

THẬP BA LA MẬT



Trí Tuệ - Xả Ly - Xuất Gia



Bhikkhu Visuddhamma

MỤC LỤC

TRÍ TUỆ BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT	
CHƯƠNG 36. HÀNH TRÌNH YÊM LY ĐỘC CƯ'.....	1
1. Nội Dung Bài Giảng.....	1
2. Tóm Tắt Ý Chính	12
3. Bài Kiểm Tra: Tâm Lý Vi Tế Và Hành Trình Yêm Ly	16
CHƯƠNG 37. THẾ NÀO LÀ THIỀN LĂNG XÃNG	21
1. Nội Dung Bài Giảng.....	21
2. Tóm Tắt Ý Chính	30
3. Bài Kiểm Tra: Thiền, Trì Giới Và Sự Tỉnh Giác (Thiền Lăng Xãng)	31
CHƯƠNG 38. THIỀN TUỆ LÀ KINH NGHIỆM THẤY KHỔ	36
1. Nội Dung Bài Giảng.....	36
2. Tóm Tắt Ý Chính	45
3. Câu Hỏi Trắc Nghiệm: Chiêm Nghiệm Thiền Tuệ.....	48
CHƯƠNG 39. THIỀN SANH TUỆ GIẢI NGHIỆP.....	53
1. Nội Dung Bài Giảng.....	53
2. Tóm Tắt Ý Chính	66
3. Bộ Câu Hỏi Trắc Nghiệm: Thiền - Tuệ - Giải Nghiệp	69
CHƯƠNG 40. THIỀN SANH TUỆ CHUYỂN NGHIỆP LUÂN HỒI.....	74
1. Nội Dung Bài Giảng.....	74
2. Tóm Tắt Ý Chính	83
3. Câu Hỏi: Thiền Sinh Tuệ Giác - Chuyển Nghiệp Tự Thân	84
CHƯƠNG 41. THẾ NÀO LÀ TRÍ TUỆ BA - LA - MẬT	89

1. Nội Dung Bài Giảng.....	89
2. Tóm Tắt Nội Dung.....	102
3. Phản Biện Trí Tuệ Ba-La-Mật: Từ Lý Thuyết Đến Nghịch Lý Thực Hành.....	105
4. Bài Trắc Nghiệm: Tư Duy Sáng Tạo & Trí Tuệ Ba-La-Mật	110
CHƯƠNG 42. KIÊU MẠN NGŨ NGÀM CẢN TRỞ TRÍ TUỆ	115
1. Nội Dung Bài Giảng.....	115
2. Tóm Tắt Nội Dung.....	127
3. Phản Biện Logic: Khi Cái "Biết" Trở Thành Rào Cản Của Chân Lý.....	129
4. Bài Tập Trắc Nghiệm.....	134
CHƯƠNG 43. TRÍ TUỆ NHẬN BIẾT SỰ VÔ THƯỜNG.....	139
1. Nội Dung Bài Giảng.....	139
2. Tóm Tắt Ý Chính	155
3. Phản Biện Logic: Khi Vô Thường Trở Thành "Cánh Cửa Đóng" Trí Tuệ.....	159
4. Bài Kiểm Tra Trí Tuệ Thực Chứng: Vượt Qua Lối Mòn Tư Duy	164
CHƯƠNG 44. THỰC HÀNH GIỚI NHƯ THẾ NÀO ĐỂ SANH TRÍ TUỆ.....	170
1. Nội Dung Bài Giảng.....	170
2. Tóm Tắt Ý Chính	182
3. Bài Kiểm Tra Trí Tuệ Thực Chứng: Vượt Qua Lối Mòn Tâm Linh.....	184
XÃ LY BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT	
CHƯƠNG 45. XÃ LY THOÁT KHỔ.....	189

1. Nội Dung Bài Học.....	189
2. Tóm Tắt Ý Chính	194
3. Bài Kiểm Tra: Xả Ly Thoát Khổ (Trí Tuệ Và Thực Hành)	197
CHƯƠNG 46. XẢ LY NGŨ UẨN.....	202
1. Nội Dung Bài Giảng.....	202
2. Tóm Tắt Ý Chính	212
3. Bài Kiểm Tra: Trí Tuệ Xả Ly Ngũ Uẩn	214
CHƯƠNG 47. XẢ LY SỰ CHẤP THỦ XẢ LY.....	219
1. Nội Dung Bài Giảng.....	219
3. Bài Kiểm Tra: Tâm Lý Vi Tế Và Sự Xả Ly Rốt Ráo.....	227
4. Bài Kiểm Tra: Trí Tuệ Xả Ly Ngũ Uẩn	232
5. Bài Trắc Nghiệm Tư Duy: Chiếu Gương Soi Tâm & Trí Tuệ Xả Ly	237
CHƯƠNG 48. MƯỜI BA LA MẬT THỰC HÀNH XẢ LY	243
1. Nội Dung Bài Giảng.....	243
2. Tóm Tắt Ý Chính	254
3. Bài Kiểm Tra: Mười Ba-La-Mật Và Thực Hành Xả Ly ..	256
XUẤT GIA BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT	
CHƯƠNG 49. XUẤT GIA RA KHỎI TAM GIỚI	262
1. Nội Dung Bài Giảng.....	262
2. Tóm Tắt Các Điểm Chính.....	271
3. Bài Kiểm Tra Tâm Lý Học Phật Giáo: Đạo Lộ Xả Ly & 10 Ba-La-Mật	273
TINH HOA BA LA MẬT	
CHƯƠNG 50. BA LA MẬT LÀ GÌ.....	278
1. Nội Dung Bài Giảng.....	278

2. Tóm Tắt Nội Dung.....	284
3. Phản Biện Logic: Khi Ba-La-Mật Trở Thành Cái Bẫy Của Bản Ngã.....	286
4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tâm & Sự Sáng Tạo Trong Sinh Hoạt.....	291
CHƯƠNG 51. SINH NGHIỆP LUÂN HỒI NGHIỆP BỒ THÍ NGHIỆP	298
1. Nội Dung Bài Giảng.....	298
2. Phản Biện Logic: Từ "Trả Nghiệp Thụ Động" Đến "Kiến Tạo Giải Thoát"	307
3. Tóm Tắt Ý Chính	312
4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tâm & Sự Sáng Tạo Trong Đời Thường.....	315
CHƯƠNG 52. THẬP BA LA MẬT VÀ BÁT THÁNH ĐẠO ..	321
1. Nội Dung Bài Giảng.....	321
2. Tóm Tắt Ý Chính	329
3. Phản biện logic: từ "dấu vết tập khí" đến "tự do trí tuệ"	332
4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tập Khí & Trí Tuệ Đời Thường.....	338
CHƯƠNG 53. THỰC HÀNH BA LA MẬT: CON ĐƯỜNG ĐẾN GIẢI THOÁT	345
1. Nội Dung Bài Giảng.....	345
2. Phản Biện Logic: Khi Tu Tập Trở Thành "Sự Tẩy Rửa" Thay Vì "Sự Che Đậy"	359
3. Tóm Tắt Ý Chính	365
4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tâm Và Sự Tự Do Thực Chứng	368
PHỤ LỤC	374

TRÍ TUỆ BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

CHƯƠNG 36. HÀNH TRÌNH YẾM LY ĐỘC CƯ

1. Nội Dung Bài Giảng

Thường người ta nói tu Phật tức tu tâm. Nhưng mà tâm ở đâu thì ít người biết? Người thì tu nơi kinh sách, người thì tu lạy Phật, niệm Phật. Mà rồi hỏi về chư Phật ở đâu cũng không biết? Hình dáng Phật như thế nào cũng không biết luôn?

Sau thời Đức Phật, lúc ấy Tứ tổ Ngài chứng A-la-hán. Bữa đầu tiên Ngài giảng có tới 5.000 người tới nghe. Bữa thứ nhì có 5 người. Ngài mới ngạc nhiên nên ngồi thiền quán chiếu xem sự lạ gì đã xảy ra. Ngài phát hiện có một con ma, ma này cũng tinh nghịch. Nó “chui” vào trong đầu người ta đó, nó xúi nói: *“Thôi đừng tu, đi chơi đi, ăn đi, ngủ đi, sống gần lắm”*.

Con ma lúc nào nó cũng có mặt ở trong đầu. Xúi làm các việc bất thiện, xúi nói bậy. Thế thì dân chúng bỏ, không nghe lời dạy của Tứ tổ sau Ngài Ca-Điếp. Ngài Ca-Điếp là thứ nhất, Ngài A-Nan thứ nhì... Ngài Tứ Tổ mới gọi con ma này lại, Ngài bảo: *“Ta có món quà quý ta cho nhà ngươi”* và ưa ra một xâu chuỗi rất đẹp.

Khi con ma thấy xâu chuỗi, nó mừng lắm và chụp lấy và chẳng có xin gì hết. Đeo vào cổ chuỗi đẹp, thiệt đẹp. Khi đeo xâu chuỗi vào cổ, xâu chuỗi lập tức biến thành xương sọ đầu lâu, rất hôi thối. Nó hết hồn và gỡ ra để

vứt đi mà gỡ không được do bị dính vào da. Đeo râu chuỗi vào rồi nó dính luôn vào da.

Quý vị đọc rồi chiêm nghiệm lại triết lý ẩn dụ ở trong này. Nó không đơn giản, con ma này nó bay đi kiếm Ma vương. Rồi lên Thiên giới nó kiếm chư thiên để năn nỉ nhờ gỡ ra giúp. Ma vương bảo với nó: *“Ta chịu thua thôi, tại vì cái này là đệ tử của Đức Phật”*. Đệ tử của Đức Phật gắn vào thì chỉ có đệ tử của Đức Phật gỡ ra thôi, không ai làm khác được.

Đệ tử của Đức Phật gắn vào thì phải đi tìm đệ tử của Đức Phật thì mới gỡ được. Nó quay lại tìm Tứ tổ, nó năn nỉ: *“con khổ quá, nó thúì quá con chịu không nổi”*. Ma còn phải sợ mùi này. Đầu lâu sương sọ mà đến ma còn sợ. Chúng ta sống thì chúng ta quý thân mạng này dữ lắm. Ma quay lại năn nỉ Tứ tổ, Tứ tổ mới nói ta gắn vào thì được, mà ta gỡ ra không có được đâu.

Nhưng mà ta biết có cách gỡ, con ma nói: *“Bạch Tổ. Vậy Tổ chỉ cho con cách gỡ ra. Bảo con làm cái gì con làm cũng được”*. Tổ hỏi: *“vậy chứ có chắc không?”*. Tổ hỏi có chắc không? Nó nói: *“Dạ chắc. Ngài bảo con làm gì con cũng làm đành hoàng. Con là ma nhưng mà con không có làm ma giáo đâu. Con làm đúng theo Pháp của Phật”*.

Tổ bảo dễ thôi, nếu nhà người quyết tâm thì đây là cách để gỡ mấy cái đầu lâu sương sọ. Đó là quy y Tam bảo. Nó quy xuống rồi Ngài mới dạy cho câu tụng niệm:

“Buddham Saranam Gachami . Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật”.

Làm ba lần như vậy tự nhiên cái sâu chuỗi rụng ra. Khi chúng ta quy Phật, quy Pháp, quy Tăng với tâm chân thành. Thì tất cả tính hư, tật xấu của chúng ta nó rụng hết. Tại chúng ta chưa quy y, thật sự mới quy y cái miệng thôi. Chúng ta phải quy y toàn thân, toàn tâm với ý niệm “con xin cúng dường thân tâm của con cho Phật” thì tất cả những thói hư tật xấu, nghiệp cũ, nghiệp khổ sở đã đeo đẳng quý vị bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp. Để làm cho chúng ta phải sanh tử luân hồi trôi lăn trong ba cõi sáu đường. Những loại nghiệp đó sẽ rụng hết. Nhưng ta có quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng thật không? Hay là chúng ta chỉ quy y cái miệng.. Nếu mà cái miệng đó mà quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng một trăm phần trăm. Thì không chừng cũng chứng vào dòng Thánh.

Chúng ta thường chỉ quy y nửa miệng. Hoặc là nửa bên trái, hoặc nửa bên phải. Chấp đúng, chấp sai, chấp phải, chấp trái, chấp cứng ngắt. Sau khi con ma làm xong, nó được vui vẻ, vì đã rụng mất cái sâu chuỗi đầu lâu với sương sọ rồi. Nó quay lại đánh lễ nhận Tứ Tổ là sư phụ.

Nó nói rằng để tạ ơn Ngài: “*Ngài muốn cái gì con cũng làm cho Ngài được vừa ý*”. Tứ Tổ mới nói: “*Ta không có muốn gì hết. Chỉ có một điều là ta sanh sau để muộ*n”. Lúc Đức Thế Tôn nhập Niết-bàn ta không có

mặt. Sanh sau 4 thế hệ mà. Cho nên ta rao ước làm sao thấy được dung nhan của Đức Phật. Người ta nói không tin đâu nhưng nhà người là con ma. Nhà người đã sống thời Đức Phật. Nhà người biết hình dáng Đức Phật như thế nào. Nhà người cho ta thấy được không? Con ma nói: *“Trông cái gì với cái chuyện này dễ ợt à, con đã thấy Đức Phật. Con đã thấy chư Thánh Tăng. Bây giờ con biến hiện ra giống như vậy thì dễ lắm”*. Ma nó giả kiêu gì cũng được. Nhưng mà con ma nói bạch Tổ con giả ra được. Nhưng vì con giả cho nên Ngài không được lay con. Ngài thấy Đức Phật mà Ngài lay là tội nghiệp con. Tứ Tổ mới bảo: *“Ta là Tổ ta biết hết rồi, ta có tuệ giác người đừng có nói nhảm, hãy mau làm đi”*. Ngài rầy nó thế là nó biến mất. Năm phút sau từ trong rừng bước ra Đức Thế Tôn và 500 vị Thánh Tăng hào quang sáng chói. Tứ Tổ lập tức quỳ xuống lay và nó biến mất, nó nói: *“Con đã nói với Ngài đó là con giả hoá hiện ra. Mà Ngài lay như vậy khổ cho con”*.

Vì sao sự thật Tứ Tổ lại chuẩn bị quỳ xuống lay. Vì cái thức, Cái thức nó quen thấy Phật là lay.

Hằng ngày chúng ta tu. Chúng ta nói con tu để con giải thoát vì thân này là khổ. Ăn, uống, ngủ, nghỉ là ngục tù. Không ăn nó chịu không được, không ngủ chịu không được. Chính cái thân này là ngục tù nhốt con vào mong phải một đời.

Những đời trước có thể chúng ta làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột còn khổ hơn nữa. Đời này được may làm người. Vậy thì tu như thế nào đây? Hằng ngày, chúng ta nói lạy Phật. Phật ở đâu? Phật ở ngay chỗ bất thiện. Phật ở ngay chỗ vô minh. Nếu chúng ta thấy rằng mình là vô minh. Mình đang có dục, có ái, đang tham nói, tham nhìn, tham nghe, tham ngửi, tham nếm thì ngay chỗ đó chúng ta thấy Phật.

Cái gì thấy được mình ngu, mình ác? Chính là tâm, tâm biết đó là tâm Phật. Khi ta biết thì ta buông đi, ta thành Phật thôi. Phật là gì? Phật là giác, là biết. Biết cái nào bất thiện thì bỏ, biết cái điều nào nguy hiểm thì bỏ. Dẫn tới sự tái sanh thì bỏ, biết cái gì dính mắc thì bỏ. Chúng ta lên lạy Phật, thấy hình tượng của Phật chứ đâu có phải Phật thật. Nhưng mà nhờ hình tượng của Phật trang nghiêm. Mà ta quán chiếu rằng:

“Lạy Phật từ bi con xin sám hối, ngày hôm nay con chưa có tu. Con còn tham, sân, si, phiền não, hơn thua, ngã mạn. Con còn muốn cái này muốn cái kia”. Muốn là có, là dục mà hễ có dục thì có ái. Con muốn con được ấm êm. Con muốn con được người ta cúng dường. Con muốn con được ai gặp con cũng phải quy kính. Nhưng mà con quên rằng con chỉ là cái thùng phân di động biết đi. Con muốn đủ thứ hết à.

Muốn người ta lạy con, muốn người ta cung kính với con mà quên rằng con chỉ là bộ xương biết đi, chờ chết

đem chôn. Bộ xương nó gắn vào cổ của con ma thú mà nó chịu không nổi. Chúng ta đeo bộ xương của chúng ta suốt ngày, không ngán. Trong khi con ma đeo chút xíu thôi là nó thú chịu không nổi. Ma còn chịu không nổi mà ta đeo bộ xương của chúng ta. Đeo cái thùng phân của chúng ta. Đi tới đi lui rồi vui vẻ tui là, tui ngon lành. Ở đây quý vị có thấy mình vô minh không? Tu như vậy thì chừng nào chứng? Trong việc ăn cũng vậy, nhà bếp nấu lên. Mình không nấu thì thôi, mình chạy vô trong nhà bếp mình chỉ chọt nấu thế này, nấu thế kia.

Cái thùng phân biết đi, cái bộ xương sắp chết đem chôn, mà sao nhiều chuyện vậy, công cao ngã mạn vậy. Rồi người ta đem lên người ta nấu xong mình không có nấu. Đồ ăn đem lên: “*Con cung thỉnh Chư Ni, xin các Ngài hoan hỷ thọ dụng*”. Nghe câu đó mình tưởng mình là Phật. Vô đưa bình bát người ta múc cho mình, mình vừa nếm đã nói: “*ủa sao mạn thế này?*” Tâm đã chê bai liền: “*sao mạn thế này*”, Tức là tâm chê bai có đúng, có sai. Ta tu Phật ta tu có nửa cái miệng. Nửa bên trái, nửa bên phải à. Tức là ta còn chê trách đúng sai.

Rồi quý vị đôi khi còn nói: sao không để cho cô A nấu. Cô B nấu làm chi cho nó mạn thế này. Tức là nhân ngã chấp thủ. Bộ xương sắp chết đem chôn thú tới mà nó còn phải chạy. Mà ta tu Phật, mà ta chấp đủ thứ hết.

Cái chấp nó không phải kiếp này. Chúng ta đã chấp nhiều kiếp rồi. Ăn, uống, ngủ, nghỉ, hơn thua, cống cao, ngã mạn. Kể cả con chó đó cũng chấp nữa. Quý vị có tin là con chó nó chấp không? Nó sủa nhau, nó chấp đây, cãi nhau. Hằng ngày chúng ta cãi với tâm chúng ta. Suy nghĩ đúng, suy nghĩ sai, suy nghĩ thiện, suy nghĩ ác. Suy nghĩ phải làm cái này, suy nghĩ phải làm cái kia. Bộ xương sắp chết đem chôn mà suy nghĩ nhiều thế để rồi sanh tử luân hồi.

Chúng ta tu để làm gì? Mục đích là giải thoát khỏi sự ràng buộc nơi thân, không còn tái sinh, chấm dứt sanh tử luân hồi. Quý vị có thể làm được không? Có thể. Chư Thánh Tăng thuở xưa đã làm được, và ngay trong đời này cũng vẫn có người làm được. Nhiều vị, cả nam lẫn nữ, đã thành tựu ở Miến Điện, Ấn Độ, Thái Lan.

Vì các Ngài thấy rõ thân này chỉ là thân vô thường: rồi cũng thành bộ xương, chờ chết đem chôn. Thân hôi thúi, không có gì quý giá để bám víu. Vì vậy mới gọi là ly tham. Tham cái gì? Tham ăn, tham ngủ, tham nói, tham hơn, tham thua; những thứ ấy chỉ là phần biểu hiện ra bên ngoài. Nhưng gốc chính vẫn là tham chấp nơi thân này: tham cái bộ xương chờ chết đem chôn, tham cái thùng phân hôi thúi, mà lại tham rất dữ..

Ai đụng tới là mình khó chịu. Ngay trong chuyện ăn uống cũng khó chịu, rồi vì khó chịu mà xáo xáo huynh đệ, Không bao giờ hòa thuận được. Đức Phật dạy người

tu quán chiếu bên trong. Sống chung với nhau mới là chỗ thử thách, mới biết rằng là mình có tu hay không? Khi người ta chửi mà mình thương người ta, như vậy mới là tu. Vì sao? Tại vì người ta nói khẩu nghiệp, sẽ đi xuống địa ngục, mình phải thương người ta. Chúng ta tu đâu có muốn người thân mình đi xuống địa ngục. Nhưng thường không được vậy: người ta vừa nói một câu là mình lập tức nói lại ba câu, chường lại, đối phó liền. Đó là vì bản ngã của mình quá lớn, nó trỗi lên ngay. Cho nên Đức Phật dạy quý vị không cần tu nhiều. Giữ tứ oai nghi và đi lạy Phật. Khi đi biết đang đi, khi đứng biết đang đứng, khi ngồi biết đang ngồi, khi nằm biết đang nằm.

Con mắt nhìn thấy người ta đi sai, lập tức chúng ta khởi tâm thương, tâm từ. Chứ không phải khởi tâm muốn chỉ trích. “Tu hành mà đi nhanh như vậy à? Đi thô tháo như vậy à?” Luôn luôn quán chiếu bên trong. Thấy rằng ta chỉ là cái bộ xương biết đi chờ chết đem chôn. Ta chỉ là cái thùng phân, túi da bị thít, không có gì quý báu hết và đó mới chính là ly tham. Không còn tham muốn gì nữa.

Ly tham thì mới vào được Sơ Thiền; ly tham chính là 1 phần điều kiện để vào Sơ Thiền. Có khi đang đi cũng có thể vào Sơ Thiền, chứ không phải chỉ ngồi thiền mới vào Sơ Thiền. Ngồi thiền mà trong lòng còn hơn thua, khó chịu, đau đớn thì chưa phải. Có ai từng ngồi thiền liên tục tám tiếng chưa? Ngồi liên tục tám tiếng, đau mà

không đứng dậy, như vậy mới có cơ hội phá thân kiến. Còn nếu chưa phá được cái chấp thân thì vẫn còn nói: “Tôi vẫn còn ngon lành”. Hằng ngày lạy Phật mà tham không bỏ, sân không bỏ, si không bỏ, thì vẫn chưa đi tới đâu.

Lạy Phật là nên nhớ phải hiền, phải thiện, phải buông xả, phải không chấp thì đó là Phật đấy. Bất cứ nơi nào quý vị ra ngoài đường, ngoài trời lạy. Mà trong tâm quý vị vô tham, vô sân, vô si là quý vị thấy Phật chứng liền.

Chư Ni đang ở sông Pha đó tại ở sông Pha có tới 3 báu vật.

Thứ nhất là sông Pha đã được kết giới. Mà đã kết giới rồi thì Chư Thiên lúc nào cũng lạng vãng chung quanh. Vì Chư Thiên có trách nhiệm chỗ nào có kết giới là Chư Thiên phải đi bảo vệ. Cho nên quý vị có phước báu mà quý vị không biết thọ nhận, không biết hưởng. Tức là có đồ ăn ngon mà không biết ăn thì uổng lắm.

Báu vật thứ nhì là cái cây bồ đề đem từ bồ đề Đạo Tràng bên Ấn Độ. Mà đem qua máy bay mà đem qua được. Về tới sông Pha là cả một cái nhiệm màu không thể tưởng tượng được. Chiết từ trong cây bồ đề ra chứ không phải là lấy hạt giống gì hết. Mà đem về được tới nơi là cả một cái sự nhiệm màu vô cùng. Cho nên quý vị chịu khó siêng ra làm cỏ chung quanh cây bồ đề, bón cây bồ đề, chăm sóc cây bồ đề đó.

Mỗi lần đến cây bồ đề thì nhớ tới Đức Phật đã từng ngồi dưới gốc cây bồ đề và lạy cây bồ đề đó. Càng lạy nhiều càng tốt, vì ở nơi ấy có Phật, dơ mấy cũng lạy vì thân này còn dơ hơn ở ngoài đất nữa. Đất nó chỉ có dơ với xình đất thôi. Còn trong thân mình đó phân, nước tiểu, đờm, rãi,... hàng bao nhiêu thứ dơ đầy ở trong.

Bảo vật thứ ba là Xá Lợi của một vị Thánh Tăng thời Đức Phật. Nó nhỏ xíu lớn hơn cái hạt gạo chút xíu. Viên xá lợi tức là một vị Thánh Ni, Thánh Ni. Thánh Ni có tuệ giác tuyệt vời. Đức Phật nói là :*“đệ tử của Đức Phật có tuệ giác đứng hàng thứ nhất tương đương với Ngài xá lợi Phật”*.

Tu không phát triển Tuệ giác, tức là quý vị chưa có niệm Phật, chưa có tu Phật. Tu Phật đơn giản lắm, không khó. Đi biết mình đang đi, đứng biết mình đang đứng, ngồi biết mình đang ngồi; cái nào sai thì biết để sửa. Nhìn mà thấy trong tâm sanh khởi đúng sai, sân si, phiền não thì biết và sửa. Nghe mà thấy trong tâm mình có tham, sân, si, phiền não thì biết là sai rồi sửa.

Tới bữa ăn, quý vị múc một muỗng thức ăn đưa vào miệng, biết rõ vị đắng, cay, mặn, nhạt, ngọt. Rồi quan sát xem trong tâm mình có tham, có sân, có si, có phiền não không; nếu có thì biết để sửa, như vậy mới là tu. Cần thận nha Chư vị: chúng ta chỉ là những bộ xương chò chết đem chôn, hôi thối lắm, đến mức ma còn phải

sợ. Vậy chẳng lẽ mình lại xem thân tâm hôi thối này là quý giá đến vậy sao?

Ma còn phải sợ bộ xương hôi thối ấy. Chúng ta cũng chỉ là những bộ xương chờ chết đem chôn thối quý vị. Không biết chết lúc nào, vậy mà tâm mình cứ dính mắc hoài. Lúc nào cũng nghĩ: “Cái thân tôi là... tôi ngon lành, tôi đang tu”. Nhưng hỏi xả được cái gì thì cũng không xả được gì. Rồi lại nói: “Tôi đang tu nha, đừng có đụng tới tui nha.”

Chúng ta sanh có một lần ra làm người, rồi kiếp sau chưa chắc. Cho nên hãy tinh tấn, hãy tinh tấn. Cố gắng xả bỏ mọi sự chấp thủ nơi thân, nơi cảnh. Tu chỗ này mới được, ở cái cốc này mới được, ở cái cốc kia không được. Có khi nào quý vị hỏi: *“Lạy Phật. Khi con chết. Con ở cái ngôi mộ nào đây. Ngôi mộ này nó không đẹp. Xin cho con ngôi mộ khác đẹp hơn”*.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Người tu hành thường niệm Phật nhưng chưa thực sự hiểu rõ hoặc chưa nhận diện được bản chất hành động Phật và trạng thái thanh tịnh thật sự. Có sự nhấn mạnh về Thánh chứng A-la-hán và các bậc Thánh Tăng tiêu biểu như Ca-Diếp và A-Nan để làm gương sáng cho người tu hành.

Bài giảng nói đến sự hiện diện của "con ma" nội tâm với các hành vi như sân hận, tham lam, xiển dương cái xấu, tự trách và chối bỏ những lỗi lầm trong quá trình tu tập. "Con ma" này tượng trưng cho nghịch cảnh, chướng ngại tinh thần người tu phải nhận diện và vượt qua.

Sự khuyến khích chân thành quy y Phật, Pháp, Tăng và sự tự thức tỉnh trong tu hành nhằm đối trị tham, sân, si trong tâm, thông qua việc nhận diện lỗi lầm, sám hối và hướng tới sự thanh tịnh, giác ngộ.

Bài giảng có tính phản tỉnh sâu sắc, mời gọi người tu đề cao việc tự nhìn nhận bản thân, phân biệt rõ thiện ác trong tâm, tránh tham sân si và hành xử theo pháp Phật nhằm chuyển hóa nghiệp xấu và sinh trưởng công đức.

Cuối cùng là lời nhắc nhở người tu không nên coi nhẹ sự tu thiền, giới luật và công phu niệm Phật, cũng như trân trọng và nỗ lực trên con đường giải thoát, giác ngộ.

Những điểm này làm nổi bật mục đích của bài giảng là thúc đẩy sự thực hành đúng đắn trong Phật pháp bằng sự hiểu biết sâu sắc và tự giác nội tâm cao độ.

Triết Lý Cốt Lõi: Tu Tâm & Ly Tham

- **Mục đích Tu Phật là Tu Tâm: Phật là Giác (Biết).**
 - Phật ở đâu? Phật ở ngay chỗ **bất thiện và vô minh**.
 - Thấy được mình ngu, mình ác, có dục, có ái, tham lam chính là thấy **Tâm Phật** (cái tâm biết).
 - Biết cái nào bất thiện, nguy hiểm, dính mắc, dẫn tới tái sinh thì **bỏ đi**. Khi ta biết và buông đi, ta thành Phật.
- **Quán Chiếu Thân Thể (Phá Thân Kiến):**
 - Thân này là "**Thùng phân di động biết đi**", "**Bộ xương chờ chết đem chôn**", hôi thối.
 - Cái thân này chính là **ngục tù**.
 - **Ma còn phải sợ** cái đầu lâu xương sọ hôi thối đó.
 - **Ly Tham** là thấy rõ thân thể không có gì quý giá.
 - Ly Tham (vô tham, vô sân, vô si) là bước vào **Sơ Thiền**.

- **Phương Pháp Tu Tập:**

- Không cần tu nhiều, chỉ cần **Tứ Oai Nghi**: Đi biết đang đi, đứng biết đang đứng, ngồi biết đang ngồi, nằm biết đang nằm.
- Luôn quán chiếu bên trong, thấy tâm sanh khởi **đúng sai, sân si, phiền não** thì **sửa**.
- Khi người ta chửi, phải khởi tâm **thương, tâm từ** vì họ đang tạo khẩu nghiệp đi xuống địa ngục.
- Phải **hiền, thiện, buông xả, không chấp** thì đó là Phật.

Câu Chuyện Ấn Độ: Ma và Tứ Tổ

- **Ma Cám Dỗ**: Con ma tinh nghịch chui vào đầu người ta xúi làm các việc bất thiện, xúi nói bậy, xúi bỏ tu, đi chơi, ăn, ngủ.
- **Món Quà và Hình Phạt**: Tứ Tổ tặng con ma khâu chuỗi. Khi đeo vào cổ, nó lập tức biến thành **xương sọ đầu lâu hôi thối** dính chặt vào da.
- **Giải Thoát (Cởi Chấp)**:
 - Chỉ **đệ tử của Đức Phật** mới gỡ ra được.
 - Cách gỡ là **Quy Y Tam Bảo** (Buddham Saranam Gachami) với tâm chân thành.
 - **Ý nghĩa**: Khi quy y chân thành, tất cả những **tính hư tật xấu, nghiệp cũ, nghiệp khổ** đeo đẳng nhiều đời sẽ rụng hết.

- Hiện tại, ta chỉ quy y "**nửa miệng**" , còn chấp đúng sai, phải trái.

- **Bài Học về Thức:**

- Sau khi được giải thoát, ma biến hiện ra Đức Thế Tôn và 500 vị thánh Tăng.
- Tứ Tổ lập tức quỳ xuống lạy, dù ma đã dẫn không được lạy vì đó là giả.
- Tứ Tổ bị thói quen bởi cái **Thức** (quen thấy Phật là lạy).

3. Bài Kiểm Tra: Tâm Lý Vi Tế Và Hành Trình Yểm Ly

Câu 1: Theo bài giảng, tại sao con ma lại có thể khiến 5.000 người bỏ nghe pháp chỉ sau một ngày?

- A. Vì con ma có thần thông biến hóa, làm cho người nghe cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi.
- B. Vì nó đánh trúng vào tâm lý hưởng thụ "đời sống ngắn ngủi", xúi giục con người tìm cầu ăn, ngủ, chơi.
- C. Vì bài giảng của Tứ Tổ quá cao siêu, khiến dân chúng không thể tiếp thu nên nghe theo lời ma.
- D. Vì con ma đã che mắt khiến họ không nhìn thấy vẻ trang nghiêm của đạo tràng và vị Thánh.
- E. Vì nó hứa hẹn cho họ những món quà vật chất giá trị hơn những lời dạy về tâm linh.

Câu 2: Hình ảnh "xâu chuỗi biến thành xương sọ hôi thối" dính chặt vào cổ con ma ngụ ý điều gì về bản chất của ham muốn?

- A. Mọi món quà trên thế gian này cuối cùng đều sẽ trở thành gánh nặng và sự ô uế.
- B. Sự dính mắc vào cái đẹp và sự hưởng thụ (dục) chính là sợi dây xích trói buộc ta vào sự hôi thối của luân hồi.
- C. Khi ta không có tâm xin xỏ mà tự ý chiếm đoạt thì phước báu sẽ biến thành tai họa.
- D. Chỉ có các vị Thánh mới có khả năng biến những vật đẹp đẽ thành vật hôi thối để răn đe chúng sanh.

- E. Con ma chỉ bị khuấy phục khi nó nhận ra rằng thân xác này thực chất là một bộ xương chờ chết.

Câu 3: Tại sao phương pháp "Đi biết đang đi, đứng biết đang đứng,..." (Tứ oai nghi) lại được coi là cốt lõi để sửa tâm?

- A. Vì nó giúp cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai và tránh được các bệnh tật do ngồi thiền quá lâu.
- B. Vì nó tạo ra phong thái điềm đạm, uy nghi khiến người khác kính trọng và tin tưởng mình hơn.
- C. Vì giúp hành giả luôn duy trì sự tỉnh giác, không cho "con ma" trong đầu cơ hội chui vào xúi giục làm việc bất thiện.
- D. Vì đây là nghi thức bắt buộc để thể hiện lòng tôn kính đối với giáo pháp của Đức Phật.
- E. Vì khi tập trung vào bước đi, hành giả sẽ quên đi những phiền não và đau khổ trong cuộc sống.

Câu 4: Trạng thái "Ly Tham" được mô tả như thế nào trong bài giảng để dẫn đến Sơ Thiền?

- A. Là sự chán ghét thế gian tuyệt đối, không muốn nhìn mặt hay tiếp xúc với bất kỳ ai.
- B. Là việc bố thí hết tài sản để không còn bất kỳ vật sở hữu nào dính mắc vào bản thân.
- C. Là thấy rõ thân thể này là "thùng phân di động", từ đó tâm không còn tham, sân, si đối với các cảm thọ.
- D. Là khả năng ngồi thiền nhiều giờ liền mà không cảm thấy đau đớn hay mệt mỏi về thể xác.

- E. Là việc từ bỏ mọi nhu cầu ăn uống và nghỉ ngơi để tập trung hoàn toàn vào việc tụng kinh.

Câu 5: Khi bị người khác chửi rủa, hành động "khởi tâm thương" được giải thích dựa trên cơ sở trí tuệ nào?

- A. Thương vì họ không đủ thông minh để hiểu được những điều cao thượng mà mình đang làm.
- B. Thương vì nhận ra họ đang vô minh, tự tạo khẩu nghiệp để rồi phải chịu quả báo đi xuống địa ngục.
- C. Thương vì họ là những người đáng thương hại hơn là đáng giận vì họ có cuộc sống khổ cực.
- D. Thương để chứng tỏ mình là người tu hành có đạo đức và bao dung hơn người bình thường.
- E. Thương để hóa giải sự hung dữ của họ, khiến họ cảm thấy hổ thẹn mà dừng lại không chửi nữa.

Câu 6: Bản chất của việc "Quy y Tam Bảo" để gỡ bỏ "xâu chuỗi sợ người" theo lời dạy của Tứ Tổ là gì?

- A. Là thực hiện các nghi lễ cúng bái linh đình để nhờ thần lực của Phật, Pháp, Tăng hóa giải.
- B. Là sự cam kết không bao giờ làm điều ác và luôn vâng lời vị thầy hướng dẫn mình.
- C. Là việc xoay cái nhìn vào bên trong (phản quan tự kỷ), dùng chánh pháp để cởi bỏ các tâm chấp ngã.
- D. Là việc xin lỗi con ma và hứa sẽ không bao giờ chiếm đoạt đồ vật của người khác nữa.

- E. Là sự thay đổi hình thức bên ngoài từ một con ma thành một người đệ tử Phật thuần thành.

Câu 7: Trạng thái tâm lý vi tế nào cho thấy một người đang bị "con ma" trong đầu điều khiển mà không biết?

- A. Cảm thấy mình tu tập rất tốt và thường xuyên so sánh mình với những người lười biếng khác.
- B. Luôn muốn tìm lý do để trì hoãn việc tọa thiền như: hôm nay mệt quá, để mai tu bù.
- C. Khởi tâm khó chịu khi thấy người khác nói sai hoặc làm việc không đúng ý mình.
- D. Cảm thấy tự hào vì mình đã hiểu rõ bản chất "thùng phân di động" của cái thân này.
- E. Tất cả các trạng thái trên đều là biểu hiện của tâm bất thiện đang vận hành dưới danh nghĩa "người tu".

Câu 8: Tại sao bài giảng lại gọi thân thể là "ngục tù"?

- A. Vì chúng ta bị nhốt trong bốn bức tường của ngôi nhà và không thể tự do đi lại theo ý muốn.
- B. Vì tâm bị trói buộc vào việc phải phục vụ các nhu cầu ăn, mặc, ở của cái thân hôi thối này suốt đời.
- C. Vì các quy luật của xã hội và đạo đức ngăn cản chúng ta thực hiện các mong muốn cá nhân.
- D. Vì thân thể này luôn chịu sự chi phối của bệnh tật, già nua và không thể thoát khỏi cái chết.

- E. Vì khi chết đi, linh hồn vẫn bị kẹt lại trong thể xác nếu không được thực hiện nghi lễ đúng cách.

Câu 9: Hành động cụ thể nào thể hiện niềm tin chân chính vào việc "tu là sửa"?

- A. Thuộc lòng các kinh điển và có thể giảng giải lại cho người khác một cách lưu loát.
- B. Thường xuyên đi chùa, lạy Phật và cúng dường nhiều tiền bạc cho các đạo tràng.
- C. Quan sát tâm mình mỗi giây phút, hề thấy sân khởi lên là dừng, thấy sai là sửa ngay tại chỗ.
- D. Mặc quần áo nâu sồng và giữ vẻ mặt nghiêm trang để người khác biết mình là người tu hành.
- E. Tìm kiếm những vị thầy nổi tiếng để quy y và mong nhận được sự bảo hộ từ họ.

Câu 10: "Yếm ly độc cư" trong ngữ cảnh của bài giảng này nên được hiểu đúng nhất là gì?

- A. Là việc đi vào rừng sâu hoặc hang đá để sống một mình, không tiếp xúc với bất kỳ ai.
- B. Là sự nhàm chán đối với các dục lạc thế gian và giữ tâm độc lập, không bị lôi kéo bởi đám đông.
- C. Là trạng thái cô đơn, buồn chán khi nhận ra thế gian này toàn là sự giả dối và hôi thối.
- D. Là việc xa lánh gia đình, bạn bè để tập trung vào việc niệm Phật cho đến khi đạt được định.
- E. Là hành động nhắm mắt, bịt tai trước mọi sự việc xảy ra xung quanh để giữ cho tâm được bình yên.

CHƯƠNG 37. THẾ NÀO LÀ THIỀN LÃNG XÃNG

1. Nội Dung Bài Giảng

Nếu nói đến thiền, chúng ta phải hiểu rõ rằng thiền không phải chỉ là ngồi một chỗ bó gối. Thiền là giữ trạng thái thân và tâm không dao động suốt hai mươi bốn giờ. Khi mắt nhìn thấy thức ăn mà tâm lập tức khởi lên, đó là dao động, là đã mất thiền. Khi nghe người ta chửi mà tâm liền dao động, đó là mất thiền. Khi nghe người ta khen mà tâm thích thú, đó cũng là dao động, cũng là mất thiền. Vì vậy, điều đầu tiên khi nói đến thiền là giữ giới. Trì giới Ba-la-mật nghĩa là ngăn ngừa, không để các bất thiện pháp đi vào qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Nóng hay lạnh thì cứ nhận biết, nhưng không khởi tâm sân; như vậy là thiền không dao động.

Đức Phật dạy: “Ở nơi thiếu ăn, nóng lạnh, khó ở, nhưng nơi ấy ta tìm được giải thoát khỏi sanh tử luân hồi”. Cùng tu với nhau, có người hướng dẫn, thì dầu có bị đuổi đi cũng không rời. Mục tiêu là giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, đó là cương quyết Ba-la-mật. Đã chọn mục tiêu thì đi tới cùng, đó là tinh tấn Ba-la-mật. Bị cản trở thì phải vượt qua, đó là kham nhẫn Ba-la-mật.

Cho nên trì giới Ba-la-mật rất quan trọng. Không có trì giới nơi mắt, tai, mũi, lưỡi thì không thể có thiền. Mắt thấy liền sanh đúng sai, đó là vọng tâm. Tai nghe khởi ý phân biệt, đó cũng là vọng tâm. Có nhiều người

thường lên mạng, thấy tin này, hình kia rồi đem chia sẻ sang người khác mà không biết để làm gì. Cảm giác thích thú khi chia sẻ không phải là chia Pháp, mà chỉ là tâm vọng. Tâm bị kéo theo cảnh, trở nên lăng xăng, thì không có thiền. Thiền là không lăng xăng, là tĩnh lặng, là trì giới Ba-la-mật: thu thúc mắt, tai, mũi, lưỡi.

Mục đích của chúng ta là gì? Là giải quyết vấn đề sanh tử luân hồi, tức là không muốn tái sanh nữa. Đức Phật dạy trong kinh Tương Ưng: “Còn mắt, tai, mũi, lưỡi, còn nghe, còn nhìn, còn ngửi, còn nếm, còn sanh thì còn tạo năng lượng để đi tái sanh”. Đây là sự chọn lựa: hoặc đi vào bốn đường ác đạo, hoặc chấm dứt sanh tử.

Những hành động suốt ngày lên mạng, đọc bài người này thấy hay rồi chia cho người kia. Đó là tâm lăng xăng, không phải thiền. Tưởng rằng làm như vậy có phước, nhưng đó chỉ là tưởng. Phước chưa thấy, họa đã có: tâm lăng xăng. Mà tâm lăng xăng chính là tâm saṃsāra.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Ta đã lang thang từ vô lượng kiếp, trong đời sống hằng ngày, cứ đi kiếm việc này làm, việc kia làm.” Nghĩ rằng làm vậy là có phước. Lên mạng thấy bài ai đó viết hay, chia sẻ cho mọi người, tâm liền chạy theo dòng chữ. Rồi chia cho người này người kia mà không biết họ có muốn nghe không, hay chỉ sinh phiền não.

Có nhiều người không thích nghe: họ thích ăn, thích ngủ, thích nhậu, thích tiền bạc, thích yêu đương. Bây giờ chia sẻ rằng yêu đương là khổ, trong khi chính mình cũng từng yêu, vậy là nói dối với chính mình. Đó là chưa nói đến tâm lăng xăng.

Vậy thiền ở đây là gì? Thiền phải đi cùng yếm ly, độc cư: khép bớt mắt, tai, mũi, lưỡi để không lăng xăng. Vì điều đó không đem lại ích lợi gì cho việc tu học. Cuộc đời này, thở ra mà không thở vào là chết. Có những đứa bé chỉ bảy, tám ngày tuổi đã qua đời, đâu phải đợi đến già mới chết.

Hiện nay, có một số người tóc bạc, một số tóc xanh nhưng phần lớn chưa sợ chết tức là chưa sợ kiếp sau: sau khi chết sẽ làm gì? Con chó, con mèo, con rắn, con chuột, con bọ cạp chưa sợ. Vì chưa sợ nên còn lăng xăng: ai viết gì trên mạng cũng cố đọc, đọc xong thấy hay lại chia sẻ, gây phiền não cho người khác. Không biết họ có chịu nghe không. Ngay trong đạo tràng này, Sư nói còn có người không nghe, hướng chỉ việc quý vị đi chia. Cho nên tự chuốc họa vào thân, lăng xăng vô ích.

Thiền bắt nguồn từ chữ *bhāvanā*, nghĩa là phát triển. Thời xưa không có từ ngữ diễn tả rõ nên người ta dịch thành “thiền”. Thiền không chỉ là ngồi xuống thở vào thở ra, mà là quan sát tâm: mình có lăng xăng không,

còn giận, còn hờn, còn thương ghét, còn yêu đương hay không. Yêu đương thì chắc chắn có, làm sao tránh được.

Ví dụ có người biết mình sắp chết mà vẫn còn dính vào mái tóc, nghĩ rằng: “Không, để kiếp sau con mang mái tóc đi theo; kiếp sau con phải có tóc”. Nhưng kiếp sau chưa chắc còn thân người; lỡ sinh khác đi, không còn hai chân mà là bốn chân, lông mọc đầy thân, thì lúc đó cũng không biết sợ. Không biết sợ sanh tử luân hồi thì không có thiền. Thiền Ba-la-mật là đi, đứng, nằm, ngồi đều phải biết nhàm chán.

Nhàm chán những gì đang hiện hữu; nhàm chán những cảm xúc dục lạc. Những cảm xúc ấy đều phát sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Mắt nhìn là sanh phân biệt đúng sai, thích thú. Khi tai nghe là sanh tám ngọn gió đời: **được – mất, hơn – thua, vinh – nhục, vui – buồn....** Tất cả đều quay trở lại nằm trong thức và lưu giữ từ nhỏ đến lớn. Vì vậy, nhiệm vụ của người tu, muốn tu thiền, chưa nói đến thiền Ba-la-mật, chỉ nói đến thiền: phải từ bỏ tất cả những nguồn tạo ra cảm xúc. Cảm xúc có khổ – lạc – vui – buồn, phải từ bỏ các nguồn tạo nên cảm xúc ấy, đừng dính mắc. Chưa tập được điều đó thì ngồi thiền cũng vô ích, chỉ đau lưng đau chân.

Người tu phải từ bỏ dục lạc: không muốn ăn ngon, không muốn ngủ ngon, không muốn được người khen. Cái gì có thì cứ có; phước có thì nhận; nhà lớn thì cứ ở. Nhưng nếu dính mắc vào nhà, đến lúc chết lại dặn con

cái xây mộ thật to: “Mẹ có tiền, mai một mẹ chết thì làm mộ lớn như dinh thự. Mua đất năm mươi mẫu, trồng hoa xung quanh. Mẹ thích bông hoa, mẹ thích ăn chuối, ăn dâu, thì trồng dâu trồng chuối quanh mộ...” Mọi sự dính mắc đều dẫn đến khổ đau, mọi sự dính mắc đều dẫn đến tái sinh. Quý vị có duyên thì nhận, nhưng đừng dính mắc. Quý vị đọc một bài pháp trên mạng thấy hay thì cứ đọc, nhưng đừng dính mắc. Dính mắc là vừa đọc liền sanh tâm phán xét: bài này hay, bài kia dở. Tất cả đều là ngã mạn: ti thượng mạn, ti liệt mạn, tăng thượng mạn. Mà mạn nào rồi cũng quy về ngã; có ngã thì có ngã chấp, rồi đọa. Sanh tử luân hồi, bốn đường ác đạo, tu để làm gì? Tu để giải thoát khỏi sanh tử. Muốn giải thoát sanh tử thì phải có cương quyết Ba-la-mật. Đã chọn mục tiêu thì phải đi tới cùng, đó là thiền định Ba-la-mật. Chọn mục tiêu rồi thì phải thực hành để phát triển tuệ giác. Thiền là để phát triển tuệ giác; không có thiền thì không có tuệ.

Quý vị có thể tìm thêm Kinh Pháp Cú liên quan đến thiền và tuệ, rồi nghiên cứu thêm. Nếu quý vị chưa biết sợ sanh tử luân hồi thì không tu được.

Thiền là sự phát triển, và điều phát triển đầu tiên là tuệ giác. Muốn phát triển tuệ giác thì phải trì giới. Mắt, tai, mũi, lưỡi không được thả lỏng để chạy theo các cảnh duyên; nếu còn phóng dật như vậy thì không có thiền. Thiền là dừng lại; thiền là tĩnh lặng khi đứng, khi ngồi; thiền là không suy tư tán loạn, không vọng tưởng. Còn

khi tâm nghĩ chuyện này, chuyện kia, hơn thua, tính toán thủ đoạn làm ăn, thì đó không phải thiền. Có phước, tiền tài tự nhiên đến; còn thủ đoạn dối gạt, hơn thua, nói ngon nói ngọt để mưu lợi, tức là tự xây dựng con đường dẫn mình đến bốn đường ác đạo.

Trong ăn uống cũng vậy. Nước tiểu khi còn trong cơ thể, phần lớn là nước chúng ta từng uống vào. Ví dụ nước đã đun sôi, như nước cam, nước táo. Nhưng khi thải ra thì nhàm chán, uống lại thì ghê tởm. Đờm, rãi, phân, nước tiểu, máu mủ, tất cả đều là của chính mình. Đó là “tôi”, là bản ngã. Ngay cả khi nhổ nước miếng vào đĩa sạch rồi liếm lại, cũng thấy rợn người. Vì mọi cảm thọ đều dẫn tới sự xác nhận bản ngã – nhân cách “tôi”.

Muốn thiền thì phải trì giới. Giới nhỏ nhất cũng phải giữ: chính là giới “không lãng xăng”. Không giữ được giới lãng xăng thì không thể có thiền. Tâm lãng xăng, thân lãng xăng thì khẩu cũng lãng xăng. Khẩu lãng xăng tạo nghiệp; thân lãng xăng tạo nghiệp; và cả hai đều nuôi dưỡng ý nghiệp. Nghiệp thân, khẩu, ý liên hoàn, không có cái nào sanh trước hay sanh sau.

Muốn giải quyết sanh tử luân hồi thì phải thiền. Trong *Kinh Tứ Niệm Xứ*, Đức Phật dạy: “Khi đi biết mình đang đi, khi đứng biết mình đang đứng, khi ngồi biết mình đang ngồi, khi nằm biết mình đang nằm; khi nói biết mình đang nói.” “Nói biết nói” tức là chánh ngữ:

lời nói có giới, có bố thí, có tâm từ, có kham nhẫn, có quyết tâm lìa bỏ các bất thiện pháp khi nói. Không phải quý vị đọc kinh xong rồi chút nữa vì chuyện ăn uống lại gây gổ với nhau; hay về nhà quở trách chồng “sao hôm nay anh nấu dở vậy”. Quý vị học mà không hành thì như chiếc muỗng múc canh, sanh tử luân hồi vẫn nguyên vẹn.

Một hơi thở ra mà không thở vào là kết thúc đời sống. Khi còn sống, ta mang thân đầy đờm, rãi, phân, nước tiểu, máu mủ, xương thịt,... – có gì đáng quý? Học đạo mà không hành thì vô ích. Ở đây không phải để quý vị học để lấy bằng cấp, mà học để giải thoát. Hãy suy xét cho kỹ.

Vậy thiền là gì? Chỉ nhắc một ý: thiền là phát triển trí tuệ: “Đi biết mình đang đi, đứng biết mình đang đứng, ngồi biết mình đang ngồi, nằm biết mình đang nằm”. Biết rõ nhân quả: đi mà không chú tâm thì té ngã – đó là khổ. Thiền là không lăng xăng, không chạy hết nơi này tới nơi kia.

Tháng Giêng, quý vị thường đi “thập tự” chùa – từ chùa này sang chùa kia với tâm thì lăng xăng để bòn phước, rồi tâm tham khởi; đi chung thì chờ đợi nhau, tâm sân khởi khi không vừa ý. Muốn trong một ngày đi đủ mười chùa, mới tới chín thì cãi cọ bất hòa. Như vậy có ích gì? “Thập tự” không phải là mười ngôi chùa bên ngoài, mà nơi nào có Phật thì nơi đó là chùa. Phật ở đâu? Ở thân,

khẩu, ý. Ý vô tham, vô sân, vô si là thấy Phật. Khẩu không nói ác là thấy Phật. Thân không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm là thấy Phật. Đó mới là con đường thiền – con đường đi vào thấy Phật.

Không phải quý vị đọc thật nhiều, thấy bài hay trên mạng thì sao chép gửi rồi chia sẻ khắp nơi. Lãng xằng như vậy không phát triển tuệ giác. Đọc không sao; chia sẻ cũng không sao; nhưng phải đúng người, đúng chỗ. Có người không muốn tu, mà ta cứ gửi liên tục thì gây phiền não. Có người bận rộn, chỉ nghe là bực. Có khi còn bị mắng. Như vậy chỉ gây oan trái. Thiền là ngừng lại, không còn phóng dật.

Việc nào cần làm thì làm; việc nào lợi mình, lợi người thì làm, đừng phóng dật. Thiền là phát triển trí tuệ. “Đi biết đi; đứng biết đứng; ngồi biết ngồi”. Tất cả phải tập trung vào đề mục: biết cái gì đang đi, đang đứng, đang nằm, đang nhai. Nếu quý vị nhai mà không biết mình đang nhai là thì có thể giống súc sinh. Sống như súc sinh thì chết cũng thành súc sinh. Thiền phải đi với trí tuệ; thiền là phải biết.

Có người thường phân ra “thiền thế gian” và “thiền xuất thế gian”, nhưng đó chỉ là cách nói. Cốt lõi là thiền có phát triển trí tuệ hay không. Còn ham thích là còn dính mắc. Đi, đứng, nằm, ngồi chỉ cần biết rõ như lời Đức Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ. Muốn làm được như vậy thì phải giảm lãng xằng, bớt suy nghĩ. Chỉ cần tự nhắc:

“Đức Phật từ bi, con sắp chết rồi”. Phải ý thức như vậy: tóc xanh cũng chết, sắc đẹp cũng chết, tiền nhiều cũng chết, chức quyền cũng chết. Đức Phật còn nhập diệt, huống chi chúng ta.

Nếu quý vị luôn thấy các pháp vô thường, tâm sẽ sanh nhàm chán. Giữ được tâm quán vô thường, nhận rõ tiến trình ấy, chính là đang phát triển tuệ giác; đó chính là thiền. Thấy mọi thứ đều vô thường: có duyên thì làm, có duyên thì ăn, có duyên thì đi; đừng cố chấp, đừng phóng dật. Đừng tạo ảo tưởng rằng làm như vậy là tốt. Ăn đường nhiều thì ngọt đó, nhưng đến khi bị tiểu đường rồi mới hối hận thì đã muộn.

Ai cũng từng trải qua yêu thương. Yêu thì ngọt ngào, dễ chịu. Nhưng chính những thứ đó tiếp tục dẫn về sanh tử luân hồi: kiếp này chồng vợ; kiếp sau mẹ con; rồi lật ngược để trả thù. Trong *Kinh Pháp Cú*, có đoạn: hai người đàn bà vì ghét nhau, năm trăm kiếp làm cầm thú; đến khi gặp Phật mới giải thoát. Quý vị có muốn năm trăm kiếp làm cầm thú không?

2. Tóm Tắt Ý Chính

1. Thiền không phải chỉ ngồi.

Thiền là giữ thân–tâm không dao động trong mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi, nghe, thấy.

2. Muốn có thiền phải trì giới.

Giới Ba-la-mật ngăn bất thiện pháp đi qua mắt–tai–mũi–lưỡi–thân–ý.

Nếu tâm khởi thích/ghét/sân/hon–thua → mất thiền.

3. Căn phóng dật → tâm phóng dật.

Lãng xãng, chạy theo mạng, khen–chê vô cớ → tạo nghiệp → không có thiền.

Thiền là thu thúc các căn, không nuôi cảm xúc dư thừa.

4. Thiền = yểm ly + độc cư.

Giảm tiếp xúc kích thích cảm thọ: khổ – lạc – buồn – vui. Nếu còn dính cảm thọ thì ngồi thiền vô ích.

5. Thiền là phát triển tuệ giác.

Theo Tứ Niệm Xứ: biết rõ thân–thọ–tâm–pháp ngay khi chúng đang diễn ra.

Không lãng xãng, không chạy theo các đối tượng.

6. Giới nhỏ nhất cần giữ là không lãng xãng.

Tâm lãng xãng → thân lãng xãng → khẩu lãng xãng.

Thân–khẩu–ý cùng nuôi nghiệp → dẫn tới tái sanh.

7. Cốt lõi:

Không phải học đề tích chữ hay phô trương kiến thức, mà học để **giải thoát khỏi sanh tử**.

3. Bài Kiểm Tra: Thiền, Trì Giới Và Sự Tỉnh Giác (Thiền Lăng Xăng)

Câu 1: Theo bài giảng, định nghĩa đúng nhất về trạng thái "Thiền" là gì?

- A. Là việc ngồi yên một chỗ, bó gối và giữ cho hơi thở thật đều đặn, êm nhẹ.
- B. Là trạng thái thân và tâm không dao động trước các tác động của ngoại cảnh suốt 24 giờ.
- C. Là khả năng tập trung tư tưởng để không còn nghe thấy bất cứ âm thanh nào xung quanh.
- D. Là sự rèn luyện để đạt được các trạng thái hỷ lạc và thần thông biến hóa.
- E. Là việc buông bỏ mọi công việc thế gian để vào chùa hoặc nơi yên tĩnh tu tập.

Câu 2: Tại sao "Trì giới Ba-la-mật" lại là điều kiện tiên quyết để có được Thiền?

- A. Vì giới luật giúp hành giả trở thành người có đạo đức và được xã hội kính trọng.
- B. Vì giới luật là những điều răn của Đức Phật mà người đệ tử bắt buộc phải tuân theo.
- C. Vì giới giúp ngăn chặn các bất thiện pháp đi vào qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).
- D. Vì nếu không trì giới, hành giả sẽ bị các vị hộ pháp quở trách và không thể nhập định.
- E. Vì trì giới giúp thân thể thanh tịnh, từ đó tâm trí mới có thể sáng suốt để học kinh điển.

Câu 3: Một người đang ngồi thiền nhưng tâm vẫn nghĩ về việc khen - chê trên mạng xã hội thì được gọi là gì?

- A. Thiền định đang trong quá trình thanh lọc những ký ức cũ.
- B. Trạng thái thiền lãng xăng, tâm đang phóng dật theo các căn.
- C. Sự tinh tấn trong việc nhận diện các vọng tưởng đang sanh khởi.
- D. Thiền quán chiếu về các mối quan hệ xã hội để tìm giải pháp.
- E. Một giai đoạn tất yếu mà bất kỳ hành giả nào cũng phải trải qua.

Câu 4: Khi mắt nhìn thấy thức ăn ngon mà tâm lập tức khởi lên sự thích thú, bài giảng gọi đó là trạng thái gì?

- A. Sự hưởng thụ cảm thọ lạc một cách tỉnh giác.
- B. Phản xạ tự nhiên của cơ thể để duy trì sự sống.
- C. Sự dao động của tâm, đồng nghĩa với việc đã mất thiền ngay lúc đó.
- D. Sự khởi đầu của quá trình quán chiếu về tính chất của thực phẩm.
- E. Một biểu hiện của lòng biết ơn đối với những gì mình đang có.

Câu 5: Bài giảng đề cập đến ví dụ "ăn đường nhiều dẫn đến tiểu đường" nhằm cảnh báo điều gì trong tu tập?

- A. Hành giả nên hạn chế ăn đồ ngọt để bảo vệ sức khỏe thân thể cho việc tu hành.
- B. Những cảm xúc ngọt ngào, dễ chịu (như yêu đương) chính là cái bẫy dẫn về sinh tử luân hồi.
- C. Đừng bao giờ tin vào những ảo tưởng rằng việc làm hiện tại là tốt nếu thiếu trí tuệ.
- D. Sự hối hận muộn màng sẽ đến nếu ta không biết kiềm chế các ham muốn của thân xác.
- E. Cả B, C và D đều là những thông điệp mà ví dụ này muốn truyền tải.

