không chánh niệm tỉnh giác. Thấy nhà, cửa, bàn ghế, ... cái gì cũng của mình đều ở trong ký ức, cái thức. Luôn chánh niệm tỉnh giác, các bạn nói chơi thôi chứ không có thiền đâu. Nghe là phải suy ngẫm, thực hiện trong đời sống hằng ngày, tâm tĩnh lặng và luôn chuyển hóa xấu thành tốt để có cái nhìn rất rõ. Tuệ giác trong sạch, đưa đến sự giải thoát rốt ráo thân và tâm thì mới thoát ra khỏi lục đạo luân hồi.

Trong tư tưởng của chúng sanh đều có tốt, xấu. Cái gọi là tốt là thiện là khinh an, không dính mắc. Cái gọi là bất thiện là dính mắc. Ví dụ con khen sao hôm nay mẹ dễ thương, nghĩ là con của tôi là dính mắc; cái chùa, cái y áo, cái nhà... nếu mình không nhận rõ thì đó là cảm xúc dính mắc. Đây chính là Trạch giác chi, một trong bảy bước thức tỉnh( Thất Bồ Đề Phần).

Đối ứng có nhân cách:

Cách thứ nhất: lựa cảm xúc rung động và cái nào có khinh an và có khả năng loại trừ. Nếu các bạn thực hiện một cách nghiêm túc thì có khả năng phân tích và có khả năng loại trừ, những pháp bất thiện bị phát hiện và loại ra được liền, chỉ còn các pháp thiện. Biến mình từ con người tầm thường thành con người cao thượng, từ con người cao thượng thành bậc Thánh. Khi chúng ta có Trạch giác chi thì hiểu biết rất rõ khi nào cảm xúc dục lạc, loại trừ ra và không phản ứng lại các xúc chạm từ môi trường bên ngoài. Ví dụ có người chửi các bạn, các bạn tu hành không trả lời nhưng các bạn buồn và cái buồn đi vào tâm thức, nó ngủ ngầm trong tiềm thức. Khi có cơ hội thì bùng lên. Trong tương lai quý vị gặp lại, nó sẽ tiếp tục dẫn dắt quý vị. Cho nên quý vị ngưng hành động phản ứng bên ngoài, mà đáp lại bằng suy tư, mà suy tư thì dùng Trạch giác chi. Không thể

nào đáp ứng có lý luận một cách có ý thức mà không có Trạch giác chi.

Cách thứ hai là quý vị tu tập Tâm Từ. Khi tâm từ phát triển, Đại Từ, nó sẽ thành Tâm Đại Bi. Thương mọi người đều bình đẳng, điều đó không chỉ có thương với yêu mà ở nơi ấy có năng lượng tiêu diệt cái Ngã, mới thấy mọi người đều giống nhau chịu chung quy luật sanh, già, bệnh, chết, và từ đó thấy người ta là mình. Bất kể người đó là thủ tướng, người giàu, người nghèo, là người thông minh, kẻ cù lùn, là người già, người trẻ...đều cùng chung một nghiệp lực và từ đó thương hết mọi người. Cho nên tâm từ phát triển cực độ nó bị mẫn thương hết mọi người, tội nghiệp mọi người. Mọi người đều sanh, già, bệnh, chết mà họ cứ chấp thủ, không biết, người ta cứ nghĩ người ta có, còn hoài, sống hoài, đây là nhà của tôi, chồng tôi, vợ tôi...còn hoài một ngàn năm nữa, tại vì người ta ảo giác, người ta quên phải chịu nghiệp lực sanh, già, bệnh, chết cho nên người ta đau khổ.

Tu tập tâm từ rất quan trọng, tâm từ phát triển cực độ sẽ dẫn tới tâm bi. Nếu có tâm từ, tâm bi thì sẽ phá được cái ngã. Đức Phật dạy khi phát triển tâm từ, tâm bi thì sẽ hạnh phúc không những cho mình mà còn cho mọi người. Ông sư hay người giàu, người nghèo, thủ tướng ... không có ai thoát được cái chết. Hiểu được quy luật như vậy thì không còn ngã. Không còn ngã thì không còn ngã sở, không còn dính líu, mà không còn dính mắc thì mới có hạnh phúc.