Câu 6: Thế nào là thực hành "Trì giới nơi tai" một cách vi tế nhất?

- A. Tuyệt đối không nghe những loại nhạc đời hay những lời đàm tiếu vô ích.
- B. Nghe tiếng chửi mà tâm không dao động, không khởi ý phân biệt đúng sai, hơn thua.
- C. Luôn bịt tai hoặc ở nơi yên tĩnh để không phải tiếp xúc với những âm thanh náo nhiệt.
- D. Chỉ nghe những lời khen ngợi và giáo pháp để nuôi dưỡng tâm thiện lành.
- E. Nghe tất cả mọi âm thanh nhưng sau đó lập tức quên đi để tâm được trống rỗng.

Câu 7: Điểm cốt lõi của "Yểm ly và Độc cư" trong thiền tập là gì?

- A. Cắt đứt hoàn toàn liên lạc với thế giới bên ngoài để sống cô độc trong rừng sâu.

- B. Chán ghét cuộc sống gia đình và trốn tránh các trách nhiệm đối với xã hội.
- C. Giảm bớt sự tiếp xúc để giảm kích thích cảm thọ (khổ, lạc, buồn, vui), giữ tâm bình thản.
- D. Chỉ nói chuyện với những người cùng tu tập và từ chối giao tiếp với người chưa biết đạo.
- E. Việc rèn luyện khả năng sống một mình mà không cảm thấy buồn chán hay cô đơn.

Câu 8: Tại sao việc "chia sẻ thông tin khen - chê vô cớ trên mạng" lại bị coi là mất thiện?

- A. Vì hành động đó làm lãng phí thời gian quý báu dành cho việc tọa thiền.
- B. Vì đó là biểu hiện của tâm phóng dật, chạy theo các căn và tạo nghiệp bất thiện.
- C. Vì mạng xã hội là nơi chứa đựng nhiều năng lượng tiêu cực ảnh hưởng đến định lực.
- D. Vì người tu hành không nên quan tâm đến các vấn đề thời sự hay dư luận xã hội.
- E. Vì khi dùng điện thoại, thân thể không giữ được oai nghi của một người tu.

Câu 9: Theo bài giảng, mục tiêu cuối cùng của việc "Cương quyết, Kham nhẫn và Tinh tấn Ba-la-mật" là gì?

- A. Để trở thành một vị thầy có uy tín và dẫn dắt được nhiều đệ tử tu học.
- B. Để đạt được sự an lạc, hạnh phúc ngay trong đời sống hiện tại.

- C. Để giải thoát hoàn toàn khỏi vòng xích sanh tử luân hồi, không còn quay lại.
- D. Để vượt qua mọi nỗi đau về thể xác và tinh thần bằng ý chí sắt đá.
- E. Để tích lũy đủ công đức và phước báu cho các kiếp sống tốt đẹp về sau.

Câu 10: "Khắc thành Phật tâm" được hiểu thông qua hành động cụ thể nào hằng ngày?

- A. Siêng năng tạc tượng Phật hoặc vẽ tranh về các vị Bồ-tát để cúng dường.
- B. Ghi nhớ và thuộc lòng tất cả các bài kinh mà Đức Phật đã truyền dạy.
- C. Luôn làm điều thiện, tránh xa điều ác và kiên cố trong việc giữ tâm không dao động.
- D. Ăn chay niệm Phật và tham gia đầy đủ các khóa tu tại đạo tràng.
- E. Thể hiện lòng từ bi bằng cách giúp đỡ mọi người về mặt vật chất bất cứ khi nào có thể.

CHƯƠNG 38. THIÊN TUỆ LÀ KINH NGHIỆM THẤY KHỔ

1. Nội Dung Bài Giảng

Trong đời sống hằng ngày, ngay việc đi đứng cũng là một bài học. Dù ở hoàn cảnh nào, mình cũng nên đi chậm rãi; đi vội thì rất dễ té. Sự té ngã ấy là quả của thất niệm, là do sử dụng thân không có như lý tác ý. Kinh nghiệm tự dạy cho mình: té lần thứ nhất có thể chưa nhớ, chưa rút ra điều gì; nhưng té tới ba lần, năm lần thì phải biết sợ. Dù trong hoàn cảnh gấp gáp, thậm chí lửa cháy, mình vẫn phải giữ sự chậm rãi. Nếu cần đi nhanh thì vẫn phải giữ được chánh niệm, vì biết rằng không giữ chánh niệm sẽ té, mà té còn khổ hơn.

Trong chuỗi kinh nghiệm như vậy, mình được huấn luyện để phát triển nhận thức và phát triển cách xử lý vấn đề. Đó chính là như lý tác ý. Như lý tác ý dạy cho mình biết việc gì phải làm và làm cho đúng, để khỏi bị thương tổn. Bhāvanā có nghĩa là phát triển, tức là phát triển tuệ giác, phát triển sự nhận thức.

Thường trong đời sống chỉ có hai cách: phi như lý tác ý và như lý tác ý. Có người té đến mười lần mà vẫn tiếp tục té nữa, tức là không học, không rút kinh nghiệm, không học hỏi từ những đau khổ của chính mình, rồi cứ té mãi và đau mãi.

Chúng sanh cũng vậy. Từ vô lượng kiếp đã sanh ra làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột, làm bọ cạp, đau khổ

không biết bao nhiêu rồi. Kiếp này được làm người mà vẫn không chịu tu tập; té rồi, đau rồi, khổ rồi. Đức Phật nói máu và nước mắt của một chúng sanh đổ ra, biển chứa không hết. Nghĩa là chúng ta đã khổ đau qua bao nhiêu kiếp. Nhưng có điều lạ, nhiều người vẫn ù lì, không chịu học, vẫn tiếp tục phạm lỗi để tiếp tục té nữa, tiếp tục đau khổ. Sanh tử luân hồi bao nhiêu kiếp rồi mà vẫn xem như không có gì.

Sanh tử luân hồi, nói gần hơn chỉ quanh quẩn chuyện ăn và ngủ, là sự lặp đi lặp lại của các hành động tạo tác rồi nhận lại kết quả. Kết quả ấy trở thành thói quen và đưa vào thức. Khi ăn, mình thấy thịt, cá, rau, cơm, tức là đang rơi vào danh chế định, tự định nghĩa cho nó, rồi dính mắc. Thích món nào, vừa thấy là tâm khởi lên ưa thích, có dính mắc, có ái, có dục.

Vậy thiền là gì? Thiền không phải là đứng lại; Thiền là sự phát triển tuệ giác, là sự nhận biết. Có khi té rồi đau, rồi sau cái đau, sau cái sân, mình mới biết và tự nhắc mình: lần sau đi chậm lại, đừng ngu dại mà đi nhanh nữa. “Không ngu dại” nghĩa là bớt vô minh. Nhưng có người cả đời không bao giờ học những bài học đó: Trong đời nhân xử thế và trong đời sống hằng ngày, thất bại và khổ đau vẫn xảy ra mà vẫn không học. Trôi lăn trong sanh tử luân hồi bao nhiêu kiếp rồi mà cũng không tìm cách thoát ra.

Muốn thoát khỏi khổ đau thì đừng làm những gì khiến mình khổ. Muốn không làm những gì khiến mình khổ thì phải học từ những đau khổ ấy. Phải thị khổ, tức là thấy cái khổ, rồi chuyển khổ, tức là thôi không làm nữa. Mọi việc đều như lý tác ý, lợi mình lợi người. Làm có tâm từ, làm có kham nhẫn, làm có trí tuệ, làm có xả ly, có bố thí, và cương quyết làm điều thiện. Các việc thiện dẫn tới quả thiện. Ngưng làm các việc bất thiện, vì các việc bất thiện đều dẫn tới quả khổ đau. Đó là tuệ giác, đó là sự phát triển tuệ giác.

Té đau mà sân nổi lên, mình học thêm một điều: té mà nổi sân tức là còn dính vào bản ngã. Hễ còn sân, còn bản ngã, thì hoặc rơi vào địa ngục, hoặc rơi vào A-tu-la, không ra khỏi. Trong cái ăn nếu tham ăn, có lúc mắc nghẹn; đó cũng là cảnh giới của địa ngục, của súc sinh. Rút kinh nghiệm là tự học từ những khổ đau và va chạm ấy. Người ta đổi cách ăn, ăn thông dong tự tại, không cố làm hại mình, không vì thấy đồ ăn nhiều mà cố ăn cho hết để rồi hại cái thân. Đó là phát triển tuệ giác, mà phát triển tuệ giác chính là thiền.

Thiền và tuệ đi với nhau như chân trái và chân phải: có thiền thì có tuệ. Ở tài liệu này, quý vị kết hợp nghiên cứu kinh lời vàng của Đức Phật: câu nào nói tới thiền, câu nào nói tới tuệ, câu nào nói tới thiền tuệ và sự liên hệ.

Vào thời Đức Phật có câu chuyện trong kinh về hai vị Tỳ-khuru, một vị lớn tuổi và một vị trẻ. Vị lớn tuổi tụng kinh, tiếng khàn, nghe như tiếng lò rèn. Vị trẻ nói nửa đùa nửa thật: “Ngài tụng kinh như chó sủa”. Nói như vậy là thất niệm, là phi như lý tác ý. Đi tu mà còn như vậy thì không dễ.

Vị lớn tuổi tu thanh tịnh và chứng đắc. Ngài nói rằng lời ấy nguy hiểm, người nói sẽ chịu quả khổ đau, nên sám hối. Vị trẻ nghe vậy giật mình, biết liền là mình đã làm sai; sự biết ấy chính là tuệ giác, nên quỳ xuống sám hối ngay. Nhưng sám hối không phải là hết. Ví như lấy cái đinh đóng vào cây cột gỗ rồi nhổ cái đinh ra. Nhổ đinh ra thì hết cái đinh, nhưng vẫn còn cái lỗ. Các việc làm tạo tác đều có kết quả nằm trong thức, sám hối cũng không làm hết hậu quả.

Hậu quả là vị Tỳ-khuru trẻ ấy năm trăm kiếp làm chó, chỉ vì câu nói “Ngài tụng kinh như chó sủa”, lại nói với một vị chứng đắc thanh tịnh, không thể nói đùa. Đến kiếp chót, làm một con chó nhỏ. Nó đói, đi kiếm ăn, ăn vụng. Chủ nhà tức giận, chặt bốn chân, đào một cái lỗ, bỏ xuống đó cho chết. Năm trăm kiếp làm chó, kiếp cuối còn bị chặt bốn chân, chỉ vì một câu nói. Quả thật vô cùng kinh khủng, mà đó là một tu sĩ.

Khi ấy, Ngài Xá Lợi Phất đang ngồi thiền, chợt phát hiện gần đó có một con chó bị chặt chân, thống khổ vô cùng: vừa đói vừa đau, chờ chết. Ngài ôm bình bát đến,

lấy com và đồ ăn trong bình bát cho nó ăn vì nó đói quá. Cho ăn xong, Ngài thuyết vài lời Pháp. Chỗ này quan trọng: cho ăn trước, thuyết Pháp sau. Khi đói bụng, thân chỉ phản ứng: đói và muốn ăn.

Thiền, ở chỗ này, là sự nhận biết. Khi đói, mình nhận biết cái đói đang phát sinh; rồi nhận biết sân đang phát sinh sau đói. Quan sát như vậy là thiền. Tạm thời chưa nói đến Thiền Ba-la-mật, chỉ nói thiền trước. Sự nhận biết rằng mình đang đói, sự nhận biết rằng mình cần phải ăn, sự nhận biết rằng nếu không ăn thì sân sẽ khởi lên, những sự nhận biết ấy chính là tuệ giác. Như những giọt nước rót từ từ rồi đầy ly, tuệ giác cũng được bồi đắp như vậy.

Thiền là sự phát triển của tuệ giác, là sự phát triển của sự nhận biết. Nhưng trong cuộc đời, sự nhận biết ấy thường đến muộn. Nhiều khi phải khổ đau rồi mới học được, phải té ngã rồi mới hối tiếc: nếu mình đi đàng hoàng, đi có chánh niệm thì đã không té. Thiền là sự phát triển của nhận thức. Muốn có sự phát triển của nhận thức thì phải thấy khổ mới chịu nhận thức. Bị người ta đánh đau, sân nổi lên, rồi mới nhìn lại: vì sao mình bị đánh; ngay chỗ đó có tuệ giác.

Vì vậy, trong việc học, cần biết đặt câu hỏi “tại sao”. Trong bài Kinh Kālāma, Đức Thế Tôn dạy chớ vội tin vào kinh sách, chớ vội tin vào truyền thuyết truyền từ đời này qua đời khác, chớ tin vào đám đông, chớ tin vào

Thầy; ngay cả những điều Đức Phật nói cũng chớ vội tin. Phải đem áp dụng vào đời sống hằng ngày: điều gì có lợi lạc thì mình dùng. Đức Phật nói kinh điển là nói cho hàng chục ngàn, trăm ngàn người nghe, mà mỗi người có căn cơ, nghiệp lực khác nhau. Vì vậy, không thể cái gì cũng làm theo chết tất cả; chỉ làm điều gì bản thân thấy phù hợp trong tu học,...

Điều kiện đầu tiên, muốn ngồi thiền đúng phương pháp, là phải thấy khổ và thấy rằng sanh tử luân hồi là hệ trọng. Trôi lăn trong sanh tử luân hồi bao nhiêu kiếp rồi, nếu không có tuệ giác thì không giải quyết được sanh tử. Muốn có tuệ giác thì phải thiền. Ít nhất cũng phải tìm ra một khoảng thời gian và một không gian yên tĩnh để mình làm hải đảo tự thân. Trước hết phải có cảnh. Người mới tu không thể nói đi thiền, đứng thiền mà làm nổi; phải tìm chỗ yên tĩnh, vắng lặng, không bị phiền nhiễu. Nửa tiếng cũng được, ba mươi phút cũng được, nhưng là để lo chuyện sanh tử của mình. Nếu mình quan tâm tới sanh tử thì mình làm; còn không quan tâm thì thôi, Đức Phật cũng không cứu được, lại tiếp tục trôi lăn.

Điều quan trọng trong cuộc sống là sau những lần vấp ngã, sau những lần thất bại, sau những lần đau đớn, mình học được điều gì. Nếu học được thì đó là phát triển tuệ giác, đó là thiền, để nhận thức và không phạm nữa.

Ở đoạn này, con chó con được Ngài Xá Lợi Phất cho ăn, quý vị nên nhớ: phải thấy nỗi khổ niềm đau của người khác. Con chó đói thì phải cho ăn, phải thông cảm nỗi khổ của nó; nhờ vậy mới phát triển được tâm từ, rồi mới có Bồ thí Ba-la-mật, tức là có gì thì cho, để làm cho người ta bớt khổ. Ngài Xá Lợi Phất cho nó ăn xong, rồi thuyết Pháp cho nó biết nhân quả. Ngài có tâm từ của bậc Đại Thánh nên Ngài nói con chó cũng nghe. Nghe xong con chó ấy chết. Trước khi chết, nó được nghe một bài Pháp của một bậc Đại Thánh, nhờ phước báu được nghe Pháp trước khi chết, nó đầu thai trở lại làm người, không còn làm chó nữa.

Trong năm trăm kiếp làm chó đã khổ quá rồi, nó thấy khổ; bây giờ nghe Pháp, nó chuyển khổ. Nó chứng khổ theo Tứ Diệu Đế rồi tái sanh trở thành một chú bé. Khi được bảy tuổi, thấy ngài Xá Lợi Phất đi khát thực, chú bé ấy chạy ra nắm tay Ngài, nhất định xin xuất gia. Cha mẹ cản không được. Bảy tuổi xin xuất gia, đi theo Ngài Xá Lợi Phất, được Ngài dạy một đề mục ngồi thiền, và chỉ sáu tháng thì chứng A-la-hán.

Không thiền thì không tuệ, nhưng không khổ đau thì khó có thiền. Không khổ đau thì còn rong chơi: nào chồng, vợ, con, tài sản, cái nào là của ta, cái nào là chồng ta, cái nào là con ta, cái nào là tài sản của ta. Trong kinh, Lời Vàng Của Phật dạy như vậy. Nhưng thường phải khổ đau rồi mới chịu ngồi thiền. Có đề mục đúng, chỉ

sáu tháng chứng A-la-hán, giải quyết sanh tử, không còn tái sinh nữa.

Nếu trong chúng ta chỉ khi khổ quá mới chịu thiện, thì chắc chắn còn trôi lăn trong sanh tử luân hồi không biết bao nhiêu kiếp nữa. Bây giờ cư sĩ có cơm áo gạo tiền, nhà cửa đầy đủ; người tu học cũng ở chùa, có cơm ăn, có rau ăn. Chỉ vì bỏ một bữa mà đã khó chịu, mặt nhăn nhó, thì là dấu hiệu tâm còn bị cái ăn chi phối. Đi tu rồi mà vẫn đòi ăn ngon, nấu không vừa ý thì chê bai; không chỉ chê thức ăn mà còn chê cả người nấu. Rồi trong đời sống gia đình cũng có khi vì miếng ăn mà sân si, to tiếng, trách móc, làm tổn thương nhau. Có người buông lời nặng nề như: “Nấu ăn kiểu này cho heo ăn chứ đâu cho tôi ăn”. Những chuyện như vậy nghe không ít. Đó là sân hận. Chỉ vì ăn mà tạo nghiệp, rồi tiếp tục sanh tử luân hồi trong bốn đường ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, A-tu-la. Ăn có xứng đáng để mình tạo nghiệp như vậy không?

Thiện và tuệ đi với nhau. Phải có tuệ mới biết sợ hãi sanh tử và khổ đau, rồi cố gắng hành thiện. Không có gì miễn phí mà tự nhiên rơi xuống. Quý vị phải hành trì thiện tối thiểu một ngày ba lần, mỗi lần ba mươi phút: sáng, trưa, tối, cố gắng tròn một. Nếu hơn ba mươi phút thì càng tốt. Còn không thực tập thì đành chịu.

Nhiều người nói công việc nhiều mà tâm rối. Tâm càng rối thì công việc càng rối. Khi tâm sáng, thay vì một

việc phải mất mười tiếng mới giải quyết xong, có khi chỉ cần ba mươi phút là giải quyết xong, vì tâm sáng. Còn cứ lằng xằng để giải quyết công việc thì giải quyết cả đời này, đời khác cũng không bao giờ hết. Khi hành thiền miên mật, tâm sáng, thì giải quyết công chuyện dễ, thấy ngay việc cần làm, thấy rất rõ.

Cuối cùng là biết những điều cần biết, và không cần biết những điều không cần biết. Đó là phát triển trí tuệ.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Thiền là sự nhận biết và phát triển tuệ giác

Thiền trước hết là quan sát và nhận biết: biết cái đói đang sinh khởi, biết sau đói có thể khởi sân, biết cần ăn để không bị tâm kéo đi. Những nhận biết nhỏ như giọt nước rót dần làm đầy ly, tích lũy thành tuệ giác. Thiền vì vậy không phải chỉ “đứng lại” hay chỉ ngồi, mà là tiến trình phát triển nhận thức.

Tuệ giác khi nào xuất hiện

Trong đời sống, nhiều khi phải té ngã, thất bại, va chạm, đau khổ rồi mới hối tiếc và rút kinh nghiệm. Chính việc thấy khổ rồi chuyển khổ, không lặp lại lỗi cũ, là dấu hiệu của sự phát triển tuệ giác. Nếu không học từ khổ đau thì cứ tiếp tục phạm và tiếp tục trôi lăn.

Áp dụng Kālāma: không tin vội, phải áp dụng và thấy lợi lạc

Đức Thế Tôn dạy chớ vội tin kinh sách, truyền thuyết, đám đông, thầy dạy, và ngay cả điều Đức Phật nói cũng không tin vội. Cần đem áp dụng vào đời sống, điều gì đem lại lợi lạc thì dùng. Vì căn cơ, nghiệp lực mỗi người khác nhau nên không thể cái gì cũng làm hết; chọn điều phù hợp để hành trì.

Muốn có tuệ giác phải hành thiền và coi sanh tử là việc hệ trọng

Nếu không thấy sanh tử luân hồi là hệ trọng thì không quyết tâm tu. Người mới tu cần tạo điều kiện: thời gian và không gian yên tĩnh, “làm hải đảo tự thân”, ít nhất mỗi lần khoảng ba mươi phút cũng được, nhưng phải thật sự thực tập để giải quyết chuyện sinh tử.

Học từ nỗi khổ của mình và của người khác, phát triển tâm từ và bố thí

Bài nêu điểm then chốt: phải thấy nỗi khổ của người khác để khởi tâm từ và bố thí. Trường hợp con chó đói được cho ăn trước, rồi mới nghe Pháp sau, nhấn mạnh việc hiểu căn cơ và hoàn cảnh. Nhờ nghe Pháp trước khi chết mà chuyển nghiệp, tái sinh làm người.

Nhân quả và nghiệp lực trong lời nói, thấy rõ hậu quả dù đã sám hối

Câu chuyện vị Tỳ-khưu trẻ nói lời xúc phạm “tụng kinh như chó sủa” dẫn đến quả báo nặng nhiều đời, cho thấy lời nói tạo nghiệp rất mạnh. Sám hối là cần, nhưng hành vi đã tạo vẫn để lại dấu vết và hậu quả trong “thức”.

Thiền phải đi đôi với tuệ; không có gì “miễn phí”, phải hành trì đều đặn

Thiền và tuệ đi với nhau. Phải có tuệ mới biết sợ sanh tử, mới chịu tinh tấn hành thiền. Nhấn mạnh thực tập tối thiểu mỗi ngày ba lần, mỗi lần khoảng ba mươi phút; nếu không thực tập thì đành chịu, vẫn tiếp tục trôi lăn.

Tâm sáng thì việc đời nhẹ; biết điều cần biết và buông điều không cần biết

Khi tâm lắng xảng thì công việc rồi, còn khi hành thiên miên mật, tâm sáng thì giải quyết công việc nhanh, rõ, thấy ngay việc cần làm. Kết lại bằng điểm cốt lõi: biết những điều cần biết và không cần biết những điều không cần biết, đó là phát triển trí tuệ.

3. Câu Hỏi Trắc Nghiệm: Chiêm Nghiệm Thiền Tuệ

Câu 1: Theo nội dung bài giảng, bản chất cốt lõi của "Thiền" (Bhāvanā) được định nghĩa là gì?

- A. Là trạng thái dừng lại tất cả các hoạt động của thân và tâm để đạt sự tĩnh lặng.
- B. Là sự thực hành chánh niệm liên tục trong mọi tư thế đi, đứng, nằm, ngồi.
- C. Là tiến trình phát triển nhận thức, tuệ giác và sự nhận biết.
- D. Là phương pháp giúp con người thoát khỏi mọi đau khổ ngay lập tức.
- E. Là sự quan sát hơi thở để tâm không còn lăng xăng và rối loạn.

Câu 2: Nguyên nhân sâu xa khiến một người "té ngã" nhiều lần (lặp lại khổ đau) trong đời sống là do đâu?

- A. Do nghiệp lực từ vô lượng kiếp trước quá nặng nề chưa trả hết.
- B. Do sự thất niệm và sử dụng thân không có "như lý tác ý".
- C. Do không chịu học hỏi từ những đau khổ và kinh nghiệm của chính mình.
- D. Do tâm sân hận nổi lên mỗi khi gặp nghịch cảnh hoặc va chạm.
- E. Do chưa tìm được một không gian yên tĩnh để làm hải đảo tự thân.

Câu 3: Điều kiện tiên quyết để một người có thể ngồi thiền đúng phương pháp và quyết tâm là gì?

- A. Phải có một đề mục thiền định đúng đắn và sự hướng dẫn của thầy.
- B. Phải dành ra ít nhất 30 phút mỗi lần và thực tập 3 lần mỗi ngày.
- C. Phải thấy được cái khổ và nhận ra sự hệ trọng của sanh tử luân hồi.
- D. Phải buông bỏ hết chuyện cơm áo gạo tiền và các mối quan hệ gia đình.
- E. Phải phát triển được tâm từ và thực hành Bồ thí Ba-la-mật trước đó.

Câu 4: Mối quan hệ giữa "Thiền" và "Tuệ" được ví von như thế nào trong bài giảng?

- A. Như hai mặt của một đồng xu, không thể tách rời nhau.
- B. Như chân trái và chân phải, luôn đi cùng nhau và hỗ trợ nhau.
- C. Như ngọn đèn và ánh sáng, có thiền thì chắc chắn sẽ có tuệ.
- D. Như nguyên nhân và kết quả, hành thiền để gặt hái tuệ giác.
- E. Như hải đảo và đại dương, thiền là nơi nương tựa để tuệ phát sinh.

Câu 5: Qua câu chuyện vị Tỳ-khuru trẻ xúc phạm vị trưởng lão, bài học quan trọng nhất về việc "sám hối" là gì?

- A. Sám hối chân thành sẽ giúp tiêu trừ hoàn toàn các nghiệp bất thiện đã tạo.
- B. Sám hối là sự nhận biết sai lầm (tuệ giác) và cần thực hiện ngay lập tức.
- C. Sám hối giống như việc nhổ đinh, lỗ hổng (hậu quả) vẫn để lại dấu vết trong thức.
- D. Chỉ những bậc chứng đắc mới có khả năng giúp người khác sám hối hiệu quả.
- E. Sám hối giúp chúng sanh không còn phải tái sinh vào bốn đường ác đạo.

Câu 6: "Như lý tác ý" trong đời sống hằng ngày được hiểu cụ thể là hành động nào?

- A. Luôn ghi nhớ những lời dạy của Đức Phật trong mọi hoàn cảnh.
- B. Biết việc gì phải làm và làm cho đúng để bản thân không bị thương tổn.
- C. Suy nghĩ về lòng từ và sự kham nhẫn trước khi quyết định hành động.
- D. Quan sát sự sinh khởi của tâm tham và tâm sân khi đối diện với cái ăn.
- E. Thực hành việc bố thí và cương quyết chỉ làm những điều thiện lành.

Câu 7: Tại sao Ngài Xá Lợi Phất lại cho con chó ăn trước khi thuyết Pháp?

- A. Vì Ngài muốn thể hiện tâm từ của một bậc Đại Thánh trước chúng sanh.

- B. Để con chó bớt sân hận và cảm thấy biết ơn người giúp đỡ mình.
- C. Vì khi đói, thân chỉ phản ứng với cái đói; cần no bụng mới có thể nhận biết Pháp.
- D. Để tạo phước báu bố thí giúp con chó nhanh chóng tái sinh làm người.
- E. Đây là quy tắc bắt buộc trong việc hoằng pháp độ sinh của các tu sĩ.

Câu 8: Một người hành thiền miên mật sẽ đạt được hiệu quả gì trong công việc hằng ngày?

- A. Sẽ không còn cảm thấy mệt mỏi hay áp lực dù công việc có nhiều đến đâu.
- B. Có thể giải quyết mọi công việc mà không cần phải tốn quá nhiều thời gian.
- C. Tâm sáng giúp thấy rõ việc cần làm, giải quyết nhanh chóng và chính xác.
- D. Sẽ rèn luyện được thói quen làm việc thông dong, tự tại và không lãng xãng.
- E. Giúp tích lũy được nhiều phước báu để công việc luôn gặp thuận lợi.

Câu 9: Theo tinh thần kinh Kālāma được trích dẫn, thái độ đúng đắn đối với việc học Pháp là gì?

- A. Phải tin tưởng tuyệt đối vào kinh sách và những truyền thuyết lâu đời.
- B. Chỉ tin vào những điều được đám đông và các bậc thầy lỗi lạc công nhận.

- C. Đem áp dụng vào đời sống, thấy có lợi lạc cho mình và người mới dùng.
- D. Phải cố gắng thực hành tất cả những gì Đức Phật đã dạy trong kinh điển.
- E. Luôn đặt câu hỏi "tại sao" cho đến khi không còn bất cứ sự nghi ngờ nào.

Câu 10: Điểm cốt lõi cuối cùng của việc phát triển trí tuệ (tuệ giác) là gì?

- A. Là khả năng chứng đắc các tầng thiền định và giải quyết sanh tử.
- B. Là sự thấu hiểu sâu sắc về Tứ Diệu Đế và quy luật nhân quả.
- C. Là biết những điều cần biết và không cần biết những điều không cần biết.
- D. Là sự tận diệt hoàn toàn tâm tham, tâm sân và bản ngã cá nhân.
- E. Là khả năng quan sát và nhận biết mọi biến đổi của thân và tâm.

CHƯƠNG 39. THIỀN SANH TUỆ GIẢI NGHIỆP

1. Nội Dung Bài Giảng

Tâm giống như một chiếc máy chụp hình; bấm một lần thì chỉ chụp được một tấm. Muốn chụp tấm thứ hai thì phải buông ra rồi nhấn lại. Có những máy chụp tự động, nhấn một cái chụp được nhiều tấm, nhưng thật ra cũng là chụp tắt liên tục, chứ không phải bấm một cái mà chụp ra một ngàn tấm cùng lúc. Tâm chúng ta cũng vậy, chỉ có thể quan sát một việc trong một lúc.

Vì vậy, khi làm việc gì thì chú tâm vào việc đó; làm xong rồi hãy làm việc khác, đừng ôm đồm ba bốn việc một lúc. Nấu cơm thì chỉ biết nấu cơm, đừng vừa nấu cơm vừa nghe bài giảng, vừa nói chuyện điện thoại. Ví như đang cho con bú thì chỉ biết cho con bú, đừng vừa cho bú vừa cầm điện thoại nói chuyện, lại vừa xem tivi. Làm như vậy sẽ thiếu sự nhận biết, có khi con sặc thì rất nguy hiểm.

Tu tập thiền là chú tâm vào một đề mục. Phần này, chúng ta tìm hiểu thêm về sự liên hệ: vì sao Đức Phật dạy thiền là quan trọng, không có thiền thì không có giải thoát. Tâm chúng ta lăng xăng. Đức Phật dùng chữ saṃsāra, nghĩa là lang thang trong sanh tử luân hồi. Ta đã lang thang từ vô lượng kiếp. Sáng, trưa, chiều, tối đều lăng xăng. Hễ lăng xăng thì không chú tâm; không chú tâm thì không có đề mục; không có đề mục thì tâm không tập trung được.

Trong Kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy tâm rất khó điều phục. Người điều phục được tâm thì có thể điều phục được cả thế giới. Vì tâm khó điều phục nên phải dùng thiền. Thiền không chỉ là ngồi. Ngồi thiền giúp mình có sự tĩnh lặng, nhưng phải đem sự tĩnh lặng ấy vào đời sống hằng ngày: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ. Ăn mà thấy cảm xúc thích thú rồi muốn ăn nhiều, ăn đến mắc nghẹn thì nguy hiểm. Học xong mà không ôn lại, không thực hành trong đời sống, thì sống như một cái xác chờ đem chôn, như một hồn ma vất vưởng; sống lang thang như vậy thì chết đi cũng tiếp tục lang thang.

Thân là thân người, nhưng tâm lại lang thang: lúc nhớ việc này, lúc nhớ việc kia, đủ thứ. Như vậy là đang dọn đường cho sanh tử luân hồi, đang chuẩn bị đi con đường sanh tử luân hồi. Vì không tha thiết thoát ra nên không thiền thì không có trí tuệ. Đức Phật dạy rõ: không thiền thì không có trí tuệ. Thiền ở đây là sự phát triển của nhận thức trong từng sát na. Nhận thức phải luôn có mặt trong từng hoạt động của thân, khẩu, ý.

Muốn nhận thức luôn có mặt thì quý vị nên tu tập giữ chánh niệm. Muốn phát triển và tăng khả năng chánh niệm, cần có chỗ để thân yên, nên phải ngồi thiền; ngồi trên ghế cũng được. Nhắm mắt, thở vào thở ra, quan sát hơi thở. Mấy chục năm qua chúng ta đã lãng xãng; nếu bây giờ tu tập chừng năm năm mà tâm tĩnh lặng được thì cũng đã là tốt.

Quý vị thử tính: ba bốn mươi năm lăng xăng, mỗi năm ba trăm sáu mươi lăm ngày, mỗi ngày hai mươi bốn giờ, mỗi giờ sáu mươi phút, mỗi phút sáu mươi giây. Sự lăng xăng tích lũy thành vô số. Đức Phật dạy trong một sát na, như một ánh chớp, tâm chuyển rất nhanh. Vì vậy gọi là lang thang. Sự lang thang ấy chính là nghiệp: tâm ưa thích lang thang, phóng dật. Nghiệp ấy dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi. Sống lang thang thì chết lang thang.

Ban ngày đi làm rồi về. Đi đâu rồi cũng trở về, rồi đến trưa cũng phải ăn. Những việc ấy trở thành thói quen, được lặp đi lặp lại: ăn xong rồi đi vệ sinh, chu trình cứ như vậy liên tục. Con chó, mèo, rắn, chuột, bọ cạp,... cũng như vậy. Nếu mình hành xử như vậy mà không tỉnh, thì không khác gì. Nếu không biết sợ thì vô ích, lại tiếp tục lang thang.

Đức Phật dạy: kẻ nào thấy Pháp thì thấy Như Lai. Muốn phá vô minh thì phải thấy Pháp. Pháp là vô thường. Nhưng có người nghe học xong rồi bỏ qua, không bao giờ xem lại, không bao giờ thực hành. Hỏi tới thì không biết gì. Thật uổng, không phải uổng công người dạy, mà uổng công làm người. Uổng vì đã sanh ra làm người, có trí tuệ, có tay chân, mà lại từ bỏ Pháp.

Tu tập cũng như trồng cây. Phải gieo hạt, tưới nước, bón phân thì cây mới lên. Mỗi mùa đều phải chăm bón thì trái mới có đều. Tu tập mà lơ là thì vô ích; không

cố gắng, không nỗ lực thì không có Ba-la-mật: không tinh tấn Ba-la-mật, không kham nhẫn Ba-la-mật.

Ở phần này, chúng ta học về nghiệp và thiên. Nghiệp dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi. Thiên giúp gì trong vấn đề nghiệp? Giải quyết nghiệp là giải quyết sanh tử luân hồi.

Nghiệp là những hành động tạo tác nơi ý, nơi khẩu, nơi thân, được lặp đi lặp lại nhiều lần. Trong đời sống hằng ngày, dù là con người hay loài vật cũng thường lặp lại một chu trình: ăn rồi đi vệ sinh, đi vệ sinh rồi lại ăn. Quý vị có nhận ra điều đó không? Ăn rồi đi vệ sinh; đi vệ sinh xong lại ăn. Có hãnh diện hay vui thú khi ăn không? Rồi khi đi vệ sinh có hoan hỷ để rồi lại ăn không? Chu trình ấy lặp đi lặp lại như vậy, quý vị có nhàm chán chưa, hay vẫn tiếp tục thích thú? Chúng ta đang làm gì với các cảm xúc và cảm thọ của mình.

Các cảm xúc, cảm thọ dính mắc, tham ái đều dẫn đến sự xác nhận bản ngã. Ngay trong lúc ăn đã có bản ngã, đi vệ sinh cũng có bản ngã. Vì vậy, Đức Phật dạy trong các hành động phải có sự nhận biết: khi đi biết mình đang đi, khi đứng biết mình đang đứng, khi ngồi biết mình đang ngồi; ăn biết mình đang ăn; đi vệ sinh biết mình đang đi vệ sinh. Tuy nhiên, sự nhận biết ấy không phải chỉ là biết “ăn cá, ăn thịt, ăn rau”, mà là quý vị nhận biết các cảm giác đang có mặt: khi cứng biết cứng, khi mềm biết mềm, khi nóng biết nóng, khi lạnh biết

lạnh. Những cảm thọ, ái, dục, dính mắc đều phải được nhận biết.

Thiền giúp chúng ta giải quyết nghiệp. Nghiệp là thói quen. Nhiều thói quen không thể bỏ ngay, nhưng thiền giúp mình nhận biết: thói quen nào là thiện, thói quen nào là bất thiện; thói quen nào dẫn đến dính mắc, thói quen nào không dẫn đến dính mắc. Trong nhiều đời nhiều kiếp, chúng ta đã tạo ra rất nhiều nghiệp bất thiện, đầy rẫy cảm xúc dục lạc. Bây giờ cần chuyển hóa thành nghiệp thiện.

Nghiệp thiện là gì. Vẫn là những hành động tạo tác, nhưng có sự nhận biết. Nghiệp bất thiện là làm mà không biết. Ăn thì ăn như súc sinh, ngủ thì ngủ theo bản năng, nói năng thô tháo, gây phiền não cho mình, gây phiền não cho người. Cũng những hành động ấy, nếu chúng ta có chánh niệm, có nhận thức, thì biết điều gì gây khổ cho mình, cho người và không làm. Như vậy là chuyển hóa từ nghiệp bất thiện sang nghiệp thiện. Sự chuyển hóa ấy chính là sự nhận thức. Muốn có sự nhận thức ấy thường trực thì phải có thiền. Tâm cần có định, để có thể quan sát: điều gì là bất thiện thì bỏ, điều gì là thiện thì làm.

Trước hết phải siêng làm thiện, siêng bỏ các việc bất thiện. Bất thiện là chạy theo cảm xúc dục lạc qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Mắt thấy cảnh rồi khởi khó chịu hay dễ chịu, khởi tướng riêng, tướng chung. Người khác

bị chồng chửi, mình không buồn. Nhưng chồng mình chửi thì mình buồn. “Của tôi” và “không phải của tôi” liền xuất hiện. Sự xuất hiện của tướng riêng, tướng chung và những phiền não ấy không phải là điều lạ.

Điều quan trọng là mình có nhận thức kịp thời hay ?. Khi có nhận thức, quý vị liền thấy tâm đang phản ứng. Tâm phản ứng là có ngã, có dục, có ái. Khó chịu hay dễ chịu là chuyện thường gặp; dù có tu, có ngồi thiền bao nhiêu lâu thì chúng vẫn có thể khởi lên. Chỉ đến khi chứng A-la-hán thì mới không còn khởi lên nữa. Vì vậy, điều quan trọng của người hành thiền là nhận biết liền: nhận biết cái gì đang phát sinh trong tâm, nhận biết mình đang thích hay đang ghét.

Thích và ghét dẫn đến bốn đường ác đạo. Vì vậy, phải biết sợ để buông. Buông sự dính mắc ấy mà vẫn đối nhân xử thế tử tế. Có khi người bạn đời chửi, mình có thể quỳ xuống lạy, xin sám hối, nhận lỗi về mình, khởi tâm thương: nếu chửi nữa thì người ấy tạo khẩu nghiệp, có thể đi vào khổ cảnh. Mình thương thì khuyên người ấy dừng lại. Khi hạ mình như vậy là đang tu xả ly bản ngã, xả ly chấp thủ, xả ly hờn giận, xả ly nghiệp; đồng thời cũng tạo duyên để người bạn đời có cơ hội xả ly.

Đức Phật dạy về sự tái sinh: Như Lai không nói sự tái sinh đối với người không có nhiên liệu; Như Lai chỉ nói sự tái sinh đối với người có nhiên liệu. Tham, sân, si, phiền não chính là nhiên liệu. Nhưng tham, sân, si,

phiền não chỉ là ảo tưởng, ảo giác, không có thực. Nhiều người chấp đó là thật, rồi ôm giữ.

Những sự chấp thủ ấy giống như đeo đồ giả mà tưởng là đồ thật. Trong đời sống, đôi khi chúng ta chấp đủ thứ: ý kiến này, ý kiến kia; áo này, quần kia; món ăn này, món ăn kia; rồi chấp kinh này, kinh kia, mà không chịu thực hành. Nếu chỉ chấp và chỉ nói mà không hành, thì không có ích lợi gì.

Thiền đi với trí tuệ. Trí tuệ như lưỡi dao sắc bén có khả năng chặt đứt phiền não, chặt đứt nghiệp. Bởi vì nghiệp chính là phiền não, nghiệp chính là các lậu hoặc, nghiệp là năng lượng dẫn tới tái sinh. Nghiệp là dục, là ái, là thủ. Sự chấp thủ vào thân kiến cũng là nghiệp. Nghiệp nơi ý, sự phân biệt giữa thiện và bất thiện cũng là nghiệp, vì danh chế định đặt tên như vậy: gọi cái này là thiện, cái kia là bất thiện. Bản chất tự thân của các pháp vốn không có gì để nắm giữ.

Ví như nước: nước ở sông hồ là nước ngọt, nước ra biển là nước mặn. Nước bốc hơi thành mây, rồi trôi tới miền Nam cực hay Bắc cực đông lại thành băng. Hình thể biến hiện khác nhau, nhưng bản chất vẫn là H_2O , gồm hai hydrogen và một oxygen. Vì chấp nơi ngũ uẩn nên ta thấy có sự khác biệt: mây khác nước, nước biển khác nước sông, nước sông khác nước suối. Sự chấp thủ ấy chính là nghiệp.

Thiền giúp tâm giảm lãng xăng, để mình nhận biết bản chất của các pháp là rỗng tuếch, là ảo giác, là không thật. Thân do tứ đại, ngũ uẩn. Các mối quan hệ giữa người với người đều do duyên sinh. Thầy trò, cha mẹ, anh chị em đều do nghiệp, tức là do duyên: Có duyên thì gặp nhau, nhưng gặp nhau để làm gì. Có người gặp nhau để đỡ đần nhau, tinh tấn tu học giải thoát; có người gặp nhau để trả món nợ cũ, dìm nhau xuống, đưa nhau vào bốn đường ác đạo. Chỉ một lời nói, một cử chỉ, có người giữ trong tâm nhiều năm không quên. Như vậy có ích lợi gì, chỉ tạo thêm nghiệp.

Nhiều khi mình nói: “Người ấy mắng tôi, tôi tha thứ cho người ấy, tôi buông”. Nhưng nếu sự nhận thức không đúng đắn thì đó vẫn là bất thiện. Bởi khi đã nhận ra “đó là lời chửi” rồi khởi tâm buồn, thì nó đã đi vào “thức”. Lúc ấy, nói “buông” cũng chỉ là buông ngoài miệng. Nghe và phiền não đã đi vào trong tâm, nằm ngủ ngầm trong đó, tích lũy lâu ngày rồi có thể bùng lên.

Vì vậy, trong đời sống hằng ngày phải thực hành miên mật. Không thể nói: “Con chưa có thời giờ”. Phước lành thay cho người được nghe Pháp, nhưng nếu không biết dụng Pháp thì đến lúc chết mới hối hận: lẽ ra khi còn sống phải lo chuyện sanh tử luân hồi, vì không ai thay mình giải quyết sanh tử luân hồi được. Nếu kiếp này chỉ sống mê mẩn, ăn rồi đi vệ sinh, đi vệ sinh rồi để ăn, thì kiếp sau rất dễ rơi vào cảnh giới súc sinh. Bởi các hành động tạo tác nơi thân, khẩu, ý trong vô thức đều tạo nên

nghiệp bất thiện và chính nghiệp ấy dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi.

Thiền là tĩnh lặng, là không lăng xăng. Bước đầu tiên là ngừng lăng xăng, không chạy đi tìm cái này cái kia, mà dừng lại, tập trung tư tưởng, phát triển chánh niệm tỉnh giác để nhận biết rất rõ các cảm xúc và thói quen đang phát sinh trong tâm mình. Có người nói “tôi buông”, nhưng đã nghe, đã phiền não rồi, thì cái “buông” ấy chỉ là buông bằng miệng.

Thiền giúp mình “nghe như nghe”. Trong cái nghe chỉ có cái nghe, không có “tôi”, không có “người nói”, không có ý nghĩa để bám víu. Nghe vậy thôi, như nghe sấm, nghe sét. Người ta chửi thì biết là chửi, nhưng nghe như nghe thôi.

Có điều lạ: người hàng xóm chửi thì mình không buồn, còn chồng mình chửi thì mình buồn. Tại sao? Nếu quán chiếu theo hướng khác: chồng mình thương mình nên mới nói, thì thay vì xem đó là lời chửi làm phát sinh phiền não, mình hiểu đó là lời nhắc nhở từ người thân. Như vậy tâm chuyển từ bất thiện sang thiện. Khi tâm thiện khởi lên, mặt tươi liền, nở nụ cười liền. Bị chửi mà vẫn cười, vì tâm không còn phiền não và tâm từ có mặt. Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī) là như vậy: trong cái nghe chỉ có cái nghe, rồi quán chiếu để tâm từ sinh khởi.

Khi mình cười hiền, người chửi cũng khó tiếp tục chửi. Không lẽ chửi mà người ta cười thì còn chửi sao được. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: lấy không hận thù để chấm dứt hận thù, lấy không sân hận để chấm dứt sân hận, đó là định luật ngàn thu.

Để có thành tựu, người tu học phải thực hành hằng ngày: đi, đứng, nằm, ngồi đều phải quán chiếu. Nếu không quán chiếu thì uổng công, tức là tự mình buông bỏ Pháp. Con mình cần nhẫn, mình nghe và biết là cần nhẫn. Rồi quán chiếu: “Đây là nghiệp”. Nghiệp khiến người ấy làm con, nghiệp khiến mình làm mẹ. Có thể do nhân duyên cũ, kiếp trước mình từng làm điều không hay, kiếp này gặp lại quả. Thấy như vậy thì dễ xả hơn, nghe như nghe, không khởi phiền não. Sự nhận thức có mặt thì tâm từ có mặt; tâm từ có mặt thì đời sống đổi khác: mình thương con, dù con cần nhẫn, nói này nói kia, vẫn thương. Mình giữ gương mặt tươi tỉnh, nở nụ cười, thì đối tượng cũng khó giữ mãi hờn giận.

Tu tập với nhau cũng vậy. khi bị người khác chỉ trích hay trách mắng, nếu có thiền “nghe như nghe”, thì khởi tâm hoan hỷ, vui vẻ nhận lời nhắc. Rồi mỉm cười với người ấy, thì khó ai còn giận lâu. Thiền giúp tâm tĩnh lặng, nhờ tĩnh lặng mà thấy được: nghe như nghe, thấy như thấy, đi như đi, không khởi phiền não, không khởi đúng sai.

Có một vị Sa-di sống cùng sư phụ. Vị sư phụ chưa chứng đắc, còn vị Sa-di tuy nhỏ tuổi nhưng đã chứng A-la-hán. Sư phụ bị mù. Hằng ngày, vị Sa-di bưng trà dâng sư phụ bằng hai tay, rất cung kính. Sư phụ tuy mù nhưng vẫn muốn xét xem đệ tử có giữ sự cung kính hay không, nên thường đưa tay xuống gần chén trà để biết Sa-di dâng bằng hai tay hay một tay.

Có một hôm, sư phụ đưa tay xuống và chỉ chạm thấy một tay. Sư phụ liền hỏi: vì sao đối với Tăng mà không cung kính như thường lệ, như vậy tu tập thế nào được. Vị Sa-di thưa: khi này, lúc ngồi gần chiếc đi-văng dưới ghế, cán quạt vô tình chạm vào mắt khiến mắt bị tổn thương, máu chảy nhiều. Vì vậy, Sa-di phải dùng một tay che lại để máu khỏi chảy thêm, còn một tay vẫn dâng trà cho sư phụ. Sa-di không hề than phiền, cũng không muốn để sư phụ biết; chỉ khi sư phụ hỏi nguyên do mới trình bày.

Nghe vậy, sư phụ kinh hãi, liền xin sám hối vì đã trách nhầm. Nhưng vị Sa-di thưa rằng: “Kính bạch sư phụ, chẳng phải lỗi của thầy, chẳng phải lỗi của con. Lỗi do nghiệp”. Vì có nghiệp nên có thầy có trò; vì có nghiệp nên có việc tổn thương như vậy. Tất cả đều do nghiệp, không phải vì có “ông A, bà B” nào mà khởi tâm oán trách. Có nghiệp thì trả nghiệp.

Xin nhắc lại điều này để quý vị quán chiếu trong đời sống: khi gặp lời chê trách hay lời nặng nhẹ từ người

thân, hãy nhớ đó là duyên nghiệp. Có thể tự nhắc mình xả ly nghiệp, xin nghiệp cho mình buông bớt sự chấp thủ, để tâm không bị phiền não lôi kéo. Nhận định được như vậy là nhờ có thiền: thiền chuyển hóa tâm thức, giúp thấy rõ nghiệp là những thói quen và những hành động tạo tác có nhân có quả. Nhân nào thì quả ấy: trồng xoài thì ra xoài, trồng ổi thì ra ổi, không thể trồng ổi mà mong ra xoài.

Vì vậy, việc tu tập cần miên mật và cương quyết. Khi đã thấy sanh tử luân hồi là hệ trọng thì phải tinh tấn; làm chưa được thì làm nữa, kham nhẫn mà làm; đặt mục tiêu rõ ràng và quyết tâm làm cho được. Còn nếu chỉ xem việc ăn uống, sinh hoạt là quan trọng nhất, thì cứ ăn rồi đi vệ sinh, đi vệ sinh rồi lại ăn, Đức Phật cũng không cấm. Nhưng ngay trong ăn uống, nếu biết mình đang ăn; biết rõ cứng, mềm, nóng, lạnh; biết rõ thích, ghét đang phát sinh, thì ngay đó là đang tu tập.

Thiền là giảm lãng xãng, bớt ôm đờm. Làm việc gì thì chú tâm vào việc đó; làm xong rồi hãy làm việc khác, đừng một lúc làm năm sáu việc. Sự an tịnh và tập trung như vậy giúp phát triển chánh niệm tỉnh giác để quan sát ngay trong tâm: những ý nghĩ, cảm xúc, thói quen bất thiện đang khởi lên. Nhờ quan sát, mới thấy rõ các nguyên nhân của khổ đau và tái sinh là dục và ái, là tham, sân, si, phiền não.

Những thứ ấy vốn là ảo giác, ảo tưởng. Nếu chúng là thật tuyệt đối thì không có con đường giải thoát. Giống như người chiêm bao: khi tỉnh dậy thì cảnh chiêm bao không còn gì. Ngồi thiền mà thấy cảnh này cảnh kia cũng cần nhận biết đó là cảnh, không vội chấp trước. Niết-bàn là tĩnh lặng, vắng bật, không sanh một pháp. Ở chỗ ấy, không còn nắm bắt “có cái gì” để chấp thủ.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Thiền là gì và tiêu chuẩn “không dao động”

Thiền không chỉ là ngồi yên, mà là giữ thân tâm không dao động trong sinh hoạt hằng ngày. Mắt thấy, tai nghe mà tâm liền khởi tham, sân, thích thú, khó chịu, phân biệt thì đó là dao động, là mất thiền. Thiền gắn với sự nhận biết rõ ràng trong từng việc đang làm, làm xong việc này mới làm việc khác, không ôm đồm nhiều việc cùng lúc.

Trì giới là nền tảng để có thiền

Muốn có thiền phải giữ giới, trước hết là thu thúc mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý để các bất thiện pháp không đi vào. Giới “không lãng xăng” được nhấn mạnh: tâm lãng xăng thì thân và khẩu cũng lãng xăng, tạo nghiệp liên hoàn thân, khẩu, ý.

“Lãng xăng” và thói quen chia sẻ không chủ đích

Thói quen lên mạng đọc rồi chia sẻ lung tung dễ làm tâm chạy theo cảnh, tăng phóng dật, tưởng là có phước nhưng thực chất làm tâm lãng xăng. Chia sẻ không sai, nhưng phải đúng người, đúng chỗ; nếu khiến người khác phiền não thì dễ tạo thêm oan trái.

Thiền là phát triển tuệ giác và “như lý tác ý”

Thiền được trình bày như sự phát triển nhận thức (bhāvanā): biết cái gì đang xảy ra, biết nguyên nhân –

kết quả và học từ kinh nghiệm khổ đau để sửa. Ví dụ té ngã: thấy rõ thất niệm dẫn đến té, rút kinh nghiệm để đi chậm rãi, giữ chánh niệm. Không chịu học từ khổ đau thì cứ lặp lại sai lầm và tiếp tục khổ.

Mục tiêu tu tập: giải quyết sanh tử luân hồi

Mục tiêu được nhắc xuyên suốt là chấm dứt tái sanh. Thân khẩu ý phóng dật, chạy theo dục lạc là “nhiên liệu” dẫn tới tái sanh. Người tu cần thấy sanh tử là hệ trọng, từ đó tinh tấn, kham nhẫn, cương quyết đi tới mục tiêu.

Nhận biết cảm thọ và dính mắc trong các sinh hoạt rất nhỏ

Trong ăn uống, đi đứng, ngủ nghỉ... nếu không có chánh niệm thì giống một chu trình thói quen lặp đi lặp lại. Đức Phật dạy “đi biết đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, nằm biết nằm”, và trong thọ dụng thì nhận biết cứng, mềm, nóng, lạnh... để không chạy theo thích – ghét.

Thiền giúp xử lý nghiệp bằng cách chuyển bất thiện thành thiện

Nghiệp là các hành động tạo tác lặp đi lặp lại. Thiền giúp nhận diện thói quen nào bất thiện, thói quen nào thiện; từ đó giảm bất thiện, tăng thiện. Trọng điểm là nhận biết nhanh khi tâm phản ứng (ưa – ghét, buồn – giận), vì khi phản ứng là ngã chấp đang hoạt động.

Cách chuyển hóa khi bị chửi, bị chỉ trích

Người tu cần thực hành “nghe như nghe”, nhận biết âm thanh mà không để phiền não đi sâu. Đồng thời phát triển tâm từ, kham nhẫn, xả ly để không tạo thêm sân hận. Tinh thần là dùng “không sân hận” để hóa giải sân hận.

Nhân quả, sám hối và dấu ấn trong “thức”

Các hành động tạo tác có kết quả và để dấu ấn. Sám hối là cần, nhưng không phải “xóa sạch” như không có gì; vì đã tạo tác thì còn hệ quả. Do đó phải cẩn trọng với khẩu nghiệp, không buông lời đùa cợt, xúc phạm.

Các câu chuyện minh họa được nêu

Có câu chuyện về một vị Sa-di đã chứng A-la-hán dâng trà một tay vì bị thương, qua đó nhấn mạnh: người đã chứng đắc không dính mắc vào đau thân, không oán trách, thấy mọi việc do nghiệp duyên. Có câu chuyện về hậu quả nặng của một lời nói sai, cho thấy nghiệp và quả của khẩu nghiệp rất đáng sợ, cần tỉnh giác.

Thiền cần thực tập đều đặn và đưa vào đời sống

Ngồi thiền giúp tạo sự tĩnh lặng, nhưng mục tiêu là đem chánh niệm vào mọi oai nghi. Việc tu không phải để học cho biết, mà để hành và chuyển hóa. Nếu chỉ nghe rồi bỏ qua, không xem lại, không thực hành thì uổng công, không có lợi lạc trên đường giải thoát.

3. Bộ Câu Hỏi Trắc Nghiệm: Thiên - Tuệ - Giải Nghiệp

Câu 1: Hình ảnh "chiếc máy chụp hình" được dùng để mô tả đặc tính nào của tâm trong sự tu tập?

- A. Tâm có thể ghi nhớ vô số hình ảnh và ký ức từ vô lượng kiếp chỉ trong một sát na.
- B. Tâm chỉ có thể quan sát và chú tâm vào duy nhất một đối tượng trong một thời điểm nhất định.
- C. Tâm hoạt động tự động và liên tục không ngừng nghỉ giống như một chiếc máy chụp ảnh kỹ thuật số.
- D. Tâm cần được "bấm nút" chánh niệm thì mới có thể chụp lại được những khoảnh khắc thiện lành.
- E. Tâm vốn tĩnh lặng và rỗng tuếch, chỉ phản chiếu lại những gì đi qua ống kính của mắt, tai, mũi, lưỡi.

Câu 2: Theo bài giảng, tại sao một người dù đang hành động thiện nhưng vẫn có thể đang "dọn đường cho sanh tử luân hồi"?

- A. Vì người đó vẫn chưa chứng được quả vị A-la-hán nên tham sân si vẫn còn tiềm ẩn.
- B. Vì các hành động thiện đó vẫn được thực hiện trong trạng thái tâm lăng xăng, thiếu sự nhận biết.
- C. Vì nghiệp thiện vẫn là một loại "nhiên liệu" dẫn dắt chúng sanh tái sinh vào các cõi lành.
- D. Vì người đó chỉ lo làm việc thiện bên ngoài mà quên mất việc ngồi thiền 30 phút mỗi ngày.

- E. Vì người đó vẫn còn dính mắc vào danh chế định khi phân biệt rõ rệt giữa "thiện" và "bất thiện".

Câu 3: Bản chất của "Sự lang thang" (Samsara) trong sanh tử luân hồi được định nghĩa là gì?

- A. Là việc linh hồn đi từ thân xác này sang thân xác khác qua nhiều đời kiếp.
- B. Là thói quen lặp đi lặp lại chu trình ăn rồi đi vệ sinh một cách bản năng.
- C. Là sự lảng xảng, phóng dật của tâm khi không có đề mục chánh niệm để tập trung.
- D. Là năng lượng tích lũy của những lậu hoặc và phiền não dẫn đến sự tái sinh.
- E. Là các mối quan hệ duyên nghiệp phức tạp giữa cha mẹ, con cái và thầy trò.

Câu 4: Khi thực hành thiền trong việc ăn uống, sự nhận biết đúng đắn nhất theo bài học là gì?

- A. Biết rõ mình đang ăn món gì (cá, thịt hay rau) để không khởi tâm tham ái.
- B. Cảm nhận được niềm vui và sự hoan hỷ khi thọ dụng món ăn ngon để nuôi dưỡng thân người.
- C. Nhận biết các cảm thọ vật lý như cứng, mềm, nóng, lạnh và các cảm xúc thích, ghét đang phát sinh.
- D. Ăn một cách thông dong tự tại, không để ý đến bất cứ điều gì xung quanh để tâm được tĩnh lặng.
- E. Quán chiếu rằng thức ăn này chỉ là duyên mượn từ tứ đại để duy trì cái xác chờ đem chôn.

Câu 5: Trong quá trình giải quyết nghiệp, thiền đóng vai trò then chốt như thế nào?

- A. Thiền giúp chúng ta tiêu hủy các nghiệp bất thiện đã tạo từ quá khứ để không phải trả quả.
- B. Thiền là công cụ nhận diện thói quen, giúp chuyển hóa hành động từ vô thức sang có nhận thức.
- C. Thiền giúp tâm đạt được định lực mạnh mẽ để không còn bị nghiệp lực lôi kéo vào bốn đường ác.
- D. Thiền giúp chúng ta nhận ra nghiệp chính là ảo giác, từ đó không còn sợ hãi sanh tử.
- E. Thiền giúp chúng ta quý xuống sám hối để xin nghiệp cho mình được buông bớt sự chấp thủ.

Câu 6: Trí tuệ (Tuệ giác) được ví như "lưỡi dao sắc bén" trong việc tu tập có khả năng làm gì?

- A. Cắt đứt hoàn toàn mối quan hệ duyên nghiệp giữa mình và những người gây đau khổ.
- B. Chặt đứt các ảo tưởng về bản ngã để thấy rõ các pháp vốn là rỗng tuếch và không thật.
- C. Chặt đứt phiền não, nghiệp và năng lượng dẫn tới tái sinh như dục, ái, thủ.
- D. Phân biệt sắc sảo đâu là ý kiến đúng, đâu là ý kiến sai trong đời sống đối nhân xử thế.
- E. Loại bỏ ngay lập tức những cảm xúc khó chịu khi bị người thân chỉ trích hay trách mắng.

Câu 7: Thực hành "Nghe như nghe" khi bị chửi mắng có nghĩa là gì?

- A. Cố gắng phớt lờ âm thanh đó như thể mình là một người điếc hoặc không hiểu ngôn ngữ.
- B. Nghe rõ lời chửi nhưng tự nhủ rằng mình đã tha thứ và buông bỏ ngay lúc đó.
- C. Nhận biết âm thanh đơn thuần, không có "tôi" bị chửi, không có "người nói" và không bám víu ý nghĩa.
- D. Quán chiếu rằng lời chửi đó thực chất là lời nhắc nhở từ người thương để khởi tâm từ.
- E. Ghi nhận lời chửi vào "thức" một cách chánh niệm để sau này có dịp dùng tuệ giác xử lý.

Câu 8: Bài học quan trọng nhất từ câu chuyện vị Sa-di chứng A-la-hán dâng trà bằng một tay là gì?

- A. Người tu sĩ dù nhỏ tuổi nhưng nếu có sự cung kính tuyệt đối thì vẫn có thể chứng đắc.
- B. Sự im lặng và kham nhẫn là đức tính cần thiết để trả nghiệp mà không cần giải thích.
- C. Mọi sự kiện khổ đau trên thân đều do nghiệp duyên, không có cá nhân nào để oán trách.
- D. Tình thầy trò là duyên nợ sâu nặng, cần phải dùng sự sám hối để hóa giải những hiểu lầm.
- E. Một vị Thánh tăng vẫn phải trả quả của nghiệp cũ thông qua những tổn thương vật lý.

Câu 9: Tại sao Đức Phật nói Ngài không nói sự tái sinh đối với người "không có nhiên liệu"?

- A. Vì người không có nhiên liệu là người đã ngừng ăn uống và không còn ham thích vị ngon.
- B. Vì người đó đã hết phước báu nên không còn khả năng để tái sinh vào các cảnh giới khác.
- C. Vì người đó đã đoạn trừ tham, sân, si và các chấp thủ - vốn là động lực thúc đẩy luân hồi.
- D. Vì người đó đã đạt đến trạng thái Niết-bàn, nơi tĩnh lặng và vắng bật mọi pháp.
- E. Vì người đó đã coi sanh tử là hệ trọng và không còn muốn lang thang trong đời sống này.

Câu 10: Mục đích tối hậu của việc hành thiện "bớt lãng xăng, bớt ôm đồm" trong đời sống là để làm gì?

- A. Để có thể giải quyết công việc nhanh chóng, sáng suốt và hiệu quả hơn người thường.
- B. Để chuẩn bị một tâm thái tĩnh lặng, sẵn sàng đối diện với cái chết không hối tiếc.
- C. Để phát triển nhận thức tỉnh giác, thấy rõ nguồn gốc của khổ đau và chấm dứt tái sinh.
- D. Để trở thành một người đối nhân xử thế tử tế, luôn mỉm cười trước mọi nghịch cảnh.
- E. Để thực chứng rằng bản chất của mọi mối quan hệ cha mẹ, anh em đều là ảo giác.

CHƯƠNG 40. THIỀN SANH TUỆ CHUYỂN NGHIỆP LUÂN HỒI

1. Nội Dung Bài Giảng

Thiền và nghiệp rất quan trọng, vì thiền tạo ra tuệ giác. Thiền là sự tĩnh lặng, là sự buông bỏ; không phải chỉ ngồi nhắm mắt quan sát hơi thở. Quan sát hơi thở chỉ là một đề mục để trợ duyên, giúp trong đời sống hằng ngày tâm không còn dính mắc. Hễ còn dính mắc là còn tham ái: dính đến chồng thì có tham ái chồng, dính đến con thì có tham ái con.

Trong đời sống gia đình, khi chồng rầy la con cái, nếu trong tâm liền khởi khó chịu, liền thương con và nghiêng về bên con, thì ngay đó tâm đã phát sinh dính mắc. Người tu thiền dễ nhận ra sự phản ứng nội tâm ấy; nhận ra được thì mới có thể cởi bỏ một cách nhẹ nhàng. Có khi miệng không nói ra, nhưng vừa thấy chồng rầy con là tâm đã “nhảy” về phía con. Đó là dính mắc: với đứa con là dính mắc theo chiều “tích cực”, với người chồng là dính mắc theo chiều “tiêu cực”; cả hai đều là tạo nghiệp. Do có duyên nên cảnh phát sinh, nhưng do có dính mắc nên các pháp ngũ ngàm tiếp tục luân tập.

Nghiệp lúc nào cũng có. Nghiệp dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi, rồi lại dẫn chúng sanh tiếp tục tạo tác. Nghe pháp rồi cầm bút chép lại, việc ấy cũng là tạo nghiệp, chưa vội kết luận là nghiệp thiện hay nghiệp bất

thiện.. Nhưng điều cốt yếu là phải hành trì, phải thay đổi lối sống.

Bất cứ cử động nào cũng cần được quan sát. Giơ tay gãi đầu, do ngứa ngứa hay do nguyên nhân nào khác? *Cần tự hỏi: Tại sao? Tại sao? Tại sao?*. Vì ngứa nên gãi? Vì thấy ngứa khó chịu nên khởi phản ứng, khó chịu là sân? Phải thấy rõ cái sân đã xuất hiện. Nếu không gãi thì cảm giác ấy rồi cũng qua, sân rồi cũng lắng. Vậy tại sao phải gãi? Gãi cũng là một hình thức tạo nghiệp ngay nơi đó. Vì vậy, như lý tác ý rất quan trọng. Muốn có như lý tác ý thì phải có thiện.

Thông thường, rất ít người thực hành thiện tám tiếng một ngày. Nếu tu kiểu lơ lửng kéo dài thì tu lâu cũng khó có kết quả. Thiện là để giải quyết nghiệp. Nghiệp dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi, nên bố thí, trì giới, tinh tấn, kham nhẫn, sống chân thật,... tất cả cũng nhằm giải quyết nghiệp. Mười Ba-la-mật là để giải quyết nghiệp; Bát Chánh Đạo cũng để giải quyết nghiệp; Tứ Diệu Đế cũng để giải quyết nghiệp. Thiện cũng để giải quyết nghiệp, vì thiện tạo tĩnh lặng; có tĩnh lặng thì có tuệ giác; tuệ giác như lưỡi kiếm sắc bén chặt đứt phiền não, chặt đứt lậu hoặc. Những thứ ấy chỉ là nghiệp.

Nghiệp “xúi” ta, nghiệp dẫn dắt ta, nghiệp chi phối ta ăn như thế nào, ngủ như thế nào, nói như thế nào, làm như thế nào. Nghiệp cũ lại tiếp tục huân tập, làm thành thực trong nghiệp mới. Ví dụ, lúc nhỏ viết chữ xấu cũng

là tạo nghiệp; về sau tập dần thành chữ đẹp, tướng là “chữ đẹp”, nhưng thực chất vẫn là sự huân tập. Có người viết tay trái, có người viết tay phải; cũng là nghiệp từ quá khứ. Rồi lại tiếp tục tạo thêm nghiệp nữa: nghiệp cũ tạo nghiệp mới, nghiệp mới lại tạo thêm nghiệp mới. Cứ như vậy thì đến khi nào mới thoát ly sanh tử?

Đức Phật không dạy chỉ ráng “ngồi cho lâu”; điều cốt yếu là thực hành đúng pháp để phát triển tuệ giác. Tuy vậy, nếu có thể ngồi được tám tiếng thì tốt, vì giúp tăng thời gian tu tập, rút ngắn quãng đường sanh tử. Một ngày ngồi mười hai tiếng, mười sáu tiếng cũng vậy, nếu giữ chánh niệm để phát triển tuệ giác, thì thay vì trôi lăn lâu dài, có thể ngay trong đời này chấm dứt sanh tử. Thời Đức Phật, có những vị Sa-di chỉ sáu tháng hành thiền miên mật suốt 24/24, không nằm, mà chúng A-la-hán.

Đời này người ta làm được thì nghĩa là mình cũng làm được. Mình không làm được không phải vì ngu hay dốt, mà vì lười. Lười là vì thân lười, tâm lười; vì không sợ sanh tử luân hồi, không sợ kiếp sau làm chó, làm mèo, làm rắn, làm chuột, bọ cạp... nên không nỗ lực hành thiền.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy rất rõ: khi đi biết mình đang đi; khi đứng biết mình đang đứng; khi ngồi biết mình đang ngồi; khi nằm biết mình đang nằm.

Khi ăn, khi nhai cũng phải biết mình đang nhai. Ngài không dạy: “ăn thịt gà thì biết thịt gà”, mà dạy: cứng thì biết cứng, mềm thì biết mềm, nóng thì biết nóng, lạnh thì biết lạnh. Rồi sau đó, nếu có cảm xúc khởi lên thích hoặc ghét thì cũng phải nhận biết: “Tôi đang thích cái này”, “tôi đang ghét cái kia”.

Ví dụ, nhai thấy cay mà mình không thích ăn cay, thì không chỉ ghét cái cay, ghét miếng ớt, mà có khi ghét luôn cả người nấu: “đã biết tôi không thích ăn ớt mà còn bỏ ớt vào” rồi trách mắng người nấu. Trong những cảm xúc ấy, mình đang tạo nghiệp. Nghiệp lớn nhất là bản ngã: “tôi” vừa phát sinh liền “không thỏa mãn yêu cầu của tôi”. Mà quên rằng “tôi” chỉ là thùng phân di động biết đi; “tôi” chỉ là năm uẩn; “tôi” chỉ là nhận thức sai lầm; “tôi” chỉ là một ảo giác về sự hiện hữu. Tùy theo khả năng tu học quán chiếu mà thấy: có người thấy “tôi” là thùng phân biết đi, nhưng lại xem “thùng phân này” cao quý lắm ai đụng tới là khó chịu.

Để “sửa” cảm giác khó chịu đó, có người lại nghĩ: thôi thì đi nấu chè, nấu xôi đem lên chùa, coi như bù qua sót lại. Cách ấy lại càng vô minh dễ khiến chúng ta lạc hướng. Nấu xôi nấu chè không ăn thua gì tới cái tâm. Cần sửa là tâm ngã sở bị thử, tâm hơn thua, tâm ích kỷ, tâm nhỏ mọn, tâm chấp nhất. Đó mới là chỗ phải sửa, chứ không phải đem xôi chè đi cúng dường mà nghĩ rằng như vậy “sửa được” tâm thực hành thiền.

Thiền là sửa tâm: tâm chấp nhất, tâm nhỏ mọn, tâm ích kỷ. Có thiền thì mới kham nhẫn được; có thiền thì mới tinh tấn được; có thiền thì mới sống chân thật được; có thiền thì mới giữ giới được. Vì thiền có định nên tâm bớt phóng dật, bớt buông lung; thấy cái gì cũng biết sợ, biết cẩn thận. Có thiền thì mới bố thí, cúng dường Ba-la-mật đúng nghĩa. Có tuệ thì mới thấy các pháp vô thường; mới đặt lại câu hỏi: cái gì là tôi, cái gì là con tôi, cái gì là của cải của tôi, cái gì là chùa tôi, cái gì là thầy tôi?

Trong kinh, Đức Phật nói chuyện với Vua trời. Vua trời thưa rằng nhờ thần thông, nhảy một cái là mấy chục ngàn dặm; vậy nhảy bao lâu thì ra khỏi vũ trụ này? Ý đoạn này là nhờ thần thông thì Vua trời bao lâu có thể thoát khỏi sanh tử luân hồi vì còn vũ trụ là còn sanh tử. Đức Phật dạy: không bao giờ. Không thể bằng thần thông mà thoát khỏi sanh tử luân hồi. Nghĩa là không phải do “trí tuệ thế gian” biết cái này nhiều, biết cái kia nhiều mà ra khỏi sanh tử.

Cũng vậy, không phải kiêu có tranh cãi, rồi mình đi nấu xôi chè đem lên chùa “làm hòa”, như để “hối lộ” cho vị ấy hết giận. Điều quan trọng là trong tâm mình còn chấp hay không. Nếu xả được tâm chấp, thì còn dính gì tới người khác, dính gì tới mình; xả được thì mặt tươi như hoa. Không xả được thì mặt như hoa héo hoa tàn.

Thiền là quay về bên trong. Khi đi, biết mình đang đi; nhưng đồng thời cũng phải thấy: điều gì khiến mình đi như vậy? Đi đúng pháp là như lý tác ý: đi đúng chỗ, đi chậm rãi, quan sát để khỏi vấp, khỏi té, khỏi đụng chạm người khác. Có người đi ngoài đường, lên xe buýt, mắt ngơ ngác, đụng người này đụng người kia, có khi đụng cả cột đèn, đó là không như lý tác ý. Thiền phải có như lý tác ý; thiền phải có chánh niệm. Thiền là giảm tốc độ kể cả tốc độ suy tư; không vội vàng kết luận điều gì.

Chẳng hạn, cãi nhau với người trong gia đình, mình không vội nhảy vào bênh ai đó liền bắt kể dù đúng hay sai. Phải lắng nghe, thấu hiểu, đặt mình vào vị trí của từng người trong thành viên gia đình. Sau đó đưa ra hướng giải quyết phù hợp cho từng thành viên trong gia đình hoà hợp (Cha mẹ, vợ chồng, con,...). Đó là cách xử lý có thiền: giúp giải quyết nghiệp, vì nghiệp mà có sanh tử luân hồi.

Có tuệ có thiền, có thiền có tuệ. Có tuệ thì mới thấy rõ các nghiệp chỉ là ảo giác; chạy theo những ảo giác ấy là tạo nên cả một “thế giới” trong tâm thức. Vì cả một vũ trụ cũng do tâm thức biến hiện. Do đó, Đức Phật mới dạy Vua trời rằng: ông không thể nhảy ra khỏi vũ trụ bằng thần thông vì vũ trụ nằm trong thức của ông.

Vì vậy, nếu không thiền thì không “thấy” được ở trong tâm thức. Có người hành thiền lâu, vì sao họ thấy được hai kiếp, ba kiếp quá khứ? “Kiếp” nằm ở đâu? Có khi

nói theo cách ví dụ: nó như nằm rất sâu, sâu thẳm. Khi không còn tham, sân, si, phiền não thô phù nữa, thì tự nhiên thấy rõ các tiến trình thành lập sự hiện hữu của một kiếp, hai kiếp, ba kiếp,... tùy mức độ. Nhưng thấy để làm gì? Thấy để chuyển hóa chuyển hóa tâm tánh, chuyển hóa lối sống, đừng “thấy đồ ăn ngon là nhào tới ăn” như cũ.

Cần phân biệt rõ, khoa học ngày nay cũng có những bước tiến có thể can thiệp vào DNA, RNA để chữa một số bệnh di truyền những bệnh trước kia tưởng không chữa được và đã có những trường hợp thành công. Nhưng DNA, RNA thuộc về phần thân dù ở trong cơ thể mức độ vi mô mà mắt thường khó thấy được; chúng giải quyết vấn đề ở mức sinh học, giúp thân bớt bệnh. Còn điều cốt yếu trong thiền là tác động trực tiếp vào tâm, vào chuyển đổi tâm tánh, chuyển đổi thói quen, chuyển đổi cách sống; phải quay về nội tâm mà hành trì. Nhờ đó mới thật sự đi vào con đường giải quyết nghiệp và sanh tử luân hồi.

Những điều Đức Phật dạy cách đây hơn 2600 năm, đến nay con người mới bắt đầu thấy và ứng dụng dần. Vì vậy, sự tu tập ở đây vẫn là chánh niệm, nhưng phải có như lý tác ý. Nếu chỉ ghi chép, chép lại cho nhiều mà không hành trì, thì cũng như không: tham, sân, si, phiền não vẫn y nguyên.

Đối với những ai đang tu học: *xin quý vị hãy chịu khó hành thiền*. Khi thấy mình phản ứng trong cảnh này cảnh kia mà không kịp nhận ra, khi thấy mình không hiểu điều này điều kia, thì phải biết đó là bản thân đang bị cuốn theo và tạo thêm nghiệp. Xin hãy ngồi thiền. Vì chỉ có một kiếp này được làm người để tu tập; khi thân này trở thành tro bụi thì không còn cơ hội hành trì nữa. Không ít người đã từng đi đám tang, quý vị thấy khi còn sống thì còn hơi thở; nhưng chết rồi đem thiêu chỉ còn tro. Tro bụi không thể ngồi thiền.

Vì vậy, còn sống ngày nào, xin tận dụng ngày đó; còn có hơi thở, còn có thời giờ, thì phải hành thiền. Dù không làm được nhiều, tối thiểu cũng nên sáng ba mươi phút, tối ba mươi phút. Ngày nào còn ăn, còn thở, thì ngày đó còn phải tu. Ngay trong đời sống hằng ngày, đi biết đang đi, đứng biết đang đứng, ngồi biết đang ngồi, nằm biết đang nằm; luôn quan sát cách sử dụng thân theo như lý tác ý để phát triển tuệ giác.

Nếu không hành trì như vậy, thì những việc mình làm trở nên vô ích, vì rốt cuộc chính mình phải tự cứu lấy mình. Không ai có thể cứu thay: chồng không cứu được, và ngay cả Đức Phật cũng không thể “cứu” theo nghĩa thay mình gánh nghiệp. Nhân quả là rõ ràng: đá thì chìm, dầu thì nổi. Chúng ta không thể tạo nghiệp bất thiện rồi chỉ cầu xin Phật là xong.

Trong đời sống, khi gặp việc khó khăn, thì phải biết tìm phương cách đúng để giải quyết. Có việc thuộc pháp thế gian thì xử lý theo pháp thế gian; có việc thuộc việc tu thì phải trở về tu tập, sửa lấy tâm mình. Ở chỗ tu học cũng vậy, nếu nơi này không còn đủ duyên lành thì tùy duyên tìm nơi khác; quan trọng nhất vẫn là sự hành trì của chính mình, không buông trôi theo thói quen và phóng dật.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Chánh niệm đi kèm như lý tác ý

Chỉ ghi chép nhiều mà không hành trì thì “cũng như không”, vì tham–sân–si và phiền não vẫn còn nguyên.

Thiền là con đường để phát triển tuệ giác

Thấy rõ các phản ứng của mình trong từng cảnh, nhận ra mình đang tạo nghiệp để kịp thời chuyển hóa.

Đời tu rất hữu hạn

Còn sống, còn thở, còn ăn là còn phải tu; chết rồi (thân hoại thành tro) thì không còn khả năng hành thiền.

Khuyến khích **thực hành tối thiểu đều đặn** (ví dụ sáng 30 phút, tối 30 phút), và đem chánh niệm vào đời sống: **đi biết đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, nằm biết nằm**, quan sát thân theo như lý tác ý.

Nhân quả không ai làm thay

Tự mình phải “tự cứu mình”; không thể tạo nghiệp bất thiện rồi chỉ cầu xin là xong (đá chìm, dầu nổi).

Việc đời xử lý theo **pháp thế gian** đúng cách; việc tu thì **quay về sửa tâm và hành trì**. Quan trọng nhất vẫn là sự thực hành của chính mình, không phóng dật.

3. Câu Hỏi: Thiền Sinh Tuệ Giác - Chuyển Nghiệp Tự Thân

Câu 1: Theo bài giảng, bản chất thực sự của Thiền trong đời sống hằng ngày là gì?

- A. Là trạng thái tĩnh lặng tuyệt đối, không còn bị tác động bởi các duyên bên ngoài.
- B. Là sự buông bỏ các dính mắc và tham ái đối với người thân và tài sản.
- C. Là phương pháp nhắm mắt quan sát hơi thở để tìm kiếm sự an lạc nội tâm.
- D. Là sự nhận biết và cởi bỏ nhẹ nhàng các phản ứng nội tâm khi đối diện với cảnh.
- E. Là việc thực hành các đề mục trợ duyên để tâm không còn lăng xăng, phóng dật.

Câu 2: Khi thấy người thân rầy la nhau, một người thực hành thiền đúng đắn sẽ nhận ra điều gì ở nội tâm mình?

- A. Sự khó chịu phát sinh do lòng thương xót người bị mắng và ghét người mắng.
- B. Tâm đang "nhảy" về một phía, tạo ra sự dính mắc tích cực hoặc tiêu cực.
- C. Sự dính mắc vào cái "tôi" đang muốn điều khiển hành vi của người khác.
- D. Các pháp ngũ ngàm đang luân tập do duyên cảnh bên ngoài tác động vào.
- E. Nghiệp đang dẫn dắt mình vào vòng xoáy của các cảm xúc buồn và giận.

Câu 3: Hành động "nghe pháp rồi cầm bút chép lại" được bài giảng đánh giá như thế nào về phương diện tạo nghiệp?

- A. Là một nghiệp thiện chắc chắn dẫn đến sự hiểu biết và tuệ giác trong tương lai.
- B. Là hành động giúp hóa giải các nghiệp bất thiện từ quá khứ thông qua sự thành kính.
- C. Là một hành động tạo tác (nghiệp) nhưng cốt yếu vẫn phải nằm ở sự hành trì thực tế.
- D. Là phương pháp tốt nhất để ghi nhớ và thay đổi lối sống theo lời Phật dạy.
- E. Là cách huân tập chủng tử Phật pháp vào thức để chuyển hóa luân hồi.

Câu 4: Tại sao "quan sát từng cử động của cơ thể" lại quan trọng trong việc chuyển nghiệp?

- A. Để rèn luyện sự tập trung cao độ, không cho tâm có cơ hội lăng xăng ra ngoài.
- B. Để thấy rõ mọi chuyển động của thân đều là do sự điều khiển của cái "ngã".
- C. Để chánh niệm đi kèm như lý tác ý, ngăn chặn các phản ứng bất thiện từ thói quen.
- D. Để nhận ra bản chất của thân là vô thường, từ đó bớt tham ái vào sức khỏe.
- E. Để thực hiện đúng phương pháp "đi biết đi, đứng biết đứng" như kinh điển dạy.

Câu 5: Ý nghĩa của hình ảnh "đá chìm, dầu nổi" trong quy luật nhân quả là gì?

- A. Mọi chúng sanh đều bình đẳng trước nhân quả, không ai có thể can thiệp được.
- B. Đức Phật cũng không thể thay mình gánh nghiệp nếu mình không tự tu tập.
- C. Nghiệp bất thiện như hòn đá sẽ kéo ta xuống, nghiệp thiện như dầu sẽ đưa ta lên.
- D. Sự cầu xin hay cúng dường không thể thay đổi được kết quả của hành động đã tạo.
- E. Bản chất của mỗi người là tự định đoạt cảnh giới tái sinh qua sự hành trì.

Câu 6: Khi gặp hoàn cảnh khó khăn hoặc môi trường tu học không còn đủ duyên lành, học viên nên làm gì?

- A. Cố gắng kham nhẫn và chịu đựng để trả cho hết những nghiệp cũ đã gây ra.
- B. Cầu nguyện sự gia hộ của bề trên để hoàn cảnh sớm được chuyển hóa tốt đẹp hơn.
- C. Xử lý theo pháp thế gian đồng thời trở về tu tập, sửa lấy tâm mình và tùy duyên.
- D. Lập tức tìm kiếm một nơi vắng vẻ, tĩnh lặng hơn để không bị phiền não chi phối.
- E. Quán chiếu rằng mọi khó khăn đều là ảo giác, không có thật để tâm không dao động.

Câu 7: Một người ghi chép kinh điển rất nhiều nhưng không hành trì thì kết quả sẽ ra sao?

- A. Vẫn có phước báu lớn vì đã góp phần lưu giữ và truyền bá lời Phật dạy.
- B. Kiến thức sẽ trở thành sở tri chướng, khiến bản ngã càng ngày càng lớn mạnh.
- C. Tham - sân - si và các phiền não trong tâm vẫn còn nguyên, không có sự chuyển hóa.
- D. Sẽ gặp khó khăn khi đối diện với những nghịch cảnh thực tế trong đời sống.
- E. Tâm vẫn lăng xăng và phóng dật do chỉ học trên lý thuyết mà thiếu sự định tĩnh.

Câu 8: Tại sao bài giảng nhấn mạnh "đời tu rất hữu hạn"?

- A. Vì thời gian trôi qua rất nhanh, con người sẽ sớm già yếu và không còn sức tu.
- B. Vì khi thân hoại thành tro bụi thì không còn khả năng hành thiền để phát triển tuệ.
- C. Vì cơ hội được gặp minh sư và chánh pháp trong một kiếp người là rất hiếm hoi.
- D. Vì mỗi giây phút trôi qua mà không chánh niệm là một sự lãng phí vô cùng lớn.
- E. Vì cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, cần phải gấp rút giải quyết việc sanh tử.

Câu 9: Điểm then chốt để một người cư sĩ có thể đem chánh niệm vào đời sống bận rộn là gì?

- A. Phải sắp xếp thời gian hành thiền ít nhất 60 phút mỗi ngày vào sáng sớm và tối muộn.
- B. Phải luôn giữ tâm tĩnh lặng, không để các công việc kinh doanh ảnh hưởng đến đạo hạnh.
- C. Thực tập chánh niệm trong từng tư thế đi, đứng, nằm, ngồi và quan sát phản ứng tâm.
- D. Thường xuyên quán chiếu về sự khổ của thế gian để có động lực tu tập mạnh mẽ hơn.
- E. Kết hợp giữa việc làm thiện nguyện và trì tụng kinh điển trong lúc làm việc.

Câu 10: "Tự cứu mình" theo tinh thần thiền sinh tuệ giác có nghĩa là:

- A. Tự mình tìm ra những phương pháp tu tập phù hợp nhất với căn cơ của bản thân.
- B. Không còn dựa dẫm vào sự cứu rỗi của thần linh mà tin vào sức mạnh của trí tuệ.
- C. Tự mình quan sát, nhận ra nghiệp để kịp thời chuyển hóa thói quen và phản ứng.
- D. Xây dựng cho mình một "hải đảo tự thân" vững chắc, không bị tác động bởi thế gian.
- E. Tự chịu trách nhiệm với mọi hành động và kết quả mà mình đã tạo ra trong đời.

CHƯƠNG 41. THẾ NÀO LÀ TRÍ TUỆ BA - LA - MẬT

1. Nội Dung Bài Giảng

Sư: Xin mời một vị thiền sinh. Xin vui lòng cho biết, chúng ta đã học những gì rồi?

Thiền sinh: Dạ, Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Con kính chào Sư Ông và quý đạo hữu đồng tu. Chúng ta đang học về Thiền Ba-la-mật. Trong Thiền Ba-la-mật, Sư Ông dạy chúng con về thiền và nghiệp. Nghiệp là những tạo tác nơi thân, khẩu và ý, dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi. Vì vậy, chúng ta phải thông qua thiền thì mới có thể chấm dứt nghiệp, giải thoát và ngừng được vòng xoay sanh tử. Thiền giúp phát triển trí tuệ, giúp ta nhận biết các nghiệp bất thiện để chuyển hóa thành nghiệp thiện.

Liên hệ với bài học Sư Ông dạy và thực hành, trước khi con tu học Phật pháp, con có nhiều thói quen xấu trong đời sống mà không nhận ra. Khi thực hành thiền, con bắt đầu bằng ngồi thiền, sau đó phát triển chánh niệm trong các hoạt động đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ, nghỉ. Nhờ vậy, con nhận ra có nhiều hành động lặp đi lặp lại như thói quen, chẳng hạn khi đánh răng hay giặt đồ đều làm một cách vô thức. Qua việc nhận biết như vậy, con mới thấy cái thân này thật ra chính là nghiệp, chứ không có người nào tên là con ở trong đó cả. Chỉ có nghiệp mà thôi.

Khi thấy rõ như vậy, con hiểu rằng muốn chấm dứt sanh tử thì phải chuyển hóa nghiệp bất thiện và tăng trưởng nghiệp thiện. Khi con khám phá ra, khi chặt đứt được vòng Mười Hai Nhân Duyên ở phần xúc, thọ, ái, thủ, hữu, con nhận biết rằng khi nghiệp bất thiện khởi lên ở nơi ý, khi tâm xấu phát sinh, bất cứ khi nào gặp chuyện phiền não, chính tâm đó tạo ra nhiều ảo giác về điều xấu, khiến mình phản ứng theo kiểu tiêu cực mà tâm bất thiện vẽ ra. Còn khi có nghiệp thiện, thì khi đối cảnh xúc chạm việc đời, mình biết nhân quả và hành xử sao cho lợi mình, lợi người.

Trước kia, khi chưa tu tập, gặp chuyện không như ý, ai nói gì con cũng nói lại. Khi bắt đầu tu, con không nói lại nữa, nhưng trong tâm vẫn còn chống trái. Còn bây giờ, ai nói gì con chỉ biết đó là nghiệp, là nhân quả của việc ấy, nên tâm tự nhiên bình lặng. Dạ, con xin hết. Sadhu, sadhu.

Sư: Xin mời một vị thiền sinh khác. Từ hôm đầu đến nay, chúng ta đã học mấy hạnh Ba-la-mật rồi? Những hạnh đó là gì?

Thiền sinh: Dạ, Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính bạch Sư, từ hôm đầu đến nay, Sư đã dạy chúng con Bồ thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Chân thật Ba-la-mật, Từ bi Ba-la-mật, và hôm nay là Thiền Ba-la-mật. Sadhu, sadhu.

Sư: Sống chân thật Ba-la-mật rất quan trọng, đừng quên nhé. Kính thưa đại chúng, câu Pháp Cú nào nói đến có thiền có tuệ? Xin mời một vị thiền sinh khác.

Thiền sinh: Dạ, Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Câu số 372: “Không trí tuệ, không thiền. Không thiền, không trí tuệ. Người có thiền, có tuệ. Nhất định gần Niết bàn.”

Sư: Không thiền thì không gần Niết-bàn; không gần Niết-bàn thì con đường giải thoát còn xa. Không thiền thì không thấy Niết-bàn; không thấy Niết-bàn thì con đường giải thoát vẫn còn xa. Trong cõi nhân sinh này, đau khổ vẫn còn nhiều. Không thiền thì không có trí tuệ; không có trí tuệ thì không gần Niết-bàn.

Đó là cốt lõi. Khi xa Niết-bàn, trong đời sống hằng ngày sẽ khô, sẽ thấy toàn những điều bất như ý. Vì sao? Vì tâm còn lăng xăng. Khi tâm lăng xăng, tâm thấy cảnh rồi lấy cảnh làm nhân, lấy cảnh làm tâm. Tâm lăng xăng lấy cảnh làm tâm thì chạy theo cảnh, dính mắc vào cảnh. Mà đã dính mắc vào cảnh thì không thể thấy Niết-bàn.

Cảnh là vô thường. Tâm xúc chạm với cảnh luôn thay đổi. Hễ có thay đổi thì là vô thường. Vô thường thì không phải là Niết-bàn. Niết-bàn là không dính mắc, không vô thường.

Vì vậy, người tu tập cần có thiền. Thiền không chỉ là ngồi thở ra thở vào. Tối thiểu mỗi ngày nên có hai lần,

mỗi lần khoảng ba mươi phút, càng nhiều càng tốt. Ngồi xuống, quan sát hơi thở, rồi nhìn lại một ngày đã làm những gì; những việc ấy có ích hay vô ích, có lợi hay không. Cuối cùng, khi chết cũng chẳng mang theo được gì ngoài phiền não và lậu hoặc, rồi theo đó mà tái sanh vào bốn đường ác đạo khổ não.

Không thiền thì không có trí tuệ, vì trí tuệ là sự lắng đọng của tất cả các xúc chạm và dục ái. Có thiền mới nhận ra mọi thứ đều là giả, là ảo giác. Nó “có thật” theo cách vẫn đang hiện hữu trước mắt, nhưng chỉ như người nằm chiêm bao thấy đủ thứ rồi chấp là thật. Đời sống cũng vậy. Không thiền thì không trí tuệ; không trí tuệ thì không Niết-bàn.

Trí tuệ là gì? Là cái biết: biết rõ ràng, xuyên suốt, không ngăn ngại, không mơ hồ. Cái biết ấy cũng có tiến trình. Đứa nhỏ mới sinh ra cũng có cái biết của nó. Khi đói, nó có cảm xúc khó chịu nên khóc. Cảm xúc đưa lên não, rồi từ não tác động xuống miệng mà khóc. Khi được bú sữa, thỏa mãn cái đói, cảm xúc nơi não dịu lại, hết khóc. Đơn giản như vậy.

Từ nhỏ đến lớn, con người huấn tập như thế: gặp điều không vừa ý thì “khóc”, được thỏa mãn thì “hết khóc”. Cái “khóc” biểu hiện nhiều cách: có người vào phòng khóc một mình; có người lên chùa khóc với Đức Phật; có người khóc với chồng. Gặp điều bất như ý, ai cũng phản ứng theo một cách nào đó. Khi được như ý thì tạm

yên, nhưng rồi lại có điều mới, có khi mạnh hơn, có khi khác dạng, vẫn tiếp tục xảy ra.

Không có thiền, tâm sẽ luôn chạy theo cảnh và phản ứng mãi. Càng phản ứng thì càng tạo nghiệp. Ái (tanhā) là sự phản ứng của thân và tâm trước các rung động từ bên ngoài hay trong nội tâm; dù có ý thức hay vô thức, đều là tạo nghiệp. Chỉ khác nhau ở chỗ nghiệp thiện hay bất thiện.

Thấy một người già té ngã giữa đường mà vẫn thản nhiên đi qua cũng là tạo nghiệp. Thiền giúp nhận biết thế nào là sống chân thật, thế nào là kham nhẫn, thế nào là tinh tấn. Nhờ có thiền mới có trí tuệ.

Ở phần này, nội dung hướng tới “Tuệ”: thế nào là Trí tuệ Ba-la-mật. Muốn có Trí tuệ Ba-la-mật thì cần **“văn, tư, tu”**. “Văn” là nghe: nghe giảng, đọc sách, tham gia các buổi học thiền, nghe các vị giảng sư, đọc kinh sách rồi suy nghĩ; đó là “văn”.

“Tư” là suy tư. Sau khi nghe mười điều, nhiều khi chỉ có một điều thật sự ứng dụng được trong đời sống, còn những điều khác chưa phù hợp. Giống như đi nhà hàng, thực đơn có nhiều món nhưng chỉ chọn món hợp với mình; không ai gọi hết.

Ngay trong hành động gọi thức ăn cũng có thể thấy tâm. Không có thiền thì dễ ăn theo cảm xúc: nghe người khác nói “món này ngon” là gọi theo. Nhiều người đi nhà

hàng mà chính mình cũng không biết muốn ăn gì. Hỏi “ăn gì?” thì đáp “ăn gì cũng được”. “Ăn gì cũng được” là tâm đang lảng xãng, không có định. Trong mười Ba-la-mật có một hạnh là Cương quyết Ba-la-mật.

Đi nhà hàng là có mục đích: ăn cho no, ăn ngon, ăn món mình thích. Vậy mà nói “gì cũng được” thì nghĩa là thiếu mục đích, thiếu sự cương quyết. Những điều nhỏ trong đời sống hằng ngày cũng là chỗ tu. Không có thiền thì khó thấy ra những điều nhỏ như vậy.

Vì vậy, sau khi nghe kinh, đọc kinh, nghe bài giảng kể cả những phần tóm tắt nên dành thời gian suy tư. Đại chúng bận rộn với cơm áo gạo tiền, với vòng sanh tử luân hồi không dừng, nên mới có sự tóm lược các điểm cần thiết, như một món quà nhỏ để nương theo mà tu. Mười điều làm chưa được thì làm được một điều cũng tốt; nửa điều cũng quý. Nửa còn hơn không.

Quý vị học hỏi qua kinh sách, bài giảng, các khóa thiền, hoặc qua bạn bè chia sẻ, rồi suy tư, phân tích: vì sao điều này phù hợp, điều kia không phù hợp; vì sao tâm mình như thế này, vì sao tâm mình như thế kia. Luôn luôn cần có câu hỏi “tại sao”. Có hỏi thì mới tìm được; không hỏi thì như gỗ đá.

Cần thường xuyên đặt câu hỏi: “Vì sao lại như vậy? Vì sao không như khác?” Rồi phân tích để hiểu. Hiểu cái gì? Hiểu chính đời sống của chúng ta, chứ không phải chỉ hiểu nhiều kinh điển. Kinh điển là chuyện của các

bậc học giả và các bậc Thánh Tăng. Còn chúng ta sống giữa đời thường, điều cần là thấy rõ điều gì thích hợp, điều gì không thích hợp với mình.

Rồi dần dần sẽ thấy: mọi pháp đều vô thường. Không có gì từ đời này truyền nguyên vẹn sang đời khác; không có gì cố định, dù là trong kinh sách, trong đám đông, hay ngay cả lời Đức Phật dạy cũng chớ vội tin theo kiểu nắm chặt. Lời dạy cần được đem áp dụng trong đời sống hằng ngày: điều gì phù hợp thì giữ, rồi sẽ thấy tất cả đều vô thường, luôn thay đổi. Vì luôn thay đổi nên không cần chạy theo; nó sẽ tự đổi. Tâm và nhận thức của chúng ta cũng đổi.

Khi thực hành thiền mới có tuệ. Trí tuệ ấy đến từ trải nghiệm thực tế trong đời sống. Nhờ trải nghiệm, trong mỗi tình cảnh sẽ biết ứng xử ra sao cho lợi mình, lợi người. Đó là trí tuệ: biết cách áp dụng lời Phật dạy vào thực tế. Giống như người nấu bếp giỏi, cũng rau, cũng đậu, nhưng nấu thành món ngon vì có trí tuệ trong công việc.

Trong đời sống hằng ngày cũng vậy. Cần nhìn lại vì sao có những điều bất hạnh xảy ra. Không phải hoàn toàn do nghiệp quá khứ. Nghiệp quá khứ chỉ là một phần. Nghiệp hiện tại là nghiệp vô minh: không có thiền, tâm lăng xăng, rồi tạo thêm nghiệp mới.

Trí tuệ, thông qua văn – tư – tu, giúp thấy rõ các pháp Ba-la-mật khác như Bố thí, Trì giới, Tinh tấn, Kham

nhẫn, Chân thật, Cương quyết, Từ bi... Nếu không có trí tuệ thì tất cả chỉ là phước báo hữu lậu.

Trì giới có được thanh tịnh, mong kiếp sau sanh làm người, nhưng chưa giải thoát nếu không có trí tuệ dẫn đường. Bồ thí có phước, nhưng là phước hữu lậu. Như vua Lương Võ Đế xây tám mươi hai ngôi chùa, cúng dường hàng trăm ngàn Tăng Ni, nhưng khi chết vẫn làm con mãng xà. Hay như Ngài Cấp Cô Độc cúng dường vườn Kỳ Viên cho Đức Phật và chư Tăng, lo lương thực đầy đủ trong thời gian các Ngài an cư, nhưng khi mất cũng chỉ sanh thiên, chưa thoát khỏi luân hồi. Vì vậy, các pháp thực hành như bồ thí, trì giới, kham nhẫn, tinh tấn... nếu không có trí tuệ dẫn đường thì chỉ là phước hữu lậu, không thể giải thoát. Cần có trí tuệ dẫn đường.

“Dẫn đường” là gì? Là như lý tác ý. Trước hết phải như lý tác ý: pháp thiện thì làm, nhưng làm rồi phải biết buông, đừng dính mắc; pháp bất thiện thì bỏ, dứt khoát không làm. Pháp thiện tuy nên làm, nhưng nếu còn dính vào “tôi đã làm” thì vẫn còn ngã chấp. Vì vậy, cần như lý tác ý cho đến chỗ thù thắng, đạt đến Như lý tác ý Ba-la-mật.

Muốn được như vậy phải có trí tuệ. Chỉ có Trí tuệ Ba-la-mật mới dẫn dắt đến cùng đường giải thoát. Vì trí tuệ giúp thấy rõ các pháp đều vô thường, do duyên sinh. Tứ đại, ngũ uẩn kết hợp mà thành “ông A, bà B”. Do nghiệp lực, không tu tập, nên dính mắc “ông A, bà B”,

rồi lại kết duyên với người khác; cứ thế trôi buộc nối tiếp.

Trí tuệ là ngọn đèn soi đường, giúp thấy rằng các hạnh Ba-la-mật được thực hành để giải thoát, để xả ly sự dính mắc ấy. Có trí tuệ sẽ nhận ra: mọi pháp đều do duyên sinh. Thân này do tứ đại, ngũ uẩn hòa hợp mà thành. Các mối quan hệ vợ chồng, con cái, nhà cửa... đều do nghiệp và duyên mà có.

Trong đời sống hằng ngày, gia đình hạnh phúc hay không cũng do nghiệp duyên. Người có trí tuệ biết cách xử lý tinh tế, tạo hạnh phúc cho bản thân và cho người khác. Người không có trí tuệ, không có thiện định, thì phản ứng, tạo khổ đau cho mình và cho người.

Ví dụ: cha nghiện thuốc lá. Nếu xử lý không khéo sẽ sanh phiền não. Ông nghiện, nhưng khói thuốc gây hại cho cả nhà. Nếu có trí tuệ thì biết cách khuyên, biết tạo điều kiện để ông bớt dần mà vẫn giữ được sự an hòa. Không có trí tuệ thì hành xử khác, gây căng thẳng, sinh khổ.

Tất cả các pháp đều do duyên sinh. Có trí tuệ sẽ thấy rõ duyên nào sanh ra pháp nào, từ đó biết cách xử lý. Điều thứ hai: khi có trí tuệ rồi thì bớt chấp. Vì sao? Vì thấy các pháp vô thường, có gì để chấp?

Chấp là gốc khổ. Trong Tứ Thánh Đế, Đức Phật dạy: chấp vào năm uẩn, tức chấp vào thọ, tưởng, hành, thức;

nghĩa là chấp vào cái “thức”, tức là định kiến. Khi có định kiến về một vấn đề, một con người, hay một mối quan hệ, thì chính định kiến đó dẫn tới khổ đau.

Định kiến là do nghiệp. Nghiệp cũ tạo nên định kiến, rồi từ định kiến ấy lại tạo thêm nghiệp mới qua hành động, lời nói, suy nghĩ. Vì vậy cần buông: buông sự chấp thủ, buông dính mắc, buông định kiến.

Muốn buông được phải có thiền. Có thiền mới sanh tuệ, mới thấy rõ. Khi thực chứng qua thiền định thì phát sanh trí tuệ. ***Trí tuệ ấy gọi là Bát nhã – Paññā: trí tuệ thấy rõ các pháp đều do duyên sinh, không có thật.***

Trăm năm trước, chúng ta không có mặt; trăm năm sau cũng không còn. Không có nhân, không có ngã, không có pháp, không có sanh tử, không có Niết-bàn; tất cả chỉ là ảo giác, ảo tưởng. Giống như người nằm mộng: trong chiêm bao thấy đủ thứ cảnh, nhưng khi tỉnh dậy thì chẳng có gì.

Vì có sanh tử nên mới nói có Niết-bàn. Nếu không có sanh tử thì Niết-bàn cũng chỉ là huyễn hóa, như hoa đóm trong hư không. Khi mắt bị đau thì thấy đóm sáng; khi mắt lành, đóm ấy biến mất. Đó là ảo giác, không thật.

Nhưng trong đời sống hằng ngày, chúng ta vẫn chấp: “đây là chồng tôi, đây là vợ tôi, đây là con tôi”, rồi dính mắc, chấp thủ. Khi có định kiến về người thân thì khổ

đau phát sinh. Có khi nghĩ “chồng phải như thế này”, “con phải như thế kia”, mà không thấy nghiệp của họ. Họ đang bị nghiệp chi phối; nếu khởi sân vì họ thì chỉ khổ thêm.

Người có trí tuệ sẽ biết cảm thông, biết tạo phương tiện để người thân chuyển hóa. Có những đứa trẻ chỉ cần được khơi dậy đúng chỗ là tự thay đổi nhận thức, thay đổi cả đời sống.

Muốn phát triển trí tuệ thì phải có thiền. Không thiền thì không có tuệ. Thiền không chỉ là ngồi ba mươi phút buổi sáng, ba mươi phút buổi tối, mà còn là thiền trong đời sống hằng ngày: đi, đứng, nằm, ngồi đều có chánh niệm, thấy rõ nhân quả.

Trong mọi hành xử cần có Từ bi. Từ đi đôi với Tuệ, Tuệ đi với Từ. Từ bi như cái móng nhà, còn trí tuệ là ngôi nhà; móng vững thì nhà cao bao nhiêu cũng không sập.

Trí tuệ Ba-la-mật không phải là quý vị đọc nhiều sách, học nhiều kinh, mà là sự tỉnh thức: tỉnh thức trong từng hành động. Muốn có tỉnh thức thì phải có chánh niệm. Tỉnh thức và chánh niệm đưa đến chánh kiến.

Nhận biết bằng chánh kiến là thấy rõ: các pháp đều vô thường, các pháp đều do duyên sinh. Cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì cái kia diệt. Đó là con đường của Trí tuệ Ba-la-mật.

Trí tuệ Ba-la-mật giúp nhận rõ: mọi sự chỉ là sự vận hành của duyên khởi. Người có trí tuệ thường đặt câu hỏi “tại sao”, rồi dần dần có câu giải đáp. Trí tuệ giúp chúng ta hành xử trong đời sống hằng ngày một cách thiện xảo, như lý tác ý, tạo lợi ích cho mình và cho người mà không dính mắc, không chấp thủ, vì thấy rõ các pháp đều vô thường.

Sáng ăn hủ tiếu, trưa ăn cơm, tối ăn cháo: ngay đó đã là vô thường. Sáng ăn hủ tiếu rồi, trưa cũng hủ tiếu, tối cũng hủ tiếu thì khó mà ăn nổi. Vậy mà trong đời sống, chúng ta lại hay chấp cứng: “tôi phải thế này”, “người kia phải thế kia”. Sáng nắng, chiều mưa, trưa lại hâm hấp: vô thường là như vậy.

Trí tuệ là thấy ra chỗ này. Không có thiền thì không có trí tuệ; không có trí tuệ thì mười Ba-la-mật chỉ đưa đến phước hữu lậu, khiến tiếp tục tái sanh. Nhiều khi còn tái sanh vào cảnh khổ, chứ không phải thực hành Ba-la-mật là chắc được cảnh vui.

Một câu chuyện kể về hai vị tu sĩ cùng xây chùa, nghĩ rằng “xây chùa có phước, cố gắng xây cho xong”. Nhưng mới xây được nửa chừng thì cả hai đều qua đời; gạch ngói còn ngổn ngang, việc chưa xong. Sau đó, hai vị bị đọa vì tiếc nuối: “việc thiện này chưa làm xong”. Đó là chỗ thiếu tuệ, không thấy nhân duyên, không hiểu phước báu. Hai vị chỉ nghĩ: “muốn làm việc thiện mà

chưa làm được, để kiếp sau quay lại làm tiếp”; chính tâm niệm ấy khiến bị đọa.

Về sau, có một vị Thiền sư ngồi thiền, thấy được cảnh đó. Hai vong linh hiện đến hỏi: “Vì sao chúng con làm việc thiện mà lại bị đọa?” Ngài dạy: “Các ông không thấy chân lý: ý dẫn đầu các pháp; ý làm chủ, ý tạo tác. Khi khởi tâm cúng dường xây chùa, tâm gì sanh lên?” Hai vong linh đáp: “Tâm con là tâm thiện, con muốn cúng dường Đức Phật.” Ngài nói: “Như vậy thì việc xây chùa đã xong rồi. Ngay lúc khởi tâm thanh tịnh, cúng dường với trí tuệ, hướng đến giải thoát rốt ráo, thì pháp đã thành tựu. Phần gạch ngói bên ngoài chỉ là việc hữu vi, không quan trọng.”

Nghe vậy, hai vị tỉnh ngộ và được giải thoát.



2. Tóm Tắt Nội Dung

Giới thiệu ngắn bài trước: Thiền Ba-la-mật

Thiền và nghiệp:

Nghiệp dẫn chúng sanh đi trong sanh tử luân hồi.
Thiền là con đường chấm dứt nghiệp, vì thiền giúp nhận biết các nghiệp bất thiện để chuyển hóa thành nghiệp thiện.

Nhận ra “thân là nghiệp”:

Khi hành thiền và chánh niệm trong sinh hoạt hằng ngày, ta thấy rõ thân chỉ là tập hợp các hành động có điều kiện (nghiệp), không có “ta” thật.

Thiền giúp đoạn chấp và phát trí tuệ:

Không thiền thì không có trí tuệ.
Người không thiền dễ chạy theo cảnh, dính mắc vào vô thường, nên khổ đau.
Có thiền thì tâm lắng, trí tuệ sanh, thấy rõ các pháp là ảo giác như giấc mộng.

Ứng dụng thiền trong đời sống:

Tối thiểu nên hành thiền 30 phút sáng và 30 phút tối.
Sau mỗi ngày, quán sát hành động, việc làm – có ích hay vô ích, thiện hay bất thiện – để chuyển hóa.

Trí tuệ Ba-la-mật

Ba phần “Văn – Tư – Tu”:

Văn: Nghe pháp, đọc kinh, học hỏi.

Tu: Suy tư, đặt câu hỏi “Tại sao?”, chọn lọc điều phù hợp với mình như chọn món ăn trong thực đơn.

Tu: Thực hành, trải nghiệm, quán chiếu để thấy rõ vô thường và nhân quả.

Vai trò của trí tuệ:

Trí tuệ là “ngọn đèn soi đường”, giúp các pháp Ba-la-mật khác không rơi vào phước hữu lậu.

Bồ thí, trì giới, tinh tấn... nếu không có trí tuệ dẫn đường thì chỉ sinh phước báo, chưa giải thoát.

Trí tuệ và như lý tác ý:

Làm thiện phải buông xả, không chấp công; bỏ hẳn điều bất thiện.

“Như lý tác ý Ba-la-mật” là hành động thiện nhưng không dính mắc ngã chấp.

Trí tuệ thấy rõ duyên sinh:

Tứ đại, ngũ uẩn, quan hệ gia đình, thân – tâm – cảnh giới... đều do duyên hợp mà thành.

Người có trí tuệ biết xử lý các vấn đề đời sống một cách tinh tế, tạo lợi ích mà không khổ cho mình và người.

Buông định kiến – xả chấp:

Chấp vào năm uẩn hay định kiến là gốc khổ.

Nghiệp cũ sinh định kiến, rồi định kiến lại sinh nghiệp mới.

Có thiền mới sinh tuệ; có tuệ mới buông chấp, dứt khổ.

Trí tuệ Bát nhã:

Thấy rõ các pháp duyên sinh, vô ngã, như mộng huyễn.
Có sanh tử thì mới có Niết-bàn; thấy rõ bản chất huyễn hóa thì tự là hai bờ sanh - diệt.

Từ bi đi cùng trí tuệ:

Từ bi là nền móng, trí tuệ là ngôi nhà.
Móng vững (từ bi) thì nhà cao (trí tuệ) không sập.

Trí tuệ trong đời sống:

Không chỉ từ đọc kinh mà từ tỉnh thức trong từng hành động.

Có chánh niệm → có tỉnh thức → có chánh kiến → thấy các pháp vô thường, duyên sinh

3. Phản Biện Trí Tuệ Ba-La-Mật: Từ Lý Thuyết Đến Nghịch Lý Thực Hành

1. Nghịch lý của việc "Học để Buông" (Văn - Tư - Tu)

Ý tưởng trong bài: Trí tuệ đến từ việc nghe (Văn), suy tư (Tư) và thực hành (Tu). Học nhiều để biết đường đi nhưng rồi phải xả luôn cái "biết".

Phản biện: * **Cái bẫy của "Sở tri chương":** Nếu chúng ta coi việc học là để "xả", thì ngay khoảnh khắc ta nạp kiến thức, ta đã tạo ra một thực thể mới để đối đầu. Liệu có thể có trí tuệ mà không cần thông qua sự tích lũy kiến thức ban đầu?

- **Thách thức:** Trong thực tế, nhiều người bị mắc kẹt ở giai đoạn "Tư" – họ dùng trí năng để phân tích cái "Vô ngã" một cách rất ngã chấp. Phản biện đặt ra là: *Làm sao để biết ta đang dùng trí tuệ để tu, hay đang dùng trí năng để nuôi dưỡng một cái "Ngã tri thức" cao cấp hơn?* Nếu không khéo, việc học pháp chỉ là thay thế bộ sưu tập đồ cổ bằng bộ sưu tập thuật ngữ Phật học.

2. Phản biện về việc "Coi thân là Nghiệp" và "Thùng phân di động"

Ý tưởng trong bài: Thấy thân này là nghiệp, là vô chủ, là "thùng phân" để yểm ly và phá chấp.

Phản biện: * **Nguy cơ của chủ nghĩa hư vô và chán ghét bản thân:** Việc quán chiếu thân là "thùng phân" hoặc "bộ xương" là một phương pháp mạnh để trị tâm tham sắc. Tuy nhiên, nếu thực hành thiếu trí tuệ, nó dễ dẫn đến trạng thái tâm lý tiêu cực, trầm cảm hoặc bỏ bê trách nhiệm đối với thân thể - vốn là "chiếc thuyền" duy nhất để sang bờ kia.

- **Góc nhìn phản biện:** Trí tuệ Ba-la-mật thực sự có lẽ không nằm ở việc "ghét bỏ" cái thùng phân, mà là "trân trọng trong sự không dính mắc". Nếu bạn ghét thân mình, đó vẫn là một dạng của Sân uẩn. *Một người thực sự có tuệ sẽ nhìn thân như một công cụ mượn của nhân duyên; không tôn thờ nhưng cũng không khinh rẻ.*

3. Sự mâu thuẫn giữa "Như lý tác ý" và "Tâm không dao động"

Ý tưởng trong bài: Trí tuệ là ngọn đèn giúp làm thiện mà không dính mắc công đức (Vô vi pháp).

Phản biện:

- **Tác ý có phải là dao động?** Khi bạn "tác ý" rằng mình làm thiện không cần công đức, đó đã là một sự vận hành của ý nghiệp. Liệu có sự thiện nào thực sự thuần khiết mà không cần đến nỗ lực của ý chí?

- **Điểm mấu chốt:** Phản biện này hướng hành giả đến việc nhận diện: *Ranh giới giữa "Chánh tinh tấn" và "Nỗ lực của bản ngã" rất mong manh.* Nếu ta quá cương quyết phải đạt đến sự "không dính mắc", chính sự cương quyết đó là một sợi dây xích dính mắc mới. Trí tuệ thực sự có thể nằm ở sự "thả lỏng" thay vì nỗ lực kiểm soát tâm ý một cách máy móc.

4. "Tùy duyên" hay là sự thỏa hiệp của ý chí?

Ý tưởng trong bài: Người có trí tuệ biết xử lý vấn đề tinh tế, tùy duyên mà không khổ.

Phản biện:

- **Ranh giới giữa tùy duyên và tùy tiện:** Trong đời sống thực hành, khái niệm "tùy duyên" thường bị lạm dụng để bào chữa cho sự lười biếng hoặc thiếu kỷ luật.
- **Câu hỏi đặt ra:** *Khi nào là bạn đang thực sự "tùy duyên" bằng trí tuệ, và khi nào bạn đang đầu hàng trước nghiệp lực của mình?* Trí tuệ Ba-la-mật đòi hỏi một khả năng phân tích sắc bén (Trạch pháp) để biết lúc nào cần cương quyết (*Adhiṭṭhāna*) và lúc nào cần uyển chuyển. "Đi vòng" không phải là chạy trốn, mà là chiến thuật của người có đích đến rõ ràng.

5. Mối quan hệ giữa Định và Tuệ

Ý tưởng trong bài: Có thiền mới sinh tuệ; có tuệ mới buông chấp.

Phản biện:

- **Nghịch lý quả trứng và con gà:** Bài giảng nói phải có Thiền (*trạng thái không dao động*) mới có Tuệ. Nhưng thực tế, nếu không có Tuệ (*nhận thức đúng về vô thường, khổ, vô ngã*) ngay từ đầu, hành giả lấy gì làm kim chỉ nam để giữ tâm không dao động trước nghịch cảnh?
- **Thực tế thực hành:** Phản biện này gợi mở rằng Định và Tuệ phải là hai mặt của một đồng xu, diễn ra đồng thời. Tuệ chính là cái nhìn thấu suốt giúp tâm đạt đến Định, và Định là môi trường tĩnh lặng để Tuệ sâu sắc hơn. Không thể tách rời chúng thành một tiến trình tuyến tính trước - sau quá cứng nhắc.

6. Phản biện về "Bồ thí không dính mắc"

Ý tưởng trong bài: Làm việc thiện mà không chấp công, không cầu báo đáp.

Phản biện:

- **Động lực của phàm phu:** Đối với một người bình thường, mong cầu phước báo là động lực lành mạnh để họ bắt đầu làm thiện. Nếu chúng ta quá nhấn mạnh vào việc "phải xả ly công đức

ngay lập tức", có thể chúng ta đang triệt tiêu động lực hành thiện của những người mới bắt đầu.

- **Góc nhìn thực tế:** Trí tuệ Ba-la-mật có thể được hiểu như một tiến trình: Từ "*chấp thiện*" để bỏ "*ác*", rồi sau đó mới "*xả thiện*" để giải thoát. Ép một người phải xả ly khi họ chưa có gì để xả là một sự giáo điều thiếu thực tế.

Kết luận cho người thực hành:

Những phản biện trên không nhằm mục đích gây nghi ngờ, mà để giúp hành giả **thoát khỏi sự rập khuôn**. Trí tuệ Ba-la-mật không phải là một công thức toán học mà là một nghệ thuật sống.

1. **Đừng sợ bản ngã:** Hãy quan sát nó như một vị khách, đừng cố tiêu diệt nó bằng sự sân hận.
2. **Đừng sợ kiến thức:** Hãy học như cách ăn thực đơn, chọn cái phù hợp nhưng không để thực đơn làm mình no ảo.
3. **Thực hành là sự linh động:** Trí tuệ là biết khi nào cần dùng "thùng phân" làm bài học và khi nào cần quên nó đi để mỉm cười với cuộc đời.

Các bạn có ý kiến gì?

4. Bài Trắc Nghiệm: Tư Duy Sáng Tạo & Trí Tuệ Ba-La-Mật

Câu 1: Bài giảng ví việc học Pháp (Văn) như chọn món ăn trong thực đơn. Hành động nào sau đây thể hiện Trí tuệ Ba-la-mật sáng tạo nhất khi một hành giả đối diện với một giáo lý khó hiểu?

- A. Cố gắng học thuộc lòng từng chữ để chờ đợi một ngày nào đó tâm tự bừng sáng.
- B. Tạm thời gác lại và tìm những bài giảng dễ hơn, phù hợp với trình độ hiện tại của mình.
- C. Đặt câu hỏi "Tại sao?", quan sát giáo lý đó đang vận hành thế nào ngay trên thân và tâm mình để tự chứng nghiệm.
- D. Tin tưởng tuyệt đối vào lời Sư dạy vì đó là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát.
- E. Dem giáo lý đó đi thảo luận với những người giỏi hơn để tìm ra một định nghĩa chính xác nhất.

Câu 2: Một hành giả đang thực hành "Bồ thí Ba-la-mật". Theo bạn, khoảnh khắc nào dưới đây trí tuệ xuất hiện một cách "linh tế" nhất?

- A. Khi hành giả quyết định cho đi món đồ quý giá nhất mà mình đang sở hữu.
- B. Khi hành giả cảm thấy niềm vui hỷ lạc dâng trào sau khi giúp đỡ được người khác.
- C. Khi hành giả nhận ra tâm mình đang mong cầu sự công nhận và lập tức buông bỏ ý niệm đó.
- D. Khi hành giả quán chiếu rằng người nhận và món quà đều là tính "Không".