Vì còn có cái gì thì có sanh diệt, vì các pháp đều sanh diệt, mà có sanh diệt thì khổ thôi. Nếu ta phát triển được tâm từ thì phát triển tâm bi đưa tới sáng suốt nhận biết bằng trạch giác chi dẫn tới Tuệ Giải Thoát.

Làm cho tâm chúng ta thanh tịnh bằng cách chỉ nhìn bên trong

chứ không nhìn bên ngoài.

Tâm nằm bên trong, các pháp phản ứng bên trong. Chúng ta phản ứng bên trong chứ đâu có phản ứng bên ngoài. Ví dụ ai chửi quý vị, quý vị buồn mười ngày, họ đã đi mất tiêu rồi nhưng quý vị cứ buồn, không ăn, không ngủ được, quý vị buồn với hình ảnh bên trong, hình ảnh, âm thanh photocopy của quý vị, phản ứng với chính nội tâm của mình. Chúng ta trở thành nạn nhân của sự ngu dốt của chính chúng ta.

Cho nên đối ứng có nhân cách là ngưng phản ứng cảm xúc, mà đối ứng có trí tuệ. Tâm từ phát triển ra thành tâm đại bi, đó là trạng thái an vui, tịch tĩnh của nội tâm.

Đức Phật dạy nhận biết nội tại, tâm quan sát cái tâm bên trong, đừng chạy theo chữ, đừng chạy theo cảnh, quan sát xem tâm bên trong xảy ra cái gì dẫn đến nội soi, dẫn đến sự nhận biết nội tại, nhận biết bên trong. Đó chính là Tuệ Trải Nghiệm. Tuệ trải nghiệm là bằng cách nào ta nhận biết, tức là tiến trình nhận biết, từ chỗ không biết đến chỗ biết nó phải có cái gì? Sắc, thọ, tưởng, hành, thức tất cả những cái đó trải nghiệm hết, phải nhận biết liền, khi mình biết thì cái biết ở đâu sanh ra, bằng cách nào vì thọ mà ta biết hay tưởng mà ta biết, hay hành mà ta biết hay là thức mà ta biết, hay là tất cả có năm uẩn ở đó mà ta biết, cái gì đi trước, cái gì đi sau nhận biết liền, đó gọi là Tuệ trải nghiệm. Nhận biết tiến trình nhận biết chứ không phải cái gì ta nhận biết thay vì Tuệ hiện hữu: đau ta biết ta đang đau, buồn ta biết ta đang buồn, tê chân ta biết ta đang tê chân, khó chịu ta biết ta đang khó chịu... Đó là Tuệ hiện hữu thô, Tuệ hiện hữu thì còn tái sanh.

Tiến trình bằng cách nào ta đã biết, sắc, thọ, tưởng, hành hay thức? Nhiều khi chỉ có tưởng thô, nhắm mắt lại nói ăn me chua, tự nhiên nước miếng chảy thì đó là thức chứ làm gì có

me. Sự trải nghiệm bằng tiên trình nhận biết mới là quan trọng, Tuệ trải nghiệm trong thực tế nội tại. Ví dụ qua thí nghiệm, nhà khoa học nổi tiếng người Nga đã quan sát được cái thức. Khi cho con chó ăn ông lắc chuông. Con chó nghe tiếng chuông là nhớ cái ăn. Sau đó cứ đến giờ, ông không cho ăn mà vẫn lắc chuông. Mỗi lần lắc chuông cho ăn, ông lấy dịch vị từ bao tử ra cái chai. Ông thấy lắc chuông mà cho ăn thì ra dịch vị và lắc chuông mà không cho ăn thì vẫn ra dịch vị như vậy. Tức là âm thanh làm cho nó nhớ, có tiếng chuông là nhớ thức ăn.

Đây là yếu tố tối quan trọng, nếu quý vị không nhận biết nó thì nó sẽ dẫn quý vị tới sanh tử luân hồi. Ví dụ khi chết nhớ tới quần áo đẹp là quay lại làm người để mặc đồ đẹp; nhớ tới con chó thì sanh lại làm chó; có người ưa thích chuyện nam nữ thì Sư nói thẳng với quý vị nhìn cái đó nó quen rồi, khi chết nó bùng lên thì mình sanh lại trong bụng người phụ nữ và đi ra cửa đó thôi. Cửa đó dơ dáy mà người ta vẫn đi, thích đi ra hoài à vì người ta thích nhìn nó. Cho nên những gì nhìn, nghe, ngửi, nếm hằng ngày đều ghi và lưu giữ ở cái thức ngủ ngầm sâu sâu thẳm và khi chết những thứ đó dẫn mình đi tái sanh. Nó vi tế lắm quý vị, cho nên quý vị nào mà ngồi thiền sâu sẽ nhận thấy nó thôi. Nhận biết tiên trình chứ không phải nhận biết sự hiện hữu. Ta đau biết ta đau là lúc đầu nhưng sau đó nhận biết làm sao cái đau xuất hiện.