- E. Khi hành giả thực hiện việc thiện một cách âm thầm mà không cho ai biết để tránh ngã mạn.

Câu 3: Trong bài giảng có nhắc đến "Sở tri chướng" (Cái biết làm trở ngại). Sự sáng tạo của một hành giả nằm ở đâu để kiến thức không trở thành gánh nặng?

- A. Học đến đâu thực hành đến đó, không để lý thuyết vượt quá trải nghiệm thực tế.
- B. Chỉ học những gì cần thiết cho việc hành thiện, lược bỏ các kiến thức hàn lâm.
- C. Sử dụng cái biết như một "ngọn đèn" để soi rọi bản ngã, rồi sẵn sàng xả bỏ ngọn đèn khi trời đã sáng.
- D. Luôn giữ tâm thế "không biết gì cả" để đón nhận giáo pháp một cách thuần khiết.
- E. Liên tục thay đổi các phương pháp học tập để tâm trí không bị nhàm chán và trì trệ.

Câu 4: Khi gặp một tình huống "nghịch duyên" (như bị vu oan), hành giả vận dụng Trí tuệ Ba-la-mật để "đi vòng" như thế nào là sáng tạo nhất?

- A. Nhẫn nhục chịu đựng hoàn toàn và tin rằng đây là nghiệp cũ đang trả, không cần giải thích.
- B. Im lặng rồi đi để bảo vệ sự thanh tịnh của tâm mình, tránh tạo thêm khẩu nghiệp.
- C. Dùng lời lẽ sắc bén nhưng hòa ái để làm sáng tỏ sự thật, không vì tự ái mà vì bảo vệ chánh pháp.

- D. Quán chiếu người vu oan chính là "vị thầy" đang thử thách mức độ phá chấp của bản thân và khởi tâm từ bi.
- E. Sử dụng các mối quan hệ và sự thông minh thế gian để giải quyết vấn đề một cách êm đẹp nhất.

Câu 5: Bài giảng nói "Thân này là nghiệp". Sự sáng tạo của hành giả trong việc "mượn thân tu đạo" thể hiện qua thái độ nào?

- A. Coi thân là "thùng phân" nên không cần chăm sóc, ăn uống đạm bạc nhất có thể.
- B. Chăm sóc thân thể khỏe mạnh để có sức khỏe ngồi thiền lâu và làm việc thiện.
- C. Quan sát thân như một công cụ mượn của nhân duyên; không tôn thờ nhưng cũng không ngược đãi.
- D. Luôn quán chiếu sự bất tịnh của thân trong mọi tư thế để tiêu diệt tâm ham muốn.
- E. Sử dụng các cảm giác đau đớn trên thân làm đối tượng để rèn luyện định lực không dao động.

Câu 6: Thế nào là sự sáng tạo của tâm khi thực hành "Như lý tác ý" Ba-la-mật?

- A. Luôn nhắc nhở mình phải làm việc thiện trong mọi lúc, mọi nơi.
- B. Thay thế một ý nghĩ bất thiện bằng một câu kinh hoặc danh hiệu Phật ngay lập tức.
- C. Biết xoay chuyển góc nhìn về một sự việc khổ đau để tìm thấy bài học giác ngộ ẩn chứa bên trong.

- D. Tập trung tư tưởng vào một điểm để tâm không còn chỗ cho các tạp niệm khởi lên.
- E. Phát nguyện đạt được trí tuệ tối thượng để cứu độ chúng sinh trong mỗi hành động nhỏ.

Câu 7: Một hành giả thấy mình đang "dính mắc vào sự thanh tịnh" của thiền định. Cách giải quyết nào mang tính đột phá trí tuệ nhất?

- A. Tăng thêm thời gian ngồi thiền để vượt qua sự dính mắc đó và tiến tới tầng thiền cao hơn.
- B. Xả thiền và đi làm các công việc phục vụ đại chúng để tâm không còn tĩnh tại giả tạo.
- C. Nhận diện rằng "sự thanh tịnh" cũng là một pháp hữu vi, vô thường và mỉm cười buông xả nó.
- D. Tìm đến một môi trường náo nhiệt hơn để thử thách xem tâm có còn dính mắc hay không.
- E. Cầu nguyện chư Phật gia hộ để con không bị rơi vào bẫy của định lạc.

Câu 8: Tại sao bài giảng lại nhấn mạnh trí tuệ là "ngọn đèn" dẫn đường cho các Ba-la-mật khác?

- A. Vì nếu không có trí tuệ, hành giả sẽ dễ bị mê mờ và bỏ cuộc giữa chừng.
- B. Vì trí tuệ giúp phân biệt rõ đâu là hành động của "Bản ngã" và đâu là hành động của "Tâm từ".
- C. Vì trí tuệ giúp hành giả đạt được các thần thông để giúp người hiệu quả hơn.
- D. Vì chỉ có trí tuệ mới giúp hành giả ghi nhớ được tất cả các giới luật phức tạp.

- E. Vì trí tuệ làm cho hành giả trở nên thông minh và uy tín hơn trong mắt người khác.

Câu 9: Trong quan hệ gia đình, người thực hành Trí tuệ Ba-la-mật thể hiện sự "tùy duyên" như thế nào để không bị ràng buộc?

- A. Rời bỏ gia đình để đi tìm nơi yên tĩnh tu tập, tránh duyên nợ luân hồi.
- B. Vẫn làm tròn bổn phận nhưng tâm luôn giữ khoảng cách, không để tình cảm chi phối.
- C. Xem người thân là những "nhân duyên" để học bài học yêu thương không chiếm hữu và xả ly.
- D. Thuyết phục mọi người trong gia đình cùng tu tập giống mình để có sự đồng cảm.
- E. Chấp nhận mọi sự sắp đặt của người thân như là nghiệp lực và không có ý kiến phản kháng.

Câu 10: Chân lý thực sự mà một hành giả tìm kiếm thông qua Trí tuệ Ba-la-mật là gì?

- A. Một trạng thái an lạc vĩnh cửu không bao giờ thay đổi.
- B. Khả năng thấu hiểu toàn bộ các quy luật vận hành của vũ trụ.
- C. Sự nhận ra rằng không có một cái "Tôi" nào đang đi tìm chân lý, mọi thứ chỉ là duyên sinh.
- D. Sự trở thành một bậc thầy vĩ đại có thể giải đáp mọi thắc mắc cho chúng sinh.
- E. Tìm ra một phương pháp tu tập bí truyền có thể giúp giải thoát ngay trong đời này.

CHƯƠNG 42. KIÊU MẠN NGŨ NGÀM CẢN TRỞ TRÍ TUỆ

1. Nội Dung Bài Giảng

Sư: Xin mời Sư cô cho biết, chúng ta đã học đến đâu rồi?

Sư cô: Dạ, Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Mấy hôm nay con bận, không trực tiếp tham dự, nhưng con vẫn theo dõi.

Chúng ta đang học đến **Thiền – Trí tuệ Ba-la-mật**.

Thiền – Trí tuệ Ba-la-mật là pháp tu giúp nhận rõ tất cả các pháp đều do duyên sanh, không dính mắc vào tham ái hay định kiến, luôn tỉnh thức, chánh niệm, nhận biết và xả ly.

Người có trí tuệ biết lợi mình, lợi người, hợp thời, đúng lúc, để thực hành các hạnh Ba-la-mật: Trì giới, Bố thí, Kham nhẫn, Tinh tấn, Chân thật, Cương quyết, Từ bi, và Thiền, nhằm không tạo ra các pháp hữu lậu, tiến đến giải thoát.

Dạ, con xin hết.

Sư: Sadhu, sadhu. Trí tuệ rất quan trọng. Trong Đạo Phật, thường nghe câu “duy tuệ thị nghiệp”, nghĩa là chỉ có trí tuệ mới là sự nghiệp chân thật, vì trí tuệ là thiện nghiệp trong sáng, được tích lũy qua nhiều đời nhiều kiếp.

Trong vô số kiếp quá khứ, Đức Thế Tôn cũng từng sanh làm loài khỉ. Nhưng nhờ tu tập trí tuệ, dù mang thân khỉ, Ngài vẫn có sự sáng suốt khác thường.

Một hôm, con khỉ ấy dẫn bầy khỉ đến một hồ nước để tắm. Thường ngày chúng nhảy xuống từ một cồn cát rồi mới bơi. Hôm đó, vừa đến nơi, con khỉ, vốn là tiền thân của Đức Phật, thấy trên cồn cát có một vật lạ nên dừng lại quan sát. Nhờ có trí tuệ, nó nghĩ: “Lạ quá, hôm nay có vật gì nằm ngay chỗ thường nhảy xuống.” Nó bèn gọi thử: “Này anh cục đá ơi!”

Con cá sấu đang nằm phục dưới cát nghe vậy liền nghĩ: “Ngày nào bầy khỉ cũng gọi như thế. Nếu hôm nay ta không trả lời, chúng sẽ nghi và không nhảy xuống.” Thế là con cá sấu mở miệng đáp lại. Ngay lúc ấy, con khỉ biết liền: “Đây không phải cục đá, mà là cá sấu.” Nó lập tức cảnh báo đồng bạn: “Đừng nhảy xuống, đi chỗ khác!” Nhờ trí tuệ, bầy khỉ thoát nạn.

Vì vậy, cần tu để có trí tuệ. Dù lỡ sanh làm loài khác, vẫn còn chút sáng suốt để tránh khổ nạn.

Trí tuệ đi theo cho đến khi xả bỏ luôn cả sự chấp thủ vào trí tuệ ấy. Còn tiền bạc, nhà cửa, vợ chồng, chùa của tôi, tất cả đều là các pháp do duyên sanh. Không nhận biết điều đó thì bản ngã liền sinh khởi.

Bản ngã phát sanh từ sự kiêu hãnh, từ cái không kham nhẫn ở tầng thấp. Kiêu hãnh rằng: “Tôi đã làm được

việc ấy”, “sáng nay tôi ngồi thiền lúc ba giờ”, “tôi có tụng kinh”. Kiêu hãnh ngủ ngầm trong tâm, và chính nó dẫn đến bản ngã. Người in kinh, người cúng dường cũng có thể mang tâm kiêu hãnh. Không kiêu hãnh thì không thấy “vui”, mà cái “vui” ấy chính là kiêu hãnh: “Tôi vui vì tôi đã cúng dường”, “tôi vui vì tôi làm được điều người khác không làm được”, “tôi xây được ngôi nhà đẹp”, “tôi cạo đầu được, người khác không cạo được”, “tôi ngồi thiền tám tiếng mà người khác không ngồi được”, tất cả đều là biểu hiện của bản ngã ngủ ngầm.

Sự kiêu hãnh “tôi biết mà người khác không biết”, hay cái tâm “tội nghiệp cho người khác”, cũng là kiêu hãnh. Hễ có kiêu hãnh thì có bản ngã: tăng thượng mạn, ti liệt mạn, ngã mạn; mạn nào rồi cũng chết.

Những pháp ngủ ngầm ấy hiện diện ngay trong những việc rất nhỏ. Nấu cơm, nấu ngon mà khởi hoan hỷ, bản ngã liền khởi. Xin lỗi chư vị, ngay cả chuyện đi vệ sinh cũng có thể “thấy ngon” hay không? Khi làm việc gì “ngon” mà thấy vui, cái ngã đã hiện ra, ẩn trong tâm, khiến người tu không còn ở chỗ xả ly chấp thủ. Sự kiêu căng ấy từ đâu đến? Từ sự dính mắc. Đó là pháp ngủ ngầm, lúc nào cũng có mặt.

Chúng ta làm bất cứ việc gì cũng khởi đầu bằng ý muốn làm. Chưa cần phân biệt ý ấy thiện hay bất thiện, như lý hay phi như lý, chỉ cần nhận ra có “ý muốn”. Có ý

muốn đứng dậy thì mới đứng dậy, có ý muốn đọc kinh thì mới đọc kinh. Thậm chí có ý “không làm gì cả” cũng vẫn là có ý, ý muốn lười, ý muốn ngồi yên.

Hễ có ý là có ngã, vì ý đó do thức mà sanh. Rất nhanh, chỉ trong một sát-na, khi thức và ý chập lại thì ngã liền khởi. Các hành động tạo tác nơi thân, nơi khẩu, nơi ý đều kết thành bản ngã. Trong mọi hành động của chúng ta luôn có thể ẩn chứa sự kiêu căng, tự mãn; đó chính là ngã.

Nếu có kiêu căng, tự mãn thì các pháp tu không còn là tu. Bồ thí Ba-la-mật mà khởi “tôi bố thí” thì đã có cái tôi, có cái của tôi, và hành động bố thí ấy sẽ sanh tự mãn, kiêu căng. Chỉ cần nói “tôi đã từng cúng dường ngôi chùa ấy vài tỷ” thì lập tức ngã mạn sanh khởi. Sự kiêu căng ấy biến mọi hành động, dầu là thiện pháp, cũng chỉ còn phước hữu lậu.

Phước đưa đến giải thoát phải là phước không chấp thủ, có tuệ giác, có thiền định. Thiếu thiền thì không có định; thiếu định thì trí tuệ không phát sanh.

Chỉ cần cúng dường một ly nước cho một vị tu hành, tâm đã có thể khởi: “Con cúng dường cho vị ấy.” Lập tức tâm phân biệt, đi tìm trong tủ lạnh thứ nước “ngon”, “tốt” để cúng. Nhưng nước nào cũng vậy, uống vào rồi cũng bài tiết ra ngoài.. Điều quan trọng là tâm, nếu tâm khởi cung kính, mong cầu phước thì có phước, nhưng vẫn có thể kèm theo ngã mạn.

Có khi hai người cùng đi lấy nước cúng dường, người này bảo: “Nước này không ngon”, người kia nói: “Nước kia tốt hơn”, rồi cãi cọ. Sự kiêu căng đã có mặt, ẩn sâu trong tâm, xác lập “tôi đúng”.

Tất cả đều là pháp hữu vi. Hễ còn bản ngã, còn hành động tạo tác, thiện pháp vẫn là hữu vi, còn tái sanh, còn luân hồi.

Bồ thí Ba-la-mật là cúng dường để có trí tuệ, để nhận biết rằng việc bồ thí chính là xả ly mọi dính mắc: dính mắc về vật chất, con người, bối cảnh, thậm chí dính mắc vào chính trí tuệ.

Thấy một vị tu hành đau, đi mua thuốc, chọn thuốc này hay thuốc kia rồi tranh cãi thì không có phước. Cần thông dong. Dù duyên thì việc tự thành, vì thuốc gì cũng không giải quyết được sanh tử, chỉ giúp bớt đau phần thô mà thôi.

Thời Đức Phật có một vị Thiên sư chứng đắc Diệt Thọ Tướng Định. Khi bệnh nặng sắp mất, Ngài suy nghĩ: “Thân này rất đau; nếu nhập Diệt Thọ Tướng Định thì dù bị chặt đầu cũng không cảm thấy đau nữa. Nhưng làm vậy để làm gì? Để tiếp tục tái sanh sao?” Thế là Ngài để tự nhiên, không nhập định nữa. Ngài quán bằng tuệ giác: “Cái đau sinh thì khổ nơi tâm sinh; cái đau diệt thì khổ nơi tâm chấm dứt.” Ngài thấy rõ sự sanh diệt trong từng sát-na, thấy sự chuyển hóa của tâm, và ngay nơi đó chứng ngộ A-la-hán, giải thoát khỏi sanh tử luân

hồi. Ngài xả ly mọi chấp thủ, xả ly cả kiến thức, nhận biết, và cả trí tuệ.

Đó mới là Trí tuệ Ba-la-mật, trí tuệ do duyên mà thành, do tu tập, do nhận thức, do thiền định, do kham nhẫn. Khi buông luôn cả sự chấp thủ vào trí tuệ, có mà như không, thì mới thật là Trí tuệ Ba-la-mật.

Một hôm, Tôn Giả Xá Lợi Phất đi cùng Đức Phật. Trên đường đi, Ngài nói rằng: “Đức Thế Tôn thật có trí tuệ tuyệt vời, lúc nào Ngài cũng có trí tuệ, lúc nào Ngài cũng biết.” Đức Phật nghe xong liền quở: “Ông chớ nói thế, chớ nói thế. Thứ nhất, ông là A-la-hán, sao ông biết được trí tuệ của chư Phật?” Tâm ngũ ngầm vi tế đến mức như vậy, khen cũng có dính mắc.

Thứ hai, Đức Phật dạy: “Chư Phật không phải lúc nào cũng mang trí tuệ kè kè bên hông. Khi nào cần thì đem ra suy xét, còn không thì thôi.” Nghĩa là buông hết, thông dong tự tại như người bình thường.

Vì vậy, Đức Phật nói đến hạnh “ái nhi”, như đứa trẻ thơ không suy nghĩ gì hết, không có hơn thua. Kiêu mạn ngũ ngầm trong mọi việc chúng ta làm, trong cả sự tu tập. Dầu là thiện pháp vẫn có thể có kiêu mạn. Người tu muốn giải thoát phải quán chiếu thật kỹ mới thấy sự kiêu mạn ấy đang có mặt. Kiêu mạn là do ngã; ngã là do chấp và định kiến.

Hễ còn chấp và định kiến thì còn ngã. Thiền là hai mươi bốn tiếng: đi, đứng, nằm, ngồi đều phải thiền. Nghĩa là có chánh niệm, biết nhân quả. Đi hấp tấp thì té; ngồi mà không nhìn trước nhìn sau thì ghé gãy; nói lời không đàng hoàng thì bị chửi, bị tát. Đó là thiếu chánh niệm. Một trong những động lực khiến sự thiếu chánh niệm phát sinh là kiêu mạn ngu ngâm. “Tôi biết rồi”, chính cái “tôi biết rồi” đó là kiêu mạn.

Vì vậy, bố thí, kham nhẫn, trì giới, tinh tấn, sống chân thật, tu tâm từ, các pháp Ba-la-mật ấy đều có thể ẩn chứa sự kiêu mạn bên trong. Cần bỏ cái kiêu mạn ngu ngâm ấy. Hễ còn kiêu mạn thì tất cả các pháp hành trì, dù là thiện pháp, cũng chỉ dẫn đến phước hữu lậu, không đưa tới giải thoát rốt ráo.

Bởi vì vẫn còn dính mắc: “tôi bố thí, tôi cúng dường, tôi in kinh, tôi trì giới, tôi đi đứng nghiêm trang, tôi tinh tấn, tôi kham nhẫn, tôi chịu đựng được người khác.” Trong từng câu “tôi” đó đều có cái ngã, có sự tự hào. Ngay cả khi nói: “tôi sống chân thật”, “tôi nhường nhịn mọi người”, “tôi đang ngồi thiền”, “tôi biết nhiều hơn người khác”, “tôi đã vào được thiền”, “lúc nào tôi cũng tỉnh táo”, tất cả đều là kiêu mạn, chỉ khác nhau về cấp độ và hình tướng.

Nhưng bản chất vẫn là kiêu mạn. Hễ có kiêu mạn thì có ngã. Có ngã thì có chấp thủ vào ngã, chấp thủ vào kiến, chấp thủ vào pháp, chấp thủ vào sự hành trì của chính

mình. Vì vậy, đời sau vẫn còn tái sanh, không giải thoát được.

Quý vị tu tập giỏi đến mười Ba-la-mật mà không thấy được kiêu mạn thì chỉ có phước báu để quay lại đây tucho đến khi thấy rõ: tất cả các pháp đều do duyên sanh, kể cả Niết-bàn.

Nếu còn thấy “tôi lúc nào cũng thông dong tự tại”, thì cái “tôi” ấy vẫn còn. Có sự nhận thức, có sự thông dong, thì vẫn là ngã.

Vì vậy, từng bước mà tu tập. Người sơ cơ giữ năm giới, giữ cho nghiêm để thân, khẩu, ý được thanh tịnh. Bậc trung căn thực hành mười thiện: ý thanh tịnh, khẩu thanh tịnh, thân thanh tịnh. Người cư sĩ giữ cho miệng thanh tịnh, ý thanh tịnh, thân thanh tịnh.

Còn Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, Sa-di, Sa-di-ni mà không giữ được thân, khẩu, ý thanh tịnh thì chỉ là giả tướng.

Bậc thượng căn, ý cao thượng, có trí tuệ nên không còn tham, sân, si. Có duyên thì làm, không duyên thì thôi.

Có khi có người cúng dường thức ăn, biết rằng trong đó có độc, ăn vào sẽ chết, nhưng vì tâm thành của người cúng, người có tuệ không nhìn thức ăn mà nhìn cái tâm cung kính. Đức Phật biết rõ ông Cunda dâng món ăn có độc. Ngài biết, nhưng vẫn thọ dụng vì thấy tâm thành của người cúng dường.

Ông ấy năn nỉ tha thiết, nói: “Bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài thọ dụng món nấm quý này.” Cái tâm thành ấy là quan trọng. Đức Phật biết đây là thuốc độc, không ai thọ dụng được ngoài Ngài, nhưng Ngài vẫn nhận.

Đức Phật biết rõ; nếu không biết thì không phải là Phật. Ngài biết là thuốc độc, nhưng vẫn thọ dụng, vì đó là tâm bố thí, là Ba-la-mật của chính Ngài.

Thân này là giả. Đối với Như Lai, sống hay chết chỉ là chuyện nhỏ. Vì vậy, dù biết là độc, Ngài vẫn dùng, không chấp.

Đó là xả ly tuệ giác, không chấp vào cái biết của mình. Khi không còn kiêu mạn, không còn cái “tôi biết”, không còn chấp vào trí tuệ, khi ấy mới thật sự tự tại.

Hằng ngày, kiêu mạn vẫn luôn ngủ ngầm. Thí dụ, có người khách nói điều gì đó, trong tâm liền nghĩ: “Bà này nói tào lao.” Như vậy là kiêu mạn đã phát sinh.

Hai vị Sư cô ở chung, vị này nói một câu, vị kia liền phản bác lại. Dùng trí tuệ, dùng kiến thức của mình để hơn thua, để chứng tỏ “mình đúng”, đó là kiêu mạn.

Trong đời sống gia đình, người chồng nói: “Hôm nay là Chủ Nhật, là Father’s Day, tức là Ngày của Cha. Thôi để tôi bảo mấy đứa nhỏ dắt vợ chồng mình đi ăn.” Trong tâm người vợ nghĩ: “Mấy chục năm rồi, bữa nay mới nói được một câu như vậy. Chắc ông ấy muốn giảng hòa đây.” Nhận biết như vậy cũng là kiêu mạn, vì khởi

lên cái “tôi biết rồi”: “tôi biết ông ấy muốn làm lành.” Sự “biết” ấy chính là kiêu mạn.

Kiêu mạn ngủ ngầm rất vi tế và khó nhận ra. Nếu không hành trì mười Ba-la-mật thì không thể thấy được. Không trì giới, không kham nhẫn, không tinh tấn, không sống chân thật, không bố thí, thì kiêu mạn không hiển lộ để thấy rõ.

Trong tất cả các pháp Ba-la-mật, kiêu mạn đều có thể dính vào: “tôi đang bố thí”, “tôi đang trì giới”, “tôi tinh tấn”, “tôi kham nhẫn”, “tôi sống chân thật”, “tôi có tâm từ”, “tôi biết”. Cái “tôi biết” ấy chính là kiêu mạn.

Kiêu mạn ngủ ngầm sẽ tiêu diệt tất cả công đức hướng đến giải thoát, chỉ để lại phước hữu lậu. Phước hữu lậu là phước tích lũy, là của cải để đi tái sanh. Nhờ phước ấy có thể sanh ra giàu có, sung sướng hơn, nhưng nếu không tu tập, không bỏ được kiêu mạn, thì từ giàu có lại tạo thêm việc bất thiện, rồi kiêu mạn hòng tiếp tục tái sanh, sanh hoài, sanh mãi, cho đến khi chán ngán những thứ “đồ dỏm” này.

Tất cả hành xử giống như người đang chiêm bao, tưởng các pháp là thật, nhưng thật ra chỉ là mộng. Trong chiêm bao thấy cảnh này cảnh kia, nhưng khi tỉnh dậy chẳng thấy gì cả.

Đức Phật dạy: “Khi đã thức tỉnh, thì biết rõ ràng, chẳng có gì thật cả.”

Không có người, không có ta, tất cả chỉ là nhân duyên. Thân này là tứ đại, là năm uẩn; đủ duyên thì thành con người. Do nghiệp quá khứ dẫn dắt nên đời này sanh làm nam hay nữ, làm chồng hay làm vợ, rồi tiếp tục tạo kiêu mạn: “tôi đẹp, tôi thông minh, tôi giàu, tôi đang tu, tôi từ bi, tôi kham nhẫn, tôi bố thí, tôi siêng năng cúng dường.” Tất cả chỉ là phước hữu lậu, không thể đưa đến giải thoát, vì kiêu mạn vẫn còn ngủ ngầm.

Kiêu mạn có nhiều hình thức: ở bên ngoài, ở bên trong, trong dáng đi, cách nói, cách suy nghĩ. Nó có nhiều cấp độ. Người tu cũng có kiêu mạn: “tôi đang tu, tôi biết, tôi thấy rõ.” Chưa xả được kiêu mạn thì chưa thể bước vào dòng Thánh.

Nói “tôi đang biết” tức là tâm vẫn còn suy tư, còn đối tượng. Khi sự biết và đối tượng cùng hiện hữu thì có liên hệ, có thủ. Hễ có thủ thì có hữu; có hữu thì có sanh tử, ưu bi, phiền não.

Vì vậy, ngay cả khi có trí tuệ mà vẫn còn kiêu mạn, thì kết quả vẫn chỉ là phước hữu lậu, dẫn đến tái sanh.

Từ bỏ kiêu mạn thì mới thực hành trọn vẹn mười Ba-la-mật: bố thí, trì giới, tinh tấn, nhưng làm trong tâm thông dong, tự tại, không có kiêu mạn, không cố gắng “biết” theo kiểu xác lập cái “tôi”.

Khi sống giữa đời, ở chung với người thô tục, nghe họ chửi thề mà tâm khởi phiền não, đó cũng là kiêu mạn: “tôi khác họ, tôi cao hơn họ.”

Kiêu mạn ngủ ngầm rất sâu. Tu tập với nhau cũng vậy: “tôi biết, mấy Sư cô kia không biết đâu”, đó là kiêu mạn.

Hễ có kiêu mạn thì có bản ngã. Còn bản ngã thì mười Ba-la-mật chỉ tạo ra phước hữu lậu. Ngay cả trí tuệ, nếu còn kiêu mạn, cũng chỉ là phước hữu lậu, không thể giải thoát được.



2. Tóm Tắt Nội Dung

Ngã phát sinh từ chấp và định kiến

Hễ còn chấp và định kiến thì còn ngã. Có ngã thì có chấp thủ vào ngã, vào kiến, vào pháp và vào sự hành trì, nên đời sau vẫn còn tái sanh, không giải thoát.

Thiền là chánh niệm liên tục trong đời sống hằng ngày

Thiền là hai mươi bốn tiếng: đi, đứng, nằm, ngồi đều có chánh niệm biết nhân quả. Một động lực khiến thiếu chánh niệm phát sinh là kiêu mạn ngủ ngầm, đặc biệt là ý “tôi biết rồi”.

Kiêu mạn có thể ẩn trong mọi Ba-la-mật và thiện pháp

Bổ thí, cúng dường, trì giới, tinh tấn, kham nhẫn, sống chân thật, tu tâm từ... đều có thể dính kiêu mạn qua cái “tôi làm”, “tôi biết”, “tôi đúng”, “tôi hơn”. Khi còn kiêu mạn thì các thiện pháp chỉ thành phước hữu lậu, không đưa đến giải thoát rốt ráo.

Tu tập theo căn cơ, lấy thân khẩu ý thanh tịnh làm nền

Người sơ cơ giữ năm giới để thân, khẩu, ý thanh tịnh. Bậc trung thực hành thập thiện để ý thanh tịnh, khẩu thanh tịnh, thân thanh tịnh. Hàng xuất gia nếu không giữ được thân, khẩu, ý thanh tịnh thì chỉ là giả tướng.

Bậc thượng căn có trí tuệ, ít tham sân si, có duyên thì làm, không duyên thì thôi.

Không chấp vào cái biết, trọng yếu là tâm và sự xả ly

Chuyện Đức Phật thọ dụng món ăn do ông Cunda dâng dù biết có độc vì thấy tâm thành của người cúng dường. Thân là giả, sống chết là chuyện nhỏ; trọng yếu là tâm bố thí và sự không chấp thủ. Đây là xả ly tuệ giác, không chấp vào “tôi biết”.

Kiêu mạn vi tế trong sinh hoạt và quan hệ hằng ngày

Kiêu mạn có thể khởi từ những ý nghĩ rất nhỏ như chê người khác, tranh hơn thua trong tu tập, hoặc tự cho mình hiểu người khác. Kiêu mạn ngủ ngầm có thể làm mất công đức hướng giải thoát, chỉ còn lại phước hữu lậu để đi tái sanh.

3. Phản Biện Logic: Khi Cái "Biết" Trở Thành Rào Cản Của Chân Lý

1. Nghịch lý của "Cái tôi đang tu" (Ngã mạn trong thiện pháp)

Ý tưởng bài giảng: Kiêu mạn có thể ẩn núp ngay trong các thiện pháp như bố thí, trì giới. Khi ta nghĩ "Tôi đang tu", "Tôi đang làm thiện" thì đó đã là kiêu mạn.

Phản biện logic:

- **Vấn đề động lực:** Nếu hoàn toàn xả bỏ ý niệm về "Tôi" ngay từ đầu, lấy gì làm động cơ để một chúng sanh phàm phu bắt đầu tu tập? Logic thông thường cho thấy: phải có một "Cái tôi" muốn thoát khổ thì người ta mới đi tìm đạo. Việc ép buộc một hành giả sơ cơ phải "vô ngã" ngay khi họ đang nỗ lực vượt qua nghịch cảnh có thể dẫn đến sự hụt hẫng về tâm lý hoặc tạo ra một sự "giả vờ vô ngã" (đạo đức giả).
- **Sự sáng tạo thực hành:** Thay vì tiêu diệt cái "Tôi", liệu ta có thể sử dụng "Cái tôi thiện lành" như một phương tiện (chiếc bè) tạm thời? Phản biện ở đây là: *Chúng ta không cần sợ cái tôi, chúng ta chỉ cần quan sát nó.* Nếu một người làm thiện mà vẫn thấy "vui vì mình đã làm tốt", hãy cứ để niềm vui đó tồn tại như một sự khích lệ, miễn là họ biết rõ đó là một trạng thái tâm tạm thời.

2. Phản biện về "Sở tri chương" và Ý niệm "Tôi biết rồi"

Ý tưởng bài giảng: Cái "Biết" (kiến thức) dễ tạo nên sự cống cao, khiến hành giả thấy ai cũng sai, chỉ mình đúng.

Phản biện logic:

- **Kiến thức là nền tảng của Chánh kiến:** Nếu không có cái "biết" (văn tuệ), hành giả lấy gì để phân biệt đâu là chánh đạo, đâu là tà đạo? Phản biện đặt ra là: *Lỗi không nằm ở cái "biết", mà nằm ở sự "đứng yên" của cái biết đó.* Một kiến thức đứng phải dẫn đến sự khiêm cung vì càng biết rộng, ta càng thấy mình nhỏ bé trước sự vận hành vĩ đại của duyên khởi.
- **Thách thức:** Trong thời đại thông tin, "biết nhiều" là tất yếu. Hành giả sáng tạo không phải là người "không biết gì", mà là người có khả năng "**Unlearn**" (gột rửa những gì đã học) để đón nhận cái mới. Phản biện này khích lệ hành giả: Hãy học như một học giả, nhưng hành như một đứa trẻ lần đầu nhìn thấy thế giới.

3. Nghịch lý sống chết: Câu chuyện món ăn độc của ông Cunda

Ý tưởng bài giảng: Đức Phật thọ dụng món ăn dù biết có độc vì quý trọng tâm thành của người cúng. Thân là giả, tâm mới là trọng yếu.

Phản biện logic:

- **Trí tuệ bảo tồn hay Trí tuệ xả ly?** Dưới góc độ logic bảo tồn chánh pháp, nếu một bậc Thầy biết thực phẩm có độc mà vẫn ăn, dẫn đến thân thể hoại diệt sớm, thì liệu đó có phải là sự tổn thất cho chúng sanh đang cần giáo hóa?
- **Tư duy sáng tạo:** Phản biện này mở ra một chiều kích sâu hơn về "Trí tuệ vượt lên trên sự sinh tồn". Có những lúc, việc giữ gìn sự "kết nối tâm linh" (tâm thành của ông Cunda) quan trọng hơn việc giữ gìn "cỗ máy vật lý" (thân xác). Tuy nhiên, với hành giả bình thường, việc "tự sát tâm linh" bằng cách phớt lờ các quy luật vật lý cần phải được xem xét kỹ để không rơi vào mê tín hoặc coi thường mạng sống.

4. "Tùy duyên" - Trí tuệ hay là sự thỏa hiệp với Nghiệp lực?

Ý tưởng bài giảng: Bậc thượng căn có trí tuệ, có duyên thì làm, không duyên thì thôi, không cưỡng cầu.

Phản biện logic:

- **Sự lười biếng núp bóng tùy duyên:** Logic thực tế cho thấy ranh giới giữa "Tùy duyên" và "Phó mặc cho số phận" rất mong manh. Nếu một người thấy khó khăn rồi tặc lười "chắc là không có duyên" để từ bỏ, thì đó là sự thiếu Tinh tấn Ba-la-mật.

- **Sự sáng tạo trong nghịch cảnh:** Một hành giả có tuệ phải là người **tạo ra nhân duyên** thay vì chỉ ngồi chờ duyên đến. Nếu duyên chưa đủ, trí tuệ phải chỉ ra cách bổ sung những nhân tố còn thiếu. Phản biện này nhắc nhở: *Tùy duyên là không dính mắc vào kết quả, chứ không phải không nỗ lực trong hành động.*

5. Phản biện về sự "Thanh tịnh tuyệt đối" trong sáu căn

Ý tưởng bài giảng: Thiền là giữ sáu căn không để bất thiện pháp xâm nhập, không để tâm dao động trước khen chê.

Phản biện logic:

- **Trạng thái "Trơ lì" cảm xúc:** Nếu một hành giả đạt đến mức không còn cảm xúc trước khen chê, liệu họ còn có thể thấu cảm (Empathy) với nỗi khổ của chúng sanh? Một trái tim không dao động có thể trở thành một trái tim lạnh lẽo.
- **Tư duy sáng tạo:** Trí tuệ Ba-la-mật không phải là biến tâm thành đá, mà là biến tâm thành "mặt nước phẳng lặng". Mặt nước vẫn phản chiếu mây bay, chim hót (nhận biết rõ ràng), nhưng không giữ lại bất cứ hình ảnh nào khi chúng đi qua. Phản biện này khích lệ người tu: *Hãy cứ cảm nhận trọn vẹn niềm vui và nỗi buồn của nhân gian, nhưng đừng để chúng bám rễ thành kiến chấp.*

TỔNG KẾT VÀ GỢI Ý THỰC HÀNH SÁNG TẠO

Hành trình giải thoát không phải là một đường thẳng tắp theo công thức, mà là một sự ứng biến liên tục của trí tuệ. Để vượt qua "Kiêu mạn ngu ngâm", hành giả nên thực hiện các tư duy phản biện sau mỗi ngày:

1. **Phản biện về sự đúng đắn:** Hôm nay tôi cho rằng mình đúng, người kia sai. Liệu có góc nhìn nào mà người kia đúng và tôi đang sai không?
2. **Phản biện về sự thành công:** Tôi vừa hoàn thành một việc thiện. Cái cảm giác "hài lòng về bản thân" này là niềm vui chánh niệm hay là thức ăn cho bản ngã?
3. **Phản biện về sự hiểu biết:** Tôi vừa học được một giáo lý mới. Tôi đang dùng nó để tu sửa mình, hay đang dùng nó để làm "thước đo" đi đo lỗi của người khác?

Kết luận: Kiêu mạn không đáng sợ bằng việc chúng ta **không dám nghi ngờ** chính mình. Trí tuệ thực sự bắt đầu khi chúng ta đủ can đảm để đặt câu hỏi cho mọi ý niệm "tôi là" và "tôi biết". Chân lý không nằm ở câu trả lời cuối cùng, mà nằm ở sự tỉnh giác không ngừng trong từng bước đi của hành trình.

4. Bài Tập Trắc Nghiệm

1) Khi bạn vừa hoàn thành một việc thiện (giúp người, đóng góp, làm công quả) và trong lòng thấy “vui”

- A. Mình kể lại cho người thân/bạn bè nghe để lan tỏa năng lượng tích cực.
- B. Mình giữ kín nhưng trong lòng tự thưởng: “Ít ra mình cũng làm được.”
- C. Mình ghi nhận “đang có cảm giác vui”, rồi quay về việc kế tiếp, không nuôi thêm ý nghĩ.
- D. Mình xem việc đó như chuyện tự nhiên: làm xong thì xả, không giữ dấu ấn “mình đã làm”.
- E. Khi có người chê hoặc không ghi nhận, mình thấy bức; nhờ bức đó mà mình nhận ra cái “muốn được công nhận” đang ẩn.

2) Trong sinh hoạt chung, bạn thấy người khác làm “không đúng ý/không đúng cách”

- A. Mình sửa ngay, nói thẳng để công việc tốt hơn.
- B. Mình im, nhưng trong đầu kết luận: “Người này kém.”
- C. Mình hỏi trước: “Bạn muốn mình phụ phần nào?” rồi làm mẫu nhẹ nhàng.
- D. Mình buông ý muốn kiểm soát, chỉ giữ việc cần thiết để mọi thứ vận hành.
- E. Lúc đang khó chịu, mình nói lời lẽ; sau đó mình dùng chính cảm giác nóng đó để soi ra định kiến và cái “tôi đúng”.

3) Khi nghe ai đó phát biểu điều bạn cho là sai /thiếu hiểu biết

- A. Mình phản biện liên để bảo vệ sự thật và tránh họ lan truyền sai.
- B. Mình cười nhẹ, không nói, nhưng trong tâm có ý “tội nghiệp”.
- C. Mình hỏi thêm để hiểu họ đang nói từ trải nghiệm nào, rồi mới quyết định có góp ý không.
- D. Mình xả: không cần thắng thua; thấy duyên đủ thì nói, không đủ thì thôi.
- E. Lúc bực, mình buột miệng nghĩ: “Nói tào lao”; nhờ vậy mình nhận ra kiêu mạn đang khởi rất nhanh.

4) Khi có người khen bạn “tu giỏi”, “hiểu sâu”, “lúc nào cũng tỉnh”, bạn thường phản ứng theo cách nào?

- A. Hoan hỷ nhận khen và thấy có động lực tu hơn, nhưng cũng dễ muốn được khen thêm.
- B. Giả vờ khiêm tốn (“đâu có đâu”), nhưng trong lòng vẫn thích và ghi nhớ lời khen đó.
- C. Tự kiểm lại ngay: “Trong tâm có đang khởi ‘tôi giỏi /tôi biết’ không?”, rồi quay về chánh niệm.
- D. Nghe rồi buông: xem lời khen như gió thoảng, không bám vào hình ảnh “người tu giỏi”, trở lại sinh hoạt bình thường.
- E. Nếu đang bực hoặc bị chạm, lời khen làm mình thấy “mình đúng, người kia sai” hoặc làm cái tôi

phồng lên; nhờ vậy mình nhận ra kiêu mạn đang ẩn trong chính phản ứng của mình.

5) Khi bạn thấy mình “biết rồi”, không muốn nghe thêm (trong học tập /tu tập /công việc)

- A. Mình bỏ qua vì nghĩ lặp lại mất thời gian.
- B. Mình nghe cho có, nhưng tâm chống đối vì thấy người kia nói không bằng mình.
- C. Mình nghe như người mới, thử tìm một điểm mình chưa thấy, dù chỉ 1%.
- D. Mình buông cả nhu cầu “biết”: chỉ giữ thái độ rỗng rang, cần thì dùng, không cần thì thôi.
- E. Khi đang cãi, câu “biết rồi” bật ra mạnh hơn; nhờ vậy mình thấy kiêu mạn lộ rõ trong lúc nóng.

6) Khi cùng làm một việc “nhỏ” (lấy nước, chuẩn bị đồ, mua thuốc, sắp xếp vật dụng) và mọi người bắt đầu so sánh “cái này tốt hơn”

- A. Mình tham gia tranh luận để chọn cái tốt nhất cho tập thể.
- B. Mình đứng ngoài nhưng thầm nghĩ người khác thiếu tinh tế.
- C. Mình nhắc nhẹ mục tiêu: “Cái chính là mình làm trong tâm yên”, rồi chọn phương án đơn giản.
- D. Mình xả luôn chuyện hơn thua, làm vừa đủ, thông dong, không bám vào “đúng nhất”.
- E. Khi ai đó cãi mình, mình nổi nóng; sau đó mình nhận ra cái “tôi đúng” đang tự vệ.

7) Khi bạn giúp người khác và trong tâm nảy ý nghĩ: “Họ nghèo /khổ /kém hơn”

- A. Mình nghĩ vậy để có động lực thương và giúp tiếp.
- B. Mình nghĩ vậy rồi vô thức kể công: “Mình đã nâng họ lên.”
- C. Mình chuyển góc nhìn: mỗi người có nhân duyên khác nhau; mình chỉ làm phần đúng lúc.
- D. Mình làm rồi xả, không giữ nhãn “người giúp – người được giúp”.
- E. Lúc bực, ý nghĩ “mình hơn” xuất hiện rõ; nhờ vậy mình thấy kiêu mạn đang trôi lên.

8) Khi bạn giữ giới /kỷ luật tốt một thời gian (dậy sớm, ngồi lâu, làm đều) và thấy mình “hơn người”

- A. Mình lấy đó làm chuẩn để nhắc người khác cố gắng như mình.
- B. Mình tự hào âm thầm, không nói nhưng vẫn muốn người khác nhận ra.
- C. Mình dùng kỷ luật để tăng chánh niệm, đồng thời quan sát cái “tôi làm được” đang xuất hiện.
- D. Mình làm như hơi thở: đều đặn nhưng không gán danh hiệu, không dựng “người tu giỏi”.
- E. Khi ai đó chê hoặc không theo, mình giận; nhờ giận đó mình thấy sự dính mắc vào thành tích.

9) Trong giao tiếp, bạn hay “đoán ý” người khác và tin rằng mình đoán đúng (ví dụ: “tôi biết họ muốn gì”)

- A. Mình đoán để chủ động xử lý nhanh, khỏi rắc rối.
- B. Mình đoán để phòng thủ, vì sợ bị lợi dụng.
- C. Mình giữ phán đoán ở mức giả thuyết, hỏi lại cho rõ trước khi kết luận.
- D. Mình xả luôn nhu cầu đoán: chỉ phản ứng theo sự thật đang xảy ra, không nuôi chuyện trong đầu.
- E. Khi đang tức, mình càng chắc “mình biết rồi”; nhờ đó mình thấy cái “biết” có thể là kiêu mạn vi tế.

10) Khi bạn nhận ra: việc tu / học của mình vẫn còn “phước hữu lậu” (còn dính vào tôi–của tôi–công của tôi)

- A. Mình tiếp tục làm thiện để tích phước, vì thấy phước vẫn cần cho đời sống.
- B. Mình hoang mang: vậy làm gì cũng sai, nên giảm làm cho khỏi dính.
- C. Mình giữ việc thiện nhưng thêm phần quán sát: thấy cái “tôi” khởi ở đâu trong từng động tác.
- D. Mình tập “có mà như không”: làm đúng việc, đúng lúc, xong là buông, không giữ hình ảnh.
- E. Khi đang nóng, mình dễ “bảo vệ cái tôi tu”; nhờ vậy mình thấy rõ mạn ân trong chính việc tu.

CHƯƠNG 43. TRÍ TUỆ NHẬN BIẾT SỰ VÔ THƯỜNG

1. Nội Dung Bài Giảng

Sư: Xin hỏi một vị thiền sinh để cùng ôn tập lại phần trước.

Thiền sinh: Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật! Con xin trả lời câu hỏi. Hiện nay, chúng ta đang học đến phần *Phát triển Trí Tuệ Ba La Mật*.

Trước hết, đó là sự quán chiếu sâu sắc về vô thường và vô ngã của các pháp. Thứ hai là thực hành chánh niệm. Thứ ba là thiền định để trực tiếp nhận ra các chân lý. Thứ tư là từ bỏ, buông bỏ mọi chấp thủ để đạt được chánh trí giải thoát.

Trong các yếu tố ấy, trong quá trình thực hành thiền để phát triển trí tuệ Ba La Mật, con quan sát thiền trong cuộc sống hằng ngày để nhận ra các nghiệp của mình trong từng cử chỉ: đi, đứng, nằm, ngồi, đặc biệt là trong các bữa ăn. Con quan sát việc ăn uống, đi đứng của mình như thế nào, tâm gì xuất hiện, và tại sao mình phải làm việc đó.

Con quán chiếu rằng khi ăn xong, bản chất của việc ấy cũng chỉ là đi vệ sinh mà thôi. Tại sao mình lại dính mắc vào việc đó? Nhưng thật sự khi quan sát sâu bên trong, con thấy mình vẫn còn bị dính vào nghiệp quá

khứ. Khi nhìn món ăn, con nhớ lại hồi xưa mình từng rất thích món đó, nên cảm thấy khởi tâm ưa thích.

Con quan sát tâm mình, nhìn một hồi khoảng năm phút sau rồi mới ăn. Khi ăn vào, con thấy cảm giác không còn giống như trước nữa. Con thấy đó chỉ là một thứ thức ăn để nhai, nhai rồi nuốt. Thậm chí có những món ăn, như thịt cá chẳng hạn, cơ thể con bây giờ không còn hấp thụ được nữa mà lại có hiện tượng trào ngược ra ngoài. Con quan sát rõ sự vô thường, vô ngã trong thân tâm mình.

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật! Sadhu, sadhu.

Sư: Một vị thiền sinh khác vui lòng cho biết ba câu hỏi được đặt ra trong phần Trí Tuệ. Ba câu này trong đạo tràng vẫn chưa có ai trả lời. Cô có thể chọn một câu để trả lời không?

Thiền sinh: Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật! Con xin trả lời câu hỏi thứ nhất: *Sự tương quan giữa đời sống hằng ngày và Tuệ giác – Tuệ giác giúp gì trong việc xử lý những vấn nạn của cuộc đời để đưa đến giải thoát rốt ráo?*

Trong đời sống hằng ngày, Tuệ giác giúp con sống tỉnh thức. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống hay ngủ nghỉ, con nhận biết rõ mình đang làm gì, cảm xúc nào đang khởi lên. Tuệ giác giúp con nhận ra rằng mọi cảm xúc, suy nghĩ, phản ứng đều là do nghiệp cũ vận hành và do

những định kiến nằm sẵn trong thức xúi bả mình hành động.

Nhưng khi con nhận biết được, con thấy rõ rằng nếu không có chánh niệm, mình sẽ tạo thêm nghiệp mới. Muốn nhận biết được những điều đó, con phải luôn luôn chánh niệm, luôn luôn như lý tác ý và quan sát để nhận biết những pháp bất thiện, nhằm chuyển hóa tâm mình, không còn dính mắc.

Vì biết rằng đó chỉ là tiến trình của sự nhận thức trong tâm, nên con buông bỏ được dần dần những dính mắc ấy. Khi trí tuệ phát triển, con suy nghĩ, cảm xúc và hành động trong chánh niệm, có tỉnh thức thì không còn tạo nghiệp mới nữa.

Con biết rằng **các pháp đều do duyên sanh**, đều là tiến trình của sự nhận thức trong tâm. Nhờ vậy, con bớt dính mắc, luôn quán chiếu vào bên trong để trí tuệ giúp chuyển hóa tâm, sống tỉnh thức, sống chánh niệm, không còn lãng xăng. Con xử lý mọi vấn đề bằng Tuệ giác của mình, buông bỏ dần những sự dính mắc.

Sư:

Trong Đạo Phật, trí tuệ là mục đích. Nhưng đôi khi, chính trí tuệ lại có thể đánh lừa chính mình.

Đọc sách nhiều, có thể tưởng là biết nhiều, rồi nghĩ như vậy là có trí tuệ. Nghe giảng nhiều, có thể tưởng như

bản thân đã chứng Thánh, cái gì cũng biết hết. Cái biết ấy cũng có khi đang đánh lừa chính mình.

Vì vậy, cái biết phải như thế nào mới gọi là biết trọn vẹn, tận cùng, gọi là paramī, tức là biết Ba-la-mật, như Trí tuệ Ba-la-mật. Ngay cả sự nhận thức của chúng ta cũng vậy: có khi thấy mình biết, có khi lại không biết. Không phải lúc nào cũng biết đầy đủ. Nếu lúc nào cũng biết đầy đủ, thì chắc chắn đã chứng vào dòng Thánh.

Chứng vào dòng Thánh cũng có nhiều cấp bậc như Đức Phật đã dạy. Chỉ khi chứng A-la-hán thì mới không còn sanh tử. Không còn sanh tử ở đây nghĩa là một niệm không sanh, chứ không phải không còn chết hay không còn sống. Vị A-la-hán vẫn phải trả nghiệp, nhưng trong khi trả, không có một niệm nào sanh. Các vị ấy biết rất rõ rằng chính vì nghiệp mà có mặt ở đây.

Các mối tương quan giữa vợ chồng, cha mẹ, anh chị em đều do nghiệp. Vì nghiệp mà làm con của người này người kia. Vì nghiệp mà gặp người kia, rồi bị họ dụ dỗ, rồi mình mềm lòng, trao cả thân mạng của mình cho họ. Trong cái nghiệp ấy lại không có phần trí tuệ. Vì nghiệp cộng với sự không có trí tuệ nên mới đem thân tâm cho người đó.

Rồi nợ nần, trách mắng, giận hờn, mà quên rằng đó cũng chỉ là nghiệp cộng với vô minh. Mà tại sao lại có vô minh xuất hiện? Bởi vì vô minh với trí tuệ vốn là một. Giống như ngọn đèn: bật lên thì sáng, tắt đi thì tối.

Khi thấy tối, mình bật đèn lên, ánh sáng hiện ra, thấy rõ mọi thứ. Vậy thì bóng tối đi đâu? Nếu bóng tối là thật, thì nó từ đâu đến và đi về đâu?

Tham ái cũng vậy, dục lạc cũng vậy. Nó từ đâu đến và đi về đâu? Trong kinh sách, Đức Phật dạy rất nhiều, nhưng ngoài đời, chúng ta thường đổ thừa: “Tại tôi vô minh nên tôi làm như vậy.” Nhưng có phải chỉ vô minh thôi không? Làm rồi lại làm, làm mãi, sai mãi như thế, là cố tình vô minh chứ không phải vô tình.

Nếu không có vô minh thì không có trí tuệ. Tất cả các Ba-la-mật mà ta tu tập như Bồ thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, Cương quyết Ba-la-mật, Sống chân thật Ba-la-mật, Tâm Từ Ba-la-mật, nếu tu tập mà không có trí tuệ thì tất cả chỉ đưa đến pháp hữu lậu.

Ví dụ, bồ thí mà khởi lên ý mong cầu, kể cả mong xả bớt nghiệp hay tích lũy phước báu. Nếu nhận thức được điều đó, thì biết cách sử dụng tài sản để làm lợi mình, lợi người, tạo thêm phước thiện. Còn nếu nghĩ rằng cúng dường để xây chùa, hoặc cúng dường cho một vị tu sĩ đang bệnh, thì trong đó vẫn có những pháp ngũ ngầm.

Thứ nhất là kiêu mạn, hoan hỷ vì “tôi đã cúng dường được”. Cúng dường là xả ly, chứ không phải để nuôi dưỡng tâm hoan hỷ theo kiểu tự hào. Thứ hai là mong cầu, chẳng hạn cúng dường cho một ngôi chùa nào đó

và mong rằng phần đóng góp của mình sẽ giúp ngôi chùa nhanh chóng xây xong. Sự mong cầu ấy tuy thiện, nhưng vì có mong cầu nên có dính mắc.

Dính mắc ngũ ngẫm ấy, cùng với kiêu mạn, là hai yếu tố dẫn vào sanh tử luân hồi. Vì chấp rằng các pháp đều có trí tuệ nên không thấy rõ rằng mọi pháp đều vô thường.

Cho nên, làm việc gì cũng nên tự nhiên. Khát thì cầm ly nước uống để giải khát, không cần cầu kỳ tìm nước ngọt hay nước mía. Giải quyết cơn khát, tức là cảm xúc khi cơ thể thiếu nước, khô và khó chịu, thì uống nước là đủ. Nhưng uống cũng phải vừa đủ. Nếu nghĩ rằng đi ngoài nắng về phải uống thật nhiều, thì nước dư cũng không lợi cho cơ thể.

Mọi thứ cần phải cân đối. Không cân đối thì cơ thể sẽ tự động đào thải. Thứ gì tích trữ quá nhiều đều dễ sinh bệnh. Gan làm việc quá mức thì sanh bệnh gan. Uống nước nhiều quá thì thận phải làm việc nhiều. Tất cả những điều đó đều là sự đảo lộn của trạng thái bình thường.

Trí tuệ giúp ta trong đời sống hằng ngày: đi thì biết đi để khỏi lạng xăng mà té ngã. Nghe có vẻ đơn giản, nhưng đó chính là thực hành. Ngồi thì biết ngồi. Trong bàn ăn, biết mình đang ngồi chỗ nào, biết có cha mẹ, có ông bà.

Nếu trong tâm khởi nghĩ: “Tôi là con dâu trưởng”, “tôi giàu có”, “tôi có kiến thức”, “tôi có chức tước nên tôi phải ngồi gần cha mẹ”, thì đó là kiêu mạn ngủ ngầm, là dính mắc ngủ ngầm.

Người có trí tuệ thì khi ngồi xuống, biết ngồi chỗ nào để phục vụ, nghĩa là ngồi gần nồi cơm. Trong nhà có mười người, mình đưa chén cho hết mọi người, rồi cuộc mình chưa ăn được miếng nào. Khi ấy, trong tâm có hoan hỷ hay không?

Ta thực tập là như vậy: thực tập phục vụ, thực tập cho đi. Khi ấy mới dẫn đến trí tuệ, vì xả là không còn dính mắc. Trước hết phải xả bản ngã, vì chính bản ngã che mờ trí tuệ.

Đức Phật trong nhiều tiền kiếp đã xả bỏ cung vàng điện ngọc, biết bao nhiêu kiếp xả bỏ vợ con. Ai xin tài sản, Ngài đều cho. Nhờ vậy, mà Ngài thành Phật vì không còn dính mắc. Đến mức xin thân mạng, Ngài cũng cho. Có một kiếp, Ngài nhảy từ trên cây xuống để cho cọp ăn. Đó là sự xả bỏ mọi dính mắc, nên mới có trí tuệ.

Trong năm lực: tín, tấn, niệm, định, tuệ. Phải có niềm tin sâu vào Tam Bảo, tin rõ ràng có nhân quả, tin các pháp là vô thường. Không có một cái “tên gọi” cố định ở đây, chỉ là do nghiệp mà có mặt.

Khi bệnh cũng biết rằng đó là nghiệp tạo tác. Bệnh có ba nguyên nhân: môi trường sống, cách sống gồm ăn

uống, ngủ nghỉ, và nghiệp quá khứ. Ba nguyên nhân ấy cộng lại mới sanh ra bệnh. Hai nguyên nhân đầu có thể điều chỉnh được, đó là môi trường sống và lối sống hiện tại. Ăn uống bữa bãi, sinh hoạt bữa bãi thì sinh bệnh. Nếu quản lý được hai phần đó, thì phần còn lại là nghiệp cũ, chỉ cần hoan hỷ mà nhận.

Nghiệp giống như cái cân: một bên là bất thiện, một bên là thiện. Bất thiện nhiều đời rồi nên chắc chắn nặng hơn và chìm xuống. Vậy làm sao cho cái cân quân bình? Ta phải làm thiện nhiều hơn, bỏ thêm việc thiện vào đĩa cân bên kia để nó từ từ cân bằng lại.

Người có nhiều quả bất thiện tự mình biết: học hoài mà không hiểu, làm gì cũng hư, cuộc sống đầy bất hạnh, phiền não, đó là nghiệp của mình. Nhưng nhiều người lại không chịu thay đổi, không chịu làm thiện để cân bằng. Quả thiện nhỏ thì quả bất thiện chìm xuống, khổ đau luôn có mặt.

Trí tuệ giúp ta quan sát và tin sâu Tam Bảo, tin rằng các pháp đều vô thường, không có thật thể. Chỉ do nghiệp duyên mà có mặt ở đây. Trong từng sát-na, ta phải quán sát như vậy.

Tinh tấn không chỉ là siêng làm việc thiện, bỏ việc ác, mà còn là tinh tấn trong quán sát. Quán sát để thấy rằng chấp vào một tên gọi, một lý lịch, như “tôi là người này, người kia” là sai. Phải quan sát cho đến khi thấy rõ thân

này là một thân bất tịnh do nghiệp duyên mà có, mang thân nam hay thân nữ.

Thân nữ có những điều thân nam không có. Nhiều khi ngồi vắn vợ, tưởng tượng chuyện này chuyện kia, là đã tạo thêm nghiệp. Muốn tránh những điều ấy thì phải có niệm. Chánh niệm giúp nhận biết mọi điều đang xảy ra trong tâm.

Muốn có chánh niệm thường xuyên trong đời sống hằng ngày, đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, ngủ nghỉ, thì phải thiền. Không thiền thì không phát triển trí tuệ. Không thiền thì không có định.

Trong hai mươi bốn tiếng, chắc chắn ai cũng có những lúc rảnh mười lăm hoặc hai mươi phút. Những khoảng thời gian như vậy trong ngày rất nhiều. Khi ấy, thay vì ngồi chơi, ngồi uống nước, chúng ta có thể ngồi thiền.

Quý vị ngồi trên ghế cũng được. Nhắm mắt lại, thở vào quan sát, thở ra quan sát. Rồi quán sát lại: vừa gặp khách có nói lời làm tổn thương người không, có lừa gạt ai không, có nói dối trong cuộc điện thoại nào không. Quan sát lại mình đã làm gì, rồi sửa. Sửa được thì nghiệp ấy không tiếp tục nữa, nhờ vậy tâm có định.

Khi định liên tục, miên mật, thì mới có tuệ. Tuệ nhận biết rằng mình đã làm sai, đã ăn sai, đã nói sai. Khi chồng la, nhận biết ngay đây là nghiệp. Một phần là nghiệp từ quá khứ, một phần là nghiệp của người kia.

Trước đây, người ấy nhìn mình theo một cách nên nói năng êm dịu. Về sau cách nhìn thay đổi, nên không còn nói như trước nữa mà trở nên gắt gỏng. Đó là sự thay đổi của tâm, tức là thấy vô thường.

Phải thấy vô thường. Có vô thường thì biết có khổ, vì dính mắc với vô thường thì dẫn đến khổ. Đức Phật hỏi: “Này các Tỳ-kheo, ngã là thường hay vô thường? Sắc là thường hay vô thường?” Bài Kinh Vô Ngã mà Đức Phật dạy cho năm anh em Kiều Trần Như, nghe xong các vị đều chứng vào dòng Thánh. Riêng Ngài A-nhã Kiều Trần Như chứng quả A-la-hán, vì thấy rõ vô thường.