Phải thay đổi định kiến bằng cách thiền, tu tập, thay đổi sự chấp thủ cứng nhắc, chấp có tôi, có chồng, có con, có nhà, có cửa mà không biết đó toàn là ngũ uẩn, duyên sanh. Vì các bạn không nhận thức được nó cho nên không bỏ được, không thể nào thay đổi được.

Đức Phật nói thay đổi định kiến, sự trải nghiệm về tiên trình nhận thức, giúp cho ta thức tỉnh khỏi giấc mơ về sự hiện hữu

của cái Ta. Thành lập sự nhận biết bằng trải nghiệm, trong tiến trình ấy không hề có sự hiện hữu của cái Ta. Nếu ta luôn luôn nhận thức chánh niệm, tỉnh giác biết rất rõ là sự nhận thức, tiến trình nhận thức sắc, thọ, tưởng, hành, thức từ cái gì, một cái hay năm cái hay là từ cái này đến cái khác. Nếu nhận biết liên tục thì giúp ta thức tỉnh ra khỏi giấc mơ, vì trong năm cái ấy không hề có Ta, sự nhận biết ấy không hề có Ta luôn.

Trong kinh Pháp Cú phẩm Ngàn, Phật dạy cho ông Bahya: Nếu ông muốn tu giải thoát nay ta nói cho ông nghe: trong cái nghe chỉ có sự nghe, trong cái thấy chỉ có sự thấy, trong đó không có ông, vì không có ông nên không có ông đời này và không có ông đời sau cho nên chấm dứt sanh tử. Đi mười lăm phút Ngài Bahiya nghiệm ra, Ngài nghiệm ra nhanh vậy vì sâu thăm thẳm trong tâm, Ngài mong giải thoát như con mong mẹ, khát nước mà được linh dược, uống liền và Ngài chứng A La Hán. Vì sao trong thời gian ngắn Ngài chứng A La Hán?

Vì trong sự thấy ấy là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, không hề có cái Ta ông A, bà B ở trong cái sắc, thọ, tưởng, hành, thức ấy và không có cái Ta thì làm gì có tôi hiện diện, mà không có tôi hiện diện thì không có tôi ngày nay và không có tôi ngày mai, không có tái sanh, chấm dứt.

Biết rằng thân là năm uẩn, mà lý thuyết không à, khi chúng ta nói năm uẩn chúng ta nói chơi không à, chúng ta không tha thiết thực sự, không có hành trì để trải nghiệm năm uẩn là cái gì. Có người nói: Sư ơi con không đi tu được vì chồng con thế này, Sư ơi con không đi tu được vì con con thế kia... Tại vì có cái Ta, cái của Ta thì còn sanh tử luân hồi.

Trong cái nghe là tiến trình sự nhận biết trong đó không có ngã, thân là năm uẩn, cho nên nói năm uẩn là nói lý thuyết, quý vị phải thực hành thậm sâu mới thấy được năm uẩn.

Làm sao ta biết ta buồn? Nhận biết cái buồn là bắt đầu, nhận biết cái vui cũng rất là quan trọng. Nếu quý vị vui mà chỉ biết mình đang vui, buồn biết mình đang buồn đó là giai đoạn sơ khởi. Đến giai đoạn quan trọng hơn là làm sao biết mình đang buồn, đang vui, đang tham, đang sân? Đây chỉ là tương tác của năm uẩn, tiến trình của nó, nếu nhận biết thì thấy nó sanh diệt, năm uẩn cũng sanh diệt mà mình cứ dính mắc, thân này là của tôi đây.