Bất cứ sự dính mắc nào với vô thường đều dẫn đến khổ đau. Thấy khổ, sợ khổ thì mới chuyển khổ. Chuyển bằng cách tăng cường và nuôi dưỡng tuệ giác.

Chỗ nào chưa biết thì làm cho biết. Chỗ nào còn mê mờ thì nhìn thẳng vào. Khi đi, biết mình đi. Khi đứng, biết mình đứng. Khi ngồi, biết mình ngồi. Khi nằm, biết mình nằm. Khi nói, nghe, nhìn, ngửi, nếm đều nhận biết.

Trước hết, nhận biết rằng tất cả đều vô thường. Cái tâm đang sanh ra thích hay ghét, tham hay sân, vừa ý hay không vừa ý, sự nhận biết ấy chính là tuệ giác. Khi biết rõ nó là vô thường, không thực, chỉ là ảo giác mà mình dính mắc vào, thì sẽ tạo nên bản ngã.

Nếu đang ngồi thiền mà thấy mình ngồi thiền giỏi hơn người khác, thì đó là dính mắc. Dính mắc trong thiền thì không thể đưa đến giải thoát. Thiền là phương tiện để đưa tới giải thoát. Giống như có một chiếc xe giúp đi nhanh. Không có xe thì đi bộ. Đi bộ rồi cũng sẽ tới, nhưng rất lâu.

Sanh ra đây là do nghiệp, có mặt ở đây là để học cái nghiệp. Muốn chuyển hóa nghiệp, hay chấm dứt nghiệp, thì phải biết bản chất của nghiệp, đó chính là tuệ giác.

Nghiệp là một hành động tạo tác đã hoàn tất, được lập đi lập lại nhiều lần. Nói gọn, nghiệp chính là thói quen. Ăn, tự nhiên tay cầm muỗng, nhiều khi cũng không nhận biết. Cái gì làm cho tay cầm muỗng? Ý. Ý dẫn đầu các pháp, ý tạo tác, ý làm chủ. Nhưng cái gì làm nên cái ý? Chính là cái thức ngủ ngầm.

Cầm tay trái hay tay phải, cầm đũa hay cầm muỗng, thấy tô canh thì phải dùng muỗng. Đó là tuệ xử lý việc ấy, nhưng đó là tuệ thế gian.

Chỉ khi nhận biết rõ ràng rằng mình đang cầm muỗng để múc súp, đưa lên miệng, và cẩn thận vì không biết nóng hay nguội, đó mới là chánh niệm. Thấy ngon mà vội múc ăn, phồng miệng, thì là thiếu chánh niệm.

Mọi sự nhận thức trong đời sống hằng ngày đều phát sinh từ sự hiểu biết, đó là tuệ thế gian. Còn tuệ xuất thế

gian là không dính mắc. Thấy mùi thơm mà khởi thèm, thì nhận biết “thèm” là ảo giác. Gặp món không ngon, nếm không ngon thì nhận biết tâm mình đang khó chịu. Cái tâm biết rằng mình đang khó chịu, đó là tuệ giác.

Còn sự khó chịu chỉ là cảm thọ. Khi biết rõ có khó chịu là tâm sân đang có mặt, đó là hiểu biết theo mức độ thông thường. Trí tuệ Ba-la-mật là thấy xuyên suốt hơn nữa: thấy rằng các pháp đều là ảo giác, các pháp do ý dẫn đầu.

Vì ý đã vô minh, dính mắc bao nhiêu ngày, bao nhiêu kiếp, nên nếu nhận ra rằng các pháp đều vô thường, mọi sự dính mắc đều dẫn đến khổ đau, thì không tiếp tục khổ đau nữa. Khi ấy, tâm xả phát sinh. Có xả thì mới có trí tuệ, còn không thì chỉ là kiến thức.

Thực tế, có người khi nhà hàng đem tô súp ra, thấy ngon quá liền múc ăn, phồng miệng, rồi trách người khác. Phồng miệng là vì thiếu chánh niệm. Thiếu chánh niệm rồi còn tranh cãi, thì càng làm tăng thêm phiền não. Nói nôm na là vô minh.

Chúng ta thường xử lý các vấn đề bằng kiến thức hơn là bằng tuệ giác. Con cần nhân, xin tiền, mình không cho thì nó khóc. Biết rằng nếu cho thì nó làm bậy, nếu không cho thì nó giận. Cái biết đó là kiến thức. Nhưng tuệ xử lý khác: không phải hễ con khóc là cho.

Khi con khóc, mình khó chịu, nhận biết tâm sân đang có mặt. Hễ có tâm sân thì không có tuệ. Trong mọi hành động tạo tác hằng ngày, hễ có tham, có sân, thì không có tuệ.

Tuệ là vô tham, vô sân. Làm việc thản nhiên, thông thả, không mong cầu kết quả. Con khóc vì muốn cái này cái kia, mình không cần thỏa mãn cũng không cần phớt lờ, mà trước hết là nhận biết. Vì mọi cách giải quyết đều cho ra kết quả tạm thời, mà kết quả tạm thời thì vô thường, nên dễ dẫn đến khổ.

Phải thấy cái khổ trong đời sống hằng ngày: ăn, uống, ngủ, nghỉ, đi, đứng, nằm, ngồi. Vẫn ăn ngon, vẫn mặc đẹp, nhưng đừng dính mắc. Đừng chạy đi kiếm áo đẹp để mặc, đồ ngon để ăn. Ăn xong rồi cũng thải ra, ngon hay dở cũng vậy.

Có trí tuệ thì biết cơ thể cần gì thì bổ sung đúng thứ đó. Cần canxi thì dùng thức ăn có canxi. Cần nước thì uống nước. Cần sinh tố D thì ra nắng. Mỗi ngày nên ra nắng khoảng ba mươi phút để ánh sáng hỗ trợ tạo sinh tố D trên da. Đừng nghĩ “da đang trắng, ra nắng sạm hết, không còn đẹp”.. Phải biết chọn. Người có trí tuệ biết xử lý đời sống của mình sao cho an vui, đó là chuyển hóa, là chuyển khổ.

Trong đời sống cũng có những việc trái ý như bị đánh, bị mắng. Nếu gặp cảnh ấy, biết đau để nhận rõ sân đang có mặt. Thấy được điều đó thì lần sau sẽ khéo hơn, đừng

tạo duyên khiến sân bùng lên. Vì vậy, tất cả mười Ba-la-mật nếu không có trí tuệ thì chỉ là phước hữu lậu, tiếp tục làm năng lượng cho sự tái sanh.

Để kết thúc phần này, có 1 câu hỏi: **Đề tài Trì Giới Ba La Mật, trì giới Ba La Mật để làm gì?**

Thiền sinh:

Dạ, con kính bạch Sư. Dạ thưa Sư, trì giới Ba La Mật, vì muốn tu tập giải thoát thì buộc phải có giới. Giới là nền tảng để dẫn đến giải thoát, là điều quan trọng nhất. Nếu không có giới thì sẽ không có định, mà không có định thì cũng không có tuệ, nên không thể giải thoát được.

Cho nên, con thấy giới rất quan trọng. Trong năm giới căn bản thôi, đã rất khó thực hiện, vì trong đó buộc phải có tâm từ. Nếu không có tâm từ thì không thể giữ giới được.

Giới sát sanh, nếu không có lòng thương yêu chúng sanh thì sẽ sát sanh. Giới không lấy của không cho, nếu có tâm bi thì hiểu rằng mất của là khổ, nên sẽ không trộm của người khác. Giới tà dâm cũng vậy, phá hạnh phúc của người khác là tạo khổ. Giới nói dối gây tổn thương cho người khác. Còn giới uống rượu, vì uống rượu sanh tâm lăng xăng, mà tu giải thoát cần có trí tuệ, nên người uống rượu sẽ không có trí tuệ.

Con thấy giới rất quan trọng, vì muốn đi trên con đường giải thoát thì giới không thể thiếu được.

Sur:

Có những loại thuốc ngâm rượu, uống rồi mới khỏi bệnh. Cho nên trong giới luật, Đức Phật quy định rằng, khi bệnh cần phải uống loại thuốc ngâm rượu thì vẫn được phép, nhưng khi khỏi bệnh thì tuyệt đối không được đụng tới nữa. Đây là vấn đề của trí tuệ. Việc cần làm thì phải làm, nhưng không dính mắc.

Ngay cả dính mắc vào giới cũng là một niệm thiện, nhưng vẫn thuộc sanh tử luân hồi, vì còn dính mắc. Ta phải biết cách sử dụng, biết như lý tác ý để mọi việc được hoàn thành tốt đẹp trong cuộc sống. Cái chính là thấy được khổ đau.

Bệnh là khổ. Uống rượu là khổ thứ hai. Còn cái tâm nghĩ rằng “tôi uống rượu, tôi phá giới” là khổ thứ ba. Lũy thừa lên ba lần khổ. Cho nên, mọi sự dính mắc vào bất cứ điều gì đều là kiến thức thế gian.

Người tu cấp trung thì không còn nói tới năm giới nữa, mà thực hành thâm thức sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Quan sát đừng để cho pháp nào sanh khởi.

Người cao hơn thì thấy các pháp đều vô thường. Đã vô thường thì tại sao còn dính mắc trong bất cứ Ba La Mật nào? Nếu không có tuệ giác, không có trí tuệ Ba La Mật, thì dù hành trì các pháp vẫn chỉ tạo phước báu hữu lậu.

Bồ thí, trì giới vẫn có phước báu, nhưng đó là năng lượng cho sự tái sinh.

Giới Ba La Mật là không để cho một pháp nào sanh. Giới ấy diệt hết mọi mầm mống của các pháp khởi từ trong ý. Nghĩa là không khởi một ý gì hết, không có ý thiện, không có ý bất thiện, không khởi luân. Mà đã không khởi thì không sanh, không sanh thì không diệt, không diệt thì không còn luân hồi.

Cho nên, ở đây chúng ta tu tập thì phải thực hành. Bất cứ giờ nào quý vị cũng có thể thiền được: ăn cũng có thể thiền – thiền ăn, đi có thể thiền – thiền đi, đứng có thể thiền – thiền đứng. Đức Phật dạy rất rõ ràng.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Trí Tuệ Ba La Mật – Cốt lõi của con đường giải thoát

- Trí tuệ là sự nghiệp duy nhất của người tu, nhưng trí tuệ có thể lừa mình khi chỉ dừng ở hiểu biết, nghe nhiều mà không hành.
- “Biết” đúng nghĩa phải là biết rõ ràng, thấy được bản chất vô thường, vô ngã của các pháp.
- Người có trí tuệ thật không chấp vào cái biết, vì trí tuệ thế gian vẫn thuộc sanh diệt.
- Muốn có trí tuệ Ba La Mật phải **xả bỏ bản ngã**, không còn dính mắc vào công đức hay thành quả tu hành.

Vô minh – Gốc rễ của sanh tử

- Vô minh và trí tuệ vốn là một: bật đèn thì sáng, tắt đèn thì tối.
- Thấy vô minh thì trí tuệ khởi; không thấy, thì bóng tối vọng tưởng bao phủ.
- Mọi quan hệ vợ chồng, cha mẹ, quyến thuộc đều do nghiệp.
- Con người khổ vì cộng nghiệp và vô trí, vì vậy phải quán chiếu để không trách, không dính, không chấp.

Đức Phật xả bỏ – Gương sáng của Trí Tuệ

- Nhiều kiếp Đức Phật **xả bỏ cung vàng, thân mạng, vợ con**, vì thấy rõ mọi dính mắc là nguồn gốc khổ đau.
- Trong **Năm Lực** (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ), niềm tin sâu vào Tam Bảo, tin nhân quả, tin vô thường là nền tảng của trí tuệ.
- Khi bệnh, biết đó là nghiệp, gồm ba nguyên nhân:
 1. Môi trường sống.
 2. Lối sống (ăn uống, nghỉ ngơi).
 3. Nghiệp quá khứ.
- Hai nguyên nhân đầu có thể điều chỉnh, phần nghiệp thì **hoan hỷ chấp nhận** để cân bằng thiện ác như cân cân nghiệp.

Thiền – Con đường thực hành để phát sinh Tuệ giác

- Thiền là **phương tiện giải thoát**, giúp nhận ra và chuyển hóa nghiệp.
- Nghiệp chỉ là **thói quen lặp lại** – hành động vô thức không có chánh niệm.
- Tuệ thế gian là nhận biết và phản ứng theo thói quen; **Tuệ xuất thế gian** là thấy rõ cảm xúc, biết mà không dính.
- Khi thấy tham, sân, thèm, ghét... mà không chạy theo – đó là **Tuệ giác**.
- Tuệ giác sinh ra **xả lỵ**; có xả mới có trí tuệ thật sự.
- Người sống không chánh niệm là “ngu”, làm rồi oán trách là “ngu bình phương”.

- Mọi hành động nếu có tham – sân là **không có Tuệ**.
- Tuệ là **vô tham, vô sân**, làm việc thông dong, không mong cầu, không dính mắc.

Ứng dụng Tuệ giác trong đời sống

- Biết khổ ngay trong đời sống thường ngày: ăn, uống, mặc, ngủ, làm việc... nhưng không dính.
- Người có trí tuệ **ăn biết để nuôi thân**, không chạy theo vị ngon.
- Biết cơ thể cần gì thì cung cấp đúng thứ đó.
- Biết **cảm ơn những khổ đau**, vì nhờ khổ mới học được vô thường.
- Hiểu mọi sự chỉ là **duyên nghiệp**; thay vì trách, hãy học từ nó.

Trì Giới Ba La Mật – Giới đi cùng Tuệ

- Giới là nền tảng của định và tuệ, là **điều kiện cần cho giải thoát**.
- Giữ giới phải có tâm từ, tâm bi; không chỉ là hình thức cấm đoán.
- Đức Phật dạy **giữ giới bằng trí tuệ**: khi bệnh có thể dùng thuốc có rượu, nhưng hết bệnh thì dứt – đó là tuệ trong hành trì.
- Dính mắc vào giới cũng là dính mắc. **Giới Ba La Mật là giới không còn dính mắc**.
- Không khởi ý thiện, ý ác, không cho pháp nào sanh. Không sanh thì không diệt, không diệt thì không luân hồi.

- Người cấp trung thì giữ giới và thâm thúc sáu căn; người cấp cao thì **thấy vô thường trong mọi pháp**, không dính vào bất kỳ Ba La Mật nào.

Hành trì thực tế

- Thiền trong mọi oai nghi: **ăn thiền, đi thiền, đứng thiền, ngồi thiền.**
- Phải **thực hành mỗi ngày**, liên tục, không chỉ nghe học.

3. Phản Biện Logic: Khi Vô Thường Trở Thành "Cánh Cửa Đóng" Trí Tuệ

1. Sự "Lười Biếng" núp bóng Vô Thường (An phận thủ thường)

Lối mòn tư duy: Bài giảng nói mọi sự là vô thường, duyên nghiệp, nên hành giả dễ rơi vào thái độ: "Thôi, chuyện gì đến sẽ đến, vô thường mà, kệ nó."

Phản biện & Tham chiếu Kinh điển:

- **Logic:** Nếu hiểu vô thường là "buông xuôi" thì đó là tà kiến. Trong *Kinh Phê-na (Phena Sutta)*, Đức Phật ví sắc uẩn như đồng bọt nước, nhưng Ngài bảo phải "quan sát, suy tư, phân tích kỹ lưỡng".
- **Điểm đột phá:** Trí tuệ không nằm ở việc chấp nhận vô thường một cách thụ động, mà nằm ở việc **thấy rõ sự sinh diệt để chủ động chuyển hóa**. Nếu bạn thấy một mái nhà dột và bảo "vô thường mà", đó là lười biếng. Người có trí tuệ phải thấy: "Vì nó vô thường nên tôi có thể sửa nó tốt hơn". Trí tuệ Ba-la-mật là sự **sáng tạo trong dòng biến dịch**, chứ không phải là sự tê liệt ý chí.

2. Nghịch lý "Ăn để đi vệ sinh" – Cái bẫy của chủ nghĩa hư vô

Lối mòn tư duy: Hành giả quán chiếu ăn xong cũng chỉ để đi vệ sinh, từ đó nảy sinh tâm chán ghét, coi thường việc nuôi dưỡng thân thể.

Phản biện logic:

- **Logic:** Nếu lập luận "kết thúc là chất thải" để phủ nhận quá trình, thì ta cũng có thể nói "sống là để chết" nên không cần tu. Đây là lối mòn của đoạn kiến.
- **Tham chiếu Kinh điển:** Trong *Kinh*, Đức Phật từ bỏ khổ hạnh ép xác. Ngài ví thân này như một vết thương cần được bôi thuốc, hay một chiếc xe cần được đổ dầu.
- **Điểm đột phá:** Sáng tạo trong tu tập nằm ở chỗ: **Ăn mà không dính mắc vị ngon, nhưng vẫn thưởng thức được sự màu nhiệm của duyên sinh trong từng miếng ăn.** Nếu bạn ăn mà thấy ghê tởm, bạn đang nuôi dưỡng tâm Sân. Nếu bạn ăn mà mê đắm, bạn nuôi tâm Tham. Trí tuệ thực sự là nhận diện cảm thọ mà không bị nó lôi kéo, giữ một tâm thái "thưởng thức trong tỉnh giác".

3. Giới luật: Từ "Rào chắn" đến "Phương tiện"

Lối mòn tư duy: Bài giảng nói bệnh có thể uống thuốc có rượu. Hành giả dễ dựa vào đây để tự bào chữa cho những sai phạm nhỏ: "Tu tại tâm, giới chỉ là hình thức".

Phản biện logic:

- **Logic:** Sự sáng tạo không đồng nghĩa với sự phóng túng. Nếu bạn chưa đạt được "Tuệ giác vô nhiễm"

mà đã vội bỏ giới, bạn giống như người chưa biết bơi đã bỏ bè giữa dòng.

- **Tham chiếu Kinh điển:** *Kinh Ví Dụ Con Rắn (Alagaddupama Sutta)* dạy rằng nắm giữ giáo pháp sai cách (lười biếng, tự tiện) sẽ bị nó cắn lại. Giới là để bảo vệ định, định mới phát tuệ.
- **Điểm đột phá:** Đừng tu theo kiểu "đổi phó giới luật". Thay vì hỏi "Tôi có được làm điều này không?", hãy hỏi: **"Hành động này có nuôi dưỡng tâm tham hay ngã mạn của tôi không?"** Sự sáng tạo của hành giả là biến Giới thành hơi thở, chứ không phải biến Giới thành một bộ luật để lách kẽ hở.

4. "Thấy người khác xấu là tâm mình bất thiện" – Một sự thật hay là sự áp đặt cảm xúc?

Lỗi mòn tư duy: Hễ thấy lỗi người khác là tôi tự trách mình "tâm tôi còn xấu". Điều này dễ dẫn đến sự nhu nhược, không dám bảo vệ chánh pháp.

Phản biện logic:

- **Logic:** Trí tuệ là nhận biết đúng – sai (Trạch pháp giác chi). Nếu thấy người ác làm điều ác mà bạn nói "tâm tôi xấu nên mới thấy họ ác", đó là sự rối loạn nhận thức.
- **Tham chiếu Kinh điển:** Đức Phật vẫn chỉ trích các tà sư ngoại đạo là "người ngu" (Mogha purisa) khi

họ giảng sai. Ngài không hề có tâm sân, nhưng Ngài có sự **phân biệt trí tuệ**.

Điểm đột phá: Dừng dùng sự tu tập để trở nên mù quáng. Sáng tạo nằm ở chỗ: **Thấy lỗi người rõ như ban ngày nhưng tâm không khởi sóng hận thù**. Bạn có thể ngăn chặn cái ác bằng một tâm thái bình lặng nhất. Đó mới là Trí tuệ Ba-la-mật, không phải là việc ép mình "không được thấy lỗi người".

5. Phản biện về "Xả luôn cái biết"

Lỗi mòn tư duy: Nhiều người hiểu lầm "xả cái biết" là không cần học, không cần đọc, cứ ngồi thiền là đủ.

Phản biện logic:

- **Logic:** Bạn không thể xả cái mà bạn chưa có. Người lười biếng thường lấy lý do "xả cái biết" để biện minh cho sự kém cỏi về giáo lý của mình.
- **Tham chiếu Kinh điển:** Tiến trình là Văn – Tư – Tu. Trong *Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (Sabbasava Sutta)*, Đức Phật dạy rằng có những lậu hoặc chỉ được đoạn trừ bằng sự **Hiểu Biết (Tri kiến)**.
- **Điểm đột phá:** "Xả cái biết" nghĩa là không để kiến thức biến thành định kiến để phán xét. Hành giả sáng tạo là người học rộng nghe nhiều nhưng không bị kẹt vào câu chữ. Họ dùng kiến thức như bản đồ, khi đến nơi thì gấp bản đồ lại, chứ không phải xé bản đồ ngay khi chưa khởi hành.

KẾT LUẬN: THOÁT KHỎI SỰ "TU MÁY MÓC"

Tu tập theo bài giảng này đòi hỏi một tinh thần **dũng mãnh hơn là an lạc**.

- Nếu bạn thấy vô thường mà chán đời: **Bạn đang tu sai.**
- Nếu bạn thấy vô ngã mà lười biếng: **Bạn đang bị ma vương dắt mũi.**
- Nếu bạn chấp vào "sự thanh tịnh" của mình để khinh khi người náo nhiệt: **Bạn đang nuôi dưỡng đại ngã.**

Lời khuyên sáng tạo: Hãy đặt câu hỏi cho mọi trạng thái tâm "đẹp đẽ" mà bạn đang có. Chân lý không nằm ở những câu khẳng định êm tai, mà nằm ở khả năng chịu đựng được sự sụp đổ của những ảo tưởng về chính mình. Đừng làm một học viên ngoan hiền theo lối mòn, hãy làm một **chiến sĩ trí tuệ** tự khai phóng chính mình khỏi ngục tù của chữ nghĩa.

4. Bài Kiểm Tra Trí Tuệ Thực Chứng: Vượt Qua Lối Mòn Tư Duy

Câu 1: Khi quán chiếu "Ăn xong cũng chỉ để đi vệ sinh", thái độ nào sau đây thể hiện Trí tuệ Ba-la-mật đúng đắn nhất?

- A. Cảm thấy ghê tởm thức ăn và việc ăn uống, chỉ ăn để duy trì mạng sống một cách khiên cưỡng.
- B. Thấy rõ sự vô nghĩa của vị ngon, từ đó chấm dứt mọi sự chuẩn bị món ăn cầu kỳ, xa hoa.
- C. Nhận diện sự vận hành của nhân duyên qua việc ăn, không dính mắc vào vị ngon nhưng cũng không nuôi dưỡng tâm sân hận, chán ghét đối với thực phẩm.
- D. Coi việc ăn như một cực hình của nghiệp báo và mong cầu sớm thoát khỏi thân xác bất tịnh này.
- E. Sử dụng trí tưởng tượng về chất thải ngay khi đang nhai để triệt tiêu hoàn toàn cảm giác ngon miệng.

Câu 2: Một hành giả thấy mình "không còn giận dữ khi bị người khác mắng nhiếc". Theo bài giảng về Kiêu mạn ngủ ngầm, đâu là rủi ro lớn nhất đối với người này?

- A. Hành giả đó có thể rơi vào trạng thái lơ lì cảm xúc, mất đi lòng từ bi đối với chúng sinh.
- B. Một cái "Tôi" ngầm đang tự đắc: "Mình đã tu cao, mình đã đạt được sự bất động", đây chính là kiêu mạn ngủ ngầm.

- C. Hành giả sẽ trở nên nhu nhược, không còn khả năng phân biệt đúng sai và bảo vệ chánh pháp.
- D. Việc đè nén cơn giận quá lâu sẽ dẫn đến sự bùng nổ nghiệp lực dữ dội hơn trong tương lai.
- E. Mọi người xung quanh sẽ coi thường và tiếp tục lãng mạ vì thấy hành giả không có phản ứng.

Câu 3: Trong việc "Trì giới Ba-la-mật", bài giảng nhắc đến việc dùng thuốc có rượu khi bệnh. Trí tuệ ở đây được vận dụng như thế nào để không trở thành sự "lười biếng, dễ duôi"?

- A. Luôn ưu tiên việc cứu mạng sống vì có thân mới tu được, giới luật có thể linh động thay đổi theo thời đại.
- B. Hiểu rằng giới luật chỉ là phương tiện; nếu tâm không tham rượu thì uống rượu thuốc không vi phạm bản chất của giới.
- C. Nhận diện rõ ranh giới giữa "nhu cầu của cơ thể" và "sự thèm khát của tâm thức", dùng thuốc trong sự tỉnh giác và dứt ngay khi hết bệnh.
- D. Chấp nhận phạm giới và sau đó thực hiện sám hối để giữ cho thân thể khỏe mạnh phục vụ đạo pháp.
- E. Tin tưởng vào sự phán đoán của bản thân và không cần câu nệ vào hình thức câu chữ của giới luật.

Câu 4: Khi nhìn thấy một người đang làm việc bất thiện, một học viên thực hành "Xả ly" nên đặt tư duy như thế nào để thoát khỏi lỗi mòn "vô cảm"?

- A. Tự nhủ "đó là nghiệp của họ", mình không nên can thiệp để giữ cho tâm mình được thanh tịnh, bình thản.
- B. Quán chiếu lỗi lầm đó cũng có trong mình, từ đó im lặng để tự tu sửa bản thân thay vì phán xét người khác.
- C. Nhận diện rõ hành vi bất thiện bằng trí tuệ, nhưng không khởi tâm sân hận hay khinh khi người đó, tìm phương tiện phù hợp để ngăn chặn cái ác nếu đủ duyên.
- D. Coi mọi sự là ảo giác, như phim chiếu, nên không cần khởi tâm phân biệt đúng sai, tốt xấu giữa đời thường.
- E. Cảm ơn người đó vì đã đóng vai ác để thử thách lòng kham nhẫn và sự không dao động của mình.

Câu 5: Bài giảng nói về việc "Xả luôn cái biết". Ý nghĩa thực sự của việc này đối với một hành giả đang tầm đạo là gì?

- A. Ngừng việc học kinh điển và nghe pháp thoại để tập trung hoàn toàn vào việc ngồi thiền trống rỗng.
- B. Coi tất cả những kiến thức đã học là rác rưởi vì chúng chỉ là những khái niệm giả lập của ngôn ngữ.
- C. Sử dụng kiến thức như một bản đồ để đi, và khi đã trải nghiệm thực chứng thì không còn bám chấp vào lý thuyết để đi đo lường người khác.
- D. Luôn giữ tâm trạng hoài nghi về mọi kiến thức mình đã biết để tránh rơi vào sự bảo thủ.

- E. Chỉ tin vào những gì mình tự tu chứng, không cần tham chiếu với kinh điển hay lời dạy của các bậc tiền bối.

Câu 6: Thế nào là "Xuất gia khỏi tam giới" ngay trong từng sát-na theo tinh thần bài giảng?

- A. Luôn giữ ý niệm "Tôi là người tu" để ngăn chặn các suy nghĩ phạm phu khởi lên.
- B. Rời bỏ mọi trách nhiệm gia đình và xã hội để tâm không còn vướng bận các duyên trần cảnh.
- C. Nhận diện và buông bỏ sự bám chấp vào các cảm thọ (vui, buồn, khổ, lạc) ngay khi chúng vừa tiếp xúc với sáu căn.
- D. Cố gắng sống khổ hạnh nhất có thể để tâm không còn ham muốn bất cứ thứ gì trong cõi dục.
- E. Phát nguyện sinh về một cõi tịnh độ xa xôi để không còn phải đối diện với ngũ uẩn khổ đau này nữa.

Câu 7: Một người bố thí rất nhiều nhưng vẫn còn mong cầu "kiếp sau được trí tuệ và giải thoát". Theo logic phản biện, hành động này là:

- A. Một thiện nghiệp cao thượng vì mục tiêu giải thoát là mục tiêu đúng đắn nhất của người tu.
- B. Một sự đầu tư phước báu thông minh để đảm bảo con đường tu tập trong tương lai được thuận lợi.
- C. Một dạng dính mắc tinh vi, dùng thiện pháp để nuôi dưỡng một cái "Tôi" muốn trở nên vĩ đại và siêu việt hơn.

- D. Một sự thực hành đúng trình độ của người sơ cơ, cần được khuyến khích trước khi tiến đến vô ngã.
- E. Một hành động vô vi pháp vì không mong cầu tiền bạc, danh tiếng thế gian mà chỉ cầu đạo quả.

Câu 8: Tại sao thấy "Vô thường" sâu sắc lại dẫn đến "Xả ly" tự nhiên mà không cần cưỡng ép?

- A. Vì hành giả cảm thấy chán nản trước sự biến đổi quá nhanh của cuộc sống nên không muốn nắm giữ gì nữa.
- B. Vì trí tuệ nhận ra không có điểm tựa nào bền vững trong các pháp hữu vi, từ đó tâm tự động buông rơi các ảo tưởng chiếm hữu.
- C. Vì khi hiểu vô thường, ta sợ hãi quả báo của sự dính mắc nên chủ động buông bỏ để được an toàn.
- D. Vì vô thường giúp ta nhận ra tất cả mọi người đều phải chết, từ đó sinh lòng từ bi bình đẳng.
- E. Vì sự biến đổi liên tục của các pháp khiến hành giả mệt mỏi và muốn tìm đến một trạng thái bất biến.

Câu 9: Điểm khác biệt cốt lõi giữa "Niệm Phật bằng miệng" và "Niệm Phật bằng tâm" là gì?

- A. Niệm bằng miệng là đọc danh hiệu thành tiếng, niệm bằng tâm là nhắm thầm trong đầu.
- B. Niệm bằng miệng là hướng ra ngoài Phật tượng, niệm bằng tâm là quán tưởng hình ảnh Phật ở trong lòng.

- C. Niệm bằng tâm là sự tỉnh giác, soi lại lỗi mình (tâm quý) và chuyển hóa niệm bất thiện ngay khi nó vừa khởi lên dưới ánh sáng của Phật tánh.
- D. Niệm bằng miệng giúp tích lũy số lượng phước báo, niệm bằng tâm giúp đạt được các tầng định sâu.
- E. Niệm bằng tâm là luôn giữ cho tâm không còn một ý nghĩ nào ngoài danh hiệu Phật.

Câu 10: "Bản ngã chính là biểu hiện của nghiệp". Câu này có ý nghĩa gì đối với việc thực hành hằng ngày?

- A. Mỗi thói quen, cách ăn mặc, đi đứng, sở thích cá nhân đều là những dấu vết của nghiệp mà ta cần quan sát để phá bỏ sự bám chấp.
- B. Chúng ta không có quyền thay đổi tính cách vì đó là nghiệp định sẵn, chỉ có thể chấp nhận nó.
- C. Phải tiêu diệt mọi cá tính riêng biệt để trở thành một hình mẫu tu sĩ chuẩn mực theo kinh điển.
- D. Bản ngã là một thực thể độc lập điều khiển nghiệp lực của chúng ta qua nhiều kiếp.
- E. Nghiệp chỉ tác động đến thân xác, còn bản ngã là thứ tâm linh thuần khiết không bị ảnh hưởng.

Lời nhắn gửi: *Trí tuệ không nằm ở việc chọn đúng đáp án theo ý Sư, mà nằm ở việc học viên nhận ra tại sao mình lại có xu hướng chọn các đáp án "sai" vốn dĩ rất hợp lý với bản ngã.*

CHƯƠNG 44. THỰC HÀNH GIỚI NHƯ THỂ NÀO ĐỂ SANH TRÍ TUỆ

1. Nội Dung Bài Giảng

Quý vị cần tinh tấn vì các pháp đều vô thường. Nếu hôm nay không cố gắng, đến lúc cuối cùng tắt hơi thở rồi hối hận thì đã muộn, nghiệp lại xoay chuyển và tiếp tục sanh tử luân hồi. Đừng giải đãi, hãy tinh tấn.

Chúng ta ôn lại mười Ba-la-mật. Ba-la-mật phải được thực hành liên tục mới thành, như nhồi bột nhiều lần mới thành bánh. Nếu không hành trì thì chỉ còn là lý thuyết: đọc rồi, nghe rồi để đó. Giống như xem tranh ảnh, vào chùa xem tượng Phật, nhưng không xem tâm mình; tâm có hướng tới giải thoát hay vẫn ham ăn, ham ngủ, ham hơn thua, ham đúng sai. Tu từ điểm đó mới thành Phật. Còn chỉ đi chùa lạy Phật thì chỉ gieo phước.

Hôm nay chúng ta học về Giới. Để quý vị nắm rõ hơn, xin hỏi một vị Thiên sinh: công năng của Giới là gì?

Thiên sinh: Dạ, Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính bạch Sư, công năng của Giới là: nếu giữ Giới trên thân thì giúp mình ly dục trên thân. Khi thu thúc sáu căn, Giới giúp mình yếm ly dục cư, không bị tám ngọn gió đời tác động, không sanh ra phiền não. Rốt ráo cuối cùng, Giới giúp mình có trí tuệ. Khi đã xả ly được tham, sân, si thì mình có trí tuệ giải thoát rốt ráo, thấy vạn pháp là vô thường, không dính mắc thì sẽ không còn tham, sân, si nữa. Con xin hết.

Sư: Sadhu, sadhu. Vị Thiền sinh cố gắng tinh tấn. Khi thấy rõ cái khổ thì mới chuyển khổ, rồi mới chứng khổ, chứng Tứ Diệu Đế là chứng vào dòng Thánh. Không cần ngồi thiền suốt ngày, chỉ cần thấy khổ, chỗ nào cũng thấy khổ thì mới lo tu, còn không thì không thành tựu. Giờ hỏi một vị nữa. Xin hỏi một vị Thiền sinh: sau khi giữ Giới, thì tu gì? Nếu giữ Giới đầy đủ, giữ không phạm bất kỳ giới nào, trọn vẹn, thì sinh ra điều gì?

Thiền sinh: Dạ, Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Con kính đánh lễ Sư và kính chào quý đạo hữu đồng tu. Con xin trả lời câu hỏi. Nếu giữ hết Giới, giữ trọn vẹn thì sinh ra điều gì? Khi con giữ Giới, trước hết phát sinh tâm từ, kế đến phát sinh trí tuệ. Con không giữ Giới theo kiểu cứng nhắc vì với con, Giới còn tùy nghi vào hoàn cảnh và không để cho có sự dính mắc nào. Do đó, tùy người, tùy việc, tùy trường hợp. Kết quả của việc giữ Giới với con là luôn giữ cho tâm trong sạch, tức tâm thiện. Khi tâm thiện rồi, để tâm lắng lại, con quan sát tất cả các sự việc diễn ra trong tâm thức, trong suy nghĩ, để tìm ra những tham, sân, si còn vương ở nơi con và con sửa lại. Con xin hết.

Sư: Sadhu, sadhu. Các vị hiểu được lý thuyết là đã có chút vốn liếng. Sau đó thực hành trong đời sống hằng ngày. Quan trọng vẫn là thực hành. Đạo Phật là đạo thực hành, nhưng phải hiểu để thực hành. Nếu không thực hành thì không có lợi lạc. Biết nhiều chỉ như sách vở trong thư viện, không giải thoát được. Giờ Sư hỏi một câu cuối cùng. Giữ Giới dẫn đến sự phát triển của

trí tuệ. Vậy nếu không giữ Giới thì dẫn đến điều gì? Xin mời một vị Thiền sinh.

Thiền sinh: Dạ, Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Thưa Sư, giữ Giới thì phát sinh trí tuệ. Còn nếu không giữ Giới thì phát sinh lậu hoặc. Lậu hoặc ngủ ngầm và chảy ra từ trong tâm của mình. Nếu không giữ Giới, tất cả những thứ ở cảnh bên ngoài tác động vào trong thông qua sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Nó tác động, chảy vào trong thức và nằm ở đó. Những điều xấu xa, bất thiện... đi vào bên trong, tiếp tục ngủ ngầm và sẽ thành nghiệp. Con xin hết.

Sư: Xin cảm ơn các bạn.

Nếu quan sát, quý vị sẽ thấy rằng trong Bát Thánh Đạo có nói đến Chánh Ngữ. Trong năm giới của người cư sĩ cũng như người tu sĩ, việc giữ lời nói chỉ là một điều trong nhiều điều; còn trong Bát Thánh Đạo, Chánh Ngữ được đặt thành một mục riêng. Bởi vì Chánh Ngữ xuất phát từ tâm. Khi muốn nói, ý thúc đẩy chúng ta nói, và cái ý đó là do thức, tức là định kiến. Do vậy, khi nói, chúng ta nói theo định kiến. Khi nói theo định kiến, tác ý liền sanh khởi. Điểm tác ý này rất quan trọng; nếu không có chánh niệm thì sự tác ý ấy là phi như lý tác ý, dẫn đến các pháp bất thiện, dựa theo cảm xúc dục lạc rồi phản ứng, tạo nên tham dục, thủ đắc và dính mắc.

Nhưng trong Chánh Ngữ phải có Chánh niệm. Nếu không có Chánh niệm thì sẽ không có Chánh Ngữ. Và trong Chánh Ngữ có Chánh Kiến; nếu không có Chánh Kiến thì sẽ không có Chánh Ngữ. Biểu hiện trong đời

sống hằng ngày, chúng ta ưa nói, và khi nói thì tạo nên khẩu nghiệp. Khẩu nghiệp diễn ra thường xuyên. Ở đây không chỉ là nói điều ác, mà là nói có Chánh niệm, Chánh kiến và có chánh tư duy hay không. Tất cả những yếu tố ấy mới gọi là Ba-la-mật, là Giới Ba-la-mật.

Chánh Ngữ là lời nói phải hội đủ sáu điều Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi. Không phải lúc nào cũng phải nói, không phải thấy người ta làm sai rồi nhảy vào khuyên là tốt. Nghiệp ai nấy giải.

Ví dụ như có một người ở dưới vũng sinh, thân thể dơ dáy, hôi hám. Nếu quý vị thương rồi nhảy tới ôm họ, thì cũng bị dơ theo. Hoặc có người rớt xuống hồ đang chết đuối, mình thấy vậy vội vàng nhảy xuống, nhưng bản thân lại không biết bơi. Làm thế lại tạo thêm gánh nặng cho người khác, và mình chết chìm trước khi chạm được họ. Cho nên chánh niệm rất quan trọng.

Chánh niệm nghĩa là biết mình đang ở đâu, vị trí nào trong cuộc sống này. Nếu tôi là mẹ thì tôi hành xử như thế nào? Có đứa con cứng đầu, ngỗ nghịch thì tôi hành xử ra sao? Có người chồng luôn khó chịu, mình đem cái khó chịu của người ta trở thành cái khó chịu của mình, tức là mình đã làm phiền não người khác, chứ chẳng ai phiền não mình. Phiền não, lậu hoặc là từ trong tâm đã có sẵn vì thất niệm. Do đó, Chánh Ngữ phải có chánh niệm.

Chánh Ngữ còn phải có sáu điều kiện: lợi mình lợi người; đúng thời, đúng lúc; và điều nói phải là chân lý. Nếu không phải chân lý thì không nói. Chân lý là gì?

Là phải thấy cái khổ. Nói mà người khác nhìn ra được cái khổ, thì lời nói ấy đúng pháp. Nói mà người khác không nhìn ra, mà còn khởi tham, sân, si, thì lời nói ấy là phi pháp.

Giới ở đây gồm năm giới: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, rượu chè say sưa. Nhưng ngày nay có những thứ không phải rượu chè mà còn say hơn rượu. Người ta đam mê, không dứt ra được. Những đứa trẻ chơi trò điện tử, cầm máy chơi, bảo ngưng là các em buồn. Trẻ nhỏ chơi đồ chơi, ráp xe tăng, ráp tới ráp lui, đang vui chơi, bảo ngưng thì chúng không chịu, chúng buồn. Tâm buồn liền. Nhưng khi nghe lời thì xếp lại sang một bên, dù buồn nhưng vẫn nghe lời, vì chúng biết việc đó không đúng.

Quý vị ngẫm lại chúng ta có khác gì những đứa trẻ đó không? Chúng ta cũng chơi trò chơi của mình: ăn, ngủ, nhà vệ sinh, hơn thua, đi tìm lỗi người khác. Đó là trò chơi, mà chơi hoài không biết chán. Rồi hình thức, màu mè.....

Giới có công năng ngăn ngừa và nâng đỡ. Giới ngăn ngừa không phải để tránh phạm tội, vì mắt, tai, mũi, lưỡi của phàm phu đều có thể phạm. Giới ngăn không cho mình chạy ra bên ngoài, giống như hàng rào để không nhảy ra, chỉ để quan sát bên trong. Giới nâng đỡ, khi mình té thì nó nâng đỡ mình.

Muốn có giới, giữ giới cho trọn vẹn, không phải chỉ là phát nguyện: “Con xin nguyện trọn đời không sát sinh.” Thực tế có những tình huống rất khó. Ví dụ ra chợ, mình

nói với người bán cá rằng mình tu, không sát sinh, nhưng mẹ ở nhà già yếu, bác sĩ dặn phải ăn cháo cá cho đỡ bệnh. Mẹ lại dặn: cá chết thì không ăn, phải cá tươi. Rồi mình nhờ người bán cá giết giúp một con cá to; người bán cá đập đầu cá, lóc vảy, cắt ra từng khúc, mình mang về nấu cho mẹ ăn. Gặp tình huống như vậy, người giữ giới phải xử lý thế nào? Nếu không hiểu rõ giới luật, thì dù nói giữ giới, vẫn khó đi đến chỗ giải thoát.

Không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm... Người ngồi thiền nhưng nhớ lại cảm xúc vợ chồng ngày xưa, những cảm xúc ấy có thể ngủ ngầm. Cha đánh mình, bạn bè lừa gạt mình, những cảm xúc đó cũng ngủ ngầm. Chính những cảm xúc ngủ ngầm ấy là 1 loại năng lượng dẫn đi tái sinh, không đơn giản.

Cho nên cần hiểu giới là phương tiện để diệt trừ lậu hoặc, ngăn cản không cho lậu hoặc sanh trưởng. Nhưng lậu hoặc sanh trưởng ở đâu? Nó sanh trưởng ngay trong tâm. Khi chúng ta nghĩ đến điều gì là có cảm xúc, nghĩ thiện hay bất thiện đều có cảm xúc.

Nếu tu tập để giải thoát, phải chân thật với chính mình, gọi là sống chân thật Ba-la-mật. Cần chân thật với mình: có sự khác biệt nào giữa cảm xúc bất thiện và cảm xúc thiện không? Cảm xúc thiện như bố thí, cúng dường, tham dự khóa tu mười ngày... là thiện – dễ chịu. Nhưng khi thực hành, phiền não khởi lên: ngồi lâu đau chân, mới tu hai ba ngày thì chồng gọi có việc rồi mình phải về, sinh tiếc nuối. Cả cảm xúc thiện và cảm xúc bất thiện đều giống nhau, đều là phản ứng chứng minh

có sự hiện hữu của bản ngã. Có bản ngã thì tiếp tục tái sinh. Thiện hay bất thiện đều dẫn tái sinh.

Vì vậy chư Phật không có thiện, cũng không có bất thiện. Các Ngài tùy duyên. Khi Thiên sinh A-nan thưa với Đức Phật: “Bạch Đức Thế Tôn, nay tăng chúng đã đông năm trăm vị, xin Đức Thế Tôn chế giới luật để mọi người tu tập tốt hơn.” Đức Phật rầy, nói: “Có khi nào người ta đi vá áo lành không? Chỉ khi áo rách mới vá.” Tức là có phạm mới chế giới để sửa chỗ phạm. Áo rách thì vá cho lành.

Việc áp dụng giới trong đời sống hằng ngày đòi hỏi phải có trí tuệ. Trước hết phải thấy rằng nghiệp dẫn chúng sinh đi trong sinh tử luân hồi. Ngoài nghiệp ra không có gì khác, không có ông A bà B thật. Tất cả chỉ như những hồn mượn vỏ. Trăm năm trước chẳng có ai ở đây, trăm năm sau cũng chẳng còn ai. Là “ôc mượn hồn”, nhưng chúng ta quên mỗi ngày. Gắp đồ ăn, nhìn món này món kia, lập tức định kiến nhảy ra: đúng sai, hơn thua.

Nếu lúc nào cũng thấy nghiệp dẫn chúng sinh vào đây, kể cả những mối quan hệ đang có như cha con, vợ chồng, anh chị em, thầy trò, đều do nghiệp. Nghiệp sinh ra mối quan hệ, sinh ra sự có mặt của các mối quan hệ. Nếu chấp các mối quan hệ đó là thật rồi phản ứng, tạo nên năng lượng đi tái sinh.

Nghiệp dẫn chúng sinh vào sinh tử luân hồi. Nếu vợ mắng mình, mắng theo cách nào, có người mắng móc kín đáo, không mắng thẳng. Ví dụ nhìn thấy tóc mình bù xù, không cắt, họ khen: “Tóc anh đẹp quá, như rừng

nguyên sinh.” Mình nghe tưởng là khen, nhưng thực chất là mắng, vì tóc bê bối, không chịu đi cắt. Người có trình độ sẽ nói theo kiểu đó. Dù nói theo kiểu nào thì cũng có tác ý và định kiến.

Giới cho thấy rằng các pháp đều do nghiệp mà sanh, tức là do duyên. Giới không quan tâm người nghe có phản ứng dễ chịu hay không, giới vẫn chỉ thẳng chỗ tạo nghiệp ngay trong tâm. Í dụ trong đời sống vợ chồng: người vợ chỉ nhắc chồng một việc rất nhỏ, như “đi hớt tóc đi”, lời nhắc ấy tự nó không lớn. Nhưng trong tâm người chồng liền khởi ý chống đối: “Tôi vậy đó.” Dù không nói ra miệng, Ý nghĩ ấy chỉ diễn ra trong tâm, nhưng đã lập tức có bản ngã, xác nhận sự hiện hữu, rồi chấp thủ, rồi dính mắc, nuôi dưỡng thêm định kiến, tức là tạo thêm nghiệp. Chỉ cần có ý nghĩ “tôi vậy đó”, nghĩ trong đầu thôi, biết rằng nói ra cũng chẳng ích lợi gì, nên cười cười, không nói, nhưng trong bụng, trong đầu vẫn nói: “Tôi vậy đó.” Đó là xác nhận bản ngã, xác nhận sự hiện hữu, xác nhận sự chấp thủ, xác nhận định kiến.

Giới thanh lọc những thứ đó. Đó là những “chiếc áo rách” cần được vá. Vá xong thì phải mặc, tức là sử dụng Giới trong đời sống hằng ngày. Khi chiếc áo quá rách, không còn sử dụng được nữa, thì phải làm gì? Thời Đức Phật, Ngài hỏi Tôn giả Xá Lợi Phất: y áo nếu rách quá thì cuối cùng dùng vào việc gì? Khi ấy người ta cắt các cộc liêu cho Chư Tăng. Không như hiện nay có gạch xây, họ lấy đất, bùn để đắp tường. Đắp tường chắc, người ta lấy những y áo rách, cắt ra trộn với đất bùn để làm

vách, giữ bùn kết lại với nhau. Bùn không thì rã, có miếng vải thì liên kết, khô lại thành tường. Y áo rách còn được dùng lau chén bát; khi quá cũ thì lau nhà; khi nhào lâu quá không còn dùng được thì trộn với bùn làm vách. Nghĩa là không bỏ phí thứ gì. Giới cũng vậy.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta lấy Bát Thánh Đạo làm con đường giải thoát. Đức Phật dạy rằng nếu ngày nào còn có người thực hành Bát Thánh Đạo, thì ngày đó còn có Thánh giả ra đời. Tức là từ Bát Thánh Đạo mà sanh ra Thánh giả. Ở trong đó là Chánh Niệm. Khi điều gì sanh khởi, đều phải biết. Mình nói một câu, chưa thấy lợi ích gì cho ai mà đã có hại cho mình. Khen hay chê đều có hại. Nghiệp của người ta, liên quan gì đến mình mà phải khen với chê?

Trong gia đình cũng thế. Khen hay chê một câu thì tâm vui hoặc buồn. Phải thấy rằng các pháp đều là khổ. Cái gì cũng khổ, vì vô thường. Sáng nắng chiều mưa, lúc vui thì khen, lúc buồn thì chê. Nó luôn sanh diệt như vậy.

Bởi vậy, Đức Phật mới dạy Chánh Ngũ và tách riêng ra. Vì lời nói đều do ý. Nếu như lý tác ý thì lâu ngày, các thiện pháp tăng trưởng và các bất thiện pháp chấm dứt. Nếu lỡ có tái sinh, thì ít nhất cũng sanh làm người hoặc chư thiên, làm người phú quý, đầy đủ tay chân. Các vị cứ cố gắng tu tập Chánh Ngũ, kiếp sau có phước lớn, gặp chồng thì nói gì cũng nghe, đến nỗi bảo con chó là con mèo cũng tin, vì phước lớn.

Quý vị phải nhớ rằng mọi hành động đều có nhân quả. Cho nên, Giới Ba-la-mật mà Đức Phật tách ra trong Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ. Nếu quý vị tu tập được Chánh Ngữ là đã đi 50% trên con đường vào dòng Thánh. Chỉ cần Chánh Ngữ.

Vì Chánh Ngữ do tâm phát sinh; tâm chánh thì Chánh Ngữ; tâm ý thanh tịnh thì lời nói thanh tịnh. Tâm ý thanh tịnh là do thức thanh tịnh. Thức thanh tịnh khi không còn chấp kiến, không còn định kiến, không còn “tôi là nam, tôi là nữ, tôi là cha, tôi là mẹ, tôi là con.” Chỉ thấy rằng tất cả đều do nghiệp kết tạo. Cho nên Giới là để giải quyết nghiệp. Gốc rễ của Giới là nghiệp.

Vì thấy như vậy, nhận thức như vậy nên các bậc Thượng Thủ sử dụng Giới giống như áo để mặc. Đi dự dạ hội thì mặc áo dạ hội; đi ăn đám cưới thì mặc áo kiêu đám cưới; đi quét rác thì mặc áo phù hợp để quét rác, chứ không mặc áo dạ hội đi quét rác. Các Ngài vận dụng Giới trong mọi hoàn cảnh cho phù hợp.

Nếu quý vị muốn thực tập Giới cho chu toàn, chưa cần nói đến Giới Ba-la-mật, chỉ cần Giới ngữ thôi. Chánh Ngữ nếu thực hiện được thì đã đi 1 đoạn rất lớn trên con đường vào dòng Thánh. Chánh Ngữ không cần ngồi thiền. Mỗi lần nói sai, tự nhắc mình nghiêm khắc: “Nhà người không sợ sanh tử luân hồi sao? Kiếp sau làm con chó tru suốt đời hay sao?” cần cảnh tỉnh như thế để nhớ, ngay lúc đó tâm tỉnh lại. Không có thì tâm mê.

Chánh Ngữ phải có lợi mình, lợi người; đúng thời, đúng cảnh; lời nói là sự thật; nói với tâm từ; và chỉ nói khi

người nghe muốn nghe. Dầu là sự thật, dầu có ích lợi, nhưng người kia cứng đầu, không muốn nghe thì cũng không nói. Nếu ta quán chiếu được những điều ấy, sẽ thấy các pháp đều do duyên sanh. “Cái này sanh thì cái kia sanh.” Thấy được pháp tức là thấy Như Lai. Đức Phật dạy: “Ai thấy pháp, người ấy thấy Như Lai.”

Giới tùy mức độ tu học. Người mới tu thì cố gắng giữ năm giới: **không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không rượu chè say sưa**. Người trung cấp thì thu thúc sáu căn, quay vào bên trong, không hướng ra bên ngoài. Các pháp bên ngoài chỉ là huyễn hóa như bóng trăng dưới đáy nước. Chạy theo để tâm lang thang thì sanh tử luân hồi. Bậc thượng căn biết ghê sợ tội lỗi, biết tầm quý, sám hối, trong từng sát-na kiểm soát, không để mình phạm, không tạo nghiệp. Người ta vận dụng Giới như một chiếc áo: áo dơ thì giặt. Giặt một lần không sạch thì giặt hai lần. Tự mình giặt Giới là như vậy. Giống như một chiếc áo, tùy hoàn cảnh mặc áo nào cho phù hợp, đó là áp dụng Giới. Còn bình thường, nếu không phạm thì có gì cần Giới; không phạm thì Giới không có việc để làm.

Ví dụ một đứa bé mới sinh hai hoặc ba ngày, nó chỉ biết nằm, không phạm gì cả, nên đâu cần Giới. Nó chỉ ăn rồi “tè”, “tè” xong ngủ, ngủ dậy lại ăn. Nói vậy để tự hỏi: chúng ta có khác gì không? Mỗi khi buồn lại than: *“Phật ơi sao con buồn quá, chồng chửi con, Phật cứu con, làm sao để ông đừng chửi?”* Điều mình có thể làm được trước là trả hết nghiệp, hãy nhìn lại phần mình và

quan sát tâm. Đừng chọc cho bạn đời chửi, còn chuyện người đó chửi thì không cần được. Đó là nghiệp mình phải trả.

Có câu chuyện thời trước, Có vị Sa-di bị thầy dùng quạt chọc thủng con mắt, máu chảy ròng ròng, mà không than. Bậc A-la-hán biết rõ: các pháp đều do nghiệp. Ngài nói: “Không phải lỗi của thầy, cũng không phải lỗi của con, chỉ là do nghiệp.”

Hằng ngày chúng ta đều tạo thêm nghiệp mới, nghiệp cũ không chịu trả. Có bao giờ quý vị vay tiền ngân hàng mà không trả lãi không? Không trả kiếp này thì trả kiếp sau; không biết sợ thì tiếp tục vay, tiếp tục chơi, rồi kiếp này, kiếp sau, kiếp sau nữa trả hoài, không bao giờ hết. Khi chúng ta chưa biết nhàm chán sanh tử thì cuộc chơi còn kéo dài.

Cho nên, chỉ cần giữ Chánh Ngữ thôi là đã đi trên con đường để bước vào con đường dòng Thánh. Vì Chánh Ngữ phải có Chánh Niệm, Chánh Kiến, thấy các pháp đều huyễn hóa, đều là nghiệp, đồng thời cần có Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn. Năm, sáu yếu tố ấy rồi, các yếu tố khác tự động kéo theo.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Chánh Ngữ được đặt riêng trong Bát Thánh Đạo

Vì lời nói xuất phát từ tâm. Khi muốn nói, “ý” thúc đẩy; ý do thức và định kiến, nên tác ý sanh khởi, dễ kéo theo phản ứng và tạo nghiệp.

Chánh Ngữ phải đi với Chánh niệm và Chánh kiến

Không có Chánh niệm thì sự tác ý thành phi như lý tác ý, dẫn đến các pháp bất thiện, tham dục, thủ đắc và dính mắc. Trong Chánh Ngữ có Chánh niệm và Chánh kiến; thiếu hai yếu tố này thì không thành Chánh Ngữ.

Điều kiện khi nói

Lời nói cần: lợi mình lợi người; đúng thời/đúng lúc; là sự thật/chân lý; nói với tâm từ; và chỉ nói khi người nghe muốn nghe. Không phải lúc nào cũng cần nói; không phải thấy người khác sai là nhảy vào khuyên.

“Chân lý” trong lời nói

Chân lý được nhấn mạnh là “thấy khổ”: nói mà giúp người khác thấy khổ là đúng pháp; nói khiến người khác khởi tham, sân, si là phi pháp.

Giới và năm giới

Giới gồm năm giới: sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, rượu chè say sưa; đồng thời lưu ý có những thứ không phải rượu mà còn “say” hơn vì đam mê, dính mắc.

Công năng của Giới

Giới có công năng ngăn ngừa và nâng đỡ: như hàng rào không cho tâm chạy ra ngoài để quay vào quan sát bên trong; khi vấp ngã thì nâng đỡ mình.

Giới để xử lý lậu hoặc trong tâm

Lậu hoặc sanh trưởng ngay trong tâm; vì vậy cần hiểu Giới là phương tiện diệt trừ lậu hoặc và ngăn lậu hoặc tăng trưởng.

Áp dụng Giới cần trí tuệ, tùy duyên

Đức Phật chế giới như “vá áo rách”: có phạm mới chế để sửa. Giới được vận dụng như “mặc áo” cho phù hợp hoàn cảnh.

Chánh Ngữ là bước lớn trên đường tu

Chánh Ngữ đòi hỏi Chánh niệm, Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh tinh tấn; khi đủ các yếu tố này thì các yếu tố khác tự kéo theo. Tu được Chánh Ngữ là đi một đoạn rất lớn trên con đường vào dòng Thánh.

3. Bài Kiểm Tra Trí Tuệ Thực Chứng: Vượt Qua Lối Mòn Tâm Linh

Câu 1: Khi bạn biết “các pháp vô thường” nhưng trì hoãn tu tập, bạn tự nhắc mình theo hướng nào?

- A. “Chắc còn nhiều thời gian; khi nào rảnh hẵn rồi tu cũng kịp.”
- B. “Hơi thở chấm dứt là muộn; nếu hôm nay buông thì nghiệp xoay chuyển, mình lại trôi.”
- C. “Tu là chuyện tốt, nhưng tùy hôm: bận thì thôi, rảnh thì làm thêm một chút.”
- D. “Tôi sẽ làm đều: ít nhưng liên tục, như nhồi bột nhiều lần; bỏ một hôm là quen giải đãi.”
- E. “Tôi chỉ giữ một việc: quay về thấy tâm đang chạy theo ham muốn; thấy rồi buông, không thương lượng.”

Câu 2: Khi bạn đi chùa lễ Phật, bạn muốn kiểm tra điều gì ở mình trước hết?

- A. “Mình đã lễ đủ chưa, có gieo phước đủ chưa.”
- B. “Tâm mình có đang hướng giải thoát, hay vẫn ham ăn, ham ngủ, ham hơn thua, ham đúng sai.”
- C. “Mình đi chùa cho nhẹ lòng; chuyện tu sâu để từ từ.”
- D. “Mình cố giữ hình thức trang nghiêm để không mang tiếng, còn tâm thì... khó nói.”
- E. “Mình xem lại ngay chỗ dính mắc trong ngày; nếu không nhìn tâm thì mọi thứ chỉ thành ‘xem tượng’.”

Câu 3: Thấy người khác làm sai, bạn có nên nhảy vào khuyên ngay không (theo tinh thần Chánh Ngữ)?

- A. “Thấy sai là phải nói liền, không nói là đồng lõa.”
- B. “Tôi sẽ nói thật mạnh cho họ tỉnh, càng sớm càng tốt.”
- C. “Tôi xét đủ duyên: đúng lúc, lợi mình lợi người, lời thật; và chỉ nói khi họ muốn nghe.”
- D. “Tôi tùy tâm: lúc thấy bức thì nói, lúc thấy mệt thì thôi.”
- E. “Tôi im, quay về giữ chánh niệm; nghiệp ai nấy gỡ, tôi không vội chen vào.”

Câu 4: Trong một cuộc cãi vã, bạn chuẩn bị buột miệng nói câu làm người kia tổn thương. Cách bạn dừng lại là gì?

- A. “Nói cho đã, đúng sai tính sau.”
- B. “Tôi nén lại để khỏi mang tiếng, nhưng trong bụng vẫn giữ nguyên bức.”
- C. “Tôi dừng vì nhớ ‘lời nói do ý’; nếu đang do định kiến thúc đẩy thì nói ra sẽ tạo khẩu nghiệp.”
- D. “Tôi cân nhắc: nói bây giờ có lợi mình lợi người không; nếu không đúng thời thì để sau.”
- E. “Tôi thấy ngay chỗ ‘tôi’ muốn thắng; thấy rồi buông, không cần tiếp tục cuộc chơi hơn thua.”