Các bạn tin mình sống một trăm năm nữa à? Các bạn nghĩ đi khi vừa sinh ra 3 kg mà bây giờ 60 kg, có con, có nhà, có tiền, có gia đình. Suối giờ con mất hết nên con khổ. Các bạn nghĩ lại xem khi vừa sinh ra có gì đâu, và khi chết đem đi thiêu còn có 300g thì có gì đâu mà khổ. Tại sao không nghĩ được như vậy? Mình có Tuệ Giác mà, lúc mình mới sinh ra không chồng, không vợ, không con chỉ có cha mẹ thôi, rồi khi chết còn 300 g, thế thì cái nhà, chồng, con, ... những cái đó không bao giờ theo các bạn mà chỉ có nghiệp lực, vô minh và tham ái dẫn các bạn đi tái sanh thôi. Ngoài ra không có cái gì hết, không phải là vợ tôi đối xử xấu với tôi, chồng tôi đối xử xấu với tôi... mà dẫn tôi đi sanh tử. Điều đó không có, mà vì mê cái thân, cái tôi, mê không biết đó là năm uẩn, tưởng cái gì đó quý lắm. Các bạn thử nghĩ thân mình được bao bọc trong túi da, trong đó có đờm, dãi, máu, mủ, nước tiểu, phân... Ngay cả các bạn nhìn cũng bỏ chạy rồi. Có bạn nào sờ cục phân của mình không, nó nằm trong bụng ra đấy, nhưng mà quý lắm, ai mà đụng tới tôi là có chuyện, khổ cái chỗ đấy cho nên tiếp tục tái sanh, vì không nhận thức được rằng tiến trình đó do năm uẩn tương tác. Vì sự tương tác tự nhiên của năm uẩn cho nên chúng ta mới suy tư, chúng ta có sự hiện hữu. Nhận biết như vậy thì mới không chấp thủ. Muốn có sự nhận biết như vậy thì phải thực.

hành, các bạn không tự mình làm được ở nhà đâu.

Kinh Tăng Chi có ghi lại, có 27 cư sĩ nữ và 21 cư sĩ nam chứng quả A La hán. Vì khi nghe Phật dạy họ bỏ sự dính mắc, đem của cải cho không tiếc, đem thân cho không tiếc, các bạn có làm được như người ta không, nếu không thì phải dựa. Đức Phật dạy trong kinh Trung Bộ, những lời dạy của Phật giống như bè qua sông, quý vị không thể tự lực làm được. Hồi xưa họ làm được là vì thấy Phật, nghe Phật dạy có niềm tin cao nên tu mới nổi. Bây giờ Phật không có, quý vị cũng không tới chùa, không tới thiền viện, quý vị cứ ở nhà thì không cách nào quý vị tu nổi. Sư đi hơn 54 nước chưa từng thấy vị tu sĩ hay cư sĩ nào ở trong nhà mà chứng quả Thánh cả. Ở trong chùa cũng không chứng quả Thánh, những vị chứng đều ở trong rừng một thời gian. Như Ngài Đại Sư Mala người Miến, một lần nhập thất mười năm và Ngài đã từng nhịn đói 87 ngày, không ăn. Các bạn cũng đã được Sư dẫn qua Miến để đánh lễ nhục thân của một vị đã chứng đắc, chết hơn mười sáu năm rồi mà thân vẫn y nguyên không thối, móng tay vẫn mọc, tóc vẫn mọc, các vị ấy đã vào trong rừng tu tập. Ở chùa vẫn dính mắc tới chùa, vì các đệ tử nó quậy. Sư cũng vậy, nó quậy hoài đấy chứ, nó quậy là chuyện của nó còn quan tâm hay không là chuyện của Sư. Ở trong rừng chỉ có mấy con rắn, mấy con Kanguru nó tới thường xuyên, Sư cho nó ăn. Sống với thiên nhiên không dính mắc mới xả bỏ được. Quý vị nói con ở nhà tu, tốt không sao, đàn bà cứ ở nhà với chồng, đàn ông cứ ở nhà với vợ, kiếp này vợ chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con..., cứ tiếp tục chơi trò chơi đó.

Cho nên sự trải nghiệm về tiến trình sự nhận biết giúp cho ta thức tỉnh vì cái đó không có thực, vì cái đó do năm uẩn tương tác. Quý vị cần nhập thất liên tục, như vậy mới phá được cái

Ngã mới chùng vào dòng thánh Tu Đà Hoàn, không có thì tiếp tục tái sanh, tu được phước tiếp tục tái sanh. Quý vị muốn tu phải thay đổi định kiến, không thay không được.