Câu 5: Khi bạn định góp ý “điều đúng”, bạn dùng tiêu chuẩn nào để biết đó là Chánh Ngữ?

- A. “Miễn là sự thật thì nói, người kia chịu hay không là việc của họ.”
- B. “Tôi chọn nói nếu vừa lợi mình lợi người, vừa đúng thời, vừa đúng sự thật/chân lý.”
- C. “Tôi nói sao cho người ta nể mình, vậy mới có tác dụng.”
- D. “Tôi tùy trường hợp: lúc thuận thì nói, lúc nghịch thì im, không có tiêu chuẩn cố định.”
- E. “Tôi ưu tiên một dấu hiệu: lời nói có giúp người kia thấy khổ (đúng pháp) hay làm họ khởi tham-sân-si (phi pháp).”

Câu 6: Bài giảng nói “không phải rượu mới làm say”. Trong đời sống, bạn nhận diện và xử lý “say” kiểu này ra sao?

- A. “Không uống rượu là được; mấy thứ khác không tính.”
- B. “Tôi thấy mình ‘say’ vì đam mê/dính mắc; nên đặt hàng rào: biết đủ, dừng đúng lúc.”
- C. “Tôi biết là dính, nhưng lúc nào căng thẳng thì vẫn cần ‘chơi chút’ cho đỡ.”
- D. “Tôi cắt hẳn ngay, càng mạnh càng tốt; ai nói gì mặc kệ.”
- E. “Tôi nhìn thẳng tâm buồn khi bị bắt dừng; dùng chánh niệm quan sát phản ứng thay vì chiều nó.”

Câu 7: Nếu lỡ phạm vào lời nói (nặng nhẹ tùy mức), bạn “dùng Giới như hàng rào và nâng đỡ” thế nào?

- A. “Lỡ rồi thôi, ai chẳng vậy.”
- B. “Tôi tự trách rất mạnh rồi chìm trong mặc cảm.”
- C. “Tôi xem đó là chỗ ‘áo rách’: nhận ra, vá lại, rồi mặc Giới vào đời sống ngay lần sau.”
- D. “Tôi xin lỗi cho qua chuyện, nhưng không soi lại tác ý và định kiến bên trong.”
- E. “Tôi quay lại quan sát lậu hoặc trong tâm đang nuôi câu nói đó; chặn ngay từ chỗ tác ý.”

Câu 8: Khi bị người thân nói móc hoặc khen kiêu mĩa (tinh thần bài giảng về tác ý/định kiến), bạn phản ứng theo hướng nào?

- A. “Tôi đáp trả cho công bằng; ai mĩa tôi thì tôi mĩa lại.”
- B. “Tôi cười cho qua, nhưng trong đầu vẫn khởi ‘tôi vậy đó’ và bực âm ỉ.”
- C. “Tôi nhận ra ngay tác ý và định kiến đang bị kích; giữ chánh niệm để không biến nó thành khẩu nghiệp.”
- D. “Tôi nhìn đây là nghiệp và duyên; không chấp quan hệ là ‘thật’ để phải phản ứng theo bản ngã.”
- E. “Tôi tùy hôm: hôm vui thì bỏ qua, hôm mệt thì nổi.”

Câu 9: Khi muốn nói một điều “đúng”, bạn ưu tiên điều gì để không rơi vào phi pháp theo bài giảng?

- A. “Nói sao cho họ biết tôi đúng.”

- B. “Nói sao cho họ nghe lời, dù họ có sân cũng kệ.”
- C. “Xét xem lời nói có giúp họ nhìn ra khổ hay lại làm họ khởi tham-sân-si.”
- D. “Không nói gì hết cho an toàn, khỏi tạo nghiệp.”
- E. “Tôi chọn thời điểm và cách nói: đúng lúc, có lợi, nói với tâm từ; nếu họ không muốn nghe thì dừng.”

Câu 10: Bài giảng ví “ché giới như vá áo rách”. Khi gặp một tình huống khó giữ giới trong đời sống, bạn đi theo hướng nào?

- A. “Giới là giới: không bàn; khó mấy cũng làm đúng chữ.”
- B. “Khó quá thì bỏ, miễn tâm mình thấy ổn là được.”
- C. “Tôi xem mục tiêu là ngăn lậu hoặc tăng trưởng trong tâm; từ đó tìm cách xử lý bằng trí tuệ.”
- D. “Tôi giữ phần hình thức để khỏi bị chê; phần còn lại tùy.”
- E. “Tôi thấy đây là chỗ cần ‘vá’: nhận rõ chỗ phạm/đụng, rồi áp dụng Giới như ‘mặc áo’ đúng hoàn cảnh.”

Ghi chú cho học viên: Hãy chọn đáp án mà bạn cảm thấy phù hợp với cuộc sống của bản thân. Đó chính là nơi bạn cần quan sát và xả bỏ.

XẢ LY BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

CHƯƠNG 45. XẢ LY THOÁT KHỔ

1. Nội Dung Bài Học

Tất cả mọi hiện tượng trong đời sống, từ cảm giác, suy nghĩ đến hành động – đều là biểu hiện của tham ái. Khi có sự nhận biết về những điều ấy, quý vị cần quan sát bản chất vô thường, vô ngã của chúng và thực hành buông xả. Trong quá trình tu tập, nếu không buông xả được, chúng ta dễ rơi vào tình trạng “*bội thực pháp học*”: tiếp thu quá nhiều lý thuyết nhưng không tiêu hóa được, không ứng dụng được trong đời sống. Từ đó, tâm trở nên trì trệ, hoang mang, thậm chí sanh nghi ngờ.

Chúng ta đã học về các Ba-la-mật như bố thí, trì giới, kham nhẫn... nhưng điều cốt lõi là phải có xả ly. Không có xả ly thì dù tu hành cách mấy, hành giả vẫn bị dính mắc vào pháp hữu vi, tức những hiện tượng có sanh có diệt. Ngồi thiền, trì giới, cúng dường... nếu còn chấp trước, thì vẫn là pháp hữu vi.

Quý vị cần quán chiếu rằng danh sắc, tức năm uẩn, vốn không thật có. Khi thấy rõ như vậy, sự chấp thủ tự nhiên lắng xuống. Đức Phật dạy: nếu chưa đoạn trừ sáu loại ngã chấp (tăng thượng mạn, ngã mạn, ty liệt mạn, quá mạn, mạn và **cố chấp**) thì không thể chứng A-la-hán.

Mọi cố chấp đều khởi từ ngã chấp. Có ngã thì có phân biệt đúng – sai, còn – mất, thương – ghét. Nơi nào có

cổ chấp, nơi đó có nghiệp. Vì vậy, xả ly là then chốt. Xả ly tài vật là Bồ thí Ba-la-mật. Xả ly hành vi sai trái là Trì giới Ba-la-mật. Xả ly những phản ứng của tâm là Kham nhẫn Ba-la-mật.

Càng thực hành sâu, hành giả càng nhận ra danh sắc là vô thường. Đã là vô thường thì không có gì để chấp thủ. Mọi âm thanh, lời khen, tiếng chê, mọi hiện tượng đều sinh diệt trong từng sát-na. Quán chiếu như vậy, hành giả không còn dao động bởi khen chê, được mất. Từ đó, tâm tự nhiên mát mẻ; đó là Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī). Tâm từ không phải là thương ghét theo cảm xúc đời thường, mà là sự hạ nhiệt của tâm. Người có tâm từ thì lời nói, ánh mắt, hành động đều đem lại an lành.

Cảnh giới là do tâm tạo. Nếu trong nhà có người nóng giận, không khí chung dễ trở nên căng thẳng, bất an. Nhưng nếu có người biết hạ nhiệt, biết giữ chánh niệm, thì không khí gia đình cũng dần trở nên hòa thuận.

Đức Phật không “thương” chúng sinh theo kiểu tình cảm thế gian, vì Ngài thấy rõ tất cả chỉ là “giả danh”, do duyên sinh. Ngài hành động không vì thương hay ghét, mà vì thấy duyên đủ thì làm, duyên chưa đủ thì chờ.

Mọi việc làm, dù rất nhỏ, đều có thể trở thành cơ hội tu tập nếu có chánh niệm. Một cái nhìn, một lời nói, một bữa ăn... đều là chỗ để quán chiếu. Đức Phật dạy đừng

khinh thường việc thiện nhỏ, vì những giọt nước nhỏ cũng có thể làm đầy bình. Cũng đừng xem nhẹ việc ác nhỏ, vì chính những thói quen nhỏ ấy có thể làm hư hoại cả một đời người.

Người sơ cơ tu bằng cách làm thiện, tránh ác. Người trung căn tu bằng cách thấy rõ các pháp do duyên sinh. Người thượng căn thấy rõ các pháp đều là giả hợp, từ đó không làm cho các pháp sinh khởi thêm. Tất cả đều quy về trí tuệ. Nhưng nếu dính mắc vào chính “trí tuệ”, thì lại thành chấp thủ. Vì vậy, phải xả ly cả cái “biết” để không còn nương tựa vào ngã kiến vi tế.

Có một câu chuyện để suy nghiệm:

Một vị sư đi ngang qua tượng Phật giữa trời mưa. Ngài thấy tượng bị ướt nên cởi dép đặt lên đầu tượng để che mưa. Vài hôm sau, một vị sư khác đi ngang qua, thấy dép trên đầu tượng thì tức giận, quăng dép xuống đất, cho rằng như vậy là bất kính.

Câu hỏi đặt ra: ai đúng, ai sai?

Thật ra, xét cho cùng, không hẳn ai đúng, ai sai. Mỗi người hành động từ góc nhìn, tâm thức và hoàn cảnh khác nhau. Điều đáng ngại nằm ở chỗ khởi tâm phán xét, nắm chặt phân biệt đúng sai, tốt xấu, rồi từ đó sinh thêm phiền não.

Phật không phải là tượng, tượng cũng không phải là Phật. Nếu chấp tượng là Phật thì đã sai từ đầu. Cốt lõi

là tâm cung kính, và sâu hơn nữa là tâm không dính mắc.

Ngay cả Đức Phật, bậc Đại Giác, cũng từng thọ nhận bữa ăn cuối cùng là món nấm độc. Ngài biết điều ấy, nhưng vì lòng từ, Tâm Từ Ba-la-mật (mettā pāramī), và muốn người cúng dường có cơ hội gieo duyên, Ngài vẫn hoan hỷ thọ nhận. Vì Ngài đã xả ly trọn vẹn, kể cả sống chết, kể cả cái biết của chính mình. Do đó, xả ly là pháp đứng sau hết, nhưng cũng là pháp bậc nhất.

Mẹ con, vợ chồng, thân bằng quyến thuộc đều là duyên nghiệp. Nếu không xả ly, thì kiếp này làm mẹ, kiếp sau làm vợ, kiếp sau nữa làm con; luân hồi không dứt.

Ngay cả cái ăn cũng vậy. Nếu quý vị ăn trong tham dục thì đã là bất thiện. Nhưng nếu ăn trong chánh niệm, thấy rõ từng cảm giác, từng tâm khởi, thì việc ăn trở thành một pháp hành đưa đến buông xả. Trong ăn uống cũng cần thực hành xả ly.

Mọi hành động, đi, đứng, nằm, ngồi, thở, nhìn, nghe, đều có thể trở thành chỗ hành trì Ba-la-mật nếu có chánh niệm và xả ly. Không xả ly, thì pháp nào cũng có thể trở thành chướng ngại.

Quý vị suy nghiệm kỹ: “Chấp thủ là gốc của khổ đau.” Mọi khổ đau đều sinh khởi từ sự dính mắc vào thân, vào cảm thọ, vào kiến thức, vào ý niệm “tôi” và “của tôi”.

Xả ly không có nghĩa là thờ ơ hay buông xuôi. Xả ly là buông bỏ bằng trí tuệ, là từ bỏ những gì dẫn đến khổ đau. Xả ly là tự do chân thật.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Tham ái và nguy cơ “bội thực pháp học”

Mọi cảm giác, suy nghĩ, hành động đều có thể bị tham ái chi phối. Nếu chỉ tiếp thu lý thuyết mà không quán chiếu và ứng dụng trong đời sống, hành giả dễ rơi vào tình trạng “bội thực pháp học”: trì trệ, hoang mang, rồi sinh nghi.

Xả ly là trực chính của sự tu

Bồ thí, trì giới, kham nhẫn... đều quy về xả ly. Không có xả ly thì các pháp hành vẫn trở thành pháp hữu vi để bám víu; ngay cả ngồi thiền, trì giới, cúng dường cũng có thể thành chấp trước nếu còn nắm giữ.

Ngã chấp sinh phân biệt và tạo nghiệp

Cố chấp bắt nguồn từ ngã chấp: có “Tôi” thì có đúng–sai, còn–mất, thương–ghét. Nơi nào còn phân biệt và cố chấp, nơi đó nghiệp tiếp tục vận hành; vì vậy cần quán chiếu danh sắc (năm uẩn) là vô thường, giả hợp để chấp thủ tự rơi.

Tâm từ là sự “hạ nhiệt” của tâm

Khi thấy rõ các pháp sinh diệt trong từng sát-na, hành giả bớt dao động trước khen chê, được mất. Từ đó tâm mát lại; tâm từ biểu hiện qua lời nói, ánh mắt, hành động làm người khác cảm thấy yên ổn, hòa dịu.

Duyên sinh và cách hành xử không kẹt thương – ghét

Cảnh giới tùy tâm: một người biết giữ chánh niệm có thể làm không khí gia đình lắng dịu. Đạo lý nhấn mạnh nhìn theo duyên: duyên đủ thì làm, duyên chưa đủ thì chờ, thay vì hành động theo cảm xúc bốc đồng.

Việc nhỏ cũng thành đường tu

Một cái nhìn, một lời nói, một bữa ăn... đều là cơ hội tu nếu có chánh niệm. Không khinh việc thiện nhỏ vì “giọt nước nhỏ làm đầy bình”, và cũng không xem thường điều ác nhỏ vì thói quen nhỏ có thể làm hư cả đời.

Tu theo căn cơ, cuối cùng xả luôn cái “biết”

Người sơ cơ: làm thiện, tránh ác. Người trung căn: quán duyên sinh. Người thượng căn: thấy các pháp giả hợp, không làm cho pháp sinh khởi thêm. Nhưng nếu chấp vào “trí tuệ” hay “cái biết” thì lại thành chấp thủ, nên rốt ráo vẫn là xả.

Câu chuyện tượng Phật và đôi dép: lỗi nằm ở tâm phán xét

Hai hành động trái ngược (che mưa hay quăng dép) xuất phát từ góc nhìn khác nhau. Trọng tâm không phải “đúng-sai” theo hình thức, mà là tâm cung kính và tâm không dính mắc; kẹt vào phán xét mới là ràng buộc.

Xả ly để thoát vòng lẩn quẩn của duyên nghiệp

Mẹ con, vợ chồng, thân quyến đều là duyên nghiệp; không xả thì luân hồi đổi vai không dứt. Ngay cả ăn uống cũng vậy: ăn trong tham dục là bất thiện; ăn trong chánh niệm, thấy rõ tâm khởi thì việc ăn trở thành pháp hành, vẫn là xả ly.

Kết luận thực hành: nhận ra gốc khổ để buông có trí tuệ

“Chấp thủ là gốc khổ đau.” Xả ly không phải thờ ơ hay buông xuôi, mà là buông bỏ có trí tuệ những gì dẫn tới khổ. Mục tiêu là sống tự do hơn trong từng sát-na, tinh tấn hành trì và hướng về giải thoát.

3. Bài Kiểm Tra: Xả Ly Thoát Khổ (Trí Tuệ Và Thực Hành)

Câu 1: Theo bài giảng, tình trạng "bội thực pháp học" xảy ra do nguyên nhân cốt lõi nào?

- A. Do học viên tiếp thu quá nhiều lý thuyết từ nhiều nguồn kinh điển khác nhau.
- B. Do học viên không đủ trí thông minh để ghi nhớ các thuật ngữ Phật học phức tạp.
- C. Do tích lũy nhiều kiến thức nhưng thiếu sự xả ly và không ứng dụng được vào đời sống thực tế.
- D. Do hành giả dành quá nhiều thời gian cho việc nghe giảng mà quên mất việc tọa thiền.
- E. Do tâm trí bị trì trệ bởi các nghiệp báo từ quá khứ ngăn cản việc tiếp thu chánh pháp.

Câu 2: Tại sao Xả ly được coi là "chìa khóa" để các Ba-la-mật khác (bố thí, trì giới...) trở thành vô vi pháp?

- A. Vì Xả ly giúp hành giả tích lũy được nhiều công đức hơn các pháp tu khác.
- B. Vì nếu không có Xả ly, các việc tu hành vẫn còn dính mắc vào bản ngã và sự chấp trước.
- C. Vì Xả ly là điều kiện bắt buộc để chứng đắc các tầng thiền định cao nhất.
- D. Vì Xả ly giúp hành giả được mọi người kính trọng hơn khi thấy mình không còn tham lam.
- E. Vì chỉ khi Xả ly, hành giả mới có đủ sức mạnh để vượt qua các chướng ngại vật lý.

Câu 3: Trạng thái tâm lý nào sau đây thể hiện một trong sáu loại ngã chấp (Mạn) cản trở việc chứng quả Thánh?

- A. Luôn cảm thấy mình thấp kém, không đủ khả năng đề tu tập theo giáo pháp cao thượng.
- B. Thấy mình giỏi hơn người khác hoặc thấy mình "đang tu" còn người khác thì không.
- C. Cố chấp vào những quan kiến cá nhân về đúng - sai, tốt - xấu trong các sự việc thế gian.
- D. Cảm thấy tự hào vì mình đã thuộc lòng nhiều bài kinh và thực hành bố thí nhiều tiền bạc.
- E. Tất cả các phương án trên đều là biểu hiện của các loại ngã chấp cần phải đoạn trừ.

Câu 4: Khi quán chiếu danh sắc (Năm uẩn) vốn không thật có, mục đích thực sự của hành giả là gì?

- A. Để cảm thấy cuộc đời là vô nghĩa và không cần phải nỗ lực làm việc hay chăm sóc gia đình.
- B. Để chứng minh rằng mình có trí tuệ siêu việt hơn những người vẫn còn tin vào sự tồn tại của cái tôi.
- C. Để sự dính mắc và chấp thủ vào bản thân tự nhiên lắng xuống, từ đó đạt được sự an nhiên.
- D. Để có thể điều khiển được các cảm giác và suy nghĩ theo ý muốn của mình.
- E. Để thoát khỏi các nỗi đau về thể xác bằng cách phủ nhận sự tồn tại của thân xác này.

Câu 5: Câu chuyện về "Tượng Phật và đôi dép" nhấn mạnh bài học sâu sắc nhất về điều gì?

- A. Hình thức bên ngoài của hành động quan trọng hơn ý định bên trong tâm hồn.
- B. Việc cung kính tượng Phật bằng cách che mưa là hành động duy nhất đúng đắn.
- C. Lỗi không nằm ở hành động "che mưa" hay "quăng dép", mà nằm ở tâm phán xét đúng-sai của người quan sát.
- D. Cần phải có các quy định nghiêm ngặt trong đạo tràng để tránh những hành động thiếu cung kính.
- E. Mọi sự vật trên đời đều là giả tạm, kể cả tượng Phật, nên không cần phải cung kính quá mức.

Câu 6: Thế nào là "Xả ly có trí tuệ" trong việc ăn uống hằng ngày?

- A. Cố gắng ăn thật ít hoặc nhịn ăn để cơ thể không còn cảm thấy ham thích thức ăn.
- B. Ăn bất cứ thứ gì mình thích nhưng miệng luôn niệm Phật để thanh tịnh hóa thực phẩm.
- C. Nhận ra gốc khổ của tham ái, ăn trong chánh niệm và quan sát sự khởi diệt của tâm tham dục.
- D. Chỉ ăn những thức ăn thanh đạm, đắt tiền và sạch sẽ để giữ gìn sức khỏe cho việc tu tập.
- E. Coi việc ăn uống là gánh nặng và thực hiện nó một cách miễn cưỡng cho qua ngày.

Câu 7: Một hành giả "Thượng căn" thực hành quán duyên sinh theo cách thức nào?

- A. Làm thật nhiều việc thiện để hóa giải các duyên bất thiện từ quá khứ.

- B. Thấy các pháp là giả hợp, do duyên mà thành nên không để tâm tạo tác thêm các pháp sinh khởi.
- C. Dành toàn bộ thời gian để nghiên cứu lý thuyết về 12 nhân duyên một cách chi tiết.
- D. Luôn chờ đợi duyên đủ mới làm, nếu duyên chưa đủ thì tuyệt đối không hành động.
- E. Xa lánh mọi duyên thế gian để giữ cho tâm mình không bị dính mắc vào các mối quan hệ.

Câu 8: Tại sao bài giảng lại nhắc nhở "Xả luôn cái Biết" đối với những người đã có trình độ tu tập cao?

- A. Vì cái "Biết" hay kiến thức sẽ làm cho hành giả trở nên kiêu ngạo và coi thường người khác.
- B. Vì nếu chấp vào trí tuệ hay sự hiểu biết của mình, hành giả vẫn còn bị ràng buộc bởi ngã chấp vi tế.
- C. Vì việc biết quá nhiều sẽ gây ra sự hỗn loạn trong tâm trí khi hành giả ngồi thiền.
- D. Vì Đức Phật dạy rằng chân lý tối hậu là sự trống rỗng, không cần phải biết bất cứ điều gì.
- E. Vì cái "Biết" chỉ là một công cụ tạm thời, giống như chiếc bè cần bỏ lại khi đã sang sông.

Câu 9: Hành động nào sau đây thể hiện sự ứng dụng đạo lý "Duyên đủ thì làm, chưa đủ thì chờ"?

- A. Bỏ mặc mọi công việc khi gặp khó khăn với lý do "chưa đủ duyên".
- B. Quan sát tình huống bằng tâm bình thản, hành động khi thời cơ chín muồi thay vì phản ứng bốc đồng.

- C. Ép buộc mọi người xung quanh phải làm theo ý mình để tạo ra "duyên" tốt.
- D. Luôn lo lắng và suy tính về tương lai để chuẩn bị cho các duyên sắp tới.
- E. Chỉ làm những việc dễ dàng và tránh né những việc đòi hỏi sự nỗ lực lớn.

Câu 10: Ý nghĩa của việc "Không khinh việc thiện nhỏ, không xem thường lỗi ác nhỏ" là gì?

- A. Để tích lũy đủ số lượng phước báu cần thiết cho việc cầu xin các lợi ích thế gian.
- B. Vì thói quen nhỏ tạo nên tính cách và số phận; mỗi hành vi đều là cơ hội để rèn luyện tâm chánh niệm.
- C. Để tránh bị mọi người xung quanh phê bình về những thiếu sót nhỏ trong đời sống.
- D. Vì các lỗi nhỏ có thể bị phát hiện và dẫn đến những hậu quả pháp lý nghiêm trọng.
- E. Để chứng tỏ mình là người tỉ mỉ, cẩn thận và có đạo đức trong mắt cộng đồng đạo tràng.

CHƯƠNG 46. XẢ LY NGŨ UẨN

1. Nội Dung Bài Giảng

Xả ly được sự chấp thủ nơi năm uẩn, thì đó là thấy được Tứ Diệu Đế. Trước hết là thấy rõ năm uẩn là khổ, và khổ ấy không nằm ở năm uẩn tự thân, mà nằm ở sự cố chấp vào năm uẩn. Người nào thực hành được như vậy thì coi như đã có hướng đi của giải thoát.

Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) vốn chỉ là giả hợp, là ảo giác. Do chấp thủ nên mới khổ: chấp rằng “có sắc pháp”, chấp rằng “tôi có thân tâm”, rồi giữ chặt lấy cái thân tâm ấy.

Mỗi người đều có kinh nghiệm và cách hiểu riêng. Có hiểu, có biết, là điều rất quý, vì biết đúng đường thì không còn đi lạc nữa, không cần nương vào bất cứ “chỉ dẫn” nào khác. Nhưng biết thôi chưa đủ; cần “chuyên khổ”, rồi mới “chứng khổ”. Tức là thấy khổ, biết khổ, rồi chuyển hóa ngay nơi khổ đó.

Trong một bài kinh, Đức Phật dạy ví dụ “Theo Dấu Chân Voi”: thấy nhiều dấu chân, rồi nhận ra dấu chân lớn, cứ đi theo đúng dấu ấy thì sẽ gặp được con voi. Cũng vậy, đã thấy khổ, đã biết khổ, thì cứ đi theo mãi, tùy căn cơ sâu cạn, rồi cũng sẽ đi vào chỗ thấy được chân lý.

Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật dạy: chấp thủ vào năm uẩn là khổ. Không phải nói “năm uẩn là khổ”, mà là “sự

chấp thủ đối với năm uẩn là khổ”. Vì chấp có thân có tâm, nên mới sinh ra các ý niệm “tôi là”, “tôi đang là”, “tôi đã là”; rồi chấp “tôi ngon lành”, “tôi thông minh”, “tôi đang tu”, và đòi người khác đừng đụng tới “tôi”. Từ đó mới có phân chia: việc này của chùa, việc kia của tôi;

Hễ có cảnh giới thì ngã dễ sanh; ngã sanh thì ngã mạn, kiêu mạn phát hiện. Kiêu mạn là năng lượng dẫn tới tái sanh, và tiếp tục khổ. Trong câu chuyện về dạ-xoa, nhân vật ấy đời trước cũng từng tu, nên mới có phước làm Dạ-xoa, tức là có thần thông, có chút “vượt” so với người thường. Nhưng tu mà cứ chấp rằng “tôi đang tu”, “tôi phải được tôn trọng”, “mọi người phải cúng dường tôi”, thì cái tôi lớn dần; kiêu mạn dẫn đến sân hận, vì mọi việc không vừa ý, và sân hận lại nghiêng về cảnh giới A-tu-la.

Dạ-xoa cũng là một loại A-tu-la. Đời trước có tu, nên đời này có khả năng lo liệu, có phương tiện, biết kiếm thức ăn cho con. Nhiều người trong đời sống cũng đang bận rộn “kiếm cơm, kiếm gạo” như vậy. Khác nhau chỉ là thân tướng, còn lối hành xử, nếu bị tham sân si dẫn dắt, thì vẫn là bị nghiệp điều khiển.

Người đời thường lấy kiến thức thế gian làm chỗ nương: biết cách kiếm tiền, biết cách học hành, biết cách xây dựng sự nghiệp. Nhưng tất cả những sự nghiệp ấy cũng là pháp hữu vi, là vô thường. Có nơi từng được

xây dựng bằng đại phước duyên, nhưng rồi thời gian qua đi cũng chỉ còn dấu tích. Nhìn thấy vô thường thì có thể phát tâm muốn thay đổi, nhưng nếu không dám xả ly, không dám buông chấp “tôi đây, tôi là”, thì rồi vẫn quay về nếp cũ.

Có khi gặp duyên lớn, được gần bậc tu hành cao đức, mà vẫn còn cãi cọ, vẫn còn hơn thua, thì đủ thấy ngã chấp còn nặng. Nhiều người đến chỉ cầu xin: xin hết bệnh, xin thông minh. Nhưng nếu ăn uống không đúng, tham sân si còn đầy, thì xin cách mấy cũng vẫn do nghiệp mình chi phối. Cái gốc vẫn là chấp thủ vào năm uẩn.

Trong câu chuyện Dạ-xoa, chi tiết đáng suy nghĩ là khi các “đứa con” đói, Dạ-xoa nói hãy chờ, vì Đức Phật đang thuyết pháp, pháp ấy dẫn đến thoát ly sanh tử. Ở đây thấy rõ sự giằng co giữa thân và tâm: thân muốn ăn, muốn ngủ, muốn thỏa thích; còn tâm, nếu có hướng tu, thì biết rằng dính mắc là nguy hiểm. Vì vậy, tâm muốn “dừng lại”, muốn nghe pháp, muốn nương vào chánh pháp để chuyển hóa. Người nghe pháp nhiều, đó là phước “văn”; nhưng phước ấy phải đi đôi với hành.

Có tín tâm với Tam bảo thì lắng nghe, rồi soi xét lại chính mình: mình có ích kỷ, có nhỏ mọn không. Biết mình ích kỷ, nhỏ mọn thì phải tìm gốc rễ: nếu ích kỷ, nhỏ mọn là quả, thì nhân là gì. Nhân là chấp thủ vào

năm uẩn. Khi chấp thủ vào năm uẩn thì cái chấp ấy vốn là giả, nhưng vì chấp nên khổ.

Do nhân duyên nên gặp người này người kia; có người trong gia đình khó chịu, và quanh mình cũng có người như thế. Nhưng tu rồi mà vẫn thấy người ta “khó chịu” thì phải xét lại. Không thể miệng nói kham nhẫn, nói bố thí, rồi tưởng như đã xong; vì phiền não có thể vẫn nằm ngủ ngầm trong tâm. Quý vị phải thấy được gốc rễ, chứ không phải chỉ thấy cái hình tướng của quả.

Phiền não phát sinh vì chấp thủ vào năm uẩn nên mới sinh ích kỷ, nhỏ mọn. Nhưng ích kỷ, nhỏ mọn ấy vẫn chỉ là quả. Lại phải nhìn sâu hơn: gốc rễ của ích kỷ, nhỏ mọn là gì? Nhiều khi mình đổ thừa “nghiệp” thì cũng đúng, nhưng nghiệp chỉ là một phần trong các yếu tố cấu thành tập khí ấy. Nghiệp ích kỷ, nhỏ mọn tích lũy từ đời này sang đời khác, nhiều kiếp như vậy.

Ích kỷ, nhỏ mọn là nghiệp cần được nhận diện và đoạn trừ. Nó không phải “xấu” theo kiểu để tự kết tội; nó là nghiệp, là hiện hành của thọ, tưởng, hành, thức. Nhận biết được thì phải tìm nhân của nó.

Thời Đức Phật có những vị nữ A-la-hán. Nam hay nữ, tu tập chân chánh đều chứng đắc. Đừng thôi thất, đừng nghĩ mình là nữ thì không tu được, có chồng thì không tu được. Vị Visākhā cũng có gia đình, có nhiều con, vẫn chứng Thánh quả. Nhưng do nghiệp nên phải có những duyên như vậy.

Người đời chấp rằng có tôi, có tài sản của tôi, có con tôi, có chồng tôi. Người xuất gia lại chấp rằng có chùa tôi, có kinh tôi, có thầy tôi. Đỉnh đạc như vậy thì cùng trôi lăn, không phải chỉ một người mà là “đỉnh nhau” trong sanh tử luân hồi.

Trong câu chuyện quỷ Dạ-xoa, bà Dạ-xoa bảo các con tạm ngồi yên để bà nghe pháp, vì Đức Phật đang thuyết pháp. Bà khởi tâm hoan hỷ khi được nghe pháp. Đức Phật quán chiếu biết đủ nhân duyên: Dạ-xoa này đã tu nhiều đời nhiều kiếp, nhưng còn ích kỷ, nhỏ mọn, sân hận nên chỉ sinh làm quỷ Dạ-xoa. Đức Phật khởi tâm từ, thuyết pháp cho thấy các pháp là giả, vô thường; và do chấp thủ năm uẩn nên sinh ích kỷ, nhỏ mọn: chấp có danh, có sắc; chấp có thân, có tâm; chấp có tôi, có người; chấp có tu hay không tu.

Khi nghe pháp, Dạ-xoa vừa nghe vừa quán sát, tư duy, xét lại nơi mình, thấy rõ mình chấp nặng nên mới làm quỷ. Trong đại chúng cũng vậy, có người tướng mạo đẹp nhưng tâm chấp trước rất nặng: đúng sai, hơn thua; chuyện nhỏ cũng chấp; con cái sai một chút cũng chấp; người thân nói trái ý cũng chấp. Những cái chấp ấy chính là biểu hiện của ích kỷ, nhỏ mọn. Vì sao có ích kỷ, nhỏ mọn, vì sao chấp? Vì vô minh: vô minh sanh hành, hành sanh thức, thức sanh danh sắc; có vô minh thì có thân tâm, rồi chấp rằng có tôi.

Đức Phật không chỉ nói xả ly, mà còn chỉ cách để xả ly. Thứ nhất, lắng nghe chánh pháp. Nghe được chánh pháp thì khởi tâm mừng, khởi tâm tin sâu Tam bảo, tin sâu chánh pháp, hoan hỷ. Thứ hai, thân cận bậc chân nhân. Thứ ba, tùy pháp hành. Đối diện Đức Phật, thấy Đức Phật ngồi đó, mọi người lắng nghe, tâm khởi hoan hỷ, rồi tùy pháp hành. Ngay lúc Dạ-xoa nghe Đức Phật dạy “chấp thủ năm uẩn là giả”, bà quán sát lại, nhận ra mình chấp, rồi buông. Bà sám hối: mình đã chấp, đã sai; khởi kham nhẫn, khởi xả ly. Xả ly được chấp thủ nơi năm uẩn là tùy pháp hành.

Sự chấp thủ năm uẩn là do vô minh. Vô minh nên không biết thân là giả; tâm cũng do duyên cảnh mà sinh. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý tiếp xúc cảnh trần, đối chiếu với định kiến nên sinh thương ghét, buồn vui. Chuyện người khác không động đến mình thì không khổ; chuyện liên hệ đến “của tôi” thì khổ. Chính chỗ ấy là dính mắc, là nghiệp; chấp thì khổ.

Người tu cũng vậy: thọ dụng đàn na tín thí mà bỏ bê đạo tràng, không chăm sóc, không lễ Phật, không lo việc chung; nói “kệ, không phải của tôi”, thì đó là tu tướng mà không tu tâm. Tính ích kỷ, nhỏ mọn phát sinh; bản ngã phát sinh; kiêu mạn phát sinh.

Có lần ở Ấn Độ nhân duyên gặp vị Thánh giả mặc dù khuya rồi mà vẫn có người xếp hàng xin rờ đầu để “thông minh”, xin rờ đầu để “hết bệnh”. Vị ấy vẫn làm,

Sư ngồi bên cạnh không nói gì. Đến khoảng 10 giờ đêm, vị ấy hỏi: “Ông có mệt chưa?” Câu hỏi ấy không phải chỉ là “khuya rồi”; mà là thấy chúng sinh còn chạy theo các thọ tướng như vậy, mình cứ phải làm hoài, có mỗi mệt không.

Có người được rờ đầu thì sinh thọ, sanh thích; nói “con sáng ra rồi”, nhưng bảo xả ly, bảo cạo đầu thì không chịu. Chưa xả ly được.

Ở vùng biên địa xa hẻo lánh, đúng theo giới luật, chư Tăng có thể cho phép thọ giới Tỳ-kheo-ni. Có những vị thọ giới xong lại khởi tâm “mình lên chức”, “mình chúng đắc”, sinh kiêu mạn, thì là phạm. Đem thân ra làm mà kiêu mạn vẫn còn, thì đời sau vẫn theo nghiệp mà trôi. Vì vậy phải xả ly, xả ly chấp thủ nơi năm uẩn.

Xả ly sự chấp thủ vào năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) là then chốt. Đức Thế Tôn thuyết bài Kinh Tứ Diệu Đế cho năm anh em Kiều Trần Như; khi ấy chỉ có ngài A Nhã Kiều Trần Như chứng quả Tu-đà-hoàn, bốn vị còn lại vẫn chưa thấu đáo. Kinh chép rằng sau một thời gian ngắn, để các vị suy xét và để pháp lắng đọng, Đức Thế Tôn lại thuyết tiếp bài thứ hai, tức Kinh Vô Ngã.

Trong Kinh Vô Ngã, Đức Thế Tôn dạy: “Này các Tỳ-kheo, sắc là thường hay vô thường?” Mấu chốt nằm ở chỗ phải thấy được vô thường nơi sắc; và không chỉ sắc, mà cả năm uẩn đều vô thường. Năm uẩn là năm uẩn,

không vì mình là nam hay nữ mà khác đi. Nhưng do chấp “tôi là nữ” nên có khuynh hướng tạo dựng hình tướng theo cái chấp ấy: để tóc dài, tô son điểm phấn, đi đứng theo kiểu mình tin là “nữ tính”. Bản thân tập tành như vậy để trở thành như vậy. Đó là tiến trình huân tập và thành lập cái nhìn về sắc pháp.

Do sự huân tập lâu dài, tâm dễ bị cảm xúc chi phối, dễ rơi vào ích kỷ, nhỏ mọn; đây là điều cần tự soi xét trong cách hành xử của chính mình. Sự dính mắc vào năm uẩn dẫn tới vô minh; và vì vô minh nên sinh khởi ích kỷ, nhỏ mọn. Từ đó mới có “của tôi”, “con tôi”, “chồng tôi”, “thân tôi”.

Trăm năm trước ta chưa có mặt, trăm năm sau ta cũng ra đi; vợ chồng, con cái, tài sản rốt cuộc đều phải buông bỏ. Những gì ta đang có, đang làm, một phần do nghiệp cũ, có thể là nghiệp thiện hoặc nghiệp bất thiện. Có người đọc kinh mãi mà không hiểu; có thể do nhân duyên nhiều đời, từng phỉ báng kinh sách, phỉ báng chánh pháp, nên đời này đọc hoài vẫn mờ mịt. Lại có người không đọc nhiều, nhưng biết quan sát hành vi tạo tác của mình, thấy rõ chỉ là nghiệp: nghiệp dẫn chúng sanh vào sanh tử luân hồi; rồi chúng sanh lại tiếp tục tạo nghiệp, rồi lại tiếp tục trôi lăn.

Vì vậy, xả ly ở đây không chỉ là xả ly tài sản. Có người cúng dường một số tiền với mục tiêu rõ ràng, chẳng hạn cúng để các Sa-di đi học. Khi đặt mục tiêu và đối tượng

như vậy thì có phước, và nhân ấy có thể đưa đến quả tương ưng về sau. Nhưng nếu chấp vào việc “tôi cúng dường bao nhiêu”, “tôi làm như vậy là bố thí ba-la-mật”, thì đó là bố thí còn dính mắc, chưa phải bố thí ba-la-mật.

Thời Đức Phật, ngài Xá Lợi Phất có lần cúng dường hoa đăng một trăm ngọn đèn. Khi ấy có một bà lão nghèo, không có tiền, phải đi xin nhiều nhà mới được hai xu. Bà hoan hỷ đem hai xu mua dầu, cúng dường một ngọn đèn, và phát nguyện chỉ cầu trí tuệ của chư Phật, tức là cầu giải thoát. Sáng hôm sau, ngài Xá Lợi Phất đi thổi tắt các ngọn đèn để tiết kiệm dầu, nhưng có một ngọn đèn thổi không tắt; dùng thần thông cũng không tắt. Ngài bạch hỏi Đức Phật. Đức Phật dạy rằng ngọn đèn ấy là của một vị Phật tương lai. Bà lão nghèo ấy cúng dường với tâm nguyện giải thoát; nguyện lớn, tâm xả ly mạnh, nên phước lực đặc biệt.

Trí tuệ của chư Phật là thấy rõ các pháp vô thường; và vì vô thường nên dính mắc thì khổ. Thấy rõ như vậy là thấy Tứ Diệu Đế; thấy vô thường, vô ngã thì mới có đường ra khỏi chấp thủ.

Xả ly vật chất, xả ly thân mạng, xả ly sự nghiệp, rốt ráo đều quy về một điểm: xả ly tính ích kỷ, nhỏ mọn; xả ly chấp nhất; xả ly chấp đúng, chấp sai. Mỗi người đều mang những tập khí ấy theo nghiệp riêng.

Trong đời sống, gặp người bạn đời hay cảm rằm, khó chịu, đó cũng là duyên nghiệp. Nếu ngay từ đầu đã thấy rõ mà vẫn chấp vào danh sắc, vẫn bị che mờ bởi năm uẩn, tưởng rằng những thứ ấy là thường, là đáng nương, rồi “nhào vào” và sau đó than khổ, thì khổ ấy cũng từ chấp thủ mà ra. Thực chất chỉ là cảm thọ, là sự vận hành của thọ tưởng hành thức; vì chấp nên thành khổ.

Muốn ra khỏi tối tăm thì phải bật sáng. Trong bóng tối, vào phòng không thấy đường, việc đầu tiên là bật công tắc đèn. Chỗ nào còn vô minh thì tối; rờ rẫm, vấp ngã. Bật đèn lên thì sáng. Chỗ nào có trí tuệ thì chỗ đó ít vấp ngã.

Mấu chốt là chánh niệm và tinh tấn. Có chánh niệm thì có chánh kiến, chánh tư duy; có tinh tấn thì không buông chánh niệm trong từng sát-na. Chánh niệm liên tục thì thấy rõ nhân quả. Nhìn lại nhân duyên của mình, thấy rõ sự mê mờ do năm uẩn che lấp; rồi lấy chính những khổ đau đã trải qua làm bài học để phát triển kham nhẫn, phát triển tuệ giác, và đi đến xả ly. Chỗ nào còn dính mắc tham, sân, si thì chỗ đó còn vô minh. Chỗ nào lắng xuống, không còn tham, sân, si thì chỗ đó có tuệ giác. Xả ly là xả ly sự chấp thủ vào năm uẩn.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Chấp thủ vào năm uẩn là khổ

Khổ không phải do năm uẩn tự thân, mà do mình chấp “có tôi, có của tôi”, bám vào thân tâm nên sinh khổ.

Vô thường là mấu chốt để thấy vô ngã

Muốn buông chấp phải thấy rõ năm uẩn đều vô thường; thấy vô thường sâu thì tự nhiên giảm chấp, bớt ngã mạn.

Danh sắc và huân tập tạo nên cái “tôi”

Chấp “tôi là...” (nam/nữ, hình tướng, vai trò) khiến mình huân tập hành vi, cảm thọ, thói quen theo cái chấp ấy, từ đó dễ sinh ích kỷ, nhỏ mọn.

Xả ly không chỉ là xả tài sản

Cúng dường, bố thí nếu còn mục tiêu, còn “tôi cho”, còn dính phước thì vẫn là dính mắc; trọng tâm là xả ly tâm chấp thủ.

Tâm nguyện quyết định chiều sâu của phước

Câu chuyện bà lão cúng hai xu mua dầu: giá trị nằm ở tâm nguyện cầu trí tuệ giải thoát, không giữ lại cho mình; nên phước lực đặc biệt.

Vô minh như bóng tối, trí tuệ như bật đèn

Còn vô minh thì rờ rẫm vấp ngã; có trí tuệ thì thấy đường. Muốn có trí tuệ phải nuôi chánh niệm và tinh tấn.

Chánh niệm giúp thấy nhân quả ngay trong đời sống

Giữ chánh niệm từng sát-na để nhìn rõ phản ứng của mình, thấy nhân quả của dính mắc, dùng chính khổ đau làm bài học để chuyển hóa.

Rốt ráo: xả ly là xả sự chấp nắm uẩn

Mọi xả ly (vật chất, sự nghiệp, thân mạng) cuối cùng quy về xả “tính chấp”, xả ngã mạn, xả đúng-sai hơn-thua nơi tâm.

3. Bài Kiểm Tra: Trí Tuệ Xả Ly Ngũ Uẩn

Câu 1: Theo bài giảng, nguồn gốc thực sự của khổ đau (Khổ đế) nằm ở đâu?

- A. Khổ nằm ngay tại sự tồn tại của năm uẩn (thân và tâm) vì chúng luôn biến đổi.
- B. Khổ do hoàn cảnh khách quan bên ngoài tác động vào các giác quan của con người.
- C. Khổ không nằm ở năm uẩn tự thân, mà nằm ở sự cố chấp, bám víu vào năm uẩn đó.
- D. Khổ là do chúng ta chưa tích lũy đủ phước báu để có được một thân thể khỏe mạnh.
- E. Khổ phát sinh khi hành giả không thể kiểm soát được các suy nghĩ lăng xăng của mình.

Câu 2: Tại sao việc thấy rõ "Vô thường" lại là mấu chốt để đạt được sự xả ly?

- A. Vì khi thấy mọi thứ thay đổi, ta sẽ cảm thấy chán nản và không muốn làm việc gì nữa.
- B. Vì vô thường giúp ta hiểu rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào để tranh thủ hưởng thụ.
- C. Vì khi thấy rõ sự sinh diệt liên tục của năm uẩn, tâm sẽ tự nhiên giảm bớt sự chấp ngã.
- D. Vì vô thường là quy luật của vũ trụ mà mọi tôn giáo đều phải thừa nhận và tin theo.
- E. Vì nhận diện vô thường giúp hành giả dự đoán được những rủi ro trong tương lai để phòng tránh.

Câu 3: Trạng thái tâm lý "Tôi là..." (Nam/Nữ, giàu/ngèo, người tu/người tục) được bài giảng phân tích là:

- A. Một sự khẳng định cá tính cần thiết để con người có thể giao tiếp và làm việc trong xã hội.
- B. Một hình thức huấn tập thói quen và cảm thọ dựa trên sự chấp thủ, dẫn đến sự ích kỷ vi tế.
- C. Một sự thật hiển nhiên về danh sắc mà hành giả cần phải bảo vệ để giữ gìn phẩm giá.
- D. Một phương tiện thiện xảo giúp hành giả phân biệt mình với những người chưa giác ngộ.
- E. Một trạng thái tâm lý lành mạnh nếu hành giả luôn hướng cái "tôi" đó vào việc làm thiện.

Câu 4: Điểm khác biệt cốt lõi giữa "biết khổ" và "chứng khổ" là gì?

- A. "Biết khổ" là học qua kinh điển, còn "chứng khổ" là phải chịu đựng nhiều nỗi đau thể xác.
- B. "Biết khổ" là hiểu về mặt lý thuyết, "chứng khổ" là chuyển hóa và buông bỏ ngay nơi khổ đó.
- C. "Biết khổ" dành cho người mới tu, "chứng khổ" là trạng thái chỉ dành cho các bậc Thánh.
- D. "Biết khổ" là thấy khổ ở người khác, "chứng khổ" là thấy cái khổ của chính bản thân mình.
- E. Không có sự khác biệt, vì khi đã biết rõ về khổ thì chắc chắn hành giả sẽ không còn khổ nữa.

Câu 5: Trong câu chuyện "Dấu chân voi", hành giả cần làm gì sau khi đã nhận ra "dấu chân lớn" (con đường đúng)?

- A. Dừng lại để nghiên cứu kỹ hình dáng dấu chân đó nhằm chia sẻ lại cho người khác.
- B. Tìm kiếm thêm nhiều dấu chân khác để so sánh xem con đường nào là ngắn nhất.
- C. Cứ tiếp tục đi theo đúng dấu chân ấy một cách kiên định cho đến khi gặp được "voi" (chân lý).
- D. Ngồi xuống cầu nguyện để "con voi" tự xuất hiện trước mặt mình mà không cần đi tìm.
- E. Xóa bỏ các dấu chân cũ để những người đi sau không thể đi lạc vào con đường của mình.

Câu 6: Tại sao hành động cúng dường hai xu của bà lão lại có phước lực lớn hơn sự cúng dường của giới thượng lưu?

- A. Vì số tiền đó là toàn bộ tài sản của bà nên nó có giá trị vật chất cao hơn đối với bà.
- B. Vì bà lão có tâm nguyện cầu trí tuệ giải thoát và xả ly hoàn toàn, không giữ lại cho mình.
- C. Vì các vị chư Thiên thường ưu tiên phù hộ cho những người nghèo khổ và có lòng thành.
- D. Vì bà lão đã chọn mua loại dầu tốt nhất để thắp đèn cúng Phật thay vì mua thức ăn cho mình.
- E. Vì bà lão đã thực hiện việc cúng dường một cách bí mật, không để cho bất kỳ ai biết.

Câu 7: Một người bố thí nhưng vẫn mong cầu phước báu hay sự công nhận thì được gọi là:

- A. Sự xả ly hoàn hảo vì đã dám cho đi những gì thuộc về sở hữu của mình.
- B. Hình thức đầu tư tâm linh thông minh để đảm bảo một tương lai tốt đẹp hơn.
- C. Hành động thiện lành nhưng vẫn còn dính mắc vào tâm chấp thủ, chưa phải là xả ly thực sự.
- D. Trạng thái tu tập thượng căn vì biết sử dụng vật chất để tạo ra năng lượng tích cực.
- E. Một cách để nuôi dưỡng cái tôi cao thượng nhằm mục đích độ hóa chúng sinh khác.

Câu 8: Hình ảnh "bật đèn trong bóng tối" ngụ ý điều gì về mối quan hệ giữa Vô minh và Trí tuệ?

- A. Trí tuệ và Vô minh luôn tồn tại song hành và chúng ta cần phải cân bằng cả hai.
- B. Cần phải mất rất nhiều thời gian để xua tan bóng tối vô minh trước khi ánh sáng trí tuệ hiện ra.
- C. Khi trí tuệ (sự nhận biết đúng) khởi lên, bóng tối vô minh sẽ lập tức tan biến ngay tại đó.
- D. Trí tuệ giống như ngọn đèn, cần phải được tiếp thêm "dầu" là các pháp học mỗi ngày.
- E. Vô minh là một thực thể có thật và chúng ta cần phải dùng sức mạnh để tiêu diệt nó.

Câu 9: Thế nào là thực hành xả ly ngũ uẩn trong đời sống hằng ngày một cách cụ thể nhất?

- A. Từ bỏ mọi công việc, gia đình để đi vào nơi thanh vắng sống đời độc cư.
- B. Quan sát các cảm thọ (vui, buồn, trung tính) sanh khởi trên thân tâm mà không nắm giữ chúng.
- C. Cố gắng không suy nghĩ, không cảm giác và không để cho các giác quan hoạt động.
- D. Tặng hết tài sản cho người nghèo và chỉ giữ lại những vật dụng tối giản nhất để sinh tồn.
- E. Luôn miệng nói "tất cả là không" khi đối mặt với các tình huống khó khăn trong cuộc sống.

Câu 10: Theo bài giảng, khi nào thì một người được coi là đã có "hướng đi của giải thoát"?

- A. Khi người đó thuộc lòng các định nghĩa về ngũ uẩn và Tứ Diệu Đế.
- B. Khi người đó bắt đầu thực hành xả ly sự chấp thủ nơi năm uẩn và thấy được bản chất của khổ.
- C. Khi người đó tìm được một vị thầy nổi tiếng và được vị đó ban cho một pháp danh.
- D. Khi người đó không còn gặp bất kỳ khó khăn hay nỗi đau nào trong đời sống vật chất.
- E. Khi người đó quyết tâm thực hiện việc ngồi thiền nhiều giờ mỗi ngày mà không mệt mỏi.

CHƯƠNG 47. XẢ LY SỰ CHẤP THỦ XẢ LY

1. Nội Dung Bài Giảng

Quý vị thường niệm Phật, nhưng niệm bằng miệng hay niệm bằng tâm? Nếu không hiểu đúng đa phần chỉ niệm bằng miệng: miệng thì nhép nhép, nhưng còn tâm thì sao? Tâm có quy y Phật không? Tâm có quy y Pháp không? Tâm có quy y Tăng không?

Nếu chỉ niệm Phật bằng miệng, kiếp sau có thể chỉ làm con sáo bay trên nóc nhà, rất khó có thành tựu. Niệm Phật phải niệm bằng tâm. Thấy Phật trước mặt nghĩa là khi thấy Phật thì phải sinh tâm sợ tội, biết tầm quý, phát tâm sám hối. Thân, khẩu, ý của mình nếu có điều gì bất thiện thì phải nhìn vào bên trong, phát nguyện: “Con xin quy y Phật.” Nghĩa là lúc nào cũng giữ chánh niệm, tỉnh giác. Một niệm bất thiện khởi lên là phải biết, chứ không phải chỉ niệm bằng miệng suông.

Niệm bằng tâm để làm gì? Để thấy rằng danh sắc là ảo giác, không thực. Học nhiều, chép nhiều mà tham sân si vẫn còn nguyên; mở miệng ra là nói xấu, chê bai, soi mói người khác, tức là tâm đã chạy ra bên ngoài, đã trở thành tâm bất thiện. Sống như vậy thì niệm Phật cũng vô ích.

Niệm Phật là quay lại nơi tâm, lạy Phật Từ Bi, nhận lỗi của mình. Lỗi lớn là do nghiệp tham mê danh sắc, mê thân nên mới sinh ra làm người, mang thân này phải

chịu sinh, già, bệnh, chết, ưu bi, phiền não; gây khổ cho mình, gây khổ cho người. Đó mới là niệm Phật.

Khi thấy các tội lỗi, các điều bất thiện, phải hồi hận và không làm nữa; không nghĩ xấu về ai, không nói xấu về ai, vì mỗi người đều có nghiệp của họ. Có người chỉ bỏ chỗ này rồi lại đi chỗ khác, nhưng như vậy không giải quyết được gì, chỉ là cống cao ngã mạn. Người không có tâm, không có quý, không biết xấu hổ thì rất khó tu.

Mỗi ngày phải lạy Phật Từ Bi, tự thấy xấu hổ vì mình còn mang thân người. Còn thân là còn nghiệp, còn phải ăn, ngủ, đi vệ sinh. Đã ăn, ngủ, đi vệ sinh mà còn chấp cứng vào cái thân này, rồi lại so bì, chê bai người khác, thì rốt cuộc là lấy nghiệp của người ta đem bôi vào nghiệp của mình.

Trong tâm, hễ khởi bất cứ ý nghĩ bất thiện nào mà không thấy thì là vô minh; thấy rồi mà không chịu sửa thì càng vô minh hơn, vì cố chấp, cho rằng lỗi của mình là đúng. Lỗi lớn là còn có sinh, già, bệnh, chết, ưu bi, phiền não. Nếu không biết sợ thì cũng đành chịu thôi, chẳng ai cứu nổi.

Cho nên, khi niệm “Nam mô Tassa Bhagavato Arahato...” là để tự nhắc mình biết tầm quý. Lạy Phật, hàng ngày con phải ăn, ngủ, đi vệ sinh; mọi thứ đều do bản.

Ăn cũng chỉ là tiếp nhận vào thân những thứ đã hoại diệt. Rau củ, cỏ quả khi cắt ra khỏi cây thì đã chết; đem nấu, chiên xào, tưởng là ngon, nhưng quán lại cho kỹ. Thịt cá cũng vậy, chỉ là xác chết.

Hàng ngày chúng ta ăn như vậy để bảo vệ cái thân này, rồi từ đó sinh ra bệnh tật. Đức Phật dạy, người biết tu tập thì ngay trong việc ăn cũng có thể giải thoát, cũng có thể chứng đắc, tức là ăn có trí tuệ. Cái gì cần ăn thì ăn, chứ không phải vì mùi vị hay sự thích thú mà ăn; không vì thọ tướng, hình thức mà ăn.

Nếu trong việc ăn mà không biết tầm quý thì chẳng khác nào súc sinh: cái gì đưa tới cũng ăn. Ăn không có trí tuệ thì dẫn tới khổ đau; đó là quy luật quá đơn giản.

Vì vậy, trong tâm chúng ta, bất cứ khi nào có một niệm bất thiện đều phải quan sát, phải sám hối. Những niệm bất thiện liên tục khởi lên, chạy theo cảm xúc, phản ứng theo cảm xúc; thọ lạc, thọ khổ; thích ai, ghét ai, đều nằm trong tâm mình. Có khi một người đã đi rồi mà mình vẫn chứa hình ảnh và sự khó chịu trong tâm. Để rồi kiếp sau lại gặp nhau, như trong Kinh Pháp Cú nói đến chuyện nhiều kiếp làm cầm thú để thanh toán mối bất bình ấy.

Hàng ngày quý vị niệm Phật, ngồi thiền để làm gì? Ngồi thiền là để xả ly. Trong các pháp tu, pháp xả là quan trọng nhất: làm mọi việc mà không dính mắc. Mắt, tai, mũi, lưỡi đều phải xả. Nếu gặp một cảnh trái ý mà để

vào trong tâm, để cho thức ghi nhận, thì chết đi vẫn còn tức tối; lại gặp để trả. Tu mà dính mắc thì chỉ là tu để gặp lại người mình không ưa.

Thấy người khác khó chịu thì biết đó là nghiệp của họ. Nếu bản thân khởi khó chịu, tức là thức đã ghi nhận và tâm sân đã sinh. Thấy mà không sửa, thì kiếp sau lại gặp. Tu tập như vậy là tu để tái sinh, để tiếp tục trôi lăn trong các đường.

Trong mười ba-la-mật, xả ly là xả ly luôn cả sự chấp thủ rằng “tôi đã xả”. Thực sự có gì là của mình đâu mà xả? Quý vị nghĩ trong tay có vài trăm triệu đô-la là lớn, nhưng người ta tử phú cũng vậy; đến lúc nằm trên giường bệnh vẫn không cứu được. Có người rất giàu, nhà cửa rộng lớn, vệ sĩ đông, xe sang, máy bay riêng; nhưng khi nghiệp đến thì ăn gì cũng ói ra, uống nước cũng không giữ được, truyền thẳng vào mạch máu cũng không hấp thu được. Nghiệp trổ thì không ai cản nổi.

Quý vị đừng nên nghĩ bây giờ mình thông minh, giỏi giang, tiền bạc nhiều là có thể kiểm soát. Chỉ cần một biến cố, thân này cũng như vậy thôi: ăn không được thì chết. Khi nghiệp trổ, ngay cả bậc đại thánh như ngài Mục Kiền Liên còn bị nạn, hưởng gì chúng ta. Cho nên, cần xả ly mọi sự chấp thủ; trước hết là xả các bất thiện pháp trong tâm. Lạy Phật Từ Bi, con xin từ bỏ các bất thiện pháp, biết tầm quý, biết xấu hổ, xin từ bỏ. Chuyện người kia đúng hay sai là chuyện của họ; việc vị ấy tu

hay không tu là chuyện của vị ấy. Mình không ôm vào để sinh phiền não, cũng không làm phiền ai.

Trong đời sống, cho được gì thì cho; cúng dường được gì thì cúng dường. Ngài Cấp Cô Độc từng lấy vàng mua đất cúng dường Đức Phật; khi mạng chung được chư thiên dựng cung điện, làm vua trời. Cúng dường không mất, nhất là trong mùa an cư: quý vị có thể hộ trì thuốc men, trợ duyên cho chư Tăng an cư; cũng như quý vị, các Ngài đều mang nghiệp sinh, già, bệnh, chết, nhưng cố gắng tu để vượt qua sinh, già, bệnh, chết. Mùa an cư, quý vị hộ trì các chùa nghèo, ai có nhu cầu thì giúp; đừng khởi tâm nói “người đó không tu” hay “người đó khó chịu”, vì có khổ, có khó chịu nên mới biết tìm đường tu.

Có khi nghe nhắc nhở nhiều, quý vị thấy khó chịu. Nhưng lời nhắc nhở chỉ để soi lại nơi mình, để buông bớt chấp thủ. Vì vậy, đừng hỏi thuốc đó bao nhiêu tiền rồi sinh tâm so đo: “Sao mắc thế?” Khởi như vậy là biết tâm đã chấp; tâm bồn xển, tâm tính toán đã sinh thì phải sám hối. Mang tâm ấy thì tiếp tục tạo nghiệp, tiếp tục đi tái sinh vào cảnh khổ.