Con giỏi con tu ở nhà được rồi, các Sư thì tôi tu ở chùa. Tu là tu nơi tâm, nội tại xem có còn tham, còn sân, còn si không. Nếu ông sư còn chấp thủ là tu ở chùa, có đệ tử để dạy thì cũng chưa giải thoát được.

Trước khi Đức Phật nhập Niết Bàn, Ngài A-nan bạch Phật: Lạy Phật từ bi xin Ngài để lại di chúc cho Tăng đoàn để Tăng đoàn lấy đó mà tu học.

- Đức Phật hỏi: Này Anan Như Lai có sở hữu Tăng đoàn không?

- Bạch Đức Thế Tôn, Như Lai không sở hữu Tăng đoàn.



Như Lai là đến đi mà, có duyên thì đến, hết duyên thì đi. Như Lai không sở hữu Tăng đoàn thì hà có gì mà bảo Như Lai để lại di chúc cho Tăng đoàn.

Điều này tôi quan trọng thưa quý vị, Đức Phật do duyên mà đến, do duyên mà đi, gọi là chết. Ngài bằng tuệ giác nhận biết rất rõ nó chỉ là năm uẩn thôi. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức không thực cho nên đến đi tự tại. Mà chẳng dính mắc gì hết, không có đệ tử nào mà dính mắc được Ngài hết. Không dính mắc vào Tăng đoàn, ai muốn đi thì đi, Đức Phật không độ ai hết. Đức Phật đã nói Như Lai không giải nghiệp chúng sanh, không biến chúng sanh vào Niết Bàn được cho nên đừng có cầu: Phật ơi cho con vào Niết Bàn.

Ai có quyền năng hơn Phật mà đòi giúp cho quý vị vào Niết Bàn. Chính các bạn thôi, chẳng có ai hết, các bạn phải tự tu, rồi tự các bạn giải thoát và tự vào Niết Bàn, không ai giúp các bạn hết. Cho nên đừng gọi: Thầy ơi, Thầy độ cho con. Thầy không độ, Thầy độ Thầy còn chưa được, sao Thầy độ các đệ tử được. Tất cả đều do duyên sanh, chẳng có cái gì là của ta hết. Chùa còn không phải của ta. Thân này chẳng phải của ta thì chẳng có cái gì là của ta hết.

Tu có từng giai đoạn, tới chùa tịnh tu cho tâm thanh tịnh rồi từ từ rời chùa vào rừng tu thì mới tìm được sự giải thoát. Còn quý vị muốn ở nhà tu thì cứ ở nhà tu. Phật còn không cấm mà, cho nên không ai cấm được, sanh tử luân hồi. Kiếp này vợ vợ chồng chồng, kiếp sau mẹ mẹ con con, tùy hỷ. Còn ở chùa kiếp này thầy trò, kiếp sau gặp nhau nữa.

Chúc quý vị tinh tấn tu học.

# MỤC LỤC

Bài 1: Nổi sợ miên miên . . . . .	4
Bài 2: Cách nào gặp được Phật . . . . .	13
Bài 3: Niệm Phật sẽ dẫn tới Niết Bàn . . . . .	20
Bài 4: Chánh pháp . . . . .	27
Bài 5: Chánh pháp (tt). . . . .	33
Bài 6: Sáu yếu tố cao cả của chánh pháp . . . . .	38
Bài 7: Sáu yếu tố cao cả của chánh pháp (tt) . . . . .	43
Bài 8: Ngâm ngãi tìm trầm . . . . .	54
Bài 9: Tâm – Vô thường . . . . .	62
Bài 10: Pháp Phật là gì? . . . . .	67
Bài 11: Phật pháp – Bên trong hay bên ngoài? Đi vào hay đi ra . . . . .	78
Bài 12: Thiền chuyển hóa . . . . .	86

# ĐƯỜNG VÀO TÂM THỨC



## TUỆ TÂM THIỀN THƯ QUÁN

34/2 Đường 758, Tinh lộ 7, Ấp Xóm Mới, Xã An Nhơn Tây,  
Huyện Củ Chi, Sài Gòn

Website: [www.tuetam.info](http://www.tuetam.info)

Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Email: [tuetamthienthuquan@yahoo.com](mailto:tuetamthienthuquan@yahoo.com)

Điện thoại: 0963715342