Hãy xả ly, xả luôn cả ý thức rằng mình đang xả. Xả ngay trong đời sống hằng ngày: ăn, ngủ, vệ sinh, trong mọi lúc đều tập xả. Còn một chút dính mắc là còn khổ đau, còn tạo nghiệp. Trước hết, hãy xả các pháp bất thiện. Người ta khó chịu là việc của người ta; nếu tâm

mình khó chịu, thì chính nơi tâm mình đang có bất thiện.



2. Tóm Tắt Ý Chính

Niệm Phật: Miệng hay tâm

Niệm Phật không phải chỉ “nhép miệng” cho có hình thức. Cốt lõi là niệm bằng tâm: quay vào nội tâm, giữ chánh niệm, tỉnh giác, để thấy và sửa ngay khi một niệm bất thiện vừa khởi.

Tàm quý và sám hối mới là quy y thật

Thấy Phật thì sinh tâm sợ tội, biết tàm quý, phát tâm sám hối. Quy y là soi lại thân–khẩu–ý của mình, không phải dựa vào số lần niệm.

Tu học mà tâm không đổi thì vô ích

Nếu học pháp nhiều nhưng tham–sân–si vẫn nguyên, mở miệng ra nói xấu, chê bai, soi mói... thì tâm đã chạy ra ngoài, trở thành tâm bất thiện; niệm Phật như vậy không đem lại lợi lạc.

Đừng lấy nghiệp người khác bôi vào nghiệp mình

Mỗi người mang nghiệp riêng. Ôm lỗi người, phán xét người, tích chứa khó chịu trong tâm là tự ghi vào “thức”, nuôi sân hận, tự làm khổ mình và kéo dài ràng buộc.

Xả ly là trọng yếu

Tu là để xả: xả dính mắc nơi mắt–tai–mũi–lưỡi, xả thọ lạc thọ khổ, xả những cảnh trái ý không để tâm “ôm”

vào. Tu mà còn dính mắc thì chỉ là tu để còn gắp lại các duyên trái ý trong luân hồi.

Thấy người khác “xấu” là dấu hiệu tâm mình có bất thiện

Cái nhìn người khác bằng tâm ghét, tâm khó chịu là bất thiện pháp đang có mặt trong mình. Niệm Phật mà lòng vẫn chứa người mình không ưa thì không phải niệm bằng tâm.

Xả luôn cả ý “tôi đang xả”

Xả ly sâu là buông cả cái chấp “tôi đã xả”, “tôi đang tu”, “tôi đang cúng dường”. Còn so đo, tính toán, chấp đúng–sai, chấp hơn–thua thì vẫn là bất thiện pháp.

Cúng dường và hộ trì: làm mà không phán xét

Cúng dường giúp người cần giúp, hộ trì đúng lúc, nhất là thuốc men, trú xứ... nhưng đừng kèm tâm chấp, đừng phán xét “người đó không tu”, “người kia khó chịu”. Khởi tâm so đo là tự sinh phiền não và tạo nghiệp.

3. Bài Kiểm Tra: Tâm Lý Vi Tế Và Sự Xả Ly Rốt Ráo

Câu 1: Theo bài giảng, một người niệm Phật "bằng miệng" mà tâm không đổi thì có nguy cơ gì trong kiếp sau?

- A. Sẽ rơi vào các cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ do tội lừa dối đức Phật.
- B. Sẽ không nhận được bất kỳ phước báu nào vì thiếu lòng thành kính.
- C. Có thể chỉ làm con sáo bay trên nóc nhà, lặp lại âm thanh mà không có sự giác ngộ.
- D. Phải tái sinh làm người nghèo khổ để trả nghiệp vì đã không thực hành bố thí.
- E. Tâm thức sẽ bị hôn trầm và không thể nhớ được danh hiệu Phật khi đối diện với cái chết.

Câu 2: Trạng thái "Niệm Phật bằng tâm" được biểu hiện cụ thể qua hành động nào sau đây?

- A. Cố gắng ghi nhớ và đếm đúng số lượt niệm Phật mỗi ngày để báo cáo công đức.
- B. Nhìn vào bên trong, thấy một niệm bất thiện vừa khởi lên là lập tức biết và sám hối.
- C. Ngồi yên một chỗ và quán tưởng về hình dáng tướng hảo quang minh của đức Phật.
- D. Luôn mang theo chuỗi và niệm Phật ở mọi nơi để mọi người cùng hướng tâm thiện.
- E. Đọc thuộc lòng các bản kinh dài một cách trôi chảy mà không bị nhầm lẫn hay xao nhãng.

Câu 3: Tại sao bài giảng lại nói: "Thấy người khác 'xấu' là dấu hiệu tâm mình có bất thiện"?

- A. Vì người xấu thường có năng lượng tiêu cực ảnh hưởng đến cái nhìn của người tu.
- B. Vì theo luật nhân quả, chúng ta chỉ gặp những người có cùng tần số nghiệp với mình.
- C. Vì khi tâm còn chứa sự ghét bỏ, khó chịu và phán xét, thì chính tâm ta đang vận hành bất thiện pháp.
- D. Vì nếu ta có đủ trí tuệ, ta sẽ thấy rằng thế gian này không có ai thực sự là người xấu.
- E. Vì đó là sự phản chiếu của những lỗi lầm mà ta đã từng gây ra trong quá khứ nhưng chưa nhận ra.

Câu 4: Trạng thái "Xả ly sâu" nhất được mô tả trong bài giảng là gì?

- A. Tặng hết tài sản, cắt đứt quan hệ gia đình để đi vào rừng sâu tu hành một mình.
- B. Buông bỏ những thói quen ăn uống, ngủ nghỉ cầu kỳ để sống đời giản dị nhất.
- C. Xả bỏ các duyên trái ý và không để tâm "ôm" vào những lời mắng chửi của người khác.
- D. Buông cả cái chấp "tôi đang tu", "tôi đang xả" và "tôi đang có trí tuệ".
- E. Không còn phân biệt giữa thiện và ác, giữa đúng và sai trong mọi hành động hằng ngày.

Câu 5: Việc "ôm lỗi người, phán xét người" được ví như hành động nào đối với chính thức (tâm thức) của mình?

- A. Là đang giúp người khác nhận ra sai lầm để họ có cơ hội sửa đổi và tiến bộ.
- B. Là đang tích lũy công đức vì đã dám nói lên sự thật để bảo vệ chánh pháp.
- C. Là tự ghi vào "thức" những hạt giống sân hận, tự làm khổ mình và kéo dài ràng buộc.
- D. Là sự rèn luyện khả năng phân tích và quan sát các hiện tượng xã hội một cách sắc bén.
- E. Là biểu hiện của một người có trách nhiệm, không thờ ơ trước những điều xấu ác.

Câu 6: Theo bài giảng, "Quy y thật" không nằm ở số lần niệm mà nằm ở trạng thái nào?

- A. Sự trung thành tuyệt đối với vị thầy truyền giới và đạo tràng mình đang theo học.
- B. Việc thực hiện đầy đủ các nghi lễ tắm Phật và cúng dường vào các ngày rằm, lễ lớn.
- C. Thấy Phật thì sinh tâm sợ tội, biết tầm quý (xấu hổ) và soi lại thân-khẩu-ý của mình.
- D. Khả năng thuyết giảng lại giáo pháp một cách logic để người khác tin theo Tam Bảo.
- E. Việc giữ gìn hình tượng trang nghiêm và ăn mặc đúng quy định của người Phật tử.

Câu 7: Trạng thái tâm lý "soi mói, chê bai người khác" cho thấy điều gì về tiến trình tu tập của hành giả?

- A. Hành giả đang phát triển trí tuệ phân tích để phân biệt giữa đúng và sai.
- B. Tâm hành giả đang "chạy ra bên ngoài", không còn giữ được sự tỉnh giác bên trong.
- C. Đó là một giai đoạn cần thiết để hành giả nhận diện các bất thiện pháp xung quanh.
- D. Hành giả đang thể hiện sự tinh tấn trong việc bảo vệ sự thanh tịnh của giáo đoàn.
- E. Cho thấy hành giả đã đạt được một trình độ nhất định nên mới thấy được lỗi của người khác.

Câu 8: Tại sao tu mà còn dính mắc thì chỉ là "tu để gặp lại các duyên trái ý trong luân hồi"?

- A. Vì dính mắc tạo ra sợi dây nghiệp lực kéo ta quay lại để giải quyết các mối quan hệ chưa xong.
- B. Vì chư Thiên sẽ thử thách chúng ta bằng cách tạo ra các chướng ngại để kiểm tra định lực.
- C. Vì luân hồi là một vòng tròn và mọi dính mắc đều dẫn đến điểm xuất phát ban đầu.
- D. Vì nếu không dính mắc, chúng ta sẽ không có động lực để tái sinh và cứu độ chúng sinh.
- E. Vì sự dính mắc làm cho tâm thức trở nên nặng nề và dễ bị rơi vào các cõi thấp hèn.

Câu 9: Khi một niệm bất thiện vừa khởi lên, hành giả cần có thái độ như thế nào theo tinh thần xả ly?

- A. Phớt lờ nó đi và tiếp tục niệm Phật thật to bằng miệng để át chế nó.
- B. Cảm thấy tội lỗi, dằn vặt bản thân vì sau nhiều năm tu tập vẫn còn tâm bất thiện.
- C. Nhận diện nó ngay lập tức, biết nó là ảo giác không thực và không nuôi dưỡng nó thêm.
- D. Ghi chép lại để cuối ngày sám hối trước bàn thờ Phật một cách trịnh trọng.
- E. Tìm cách phân tích xem tại sao niệm đó lại khởi lên để hiểu rõ về quá khứ của mình.

Câu 10: Mục đích rốt ráo của việc thấy "danh sắc là ảo giác" là để:

- A. Phủ nhận sự tồn tại của thế giới vật chất và không cần phải làm việc hay trách nhiệm.
- B. Phát triển khả năng thần thông để có thể nhìn xuyên thấu qua các vật thể hữu hình.
- C. Chấm dứt sự tham mê danh sắc, mê thân, từ đó dừng lại việc gây khổ cho mình và người.
- D. Trở thành một người có tư duy triết học cao siêu về bản chất của vũ trụ.
- E. Giúp hành giả bình thản hơn khi đối mặt với những mất mát về tài sản và sức khỏe.

4. Bài Kiểm Tra: Trí Tuệ Xả Ly Ngũ Uẩn

Câu 1: Theo bài giảng, nguồn gốc thực sự của khổ đau (Khổ đế) nằm ở đâu?

- A. Khổ nằm ngay tại sự tồn tại của năm uẩn (thân và tâm) vì chúng luôn biến đổi.
- B. Khổ do hoàn cảnh khách quan bên ngoài tác động vào các giác quan của con người.
- C. Khổ không nằm ở năm uẩn tự thân, mà nằm ở sự cố chấp, bám víu vào năm uẩn đó.
- D. Khổ là do chúng ta chưa tích lũy đủ phước báu để có được một thân thể khỏe mạnh.
- E. Khổ phát sinh khi hành giả không thể kiểm soát được các suy nghĩ lăng xăng của mình.

Câu 2: Tại sao việc thấy rõ "Vô thường" lại là mấu chốt để đạt được sự xả ly?

- A. Vì khi thấy mọi thứ thay đổi, ta sẽ cảm thấy chán nản và không muốn làm việc gì nữa.
- B. Vì vô thường giúp ta hiểu rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào để tranh thủ hưởng thụ.
- C. Vì khi thấy rõ sự sinh diệt liên tục của năm uẩn, tâm sẽ tự nhiên giảm bớt sự chấp ngã.
- D. Vì vô thường là quy luật của vũ trụ mà mọi tôn giáo đều phải thừa nhận và tin theo.
- E. Vì nhận diện vô thường giúp hành giả dự đoán được những rủi ro trong tương lai để phòng tránh.

Câu 3: Trạng thái tâm lý "Tôi là..." (Nam/Nữ, giàu/ngheo, người tu/người tục) được bài giảng phân tích là:

- A. Một sự khẳng định cá tính cần thiết để con người có thể giao tiếp và làm việc trong xã hội.
- B. Một hình thức huấn tập thói quen và cảm thọ dựa trên sự chấp thủ, dẫn đến sự ích kỷ vi tế.
- C. Một sự thật hiển nhiên về danh sắc mà hành giả cần phải bảo vệ để giữ gìn phẩm giá.
- D. Một phương tiện thiện xảo giúp hành giả phân biệt mình với những người chưa giác ngộ.
- E. Một trạng thái tâm lý lành mạnh nếu hành giả luôn hướng cái "tôi" đó vào việc làm thiện.

Câu 4: Điểm khác biệt cốt lõi giữa "biết khổ" và "chứng khổ" là gì?

- A. "Biết khổ" là học qua kinh điển, còn "chứng khổ" là phải chịu đựng nhiều nỗi đau thể xác.
- B. "Biết khổ" là hiểu về mặt lý thuyết, "chứng khổ" là chuyển hóa và buông bỏ ngay nơi khổ đó.
- C. "Biết khổ" dành cho người mới tu, "chứng khổ" là trạng thái chỉ dành cho các bậc Thánh.
- D. "Biết khổ" là thấy khổ ở người khác, "chứng khổ" là thấy cái khổ của chính bản thân mình.
- E. Không có sự khác biệt, vì khi đã biết rõ về khổ thì chắc chắn hành giả sẽ không còn khổ nữa.

Câu 5: Trong câu chuyện "Dấu chân voi", hành giả cần làm gì sau khi đã nhận ra "dấu chân lớn" (con đường đúng)?

- A. Dừng lại để nghiên cứu kỹ hình dáng dấu chân đó nhằm chia sẻ lại cho người khác.
- B. Tìm kiếm thêm nhiều dấu chân khác để so sánh xem con đường nào là ngắn nhất.
- C. Cứ tiếp tục đi theo đúng dấu chân ấy một cách kiên định cho đến khi gặp được "voi" (chân lý).
- D. Ngồi xuống cầu nguyện để "con voi" tự xuất hiện trước mặt mình mà không cần đi tìm.
- E. Xóa bỏ các dấu chân cũ để những người đi sau không thể đi lạc vào con đường của mình.

Câu 6: Tại sao hành động cúng dường hai xu của bà lão lại có phước lực lớn hơn sự cúng dường của giới thượng lưu?

- A. Vì số tiền đó là toàn bộ tài sản của bà nên nó có giá trị vật chất cao hơn đối với bà.
- B. Vì bà lão có tâm nguyện cầu trí tuệ giải thoát và xả ly hoàn toàn, không giữ lại cho mình.
- C. Vì các vị chư Thiên thường ưu tiên phù hộ cho những người nghèo khổ và có lòng thành.
- D. Vì bà lão đã chọn mua loại dầu tốt nhất để thắp đèn cúng Phật thay vì mua thức ăn cho mình.
- E. Vì bà lão đã thực hiện việc cúng dường một cách bí mật, không để cho bất kỳ ai biết.

Câu 7: Một người bố thí nhưng vẫn mong cầu phước báu hay sự công nhận thì được gọi là:

- A. Sự xả ly hoàn hảo vì đã dám cho đi những gì thuộc về sở hữu của mình.
- B. Hình thức đầu tư tâm linh thông minh để đảm bảo một tương lai tốt đẹp hơn.
- C. Hành động thiện lành nhưng vẫn còn dính mắc vào tâm chấp thủ, chưa phải là xả ly thực sự.
- D. Trạng thái tu tập thượng căn vì biết sử dụng vật chất để tạo ra năng lượng tích cực.
- E. Một cách để nuôi dưỡng cái tôi cao thượng nhằm mục đích độ hóa chúng sinh khác.

Câu 8: Hình ảnh "bật đèn trong bóng tối" ngụ ý điều gì về mối quan hệ giữa Vô minh và Trí tuệ?

- A. Trí tuệ và Vô minh luôn tồn tại song hành và chúng ta cần phải cân bằng cả hai.
- B. Cần phải mất rất nhiều thời gian để xua tan bóng tối vô minh trước khi ánh sáng trí tuệ hiện ra.
- C. Khi trí tuệ (sự nhận biết đúng) khởi lên, bóng tối vô minh sẽ lập tức tan biến ngay tại đó.
- D. Trí tuệ giống như ngọn đèn, cần phải được tiếp thêm "dầu" là các pháp học mỗi ngày.
- E. Vô minh là một thực thể có thật và chúng ta cần phải dùng sức mạnh để tiêu diệt nó.

Câu 9: Thế nào là thực hành xả ly ngũ uẩn trong đời sống hằng ngày một cách cụ thể nhất?

- A. Từ bỏ mọi công việc, gia đình để đi vào nơi thanh vắng sống đời độc cư.
- B. Quan sát các cảm thọ (vui, buồn, trung tính) sanh khởi trên thân tâm mà không nắm giữ chúng.
- C. Cố gắng không suy nghĩ, không cảm giác và không để cho các giác quan hoạt động.
- D. Tặng hết tài sản cho người nghèo và chỉ giữ lại những vật dụng tối giản nhất để sinh tồn.
- E. Luôn miệng nói "tất cả là không" khi đối mặt với các tình huống khó khăn trong cuộc sống.

Câu 10: Theo bài giảng, khi nào thì một người được coi là đã có "hướng đi của giải thoát"?

- A. Khi người đó thuộc lòng các định nghĩa về ngũ uẩn và Tứ Diệu Đế.
- B. Khi người đó bắt đầu thực hành xả ly sự chấp thủ nơi năm uẩn và thấy được bản chất của khổ.
- C. Khi người đó tìm được một vị thầy nổi tiếng và được vị đó ban cho một pháp danh.
- D. Khi người đó không còn gặp bất kỳ khó khăn hay nỗi đau nào trong đời sống vật chất.
- E. Khi người đó quyết tâm thực hiện việc ngồi thiền nhiều giờ mỗi ngày mà không mệt mỏi.

5. Bài Trắc Nghiệm Tư Duy: Chiếc Gương Soi Tâm & Trí Tuệ Xả Ly

Câu 1: Khi bạn đang làm một việc thiện đại sự (như cứu giúp nhiều người) và bị một người khác chỉ trích là "làm màu, giả tạo", phản ứng nào dưới đây thể hiện trí tuệ "Xả ly chấp thủ" sâu sắc nhất?

- A. Im lặng phớt lờ vì biết rằng "vàng thật không sợ lửa" và tiếp tục công việc của mình.
- B. Khởi tâm thương xót người chỉ trích vì họ đang tạo khẩu nghiệp ác và cầu nguyện cho họ.
- C. Quay lại quan sát xem trong tâm có một chút "gợn" nào khó chịu không, nếu có thì biết bản ngã vẫn còn đang bám víu vào danh dự.
- D. Nhẹ nhàng giải thích cho họ hiểu mục đích cao đẹp của công việc để họ bớt hiểu lầm.
- E. Quán chiếu tất cả (người chửi, lời chửi, và người bị chửi) đều là không, như mộng huyễn bào ảnh.

Câu 2: Theo bài giảng về "Kiêu mạn ngũ ngầm", trạng thái nào dưới đây là rào cản "tế vi" nhất đối với một người đã tu tập lâu năm?

- A. Cảm thấy mình có đạo đức và giữ giới trang nghiêm hơn những người mới tu.
- B. Sự tự mãn ngầm khi thấy mình có khả năng giảng giải giáo pháp trôi chảy và logic.
- C. Ý niệm "Tôi đã xả bỏ được rất nhiều thứ" và cảm thấy hài lòng vì sự tiến bộ đó.

- D. Luôn khao khát tìm kiếm những kiến thức mới, những vị thầy nổi tiếng để làm giàu "pháp học".
- E. Nghĩ rằng mình đã nhận ra bản chất của "không" và không còn gì để học hỏi thêm nữa.

Câu 3: Một học viên thực hành "Độc cư" nhưng tâm trí luôn nhớ về những kỷ niệm đẹp trong quá khứ. Cách xử lý nào mang tính "Sáng tạo và Chánh niệm" nhất?

- A. Dùng định lực mạnh mẽ để chặn đứng dòng suy nghĩ và quay về với hơi thở.
- B. Tự nhắc nhở bản thân rằng "quá khứ là giả tạm, chỉ có hiện tại là thật" để xua tan ký ức.
- C. Mở lòng quan sát sự "ngọt ngào" của kỷ niệm đó đang lừa dối tâm thức mình như thế nào để thấy rõ sự nguy hiểm của ái dục.
- D. Đứng dậy đi kinh hành hoặc làm việc gì đó để làm xao lãng dòng suy nghĩ lăng xăng.
- E. Suy tư về vô thường: những người và cảnh trong kỷ niệm đó giờ ở đâu, để tâm tự ly tham.

Câu 4: Trong bài giảng có nhắc đến việc "Học như chọn món ăn trong thực đơn". Nếu một giáo lý bạn nghe được hoàn toàn trái ngược với định kiến bấy lâu nay của bạn, bạn sẽ đặt câu hỏi gì cho bản thân để phát triển trí tuệ?

- A. "Tại sao vị thầy này lại giảng khác với những gì tôi đã được học trước đây?"

- B. "Cái 'Tôi' trong tôi đang phản ứng vì nó bị đe dọa hay vì giáo lý này thực sự có vấn đề?"
- C. "Làm sao để tôi có thể chứng minh là tôi đúng và giáo lý này là sai?"
- D. "Tôi nên tìm thêm tài liệu nào để củng cố cho quan điểm hiện tại của mình?"
- E. "Liệu tôi có thể tạm thời buông bỏ cái 'biết' của mình để nếm thử hương vị mới này không?"

Câu 5: Khi thực hành "Bồ thí Ba-la-mật", ranh giới giữa "lòng từ" và "bản ngã" thường bị nhầm lẫn. Đây là dấu hiệu cho thấy bản ngã đang "nuốt chửng" việc thiện của bạn?

- A. Cảm thấy buồn khi người được giúp đỡ không tỏ thái độ biết ơn xứng đáng.
- B. Cảm thấy tự tin hơn vào bản thân sau khi thực hiện được một hành động anh hùng.
- C. Luôn nhắc lại việc tốt mình đã làm như một ví dụ để khích lệ người khác tu tập.
- D. Cố gắng làm việc thiện một cách hoàn hảo nhất có thể để không ai có thể chê trách.
- E. Cả 4 phương án trên đều là những biểu hiện vi tế của bản ngã ẩn núp sau thiện pháp.

Câu 6: Nếu thân này là "Thùng phân di động" (Sắc uẩn), việc chăm sóc sức khỏe của một hành giả trí tuệ nên được hiểu như thế nào?

- A. Bỏ mặc cơ thể, không cần quan tâm vì sớm muộn gì nó cũng về với cát bụi.

- B. Chăm sóc tận tình vì thân là "đền thờ" của tâm linh, không có thân không thể tu đạo.
- C. Bảo trì "cỗ máy nghiệp" này chỉ để phục vụ mục tiêu giải thoát, không vì hưởng thụ cảm thọ.
- D. Quán chiếu sự bất tịnh của nó mỗi khi tắm rửa hoặc ăn uống để không sinh lòng ái luyến.
- E. Chăm sóc thân để có một hình tướng trang nghiêm, giúp việc hoằng pháp thuận lợi hơn.

Câu 7: Trạng thái "Thiền không dao động" (như bài giảng File 2) thực sự có nghĩa là gì khi bạn đang ở trong một cuộc tranh luận căng thẳng?

- A. Tâm hoàn toàn trống rỗng, không nghe và không biết những gì đối phương đang nói.
- B. Biết rõ cảm xúc bức bối đang khởi lên nhưng dùng ý chí để đè nén, không cho phát ra lời.
- C. Quan sát được sự dao động của các luồng suy nghĩ và cảm thọ trong mình mà không đồng nhất mình với chúng.
- D. Luôn giữ một nụ cười mỉm trên môi dù bên trong tâm đang rất khó chịu.
- E. Nhanh chóng đồng ý với đối phương để kết thúc cuộc tranh luận, giữ sự hòa khí giả tạo.

Câu 8: Một người "Thượng căn" nhìn thấy lỗi của người khác sẽ đặt câu hỏi gì đầu tiên quay về bản thân?

- A. "Tôi phải dùng cách nào để giúp người này nhận ra lỗi lầm của họ?"

- B. "Cái gì trong tâm tôi đang phóng chiếu ra ngoài để tôi nhìn thấy sự 'xấu' nơi người kia?"
- C. "Làm sao để tôi không bao giờ mắc phải cái lỗi tương tự như người này?"
- D. "Nghịệp lực nào đã khiến tôi phải gặp và chứng kiến sự bất thiện này?"
- E. "Tôi có đang khởi tâm ngạo mạn khi thấy mình 'tốt' hơn người này không?"

Câu 9: Bài giảng nói về việc "Xả luôn cái biết". Sự sáng tạo của một hành giả trong việc "quên" kiến thức đã học thể hiện qua điều gì?

- A. Sau khi học xong thì không cần suy nghĩ về nó nữa để tâm được tĩnh lặng.
- B. Biến kiến thức thành máu thịt (trải nghiệm sống) đến mức hành động đúng mà không cần nhớ lý thuyết.
- C. Chỉ tập trung vào thực hành (Tu) và bài trừ mọi lý thuyết (Văn, Tư) vì chúng là rác rưởi.
- D. Luôn nghi ngờ tất cả những gì mình đã biết để giữ tâm thế của một "ly nước rỗng".
- E. Dùng kiến thức để phá hủy các định kiến của mình, sau đó vứt bỏ luôn công cụ phá hủy đó.

Câu 10: "Tùy duyên" Ba-la-mật trong đời sống thực tế thường bị hiểu lầm là sự lười biếng. Đây là sự lựa chọn của trí tuệ linh hoạt?

- A. Khi gặp khó khăn thì bỏ qua vì cho rằng "không có duyên", không nên cưỡng cầu.
- B. Nỗ lực hết mình để thay đổi hoàn cảnh, nếu vẫn không được mới chấp nhận sự thật.
- C. Nhận diện rõ các điều kiện hội đủ hay chưa, nếu chưa đủ thì kiên nhẫn bồi đắp thêm nhân mà không khổ tâm.
- D. Luôn thuận theo ý muốn của số đông để duy trì sự bình yên trong mọi mối quan hệ.
- E. Tin rằng mọi thứ đã được sắp đặt bởi định mệnh, mình chỉ việc trôi theo dòng chảy.

CHƯƠNG 48. MƯỜI BA LA MẬT THỰC HÀNH XẢ LY

1. Nội Dung Bài Giảng

Nhiều tài liệu đề cập thời Đức Phật, Ngài chỉ ngủ khoảng bốn tiếng, từ 10 giờ đêm đến 2 giờ sáng. Điều này không phải ngẫu nhiên. Theo y học, khoảng thời gian từ 10 giờ đêm đến 2 giờ sáng là lúc cơ thể vận hành mạnh mẽ việc lọc và thải độc. Vì vậy, trong giờ ấy nên nghỉ ngơi, không làm gì, không suy nghĩ nhiều để thân được điều hòa. Đến 2 giờ, Ngài thức dậy và hành thiền.

Đức Phật thường thực hiện những việc quan trọng vào lúc trời còn tối, trước khi mặt trời lên. Có khi chư Thiên, các vị Vua Trời, hoặc Ma Vương đến đánh lễ và thưa hỏi giáo pháp. Dù ở cõi nào hễ còn sinh già bệnh chết thì vẫn còn bất định về tái sinh. Kinh Pháp Cú cũng ghi rằng ngay cả các vị đại đệ tử của Đức Phật còn có khi chịu quả báo rất vi tế; vì vậy, người tu cần tự xét lại mình: phước báu của mình có hơn ai, hay vẫn còn kém, và trong từng hành vi tạo tác vẫn đầy bản ngã.

Ngay trong những việc nhỏ như đưa tay, cầm đôi đũa, cách làm của mỗi người cũng bộc lộ thói quen riêng. Bản ngã chính là biểu hiện của nghiệp. Vì nghiệp nên có thân nam, thân nữ; vì nghiệp nên tiếp tục tạo nghiệp: hơn thua, đúng sai, nhỏ mọn, ích kỷ. Biết nhiều mà không khéo thì dễ sinh sở tri chương; cái “biết” trở nên nặng như núi, khó buông. Khi cái ngã lớn, người ta dễ

thấy ai cũng sai, chỉ mình đúng; và chính sự cống cao đó khiến đường giải thoát bị che lấp.

Trong câu chuyện Tây Du Ký, Tôn Ngộ Không tượng trưng cho sự thông minh và cái “biết”. Năm ngọn núi đề lên Tôn Ngộ Không được ví như năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi chấp thủ năm uẩn, trí tuệ bị che phủ, bản ngã tăng trưởng, khổ não tiếp tục phát sinh.

Thập Ba-la-mật được nêu gồm: Bồ thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Trí tuệ Ba-la-mật, Chân thật Ba-la-mật, Quyết định Ba-la-mật, Từ bi Ba-la-mật, Xả ly Ba-la-mật. Mười Ba-la-mật là những pháp tu giúp dẹp trừ các nguyên nhân đưa đến sanh tử luân hồi. Khi mười Ba-la-mật được vun bồi và thành tựu, việc hành trì Bát Thánh Đạo trở nên thuận lợi hơn; nếu thiếu nền tảng ấy thì rất dễ gặp khó khăn.

Trong mười Ba-la-mật, pháp đứng đầu và pháp đứng cuối không phải là ngẫu nhiên. Pháp đầu là Bồ thí – Cúng dường Ba-la-mật; pháp cuối là Xả ly Ba-la-mật. Khi có xả ly, việc cúng dường mới đi vào chiều sâu.

Cúng dường Phật không phải chỉ là dâng lên bằng hình thức, nơi lời nói hay nơi vật phẩm. Bánh trái, hoa quả, cơm canh... đều thuộc pháp hữu vi, có sanh có diệt; nếu chỉ dừng ở đó thì chưa chạm đến chỗ cốt lõi. Điều quan trọng là tâm khi cúng dường: tâm thanh tịnh, không

tham, không sân, không si; không hờn giận, không ích kỷ, không nhỏ mọn; giảm dần ngã chấp.

Khi quý vị dâng một bó hoa lên và chí thành lễ Phật, có thể quán chiếu rằng: “Con xin dâng lên bó hoa đẹp nhất, và trong bó hoa này là tâm thanh tịnh của con.” Như vậy, điều được cúng dường chính là “hoa tâm” đó mới là phần đáng quý trọng.

Hồi thời Đức Phật, Ngài Xá Lợi Phất có một buổi cúng dường hoa đăng, cúng dường hoa đăng là để tâm được khai mở. Ở Ấn Độ, ngày cúng dường hoa đăng, người ta lấy dầu, đặt tim bắc rồi thắp đèn; thường theo thông lệ là 108 ngọn. Một trăm lẻ tám ngọn đèn tượng trưng cho một trăm lẻ tám cảm thọ.

Có một bà lão nghèo khổ, không nhà cửa, ngủ ngoài vỉa hè với tám bạc tre; già rồi, nghèo, con cái bỏ rơi. Bà nghèo đến mức nghe nói có cúng hoa đăng mà không biết lấy gì để cúng, nên đi xin chỗ này một chút, chỗ kia một chút, gom lại được đúng hai xu. Bà đem hai xu ấy đi mua dầu, mua hết, không chừa lại chút nào. Bà mang đến xin cho bà được cúng dường một ngọn đèn trong đêm hoa đăng.

Khi cúng dường, bà phát nguyện: lay chư Phật mười phương ba đời, lay Đức Thế Tôn. Bà cúng dường ngọn đèn tâm và chỉ xin một điều: cho bà đời này đời sau luôn luôn có trí tuệ của chư Phật. Bà không xin gì khác:

không xin của cải, không xin sống chết, không xin điều gì khác, chỉ xin trí tuệ của chư Phật.

Đến sáng, Ngài Xá Lợi Phất thấy nhiều ngọn đèn đã tắt vì hết dầu, một số ngọn còn cháy. Ngài đi thổi tắt những ngọn còn cháy để lấy dầu tích trữ lại. Riêng có một ngọn đèn, Ngài thổi không tắt. Ngài sử dụng thần thông thổi cũng không tắt. Ngài ngạc nhiên, không biết chuyện gì xảy ra, mới lên hỏi Đức Phật:

“Bạch Đức Thế Tôn, trong đám ngọn đèn cúng hoa đăng, ngọn nào con thổi cũng tắt; chỉ có một ngọn, con thổi bằng thần thông cũng không tắt. Xin Đức Thế Tôn từ bi nói cho con biết.”

Đức Phật dạy: “Ông là A-la-hán, làm sao ông có thể thổi tắt được ngọn đèn trí tuệ? Làm sao ông có thể thổi tắt ngọn đèn trí tuệ của một vị Phật tương lai?” Bà lão ấy nghèo đến mức chỉ xin được hai xu, cúng hết, không chừa lại chút nào, với tâm cung kính. Bà chỉ xin trí tuệ của chư Phật, tức là biết rõ sự khổ của thế gian: bất cứ điều gì cũng là khổ.

Phật là gì? Phật không phải chỉ là Đức Phật Thích Ca. Chữ “Phật” từ “Buddha”; có vị gọi là “Đạo Bụt”. “Buddha” là giác ngộ, là biết. Biết điều gì? Biết rằng: sinh, già, bệnh, chết là khổ; muốn mà không được là khổ; thương mà phải chia lìa là khổ; ghét mà gặp nhau hoài là khổ; và điều quan trọng là chấp thủ vào năm uẩn là khổ. Chấp vào năm uẩn, chấp rằng thân tâm, sắc, thọ,

tưởng, hành, thức là có thật, là thường tồn, rồi chấp cứng ngắt; đến khi nó đổi thay thì khổ, vì luyến ái dính mắc vào những hiện tượng vốn chỉ là ảo giác.

Chính vì mê lầm vô minh, nên đôi khi chúng ta chấp rằng các pháp đều có thật: tôi có thật, cảnh giới có thật, cảnh giới tôi đang sống là có thật; và cái thân này như một thùng bất tịnh đang di chuyển, với ba mươi hai thể trước, đờm rãi, phân, nước tiểu, máu, mủ lại chấp là có thật, là quý giá. Vì vậy mà tham ái dính mắc vào sinh tử, ưu bi, phiền não.

Như vậy, cúng dường ba-la-mật hay bố thí ba-la-mật là cúng dường hướng đến giải thoát. Con cúng dường hết: cúng sự cao ngạo, ngã mạn, ích kỷ, nhỏ mọn, hơn thua, đúng sai. Con cúng dường hết, xin cúng dường cho Phật. Phật là giác là biết: biết rằng con đang có nhỏ mọn; con cúng, cúng là xả ly. Cho nên, cái đầu tiên của ba-la-mật là cúng dường ba-la-mật: những gì đang có, con xin cúng hết để có trí tuệ ba-la-mật. Và cuối cùng là xả ly: không còn dính mắc, kể cả những điều con biết con cũng xả.

Vì những điều bản thân biết, thật sự chỉ là năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Thế mà lại nhầm lẫn rằng trí tuệ ấy là có thật, trong khi trí tuệ ấy do năm uẩn mà thành. Rồi lại chấp rằng: “tôi ngon lành, tôi biết nhiều, tôi đọc kinh nhiều, tôi hiểu nhiều”. Nhưng thừa chur vị, điều đó giống đếm bò nhà hàng xóm hoặc như cái muống mức

canh, mức hết tô này tới tô kia mà không bao giờ nếm được hương vị của canh.

Như trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: nếu chỉ “biết nhiều” mà không nếm được hương vị giải thoát, thì cái biết ấy rốt cuộc vẫn là chướng ngại. Nói “tôi biết nhiều” dễ rơi vào sở tri chướng. Cái biết ấy như một ngọn núi che lấp tầm nhìn, khiến mình không thấy rõ sự thật nơi chính mình.

Vì vậy, không phải ngẫu nhiên trong thập ba-la-mật, pháp đầu tiên là bố thí, cúng dường Ba-la-mật, và pháp sau cùng là xả ly Ba-la-mật. Khi cúng dường, quý vị hướng tâm mà phát nguyện: nhờ Phật dạy cho biết sanh tử, ưu bi, phiền não; biết thế nào là khổ, thế nào là nghiệp; thấy chúng sinh vào đời rồi tiếp tục tạo nghiệp, tiếp tục luân hồi, nên nay xin cúng dường tất cả tham, sân, si, phiền não; xin cúng hết, không giữ lại.

Ở đây, “cúng dường cho Phật” không phải chỉ hướng về danh tướng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, mà là hướng về “giác”, là “biết”: biết rằng những điều ấy là giả, là huyễn hóa, do tâm thức biến hiện. Cúng để làm gì? Cúng để xả ly, tức là không còn dính mắc. Thấy rõ rằng chẳng có vợ, chẳng có chồng, chẳng có cha, chẳng có mẹ, chẳng có bạn bè, chẳng có thầy trò theo nghĩa tự ngã; chỉ là do nhân duyên. Cái này sinh thì cái kia sinh. Vì tiền kiếp có nợ nần, nên đời này gặp nhau để trả. Vợ chồng, cha mẹ, anh chị em, cha con, thầy trò đều do

nghiệp, do duyên mà thành. Nếu còn hơn thua, là còn bản ngã, rồi tiếp tục sanh khổ.

Tụng kinh cho giỏi mà tâm không thay đổi, tâm uế trước không chuyển, thì dù có tinh tấn đến đâu, cũng khó có kết quả. Có những chùa nuôi chim, con chim nhép miệng “mô Phật” nghe rất giống. Nghe vậy dễ tự soi lại: nếu mình chỉ niệm bằng miệng, mà tâm không niệm, thì chỉ là huân tập nơi khẩu.

Trong đời sống, thân, khẩu, ý huân tập điều gì thì điều ấy thành thói quen. Miệng tụng kinh, niệm Phật, mà tâm không tụng, không niệm, thì cái huân tập ấy chỉ dừng ở hình thức.

Vậy điều gì làm nên thân nam, thân nữ? Đó chính là nghiệp. Cho nên bố thí, cúng dường Ba-la-mật là cúng dường cái nghiệp, không còn dính mắc. Xả ly Ba-la-mật là xả ly sự dính mắc ấy. Mà muốn đi tới chỗ đó, trong thập ba-la-mật có những pháp cần ghi nhớ, như trì giới Ba-la-mật và kham nhẫn Ba-la-mật.

Trì giới Ba-la-mật không chỉ dừng ở các giới tướng thô như sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Trì giới sâu hơn là giữ gìn mắt, tai, mũi, lưỡi, không để ô nhiễm từ ngoài tràn vào. Cái gì không đáng nhìn thì không nhìn; cái gì không đáng nghe thì không nghe. Vì dễ nhìn, nghe, liền có thương ghét, có tham sân. Thấy bông hoa đẹp mà thích, thì thích là tham. Thấy cảnh trái ý mà khó chịu,

thì khó chịu là sân. Ngay cả một phản ứng nhỏ cũng là chỗ cần quán sát.

Thấy khổ trong đời sống, mới có cơ hội tu tập. Khổ ấy chính là điều Đức Phật dạy trong Tứ Diệu Đế: sanh, già, bệnh, chết là khổ; có thân này là có biến hoại; dính mắc vào đó thì khổ. Vì vậy, hành trì Ba-la-mật là biết cứng đường cái “giữ” trong tâm: ích kỷ, nhỏ mọn, hơn thua, đúng sai. Cứng hết, không sợ hãi, vì thân này không chết trước thì cũng chết sau.

Đức Thế Tôn, trong tiền kiếp, có câu chuyện về con cọp mẹ đói, trơ xương, còn những đứa con. Thương đàn con còn nhỏ, Ngài đã xả thân để cứu. Con cọp mẹ vì đói là nên không còn sức; Ngài tự làm cho máu chảy để cọp liếm dần hồi tỉnh, rồi mới có thể ăn được.

Nếu hiểu theo nghĩa ẩn dụ, “dám cho cọp ăn” là dám bỏ thí sự chấp giữ. Những gì mình giữ trong tâm, nay buông, nay cứng đường, không còn sợ nữa. Vì thân này không chết ngày nay thì cũng chết ngày khác. Nếu khi còn sống có thể làm lợi lạc, thì lấy chính sự buông xả ấy làm cứng đường.

Để con cọp mẹ có thể nuôi được những đứa con, Kinh nói theo nghĩa ẩn dụ chứ không phải chỉ nói chuyện “cọp con” theo nghĩa thường. “Những đứa con” ấy chính là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Hằng ngày, chúng ta nuôi dưỡng các căn này bằng “thức ăn” của tham, sân, si; nuôi bằng đúng – sai, hơn – thua, thương – ghét.

Dòng tâm cứ chạy qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; lâu ngày nuôi lớn, đến khi đủ mạnh thì chính nó có thể quay lại “ăn” mình.

Quý vị thực hành tu tập là phải biết giữ gìn các căn, biết “đóng cửa” nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Trì giới, ở mức sâu, là không để mắt chạy theo đối tượng, không để tai chạy theo tiếng khen chê, không để mũi lưỡi chạy theo mùi vị, không để thân ý chạy theo cảm thọ và phản ứng.

Trong Kinh Lửa Cháy, Đức Thế Tôn thuyết cho một ngàn vị Bà-la-môn thờ thần lửa. Các vị ấy cho rằng lửa có năng lực tiêu hủy, nên tưởng có một vị thần tên là thần lửa và thờ cúng. Đức Phật dạy rằng lửa cháy bên ngoài không quan trọng bằng lửa cháy nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Lửa ấy là lửa tham, lửa sân, lửa si. Chính lửa tham, sân, si cháy trong các căn, và đó là năng lượng dẫn đến sanh tử, ưu bi, phiền não.

Mắt nhìn mà khởi tham sân là lửa đang cháy. Tai nghe tiếng khen thì thích là tham, nghe tiếng chê thì khó chịu là sân. Mũi lưỡi chạy theo mùi vị, thỏa mãn cảm xúc, cũng là lửa đang cháy. Lửa ấy trở thành nghiệp, trở thành nhiên liệu cho tái sinh.

Trong Kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy: Như Lai chỉ nói tái sinh đối với người còn nhiên liệu. Nhiên liệu ấy được nạp vào từ đâu. Từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; từ thương ghét, buồn vui, thích – không thích. Mỗi lần mở cửa

theo các cảm xúc ấy là tự mở cửa cho sanh tử, ưu bi, phiền não.

Vì vậy, trì giới Ba-la-mật là giữ gìn các cửa căn, không để dính mắc, không để tâm chạy theo đối tượng. Ăn chỉ là ăn, đừng nuôi lớn sự chấp trước nơi mùi vị. Dù nấu kiểu nào, rồi cũng đi đến chỗ thải bỏ; nhưng cái tâm chấp “phải như thế này mới ngon” lại làm mình rơi vào hưởng thụ, nuôi lửa nơi mũi, nơi lưỡi.

Kham nhẫn Ba-la-mật là chịu đựng và kèm lại ngay nơi ý. Ý vừa khởi “tôi muốn” là đã có mầm tham; ý vừa khởi “tôi khó chịu” là đã có mầm sân. Phải kham nhẫn ngay tại đó. Trì giới giữ được thân và khẩu; nhưng muốn trị tận gốc tham sân si nơi ý thì cần kham nhẫn Ba-la-mật.

Khi thấy rõ sinh, già, bệnh, chết là khổ, hành giả mới có mục tiêu rõ ràng, mới cương quyết hạ thủ công phu để chấm dứt sanh tử. Có cương quyết thì mới tinh tấn: mỗi ngày, mỗi giờ đều quan sát tâm mình có tham, có sân, có si hay không. Nếu có, thì cúng dường Ba-la-mật: buông bỏ những bất thiện ấy. Buông rồi, đi tới xả ly Ba-la-mật: không còn dính mắc nữa, kể cả dính mắc vào cái “biết” của mình. Cuối cùng vẫn quy về xả ly.

Bà-la-môn bạch Đức Phật rằng Pháp của Ngài dạy quá nhiều: có lúc nói “có”, có lúc nói “không”, có lúc dạy phải làm thế này, có lúc dạy phải làm thế kia, vì tùy căn

cơ mỗi người. Nay xin Đức Phật tóm tắt lại trong một câu để có thể nương theo mà thực hành.

Đức Phật trải tâm từ, hoan hỷ đáp rằng nếu muốn nghe tóm tắt, Như Lai tóm tắt trong một câu, chỉ cần cố gắng thực hành: **chớ dính mắc bất cứ một điều gì.**

Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy các pháp như chiếc bè qua sông. Nương chiếc bè để qua sông mê, nhưng khi đã sang bờ bên kia thì buông bè, không đội chiếc bè ấy đi tiếp. Các pháp chỉ là phương tiện dẫn đến sự thật. Hành giả cần nhận biết các pháp đều vô thường; mà vô thường còn dính mắc thì khổ.

Vì vậy, Đức Phật tóm tắt pháp môn tu của Ngài là: **đừng dính mắc bất cứ một điều gì.** Dính mắc “chồng tôi”, “của cải của tôi”, “con tôi” đều là dính mắc.

Cái chết đứng ngoài cửa chờ đợi như con nước lũ cuốn qua một ngôi làng đang ngủ say, cuốn trôi tất cả. Chúng ta tiếp tục sanh tử luân hồi vì mê mãi theo mắt, tai, mũi, lưỡi: nhìn, nghe, ngửi, nếm; rồi tham nghe, tham nhìn, tham ngửi, tham nếm để nạp thêm năng lượng cho tái sinh. Như vậy, quả thật là vô minh.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Bản ngã là nghiệp, nghiệp dẫn đi tái sinh

Bài nhân mạnh: trong mọi hành vi, bản ngã dễ xen vào. Chính “cái tôi” là nghiệp, và vì nghiệp nên có thân nam thân nữ, rồi lại tiếp tục tạo nghiệp qua hơn thua, đúng sai, ích kỷ, nhỏ mọn.

Cúng dường không nằm ở vật, mà ở tâm

Cúng dường Phật không phải chỉ là bày biện bánh trái hoa quả. Điều Phật “chứng” là lòng thành và tâm thanh tịnh. “Hoa” quan trọng là “hoa tâm”, tức tâm không tham, không sân, không si, không hờn giận, không ích kỷ, không nhỏ mọn, không ngã.

“Biết nhiều” mà không sống được là sở tri chướng

Bài cảnh báo cái biết có thể thành chướng ngại. Học, tụng, nói cho giỏi mà tâm không đổi thì cũng không nếm được “hương vị giải thoát”, giống như múc canh hết tô này đến tô kia mà không nếm được canh.

Trì giới ba-la-mật và kham nhẫn ba-la-mật

Trì giới ở mức sâu không chỉ là năm giới thô, mà là giữ gìn mắt tai mũi lưỡi, không để nhiễm ô từ ngoài vào, không chạy theo ưa ghét. Kham nhẫn là chịu đựng và chế ngự những thôi thúc nơi ý, nhất là tham sân si khởi lên, không chiều theo cảm xúc.

Kinh Lửa Cháy và “nhiên liệu” tái sinh

Nhắc bài kinh Lửa Cháy: lửa quan trọng không phải lửa ngoài, mà lửa tham, lửa sân, lửa si cháy nơi mắt tai mũi lưỡi thân ý. Những ưa ghét đó tạo nghiệp, thành nhiên liệu cho tái sinh. Vì vậy phải biết sợ, biết dừng, biết đóng cửa.

3. Bài Kiểm Tra: Mười Ba-La-Mật Và Thực Hành Xả Ly

Câu 1: Theo bài giảng, tại sao cái "biết" quá nhiều đôi khi lại trở thành "sở tri chướng" (trở ngại cho sự giải thoát)?

- A. Vì kiến thức quá nặng nề làm cho não bộ mệt mỏi, không thể tập trung vào việc hành thiền.
- B. Vì người biết nhiều thường có xu hướng muốn đi dạy bảo người khác thay vì tự mình tu tập.
- C. Vì cái biết dễ làm bản ngã lớn lên, khiến hành giả thấy mình luôn đúng, người khác sai và khó buông bỏ định kiến.
- D. Vì kiến thức thế gian và kiến thức Phật pháp xung đột lẫn nhau tạo ra sự nghi ngờ trong tâm.
- E. Vì khi biết quá nhiều, hành giả sẽ không còn tin vào các thế lực siêu nhiên hay chư Thiên nữa.

Câu 2: Hình ảnh "chiếc muỗng múc canh nhưng không biết vị của canh" dùng để chỉ đối tượng nào?

- A. Những người không có khả năng vị giác do bệnh tật nhưng vẫn cố gắng tu tập.
- B. Những người học rộng nghe nhiều, nói đạo lý rất giỏi nhưng tâm không đổi và không nếm được hương vị giải thoát.
- C. Những người mới tu tập, chưa đủ kinh nghiệm để hiểu hết các thuật ngữ chuyên môn của Phật học.

- D. Những người chỉ lo làm việc công quả, phục vụ ăn uống cho đạo tràng mà quên mất việc nghe pháp.
- E. Những người tu theo khổ hạnh, ép xác đến mức không còn cảm nhận được các vị ngọt của cuộc đời.

Câu 3: Bản chất thực sự của "Bản ngã" được mô tả trong bài giảng này là gì?

- A. Là một thực thể cố định, tồn tại từ kiếp này sang kiếp khác để chịu quả báo.
- B. Là sự tự tin vào khả năng của bản thân để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.
- C. Là biểu hiện của nghiệp; vì nghiệp nên có thân nam, nữ và nảy sinh tâm lý hơn thua, ích kỷ, nhỏ mọn.
- D. Là cái tâm cao thượng giúp hành giả phân biệt mình với những chúng sanh thấp kém hơn.
- E. Là một món quà của tạo hóa giúp con người khẳng định vị thế của mình trong xã hội.

Câu 4: Thế nào là thực hành "Hoa tâm" để cúng dường Phật một cách rất ráo nhất?

- A. Chọn những loại hoa tươi nhất, quý nhất và đắt tiền nhất để bày biện trên bàn thờ Phật.
- B. Dùng tâm thanh tịnh, không tham, không sân, không si, không hờn giận và không ngã chấp để tu tập.

- C. Học cách cắm hoa nghệ thuật để làm cho đạo tràng trở nên trang nghiêm và đẹp đẽ hơn.
- D. Ngồi thiền trước bàn thờ Phật cho đến khi nhìn thấy những bông hoa trong tâm phát sáng.
- E. Luôn giữ nụ cười trên môi để mọi người xung quanh cảm thấy mình là người hạnh phúc và thiện lành.

Câu 5: Bài giảng khuyên chúng ta nên nghỉ ngơi từ 10 giờ đêm đến 2 giờ sáng vì lý do chính yếu nào?

- A. Vì đây là khung giờ mà Ma vương thường xuất hiện để phá rối tâm trí người tu hành.
- B. Vì đó là thời gian để cơ thể vận hành lọc và thải độc, giúp thân điều hòa để hỗ trợ việc tu tập.
- C. Vì theo truyền thống từ thời Đức Phật, các đệ tử không được phép thức quá khuya.
- D. Vì nếu thức trong giờ này, hành giả sẽ dễ nảy sinh những ý nghĩ bất thiện và ham muốn ăn uống.
- E. Vì chư Thiên chỉ đến thưa hỏi giáo pháp vào lúc 2 giờ sáng nên cần phải ngủ trước đó.

Câu 6: Trì giới Ba-la-mật ở mức độ "sâu" được thể hiện qua hành động nào?

- A. Thuộc lòng năm giới, tám giới và không vi phạm bất kỳ quy định nào của đạo tràng.
- B. Luôn nhắc nhở người khác phải giữ giới nghiêm túc để bảo vệ sự thanh tịnh của giáo pháp.

- C. Giữ gìn mắt, tai, mũi, lưỡi không để nhiễm ô, không chạy theo sự ưa ghét trước các đối tượng bên ngoài.
- D. Ăn chay trường và không sử dụng các vật dụng làm từ da động vật hay tơ lụa.
- E. Sẵn sàng chịu phạt hoặc sám hối công khai mỗi khi lỡ phạm một lỗi nhỏ trong sinh hoạt.

Câu 7: Kham nhẫn Ba-la-mật trong đời sống hằng ngày nghĩa là gì?

- A. Chấp nhận bị người khác ức hiếp, đánh đập mà không bao giờ tìm cách phản kháng hay tự vệ.
- B. Chịu đựng những đau đớn về thể xác khi ngồi thiền nhiều giờ mà không cử động hay thay đổi tư thế.
- C. Chế ngự những thôi thúc của tham, sân, si khởi lên trong ý, không chiều theo những ham muốn của bản ngã.
- D. Kiên trì chờ đợi cho đến khi đạt được những thành quả vật chất và địa vị như mong muốn.
- E. Giấu kín những nỗi khổ đau vào bên trong và luôn tỏ ra bình thản trước mặt người khác.

Câu 8: Tại sao việc "đưa tay, cầm đôi đũa" lại được coi là cơ hội để quan sát bản ngã?

- A. Vì cách thực hiện những việc nhỏ nhặt này bộc lộ thói quen (tập khí) và sự hiện diện của cái "tôi" trong từng hành vi.

- B. Vì nếu không đưa tay hay cầm đũa đúng cách, hành giả sẽ bị coi là người thiếu giáo dục và oai nghi.
- C. Vì đó là những hành động đòi hỏi sự tập trung cao độ để không làm rơi vỡ đồ đạc.
- D. Vì thông qua đó, hành giả có thể rèn luyện đôi tay khéo léo để thực hiện các công việc thiện nguyện.
- E. Vì Đức Phật đã từng dạy rất kỹ về quy tắc ăn uống trong các bản kinh về giới luật.

Câu 9: Vô minh trong việc sử dụng sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) dẫn đến hậu quả gì?

- A. Làm cho các giác quan bị suy giảm chức năng và dễ mắc các bệnh về thần kinh.
- B. Làm cho hành giả không thể ghi nhớ được các bài kinh dài khi nghe giảng pháp.
- C. Tạo ra năng lượng cho sự tái sinh thông qua việc tham nhìn, tham nghe, tham nếm và tham cảm thọ.
- D. Làm cho hành giả trở nên vụng về và thường xuyên gặp tai nạn trong sinh hoạt hằng ngày.
- E. Khiến cho mọi người xung quanh cảm thấy khó chịu vì mình không chú ý đến họ.

Câu 10: Theo bài giảng, mục tiêu cuối cùng của việc thực hành Mười Ba-la-mật là để:

- A. Trở thành một người hoàn hảo về đạo đức và được mọi người trong xã hội ngưỡng mộ.

- B. Tích lũy đủ phước báu để có một cuộc sống giàu sang và quyền lực ở kiếp sau.
- C. Khắc thành "Phật tâm", tức là đoạn trừ cái ác, làm điều thiện và giải thoát rốt ráo khỏi bản ngã.
- D. Có đủ năng lực thần thông để có thể nhìn thấy được quá khứ và tương lai của chính mình.
- E. Xây dựng một cộng đồng tu tập lớn mạnh và có tầm ảnh hưởng sâu rộng đến thế giới.

XUẤT GIA BA LA MẬT LÀ THẬP BA LA MẬT

CHƯƠNG 49. XUẤT GIA RA KHỎI TAM GIỚI

1. Nội Dung Bài Giảng

Sắc uẩn gồm sắc nội và sắc ngoại, đều do duyên hợp. Thân thể chúng ta cũng như thế, gồm ba mươi hai thể trước như: đờm, dãi, nước tiểu...; xét cho kỹ không có gì là của mình cả. Thọ uẩn là cảm thọ. Tưởng uẩn là nhận dạng, ghi nhận. Hành uẩn là các hành (tâm hành tạo tác, tức các tư/tác ý), từ đó khuynh hướng và phản ứng được hình thành, dẫn đến tạo nghiệp. Thức uẩn là cái biết cảnh khởi lên theo duyên nơi sáu căn khi tiếp xúc sáu trần, tức sáu thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý), sinh diệt tùy duyên từng sát-na.

Ví dụ 1: Uống ly nước khi đang khát

- **Sắc uẩn:** thân đang khô cổ, ly nước, tay cầm ly, nước chạm môi (phân thân–cảnh).
- **Thọ uẩn:** cảm giác khát khó chịu; rồi cảm giác dễ chịu khi uống.
- **Tưởng uẩn:** nhận ra “đây là nước”, “đây là vị mát”, nhớ “uống là hết khát”.
- **Hành uẩn:** ý muốn uống, quyết định đưa ly lên; thói quen uống nhanh/chậm; phản ứng “uống thêm nữa”.
- **Thức uẩn:** cái biết đang xảy ra theo từng cửa: mắt thấy ly, thân biết lạnh/mát, lưỡi biết vị; ý thức biết “mình đang khát/đang uống”.

Ví dụ 2: Bị ai đó nói nặng một câu

- **Sắc uẩn:** âm thanh lời nói, thân nghe, nét mặt người kia, cảm giác nóng mặt/siết ngực (phần thân–cảnh).
- **Thọ uẩn:** khó chịu, bức, đau trong lòng (cảm thọ).
- **Tưởng uẩn:** nhận ra “họ đang chê tôi”, “họ coi thường tôi”, gán nhãn “lời xúc phạm”.
- **Hành uẩn:** ý muốn cãi lại, ý muốn im lặng; các phản ứng quen thuộc (giận, tự ái, trả đũa, hoặc nhẫn).
- **Thức uẩn:** tai biết âm thanh, ý thức biết nội dung/ý nghĩa mình đang nắm; các “biết” khởi lên rồi đổi liên tục khi câu chuyện tiếp diễn.

Ví dụ 3: ngay trong một sát-na khi mắt thấy một hình sắc

- **Sắc uẩn:** có căn mắt và cảnh sắc (ánh sáng, màu, hình) làm duyên tiếp xúc.
- **Thọ uẩn:** ngay khi xúc chạm, cảm thọ sinh: dễ chịu/khó chịu/xả.
- **Tưởng uẩn:** tâm ghi tướng và nhận dạng: “đó là người”, “đó là vật”, “đẹp/xấu” (ghi dấu tướng).
- **Hành uẩn:** tư/tác ý khởi lên: khuynh hướng thích–không thích, muốn nhìn tiếp–muốn tránh, rồi chuẩn bị thành lời nói/hành động (tạo tác dẫn nghiệp).
- **Thức uẩn:** nhãn thức khởi lên biết cảnh, rồi diệt; sau đó ý thức nối tiếp nắm bắt và diễn giải, nhưng

tất cả chỉ là các uẩn sinh diệt theo duyên, không có “tôi” trong tiến trình ấy.

Trong cuộc sống hằng ngày, vấn đề lớn là chúng ta đang dính mắc quá nhiều vào “tưởng”. Chúng ta tưởng rằng mình có ngũ uẩn, tưởng rằng mình là tu sĩ, mình thông minh, mình có đạo hạnh, mình biết bố thí, trì giới, tinh tấn, kham nhẫn. Chính cái “tưởng” này là biểu hiện của bản ngã. Hễ có bản ngã thì kiêu mạn sẽ xuất hiện, và ngay cả việc bố thí cũng có thể trở thành nghiệp bất thiện. Vì khi bố thí với tâm kiêu mạn, hoặc với mong cầu giải thoát hay trí tuệ, thì vẫn còn dính mắc. Đã có ràng buộc thì chưa thể giải thoát. Trí tuệ cũng do duyên sinh mà thành.

Nói thẳng ra, chúng ta đang cố chấp vào cái “thùng phân di động biết đi”, tức là thân thể và cái “tôi” giả tạm này. Hễ ai động chạm đến cái “thùng phân” đó, lập tức sinh khó chịu. Ngay nơi đó, tâm sân và bản ngã khởi lên.

Sự Cố Chấp Và Nguồn Gốc Khổ Đau

Sự cố chấp này, tuy không được gọi trực tiếp là “mạn” như các loại kiêu mạn (ngã mạn, tăng thượng mạn, ty liệt mạn...), nhưng chính là gốc sâu dẫn đến phiền não và tái sinh trong luân hồi.

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta cố chấp rất nhiều. Chúng ta muốn mọi thứ phải theo định kiến của mình:

chồng phải thế này, con phải thế kia, người này phải thế nọ. Khi người khác không làm theo, tâm liền khởi phiền não, sân hận. Ngay trong phiền não ấy đã có ngã mạn, kiêu mạn, và từ đó tạo nghiệp, tạo năng lực dẫn đến tái sinh.

Đức Phật dạy trong Kinh Tương Ưng rằng Như Lai chỉ nói về tái sinh đối với người còn có “nhiên liệu”, tức còn tạo nghiệp. Mà hằng ngày, chúng ta tự tạo ra rất nhiều nghiệp bất thiện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Xả Ly Là Gì?

Ví dụ khi con cái làm điều gì khiến chúng ta khó chịu, cần quay lại quán sát chính tâm mình. Sự khó chịu ấy phát sinh từ nội tâm; còn việc con cái làm là theo nghiệp và tâm tính của các em. Nếu ta la mắng, ép buộc các em sống theo ý mình, đó là đang áp đặt định kiến. Thế nhưng ta thường không chấp nhận điều vô lý ấy, lại cho rằng mình đúng, rồi làm phiền người khác vì bản ngã quá lớn.

Xả ly là buông bỏ sự chấp thủ, buông bỏ cố chấp nơi các định kiến. Chấp rằng Ngũ Uẩn là thật, trong khi phần lớn ta chỉ hiểu qua chữ nghĩa, thì vẫn còn xa. Muốn đi vào thực chứng, cần rèn luyện đến chỗ “nghe mà tâm không buồn phiền, nghe bị chửi mà không buồn phiền”. Như Kinh Hạnh Phúc (Mangala Sutta) dạy: “Khi va chạm việc đời, tâm không động, không sầu, đó là phước lành tối thượng.”

Có câu chuyện: khi Đức Phật đi khát thực, có một vị Bà-la-môn chửi rửa Ngài suốt một thời gian dài. Ngài im lặng, đến khi người ấy hỏi: “Này ông Cồ-đàm, ông điếc hay sao?” Đức Phật đáp: “Này hiền giả, ví như người cho ai một món quà mà người ấy không nhận, thì món quà thuộc về ai?” Từ đó, ta soi lại: con cái làm điều gì sai là việc của các em, là nghiệp của các em. Nếu ta khởi sân, chính ta đang tạo thêm nghiệp cho mình. Bắt buộc người khác phải sống đúng theo ý mình chỉ làm tăng thêm ràng buộc.

Trong đời sống, khi một ý niệm khởi lên, liền có cảnh giới trong tâm, rồi tâm phản ứng theo cảnh giới ấy; chính phản ứng đó tạo thành nghiệp dẫn đến tái sinh. Vì vậy, có khi ta tưởng mình đang làm điều thiện, nhưng nếu bên trong là áp đặt, là chấp chặt định kiến, thì vẫn là đang tạo nghiệp. Ví dụ, khuyên con không nên làm điều này, điều kia, thực chất là áp đặt định kiến, tạo thêm nghiệp dẫn đến tái sinh.

Xuất gia Ba-la-mật khiến nhiều người nghe đến thì sợ. Nhưng nếu không xuất gia ra khỏi phiền não, chúng ta vẫn mãi khổ đau trong sinh tử luân hồi. Mọi sự dính mắc đều do thân và tâm tạo tác.

Trì giới Ba-la-mật và kham nhẫn Ba-la-mật tác động trực tiếp đến thân và tâm, giúp lìa bỏ tham, sân, si. Muốn hành trì được, cần thường xuyên thực tập bố thí:

không chỉ bố thí của cải hay thân lực, mà còn bố thí cả sự cố chấp.

Chúng ta cần nhìn lại: từ khi sinh ra, mình đã làm phiền rất nhiều người, từ cha mẹ, con cái, cho đến vợ chồng. Ta thường đòi hỏi quá nhiều: “Anh phải thế này”, “Em phải thế kia”. Càng đòi hỏi, càng dính mắc thì càng khổ. Dính mắc là tạo nghiệp; tạo nghiệp là tiếp tục trôi lăn.

Có người tu chỉ muốn được tôn trọng trong đạo tràng. Nhưng mình là ai? Thân này chỉ là “cái thùng phân di động biết đi”, còn đầy hờn giận, thương ghét. Nói “tôi tu rồi, đừng đụng tới tôi” mà bản ngã vẫn nguyên, như vậy chưa phải tu. Tu là chịu làm những việc thấp nhất để lợi ích đại chúng: chùi dọn cho sạch sẽ, nấu cơm cúng dường, làm việc lớn nhỏ với tâm hoan hỷ để bào mòn ngã chấp.

Trong đời Đức Phật, Ngài từng đích thân chăm sóc một vị Tỳ-kheo bệnh, xỏ kim cho một vị Tỳ-kheo mù. Không có việc gì Ngài ngại làm, vì bản ngã đã đoạn trừ. Còn mình thì vẫn chấp: “Tôi là thế này, tôi không làm việc đó, người khác phải làm.” Đạo hạnh chưa vững, tham sân si và phiền não còn nhiều, mà lại ôm giữ cái chấp, thì tự mình chuốc lấy khổ.

Xuất gia không nhất thiết đồng nghĩa với việc cạo đầu vào chùa. Ở đời hay ở chùa, điều quan trọng là có thực tu hay không. Ăn cơm đàn-na tín-thí mà không tu hành chân chính thì tự mình mang lấy lỗi. Xuất gia là ra khỏi

“nhà phiền não”, ra khỏi “nhà chấp trước”, ra khỏi những cảnh giới khổ đau của sinh tử luân hồi.

Dưới đây là bốn hạng người “xuất gia” theo thân và tâm:

- **Tâm không xuất gia, thân không xuất gia**

Dù nói là tu, ăn chay niệm Phật, nhưng giới không giữ, các Ba-la-mật không hành trì. Miệng nói “tôi đi tu rồi” mà vẫn nóng nảy, hờn giận, ích kỷ, nhỏ mọn; thấy ai làm sai thì khó chịu thay vì giúp đỡ; thấy chùa đột cũng không khởi tâm chia sẻ, trăm sửa, chịu phần ướn. Đức Phật dạy: “Dù cạo đầu đắp y đứng sát bên Như Lai, nhưng tâm không lìa cấu uế phiền não thì xa Như Lai ngàn trùng.” Cư sĩ cũng vậy: thọ giới mà không giữ giới thì lợi ích rất ít. Ăn còn dính mắc vị ngon, đồ ăn hơi mặn là sân nổi lên ngay; những phản ứng ấy đưa vào thức, trở thành duyên nghiệp về sau. Đây là hạng không có chủ đạo xả ly.

- **Tâm không xuất gia, thân xuất gia**

Thân đã “xuất gia” theo hình thức: hoặc cạo đầu đắp y, hoặc mặc áo tràng siêng đi chùa, siêng niệm Phật. Nhưng tâm vẫn mướng nể, ích kỷ, nhỏ mọn; thấy ai cũng phiền não vì không giống mình.

Đức Phật đã dạy: "Này các chư Tỳ-khưu, dù các ông cạo đầu đắp y đứng sát bên Như Lai, nhưng tâm không lìa được cấu uế phiền não thì các ông xa Như Lai ngàn trùng, coi như chẳng có tu."

Vào chùa lễ lạy tượng Phật rất nhiều, nhưng “ông Phật” tham sân si trong tâm thì không chịu trừ. Lại khởi tâm coi thường người này, so sánh người kia, thiếu cung kính để thực hành xả ly.

- **Tâm xuất gia, thân không xuất gia**

Dù là cư sĩ hay tu sĩ, tâm đã nhàm chán thế gian, thấy rõ các mối quan hệ, tình cảm, vật chất đều vô thường. “Trăm năm trước ta chưa có mặt, trăm năm sau ta cũng chẳng có mặt.” Nhờ thấy rõ vô thường, tâm dần ly tham, giảm dính mắc, hướng về đoạn trừ.

- **Tâm xuất gia, thân xuất gia**

Tâm đã yếm ly, ly tham, đoạn trừ; thân cũng đã xuất gia. Người ấy siêng hành trì các Ba-la-mật, có gì cũng biết cho ra: từ lời nói, việc làm, cho đến sự giận hờn, ích kỷ, nhỏ mọn. Luôn giữ giới nơi thân, khẩu, ý thông qua sáu căn. Sáu cửa này có thể dẫn xuống khổ cảnh hoặc hướng về giải thoát, tùy cách hộ trì. Người ấy biết lắng nghe chánh pháp, thân cận bậc chân nhân; không còn chấp “chồng tôi, vợ tôi, con tôi, nhà tôi”, vì thấy rõ các pháp vô thường.

“**Xuất gia gieo duyên**” như một phương tiện. Nhưng cần hiểu đúng: gieo duyên không phải chỉ là cạo đầu đắp y. Trong thời gian tập sự, phải thu thúc sáu căn, hạn chế nhìn nghe ngửi nếm theo thói quen, chuyên tâm tu tập. Nếu chỉ ham hình thức, thích được người khác cung kính, mà ngã mạn khởi lên: “Tôi tu nha”, thì chính chỗ

đó là nguy hiểm. Hết thời gian tập sự trở về đời, mà “chúng nào tậ ấy”, thì xuất gia cũng như không. Người gieo duyên đúng nghĩa là về nhà vẫn tiếp tục “xuất gia” mỗi ngày, mỗi giờ: xuất gia khỏi phiền não, khỏi chấp trước, khỏi bản ngã.

“Đêm dài cho kẻ thức. Đường dài luân hồi cho kẻ không biết chân diệu pháp.”

Hãy tinh tấn, Xuất gia trong từng sát-na: xuất gia thân, xuất gia tâm. Xuất gia nơi sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Chẳng có “ngũ uẩn” nào để nắm giữ, cũng chẳng có “ông A, bà B” nào thật có. Tất cả chỉ là những ảo giác như phim chiếu: xem phim rồi nhận lầm mình là người trong phim. “Tôi là vợ, tôi là chồng, tôi là tu sĩ, tôi là Tỳ-kheo Ni” nếu dính mắc vào những ấn tượng ấy, thì lại tiếp tục trôi trong sinh tử luân hồi.

Trăm năm trước, vợ nào, chồng nào? Trăm năm sau, vợ nào, chồng nào, con nào? Có khi kiếp trước là cha mẹ, thiếu nợ nhau; kiếp này lại gặp lại, đổi vai làm con. Mình đã đối xử với nhau như thế nào? Quý vị hãy suy nghĩ.

Xuất gia là như vậy. Sư chỉ nhờ quý vị cố gắng. Nói xong rồi bỏ. Thuyền có thể trôi, nhưng còn cái neo thả xuống là còn mắc lại; mắc là còn trôi trong sinh tử luân hồi.

2. Tóm Tắt Các Điểm Chính

1. Định nghĩa thực sự về "Xuất gia"

- **Không chỉ là hình thức:** Xuất gia không đơn thuần là cạo đầu, đắp y hay ở trong chùa. Đó là phương tiện để thực hiện mục tiêu lớn hơn.
- **Xuất gia trong từng sát-na:** Là quá trình lìa bỏ (xuất) khỏi nhà phiền não, nhà tam giới và nhà bản ngã ngay trong từng khoảnh khắc của đời sống.
- **Xuất gia nơi sáu căn:** Kiểm soát và thu thúc mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý để không chạy theo thói quen nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ lăng xăng.

2. Nhận diện Ngũ uẩn và Bản ngã

- **Thân thể là "Thùng phân di động":** Bài giảng nhấn mạnh bản chất bất tịnh và vô thường của Sắc uẩn (thân thể gồm 32 thể trược). Việc dính mắc, bảo vệ cái "tôi" giả tạm này chính là nguồn gốc của khổ đau và tâm sân.
- **Sai lầm của cái "Tưởng":** Chúng ta thường nhận lầm các ảo giác (tôi là vợ, chồng, tu sĩ, người thông minh...) là thật. Chính cái "tưởng" này nuôi dưỡng bản ngã và sự kiêu mạn.
- **Ảo giác về sự tồn tại:** Mọi vai trò thế gian hay danh xưng tu tập đều chỉ là những thước phim giả tạo. Nếu dính mắc vào chúng, ta sẽ tiếp tục trôi lăn trong sinh tử luân hồi.

3. Sự nguy hiểm của sự Cố chấp và Kiêu mạn

- **Cố chấp là nghiệp:** Nơi nào có cố chấp vào đúng - sai, ta - người, nơi đó có nghiệp.
- **Tu tập có điều kiện:** Ngay cả việc bố thí, trì giới hay tinh tấn nếu làm với tâm kiêu mạn hoặc mong cầu (phước báu, trí tuệ) thì vẫn tạo ra ràng buộc, chưa phải là giải thoát thực sự.

4. Phương pháp thực hành đúng đắn

- **Thấy rõ tính Vô thường:** Khi hiểu rằng "trăm năm trước không có ta, trăm năm sau cũng chẳng còn ta", hành giả sẽ tự nhiên buông bỏ được sự chiếm hữu ("nhà của tôi", "vợ/chồng của tôi").
- **Ý nghĩa của "Gieo duyên":** Xuất gia gieo duyên đúng nghĩa là sau khi rời chùa về nhà vẫn tiếp tục tu tập, thay đổi tâm tính ("chứng nào tật nấy" thì việc tu là vô ích).
- **Tinh tấn và tỉnh giác:** Nhận diện các pháp là vô ngã, không có "ông A, bà B" nào thật có để nắm giữ.

5. Thông điệp cốt lõi

Bài giảng nhắc nhở hành giả phải thoát khỏi sự "nhận lầm" mình là nhân vật trong phim (cuộc đời). Mục tiêu cuối cùng là giải thoát khỏi sự dính mắc vào ngũ uẩn để không còn phải tái sinh trong vòng quay già, bệnh, chết của tam giới.

Lời kết của bài: *"Đêm dài cho kẻ thức. Đường dài luân hồi cho kẻ không biết chân diệu pháp."* - Nhấn mạnh sự cần thiết của việc tỉnh thức và thấu hiểu giáo pháp để chấm dứt luân hồi.

3. Bài Kiểm Tra Tâm Lý Học Phật Giáo: Đạo Lộ Xả Ly & 10 Ba-La-Mật

Thời gian làm bài: 30 phút

Hướng dẫn: *Đọc kỹ từng câu hỏi. Mỗi câu có 5 lựa chọn gần giống nhau, hãy chọn một đáp án đúng nhất dựa trên tinh thần "Tu tập là xả ly bản ngã".*

Câu 1: Theo bài giảng, tại sao một người dù nỗ lực thực hành Bồ thí, Trì giới nhưng vẫn chưa thể tiến gần đến sự giải thoát?

- A. Vì họ chưa tích lũy đủ số lượng phước báu cần thiết để chuyển hóa nghiệp lực.
- B. Vì các hành động đó vẫn còn dính mắc vào pháp hữu vi và bị chi phối bởi bản ngã.
- C. Vì họ thực hành chưa đủ tinh tấn và thường xuyên bị xao nhãng bởi các duyên trần.
- D. Vì họ chưa tìm được một vị minh sư xứng tầm để hướng dẫn các kỹ thuật chuyên sâu.
- E. Vì mục tiêu của họ chỉ dừng lại ở việc cầu mong sự bình an và hạnh phúc trong đời này.

Câu 2: Khi đối mặt với một người đang lăng nhục mình, hành động "quỳ xuống lạy" họ được giải thích là sự thực hành cao thượng của Ba-la-mật nào?

- A. Kham nhẫn Ba-la-mật, vì đang chịu đựng nỗi đau tinh thần mà không phản kháng.
- B. Trí tuệ Ba-la-mật, vì biết rằng người kia đang tạo ác nghiệp nên sinh lòng thương xót.

- C. Cương quyết Ba-la-mật, vì giữ vững mục tiêu tiêu diệt bản ngã bất chấp sự tổn thương danh dự.
- D. Từ bi Ba-la-mật, vì muốn giúp người kia thức tỉnh và dừng lại hành động ác đức.
- E. Trì giới Ba-la-mật, vì đang tuân thủ nghiêm ngặt giới luật về việc không sân hận.

Câu 3: Trạng thái tâm lý "Niệm Phật bằng tâm" khác biệt cốt lõi với "Niệm Phật bằng miệng" ở điểm nào?

- A. Niệm bằng tâm đòi hỏi sự tập trung cao độ để không một suy nghĩ nào khác xen vào.
- B. Niệm bằng tâm là sự quay về soi xét lỗi mình, biết tầm quý và chuyển hóa niệm bất thiện ngay khi vừa khởi.
- C. Niệm bằng tâm giúp hành giả nhìn thấy được hình dáng của chư Phật trong mọi tư thế.
- D. Niệm bằng tâm giúp duy trì âm thanh danh hiệu Phật liên tục ngay cả khi đang ngủ.
- E. Niệm bằng tâm là cảm nhận được luồng năng lượng an lạc lan tỏa khắp cơ thể.

Câu 4: Tại sao việc "Xả luôn cái Biết" lại được coi là đỉnh cao của sự thực hành xả ly?

- A. Vì kiến thức làm tâm trí nặng nề và ngăn cản khả năng đạt được các tầng thiền định.
- B. Vì cái biết (sở tri) thường đi kèm với sự kiêu mạn, khiến hành giả thấy mình cao hơn người khác.

- C. Vì nếu còn chấp vào trí tuệ hay sự xả ly, hành giả vẫn còn kẹt trong ngã chấp vi tế "Tôi đang xả".
- D. Vì thực tại giải thoát nằm ngoài ngôn từ và sự suy luận của trí năng phàm phu.
- E. Vì càng biết nhiều thì hành giả càng dễ sinh lòng nghi ngờ đối với giáo pháp.

Câu 5: Một người nhìn thấy lỗi của người khác và cảm thấy khó chịu. Theo bài giảng, tình huống này phản ánh điều gì về tâm thức người đó?

- A. Hành giả đang có lòng chánh trực và mong muốn bảo vệ sự thanh tịnh của giáo pháp.
- B. Hành giả đang phản chiếu chính những bất thiện pháp có sẵn trong tâm mình ra bên ngoài.
- C. Hành giả đã đạt được trình độ trí tuệ nhất định nên mới có khả năng phân biệt thiện ác.
- D. Đây là phản ứng tự nhiên của một người có đạo đức khi đối diện với cái sai của xã hội.
- E. Hành giả đang thực hành pháp "Hành uẩn" để phân tích các duyên tạo nên lỗi lầm đó.

Câu 6: Thế nào là thực hành "Trì giới trong mọi hoàn cảnh" một cách rốt ráo (Trì giới Ba-la-mật)?

- A. Là việc ghi nhớ và tuân thủ các điều luật ngay cả khi không có người giám sát.
- B. Là sự thu thúc sáu căn, không để tham sân si khởi lên khi tiếp xúc với các trần cảnh.
- C. Là việc sẵn sàng hy sinh mạng sống để bảo vệ một giới luật đã phát nguyện.

- D. Là việc thường xuyên sám hối và làm mới lại các giới điều mỗi ngày tại đạo tràng.
- E. Là việc giữ gìn oai nghi trang nghiêm để làm gương cho người khác hướng tâm về đạo.

Câu 7: Câu chuyện về bà lão cúng hai xu mua dầu đèn nhấn mạnh điều gì về phước báu Ba-la-mật?

- A. Phước báu phụ thuộc vào tỷ lệ phần trăm tài sản mà một người đã hy sinh cho đi.
- B. Sự thành tâm và lòng tin tuyệt đối vào đức Phật sẽ tạo ra năng lượng công đức vô hạn.
- C. Giá trị nằm ở tâm nguyện cầu trí tuệ giải thoát và xả ly hoàn toàn cái "tôi" chiếm hữu.
- D. Những người nghèo khổ thường dễ đạt được sự cảm ứng tâm linh hơn những người giàu có.
- E. Hành động cúng dường bí mật luôn mang lại quả báo tốt đẹp hơn cúng dường công khai.

Câu 8: Tại sao việc quán chiếu thân thể là "Thùng phân di động" lại quan trọng đối với người tu hành?

- A. Để hành giả cảm thấy sợ hãi cái chết và nỗ lực tu tập hơn để tìm cầu sự trường sinh.
- B. Để tiêu diệt sự kiêu mạn về hình tướng và giảm bớt sự chấp thủ vào Sắc uẩn giả tạm.
- C. Để thực hành lối sống khổ hạnh, không còn chăm sóc hay yêu thương cơ thể mình.
- D. Để dễ dàng giải thích cho người khác về bản chất thực sự của cấu tạo con người.

- E. Để đạt được trạng thái bất động, không còn cảm giác đau đớn khi ngồi thiền lâu.

Câu 9: Hành giả "Thượng căn" xử lý một pháp (sự việc) sinh khởi như thế nào để thoát khỏi luân hồi?

- A. Nỗ lực làm thật nhiều việc thiện để lần át và hóa giải pháp bất thiện đó.
- B. Quán chiếu tính duyên sinh để hiểu rõ các nguyên nhân xa gần đã tạo nên sự việc.
- C. Thấy rõ các pháp là giả hợp, ảo giác nên không để tâm tạo tác thêm cho pháp sinh khởi.
- D. Tránh né mọi duyên trần để pháp đó không có cơ hội tiếp xúc với các giác quan.
- E. Dùng định lực mạnh mẽ để đè nén pháp đó, không cho nó biểu hiện ra hành động.

Câu 10: Theo bài giảng, mục tiêu cuối cùng của việc thực hành 10 Ba-la-mật là để:

- A. Trở thành một người hoàn hảo về đạo đức và được mọi người trong xã hội ngưỡng mộ.
- B. Tích lũy đủ phước báu để có một cuộc sống giàu sang và quyền lực ở các kiếp sau.
- C. Khắc thành "Phật tâm", đoạn tận nguyên nhân tái sinh là Dục và Ái thông qua xả ly.
- D. Có đủ năng lực thần thông để có thể nhìn thấy được quá khứ và tương lai của chính mình.
- E. Xây dựng một cộng đồng tu tập lớn mạnh và có tầm ảnh hưởng sâu rộng đến thế giới.

TINH HOA BA LA MẬT

CHƯƠNG 50. BA LA MẬT LÀ GÌ

1. Nội Dung Bài Giảng

Để có **Bồ thí Ba-la-mật**, trước hết phải có **Sống chân thật Ba-la-mật**. Sống chân thật nghĩa là thấy rõ và nhận rõ ngay nơi mình: tham thì biết tham, chấp thì biết chấp, còn dính mắc thì biết còn dính mắc. Mà để giữ được sống chân thật như vậy, lại cần có **Cương quyết Ba-la-mật**: đã thấy điều gì là đúng thì cương quyết thực hành; đã biết “xả” là buông, thì cương quyết buông. Bởi thân này chỉ là tứ đại và Ngũ uẩn; nếu cứ nắm chặt một chút danh, một chút lợi, một chút của cải rồi tưởng là chuyện lớn, thì bản ngã liền có mặt. Người tại gia dễ chấp vào vợ chồng, tiền bạc; người xuất gia dễ chấp vào chùa, vào vị trí; tất cả những chỗ ấy đều là chấp thủ.

Ở Ấn Độ, ai cũng biết Ngài Cấp Cô Độc đã xây dựng tịnh xá Kỳ Viên cho Đức Phật và chư Thánh Tăng an trú. Vậy mà nay chỉ còn dấu tích. Các pháp vô thường, vô thường ngay trong khoảnh khắc. Nhận biết vô thường là trí tuệ; và đạo Phật đặt trọng tâm nơi trí tuệ. Chính vì có trí tuệ, chúng ta mới biết bồ thí, biết cúng dường; và cũng nhờ trí tuệ, chúng ta mới thấy rõ mình đang bồ thí bằng tâm gì.

Vậy Bồ thí Ba-la-mật là gì? Trước hết là nhận chân rằng “của tôi”, “thân tôi” chỉ là một cách gọi theo thế gian; các pháp do duyên mà thành. Khi thiếu sống chân thật

và thiếu trí tuệ, chúng ta dễ rơi vào cái tướng: tướng mình đang bố thí, nhưng trong tâm vẫn nắm chặt “cái này là của tôi”, “cái kia là của tôi”. Trái lại, khi thấy rõ duyên sanh, vô thường, và thấy rõ thân mạng cũng không phải “của mình”, thì mới hiểu vì sao trong các tiền kiếp, Đức Thế Tôn đã có thể xả thân, xả tài sản, xả cả những điều người đời xem là quý giá nhất.

Đôi khi đời sống đặt ra một thử thách rất nhỏ: gặp một người nghèo khó ngoài đường, mình có sẵn tiền trong ví nhưng lại vội đi đổi cho ra tiền lẻ để chỉ cho một ít, rồi tự thấy như vậy là “đủ”. Ngay tại chỗ ấy, quý vị nên soi lại: cái gì thật sự là “của quý vị”? Tiền của quý vị chăng? Hay ngay cả thân này cũng không phải là của quý vị? Chỉ cần quan sát như vậy, quý vị sẽ thấy chỗ chấp thủ của mình nằm ở đâu, và từ đó mới có đất để thực hành buông xả cho đúng với Bồ thí Ba-la-mật.

Trong bài kinh Vô ngã, Đức Phật dạy: “Này các Tỷ-kheo, sắc là thường hay vô thường?” Chư Tỷ-kheo bạch: “Bạch Đức Thế Tôn, sắc là vô thường.” Đức Phật hỏi tiếp: “Vô thường dẫn tới khổ đau hay hạnh phúc?” Chư Tỷ-kheo bạch: “Bạch Đức Thế Tôn, vô thường dẫn tới khổ đau.” Đức Phật lại hỏi: “Người tu tập mà dính mắc nơi những sự vô thường để dẫn tới khổ đau là người trí hay người vô trí?” Chư Tỷ-kheo bạch: “Bạch Đức Thế Tôn, đó là người ngu, người vô trí.”

Là con Phật, chúng ta hành xử giống Phật hay giống ma, cần tự quan sát lại trong đời sống hằng ngày. Chồng nói một câu, tâm liền nổi sân; rồi nghĩ ngay: “Tại sao nói như vậy?” Nhưng chúng ta là ai mà đòi hỏi người khác phải nói theo ý mình? Ngay đó, kiêu mạn đã phát sinh; điều này rất đáng sợ. Chưa hết, còn thói quen xét lỗi người khác; đem chuyện trong nhà ra nói với hàng xóm. Ở chùa thì đem chuyện trong chùa ra ngoài, nói chuyện vị này vị kia.

Trong việc cúng dường cũng vậy. Có người ngày nào cũng cúng một mức cố định, dính mắc theo chu kỳ, dính mắc theo định lượng, dính mắc theo con số. Hôm nay có ít thì cúng ít; ngày mai có nhiều thì cúng nhiều; đừng định ý cứng ngắc. Dính mắc như vậy thì chưa phải là Bồ thí Ba-la-mật. Bồ thí Ba-la-mật là để phát sinh trí tuệ; làm với tâm hoan hỷ, không miễn cưỡng.

Nếu chỉ miễn cưỡng làm theo định kỳ, thì dù có làm lành cũng chỉ là tu theo phước. Khi tâm bồn xển, ích kỷ, nhỏ mọn còn nguyên, quả báo vẫn theo tâm ấy. Có ai muốn đi về những cảnh ấy không?

Tất cả những hành vi tạo tác ấy là phi như lý tác ý, tạo nên quả bất thiện. Cái gì là của mình? Thân này chỉ là “thùng phân di động” biết đi, là “cái xác chờ chết đem chôn.” Trăm năm trước chỉ là hồn ma bóng quế; trăm năm sau cũng là hồn ma bóng quế. Ngay bây giờ, nếu

trong tư tưởng là ích kỷ, nhỏ mọn, tính toán, kiêu mạn, thì tu như vậy thành cái gì?

Đừng vội nói: “Con cúng cho người này một ít, con cúng cho chùa kia một nhiều.” Đừng tưởng cúng nhiều là phước lớn, cho ít là phước nhỏ. Có trường hợp làm rất nhiều việc bên ngoài mà vẫn không thấy được chân lý, vẫn chấp “nhà tôi, tiền tôi, con tôi, của cải của tôi.” Kinh Pháp Cú có dạy hình ảnh như cơn nước lũ cuốn cả làng ngủ trôi; vô thường và cái chết đến, không chừa một ai.

Trong đời sống hằng ngày, nếu hành xử không đúng, thì không có gì gọi là Ba-la-mật. Ba-la-mật là pāramī: sự xuyên suốt, không dính mắc, thấy rõ để phát sinh trí tuệ. Bồ thí để nhận biết và sửa cái thói quen dính mắc: vì sao lại làm theo thói quen một mức cố định? Vì sao lại so đo tính toán trong khi khả năng không phải như vậy? Gốc vẫn là bồn xén, ích kỷ, nhỏ mọn.

Có người dính mắc ngay cả trong việc “hoàn tất” một chuyện nợ nần, rồi khỏi cái “tôi”: tôi mắc nợ, tôi trả hết, tôi hoàn tất. Cái “tôi” ấy là dính mắc. Theo duyên sinh: cái này sanh thì cái kia sanh; cái này diệt thì cái kia diệt. Dính mắc cái này thì cái kia có mặt.

Vì vậy, muốn có Bồ thí Ba-la-mật thì không thể chỉ nói “Sống chân thật Ba-la-mật” mà thiếu Bồ thí Ba-la-mật. Muốn có Bồ thí Ba-la-mật phải đi cùng Trì giới Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật. Kham nhẫn ở đây là kham

nhẫn với tánh bòn xén, ích kỷ, nhỏ mọn của chính mình; không phải chỉ kham nhẫn khi người khác chửi mình.

Cũng vậy, đừng đem chuyện trong chùa nói cho người khác nghe. Nói như vậy là ban phát bất thiện pháp. Một ý nghĩ xấu đã là bất thiện; lại còn rải điều ấy ra cho người khác, để người khác cùng ô nhiễm, thì tâm ấy là tâm gì? Bồ thí là bồ thí thiện pháp để người ta được lợi lạc, hướng giải thoát. Còn đem chuyện người này chuyện kia đi rải, chất chứa toàn bất thiện pháp, thì rồi sẽ đi về đâu?

Phần này ôn lại Thập Ba-la-mật, vì nhiều khi chưa hiểu Bồ thí Ba-la-mật. Ngày nào ra ngoài đường gặp người nghèo khổ, hãy khởi tâm thương như thân quyến nhiều đời nhiều kiếp; đừng để tâm so đo tính toán. Khi tâm mình so đo, thì giá trị của mình chính là chỗ so đo ấy.

Khi tắt hơi thở cuối cùng, mỗi người sẽ đi theo tâm thức của chính mình. Nhớ rằng thân này chỉ là “thùng phân di động” biết đi; chẳng có gì thật để mà chấp thủ. Đừng khởi tâm ích kỷ nhỏ mọn, đừng dính mắc, đừng tạo những nghiệp bất thiện. Đừng vội nói “tôi đem cái này cho người bệnh, tôi đem cái kia cho chùa, tôi đem cái nọ cho người nghèo là tôi bồ thí.” Hễ khởi “của tôi” thì lập tức có ngã, có kiêu mạn, có tham ái, có thủ trước.

Nếu trong thiền quán, vô tình nhận ra người nghèo khổ trước mặt là thân quyến nhiều kiếp trước, thì mình sẽ đối xử ra sao?

Sống Chân thật Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Kham
nhẫn Ba-la-mật... và Bồ thí Ba-la-mật cũng chỉ để đi
đến Trí tuệ Ba-la-mật.



2. Tóm Tắt Nội Dung

Nền tảng của Bồ thí Ba-la-mật

Muốn có Bồ thí Ba-la-mật thì phải có **Sống chân thật Ba-la-mật**: tự thấy rõ nơi mình tham, chấp, dính mắc. Để giữ được sự chân thật ấy, cần **Cương quyết Ba-la-mật**: đã thấy đúng thì quyết làm, đã biết “xả” là buông thì quyết buông; nếu còn nắm danh–lợi–của cải hay chấp vào vị trí, bản ngã liền có mặt.

Vô thường và trí tuệ là trọng tâm

Nhắc đến tịnh xá Kỳ Viên do Ngài Cấp Cô Độc xây dựng nay chỉ còn dấu tích để thấy các pháp vô thường ngay trong khoảnh khắc. Nhận biết vô thường là trí tuệ; nhờ trí tuệ mới biết bồ thí, cúng dường đúng, và biết mình đang cho bằng tâm gì.

Sai lệch khi cúng dường do tâm chấp thủ

Trong mùa an cư, có khuynh hướng dồn cúng nơi “nổi tiếng” và xem nhẹ nơi nghèo khó; có người than phiền khi nhận ít. Bài nhấn mạnh: đáng sợ không phải ít–nhiều, mà là **tâm bồn xén, ích kỷ, nhỏ mọn, so đo**, và thói quen chấp thủ.

Câu chuyện cảnh tỉnh về quả của bồn xén

Nêu chuyện một chúng sinh từng là mẹ của Ngài Xá Lợi Phất nhiều đời trước, do bồn xén mà rơi vào cảnh ngạ quỷ, đến cầu cứu, để chỉ rõ: có thể làm lành, có thể

có phước, nhưng nếu không nhỏ gốc bỏn xẻn và chấp nơi danh sắc–thân tứ đại, vẫn bị kéo xuống cảnh giới thấp.

Bổ thí Ba-la-mật bắt đầu từ thấy duyên sanh và soi lại tâm mình

“Của tôi, thân tôi” chỉ là cách gọi theo thế gian; các pháp do duyên mà thành. Nhiều khi đời sống đưa thử thách nhỏ (gặp người nghèo mà vẫn tính toán, đòi tiền lẻ rồi tự cho là đủ) để mình nhận ra chỗ chấp thủ; quán như vậy mới có đất thực hành buông xả.

Kinh Vô ngã nhắc thẳng: dính mắc vô thường là vô trí

Trích lời Đức Phật trong bài kinh Vô ngã: sắc vô thường, vô thường dẫn đến khổ; dính mắc nơi vô thường dễ dẫn tới khổ là **ngu, vô trí**. Từ đó khuyên người tu quan sát lại thân, kiêu mạn, thói xét lỗi và đem chuyện nói ra ngoài đều là bất thiện pháp.

Lời nhắc cuối về cái chết và tâm thức

Khi tắt hơi thở, mỗi người đi theo tâm thức của mình; nhớ thân này vô thường, đừng nuôi “của tôi” để sinh ngã mạn, tham ái, thủ trước; phải tu cho đàng hoàng để hướng giải thoát.

3. Phản Biện Logic: Khi Ba-La-Mật Trở Thành Cái Bẫy Của Bản Ngã

1. Nghịch lý của sự "Cho đi để nhận lại" (Bồ thí vs. Đầu tư tâm linh)

Lỗi mòn tư duy: Học viên thường nghĩ rằng bồ thí càng nhiều, cúng dường nơi "nổi tiếng" thì phước càng lớn. Đây là lỗi tư duy "đầu tư" chứ không phải xả ly.

Lập luận phản biện: * Logic: Nếu bạn cho đi 1 đồng và mong cầu nhận lại 10 đồng phước báu, thì đó là hành vi **trao đổi thương mại**, không phải bồ thí. Bản chất của Ba-la-mật (Paramī) là "đáo bỉ ngạn" – sang bờ kia. Bờ bên này là cái Tôi ích kỷ, bờ bên kia là sự Vô ngã. Khi bạn cúng dường mà vẫn tính toán "chỗ này linh hơn chỗ kia", bạn đang dùng Phật giáo để làm giàu cho bản ngã.

- **Tham chiếu kinh điển:** *Kinh Kim Cang* dạy: "Bồ thí mà còn trụ vào tướng (hình danh, lợi lạc) thì phước đó như người đi trong bóng tối".
- **Sáng tạo thực hành:** Trí tuệ Ba-la-mật nằm ở chỗ: **Biến mỗi hành động nhỏ thành sự phá chấp**. Thay vì tìm nơi nổi tiếng, hãy tập cho đi khi cái tâm bồn xển vừa khởi lên trước một người nghèo khó. Đó mới là sự sáng tạo trong việc "chặt đứt nghiệp" ngay tại gốc.

2. Sự nguy hiểm của "Sống chân thật" kiểu máy móc

Lỗi mòn tư duy: Bài giảng nói "Sống chân thật là thấy tham biết tham". Nhiều học viên lười biếng hiểu rằng: "Tôi cứ tham đi, miễn là tôi biết mình đang tham là đủ".

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Biết mình đang tham mà không có **Cương quyết Ba-la-mật** để dừng lại thì cái "biết" đó chỉ là sự quan sát thụ động, thậm chí là bao biện. Logic thực chứng yêu cầu: Cái biết phải dẫn đến sự chuyển hóa. Nếu biết mình đang đi vào hố mà vẫn bước tiếp, thì đó là vô minh có ý thức, không phải trí tuệ.
- **Tham chiếu kinh điển:** Trong *Kinh Tất Cả Lậu Hoặc*, Đức Phật dạy có những lậu hoặc phải được đoạn trừ bằng sự **Thu Thúc** và **Tránh Né**. Không phải cái gì cũng chỉ ngồi quan sát là xong.
- **Sáng tạo thực hành:** Học viên cần đặt câu hỏi: "Cái biết này đang nuôi dưỡng sự trốn tránh hay đang thúc đẩy sự buông bỏ?". Sáng tạo là khi bạn biết dùng "phương tiện" để trị tâm mình, chứ không phải dùng giáo lý để đổ dành cái sai của mình.

3. Phản biện về "Thân là Tứ đại" – Tu hành hay là ngược đãi?

Lỗi mòn tư duy: Khi nghe thân là "thùng phên", là "vô thường", học viên dễ rơi vào thái độ tiêu cực, bỏ bê sức khỏe hoặc có cái nhìn hằn học với thân xác.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Thân là phương tiện duy nhất để tu hành. Nếu không có chiếc xe (thân), bạn không thể đi đến đích (giải thoát). Coi thường thân xác là một dạng của **Tâm Sân** ẩn núp dưới nhãn mác "quán bất tịnh".
- **Tham chiếu kinh điển:** Đức Phật đã từ bỏ con đường khổ hạnh cực đoan sau khi nhận ra rằng một dây đàn quá căng sẽ đứt. Ngài dạy về **Trung Đạo**.
- **Sáng tạo thực hành:** Hãy nhìn thân như một "cỗ máy nghiệp" cần được bảo trì tốt để làm việc thiện. Sáng tạo nằm ở việc chăm sóc thân mà không ái luyến thân; dùng nó như một công cụ mượn của nhân duyên để phục vụ chân lý.

4. "Tùy duyên" hay là sự thoái thác trách nhiệm?

Lỗi mòn tư duy: Nhiều học viên khi gặp thất bại trong tu tập hoặc đời sống thường nói "tùy duyên" để che đậy sự lười biếng và thiếu kiên trì.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Duyên không tự nhiên có, duyên do nhân tạo ra. Nếu bạn không gieo nhân tích cực mà đòi "tùy duyên", đó là thái độ của người thua cuộc. Ba-la-mật yêu cầu **Tinh tấn** và **Cương quyết**.

- **Tham chiếu kinh điển:** Đức Phật dạy về **Ngũ Lực**, trong đó Tinh Tấn lực đứng hàng thứ hai. Tu hành là một sự nỗ lực lội ngược dòng nước, không phải là trôi theo dòng chảy một cách vô định.
- **Sáng tạo thực hành:** Tùy duyên thực sự là: "**Tận lực gieo nhân lành, nhưng bình thản trước kết quả không như ý**". Hành giả sáng tạo phải là người biết kiến tạo duyên lành ngay trong nghịch cảnh, chứ không ngồi chờ duyên đến.

5. Cái bẫy của "Tôi đang tu Ba-la-mật"

Lỗi mòn tư duy: Đây là rào cản lớn nhất. Khi thực hành mười Ba-la-mật, học viên dễ nảy sinh tâm lý: "Tôi đang trở nên thánh thiện hơn, tôi đang xả ly nhiều hơn người khác".

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Bạn đang xả bỏ cái "Của tôi" (tài sản) nhưng lại đang xây dựng một cái "Tôi" (người tu) khổng lồ hơn. Đây là sự "đổi rác lấy vàng" nhưng rồi lại bị xích bởi sợi dây xích bằng vàng.
- **Tham chiếu kinh điển:** *Kinh Vô Ngã Tướng* dạy: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức không phải là tôi, không phải là tự thân của tôi. Việc tu tập cũng nằm trong "Hành" và "Thức", nó cũng là vô thường.
- **Sáng tạo thực hành:** Hãy thực hành "Ba-la-mật của sự quên đi". Làm việc thiện xong thì quên ngay mình

đã làm. Tu tập mà thấy mình như không tu, đó mới là đỉnh cao của sự sáng tạo tâm linh. Đừng biến lộ trình giải thoát thành một bộ sưu tập huy chương cho bản ngã.

LỜI KẾT: HÀNH GIẢ LÀ MỘT NHÀ KHOA HỌC TÂM LINH

Để thoát khỏi lối mòn, học viên không nên tin vào bài giảng một cách mù quáng. Hãy phản biện:

1. Tại sao tôi phải làm điều này?
2. Hành động này đang làm giảm hay làm tăng cái "Tôi"?
3. Nếu không có ai nhìn thấy, tôi có còn muốn bỏ thí hay trì giới không?

Chân lý không nằm ở câu chữ, chân lý nằm ở sự thành thật đến mức trần trụi của bạn với chính mình. Ba-la-mật thực sự là một cuộc cách mạng nội tâm, nơi bạn dám đập bỏ mọi hình tượng về chính mình để hòa nhập vào dòng chảy duyên sinh của vũ trụ.

Hy vọng bài phản biện này sẽ là một cú hích logic, buộc học viên phải động não, đặt câu hỏi và tìm ra con đường sáng tạo riêng ngay trong giáo pháp của Đức Thế Tôn. Trí tuệ chỉ nảy sinh khi sự nghi ngờ lạnh mạnh được giải đáp bằng trải nghiệm thực chứng.

4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tâm & Sự Sáng Tạo Trong Sinh Hoạt

Câu 1: Khi bạn đang rửa bát và nhận ra mình đang làm một cách "vô thức" theo thói quen nghiệp cũ, hành động nào thể hiện Trí tuệ Ba-la-mật sáng tạo nhất?

- A. Ngay lập tức dừng lại, hít thở sâu và niệm Phật để xua tan cái tâm vô thức đó.
- B. Cố gắng rửa thật chậm, quan sát kỹ từng chuyển động của bàn tay để duy trì định lực.
- C. Mỉm cười nhận diện: "À, nghiệp đang vận hành", rồi tiếp tục rửa trong sự tỉnh giác mà không cần ép mình phải thay đổi động tác.
- D. Suy nghĩ về sự bất tịnh của bát đĩa và thức ăn thừa để nuôi dưỡng tâm xả ly khỏi dục lạc.
- E. Quyết định thay đổi cách rửa (ví dụ dùng tay trái) để bẻ gãy thói quen cũ và tạo ra một sự chú ý mới.

Câu 2: Bạn cúng dường một số tiền nhỏ cho một ngôi chùa nghèo thay vì một đại từng lâm nổi tiếng. Theo phản biện về "Bồ thí Ba-la-mật", đâu là khoảnh khắc trí tuệ nhất?

- A. Khi bạn cảm thấy hãnh diện vì mình đã chọn đúng nơi cần giúp đỡ hơn số đông.
- B. Khi bạn nhận ra tâm mình đang "so đo" giữa việc cho đi nhiều hay ít và quyết định buông bỏ sự tính toán đó.

- C. Khi bạn quên bằng việc mình vừa cúng dường ngay sau khi bước ra khỏi cổng chùa.
- D. Khi bạn cầu nguyện rằng số tiền này sẽ giúp mình có thêm trí tuệ để giải thoát khỏi ngũ uẩn.
- E. Khi bạn thấy rõ "người cho, vật cho và người nhận" đều là các pháp duyên sinh, không có cái tôi nào ở đó.

Câu 3: Trong sinh hoạt gia đình, khi bị người thân trách mắng oan ức, cách "Xả ly sự chấp thủ xả ly" thể hiện như thế nào?

- A. Im lặng nhẫn nhục hoàn toàn và tự nhủ "mình đang thực hành kham nhẫn Ba-la-mật".
- B. Nhận diện cơn giận đang khởi lên, quan sát nó như một vị khách và không đồng nhất mình với cơn giận đó.
- C. Mỉm cười cảm ơn người đó vì đã giúp mình trả nghiệp, dù bên trong vẫn còn cảm thấy hơi tức tối.
- D. Tự vấn: "Tại sao tôi lại thấy đây là lời mắng oan? Cái tôi nào đang bị tổn thương ở đây?" rồi buông bỏ ý niệm về danh dự.
- E. Lắng nghe với tâm trống rỗng, không dán nhãn "đúng - sai" lên lời nói của người thân, chỉ thấy đó là những âm thanh vô thường.

Câu 4: Bạn được nghe một giáo lý mới trái ngược với những gì bạn đã học bấy lâu nay. "Tư duy sáng tạo" của một hành giả nên là:

- A. Bảo vệ quan điểm cũ vì đó là nền tảng mình đã tu tập nhiều năm, tránh bị rối loạn.
- B. Ngay lập tức từ bỏ kiến thức cũ để đi theo giáo lý mới vì thấy nó có vẻ tiến bộ hơn.
- C. Coi cả hai giáo lý như "thực đơn", nếm thử giáo lý mới trên chính thực tế tâm mình xem nó có làm giảm tham-sân-si không.
- D. Tranh luận với người giảng để làm sáng tỏ xem đâu mới là chân lý rốt ráo nhất.
- E. Im lặng lắng nghe nhưng không tin, giữ tâm thế trung lập để bảo vệ sự thanh tịnh của mình.

Câu 5: Khi chăm sóc thân thể (tắm rửa, trang điểm, ăn uống), hành giả áp dụng trí tuệ "Thân là thùng phân di động" như thế nào để không rơi vào lối mòn tiêu cực?

- A. Bỏ mặc cơ thể hôi hám, nhếch nhác để chứng tỏ mình đã thực sự xả bỏ sự bám chấp vào sắc thân.
- B. Chăm sóc thân sạch sẽ, trang nghiêm nhưng với tâm thế bảo trì một "cỗ máy nghiệp" để phục vụ việc tu học.
- C. Luôn khởi tâm ghê tởm mỗi khi nhìn vào gương để triệt tiêu sự kiêu mạn về nhan sắc.
- D. Coi thân là một ảo giác của ngũ uẩn nên không cần phải bận tâm dù nó khỏe hay bệnh.
- E. Chăm sóc thân thật tốt để người khác nhìn vào thấy hành giả có tướng hảo, từ đó dễ hoằng pháp hơn.

Câu 6: "Một niệm không sanh" trong đời sống hằng ngày của một người làm việc văn phòng bận rộn được hiểu là:

- A. Ngồi vào bàn làm việc nhưng không để bất cứ suy nghĩ nào về công việc khởi lên trong đầu.
- B. Làm việc hết mình, giải quyết mọi vấn đề nhưng không để ý niệm "Tôi là người giỏi, tôi đang thành công" xuất hiện.
- C. Luôn niệm Phật trong khi đang đánh máy hoặc họp hành để tâm không bị xao lãng bởi ngoại cảnh.
- D. Sau khi làm xong một việc, lập tức quên hết mọi kết quả (thành hay bại) để tâm trở về trạng thái trống rỗng.
- E. Quan sát các luồng suy nghĩ công việc trôi qua như những đám mây, không nắm giữ và cũng không xua đuổi.

Câu 7: Khi gặp một người mà bạn vốn dĩ "rất ghét", cách thực hành "Sống chân thật Ba-la-mật" sáng tạo nhất là:

- A. Cố gắng mỉm cười và nói lời tử tế để che giấu sự khó chịu bên trong, giữ hòa khí cho tập thể.
- B. Thừa nhận ngay với chính mình: "Tâm mình đang khởi sự ghét bỏ", và quan sát cái "ghét" đó sinh diệt trên thân (nóng ngực, nghẹn cổ...).

- C. Tránh mặt người đó để bảo vệ sự yên tĩnh cho tâm mình, chờ khi nào định lực mạnh hơn mới đối diện.
- D. Tự nhắc nhở: "Người này là Phật đang thử thách mình", rồi ép mình phải yêu thương họ ngay lập tức.
- E. Phân tích các tính xấu của họ và nhận ra mình cũng có những tính xấu đó, từ đó sinh lòng đồng cảm.

Câu 8: "Tùy duyên" trong việc lựa chọn công việc hoặc hướng đi cuộc đời nên được hiểu như thế nào để tránh sự lười biếng?

- A. Việc gì đến tay thì làm, không cần nỗ lực tìm kiếm hay phấn đấu vì mọi sự đã có nghiệp định đoạt.
- B. Nỗ lực hết mình để kiến tạo duyên lành (học tập, làm việc), nhưng khi kết quả không như ý thì thông dong chấp nhận.
- C. Luôn đi theo hướng dễ dàng nhất, ít trở ngại nhất vì cho rằng đó chính là thuận theo tự nhiên.
- D. Chờ đợi một dấu hiệu tâm linh hoặc lời dạy của bậc thầy rồi mới đưa ra quyết định hành động.
- E. Thay đổi mục tiêu liên tục để phù hợp với hoàn cảnh, không dính mắc vào bất cứ kế hoạch nào.

Câu 9: Trong lúc ăn một món ăn rất ngon, hành giả thể hiện "Trí tuệ nhận biết vô thường" như thế nào?

- A. Cố tình ăn thật nhanh để không kịp cảm nhận vị ngon, tránh sinh lòng tham ái.
- B. Vừa nhai vừa quán chiếu: "Vị ngon này chỉ tồn tại vài giây trên lưỡi rồi biến mất", để tâm không bị cuốn theo.
- C. Từ chối ăn món ngon đó và chỉ chọn món dở để rèn luyện sự kham nhẫn và lòng xả ly.
- D. Cảm ơn thức ăn đã nuôi dưỡng thân, nhưng đồng thời thấy rõ sự lệ thuộc của tâm vào cảm thọ lạc.
- E. Thường thức trọn vẹn vị ngon trong sự tỉnh giác, thấy rõ sự tương tác giữa lưỡi và thức ăn là một tiến trình duyên sinh.

Câu 10: Bạn nhận ra mình đã tu hành nhiều năm nhưng tính "ích kỷ, nhỏ mọn" vẫn còn. Cách quay về với chân lý bản thân lúc này là:

- A. Cảm thấy thất vọng, hối hận và phát nguyện sẽ tu gấp đôi thời gian để tiêu trừ nghiệp chướng.
- B. Chấp nhận sự thật đó một cách bình thản: "À, bản ngã nó vẫn còn đó", và tiếp tục quan sát nó mà không phán xét.
- C. Tìm một pháp môn mới mạnh mẽ hơn vì cho rằng pháp môn hiện tại không còn hiệu quả với mình.
- D. Che giấu lỗi lầm này với mọi người xung quanh để giữ gìn hình ảnh người tu sĩ/hành giả trang nghiêm.

E. Tự nhủ rằng ai cũng có lỗi, mình như vậy vẫn còn tốt hơn nhiều người khác chưa biết đến đạo.

Lời khuyên dành cho bạn: Hãy in những câu hỏi này ra giấy. Mỗi khi làm xong một câu, đừng vội xem đáp án. Hãy hỏi chính mình: *"Tại sao tôi lại chọn đáp án này? Nó phản ánh cái 'Tôi' của tôi đang sợ hãi, đang kiêu mạn hay đang thực sự muốn tự do?"* Chân lý không nằm ở đáp án C hay D, nó nằm ở sự thành thật của bạn ngay trong giây phút lựa chọn.

CHƯƠNG 51. SINH NGHIỆP LUÂN HỒI NGHIỆP BỐ THÍ NGHIỆP

1. Nội Dung Bài Giảng

Chúng ta đến đây không phải để làm vợ, làm chồng, làm cha, làm mẹ, làm con; cũng không phải để làm tu sĩ, làm giàu hay làm nghèo. Chúng ta đến đây để trả nợ.

Khi sinh ra, mỗi người đâu có một đồng nào. Vì vậy, đừng nghĩ cái này của mình, cái kia của mình. Chúng ta đang trả nghiệp cũ. Khi bị mắng chửi, hãy xem lại tâm mình có sân, có hận, có buồn phiền hay không. Nếu có buồn phiền thì là ngu. Đến đây là để trả nghiệp: kiếp trước mình chửi người ta, kiếp này người ta chửi mình; không phải tự nhiên mà có. Các pháp do duyên sinh. Chồng chửi mình là do kiếp trước mình đã chửi, bây giờ chửi lại thì mình trả nghiệp; mình hoan hỉ mà trả, trả cho mau.

Nhưng thực tế, nhiều người vẫn chưa “ngán”. Người trẻ chưa ngán mà người lớn tuổi cũng vậy: rời xa chồng một phút thì tâm luyến ái, dính mắc; đi tu hai ba ngày lại lo không biết chồng đã ăn cơm chưa. Như vậy là tạo thêm nghiệp mới: nghiệp nhớ, nghiệp thương; rồi kiếp sau lại gặp nhau nữa. Nếu tu không đủ thì đời sau có khi không thành người, mà thành loài bốn chân; rồi “hai thứ bốn chân” cũng đi với nhau.

Vì vậy, chúng ta đến đây để trả nghiệp thì đừng nói bất hạnh hay không may mắn. Cái gì đến cũng đều có

nghiệp, không phải tự nhiên. Chủ nợ đến đòi thì trả. Đừng tạo nghiệp mới, tức là đừng vay thêm: chồng nói mà mình cãi lại là vay; con nói mà mình cãi lại là vay. Nợ cũ chưa trả, nợ mới lại vay thêm, đến bao giờ mới hết nợ?

Nghiệp là nỗi bất hạnh lớn lao nhất; là động lực, là năng lực khiến chúng ta phải sanh tử luân hồi. Vậy mà chúng ta lại tạo thêm nghiệp, tạo thêm năng lực để tiếp tục đi những đường dài. “Đêm dài cho kẻ thức, đường dài cho kẻ không biết chân diệu pháp.” Chúng ta không phải không thông minh; biết là đang vay nợ, biết là đến đây để trả nợ. Nhưng vì lì, lười, làm biếng, cố chấp nên chủ nợ đến đòi thì không chịu trả, lại còn vay thêm.

Chồng nói thì cãi, con nói thì cãi, bố mẹ nói thì cãi. Bạn tu với nhau mà chuyên soi lỗi người khác. Tâm chạy ra bên ngoài, rồi có khi soi lỗi ngay cả mình: “tôi không ăn cái này”, “tôi không ngồi thiền”, “tôi không lễ Phật”, “lễ Phật trong tâm thôi”. Như vậy là chấp thủ một sự hiện hữu; sự hiện hữu đã có mặt thì nghiệp lại có thêm.

Từ đó quay lại vấn đề Thập Ba-la-mật: cái đầu tiên vẫn là Bồ thí Ba-la-mật. Chúng ta vào đây vì nghiệp, hai bàn tay trắng. Vậy mà bây giờ nói Bồ thí Ba-la-mật thì lại bám chặt: cửa của tôi, nhà của tôi, trâu bò của tôi, xe cộ của tôi... nên không bố thí được. Nghiệp làm cho mình khổ đau mà mình còn chưa muốn bố thí cái nghiệp

đi, lại còn muốn tạo thêm nghiệp mới bằng cách tăng cường tánh ích kỷ, nhỏ mọn.

Ví dụ: nhà có hai bao gạo, chỗ kia đang bị lụt đói, mình nói thôi con xúc ra năm ký cúng, còn lại để dành bữa khác ăn. Cúng năm ký thì được phước, nhưng phần để dành lại là tâm “của tôi”. Tâm nói “cái gạo này của tôi”, để làm gì? Để tiếp tục sanh tử luân hồi. Cái gì gọi là “của tôi” thì cái đó dẫn mình đi sanh tử luân hồi.

Một trăm năm trước mình chưa sinh ra; của cải, nhà cửa, chồng con, quyền chức ở đâu? Chỉ là “một hồn ma vất vưởng”. Vậy Bồ thí Ba-la-mật là xả ly những sự dính mắc, xả ly nợ cũ, đừng tạo thêm nợ mới. Làm được hay không, đó là vấn đề.

Ví dụ: gặp một bà già nghèo bán vé số, thấy thương muốn cho tiền. Nhưng trong bóp có nhiều tờ tiền lớn, lại chạy vào tiệm nhờ đổi tiền lẻ rồi đem ra cho một ít. Như vậy có phước không? Đó là ích kỷ, nhỏ mọn, so đo, tính toán; và quan trọng hơn là tâm “cái này của tôi” không cho đi được. Quên một điều: ta đang bồ thí cái nghiệp. Vì có nghiệp nên ta mới sinh ra; vì ái nhiễm vào thân này nên ta tiếp tục tạo nghiệp.

Vậy thì trả nghiệp bằng cách nào? Trả sớm để thoát ly sanh tử luân hồi, hay trả từ từ cho tới vạn kiếp? Mỗi lần vào tiệm đổi tiền để cho ít đi là đang tác ý phi như lý tác ý và tạo nghiệp bất thiện. Tâm cố chấp bản ngã đã xuất hiện; ngã mạn, tăng thượng mạn đã xuất hiện; danh

sắc đã xuất hiện. Và nếu danh sắc xuất hiện thì “phải đi tiếp trong sanh tử luân hồi”.

Trong kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy: Như Lai chỉ nói sự tái sanh cho người có nhiên liệu; Như Lai không nói sự tái sanh cho người không có nhiên liệu. Nhưng chúng ta lại tiếp tục tạo thêm “nhiên liệu” bằng tánh ích kỷ, nhỏ mọn. Tánh ích kỷ nhỏ mọn không quan trọng bằng sự xác minh “ta đây”, sự hiện hữu của ta: tức là ngã mạn, tăng thượng mạn, cố chấp danh sắc, cố chấp, bảo thủ.

Khi bố thí số tiền ít hoặc số tiền lớn cũng không ăn thua, không cứu được quý vị nếu không có Bồ thí Ba-la-mật, tức là không bố thí tánh chấp thủ, ngã mạn; không bố thí cái nghiệp; thì không thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Cái tâm phân biệt, cái tâm chấp thủ, cái tâm chấp danh sắc, chấp đúng chấp sai... là do thọ, tưởng, hành, thức vận hành. Tức là “tâm ma”, nó tiếp tục nạp năng lượng để đi tái sanh. Nó tạo thêm nghiệp mới. Nghiệp phải có danh sắc; xét cho cùng, chỉ là danh và sắc, thân và tâm.

Tâm tham, tâm sân, tâm si, ba thứ đó tạo nên nghiệp. Thân nghiệp là đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng; miệng nói ra, tay chân động tác. Ý nghiệp là tham, sân, si.

Chúng ta ăn cơm gạo lứt hay cơm trắng, ăn chay hay ăn mặn, ăn thịt hay ăn cá... rồi đi ra toilet cũng như nhau. Tại sao mình chấp? Chấp rằng “tôi bệnh, tôi phải ăn

com gạo lứt”, vậy thì nấu com gạo lứt mà ăn hết, mọi người cùng ăn cũng được. Khởi sự phân biệt tức là có danh sắc. Hễ có danh sắc thì có ngã; hễ có ngã thì tiếp tục tái sanh, vì hễ có ngã thì tham ái liền có mặt. Tâm chúng ta hễ có danh sắc, tức là có ngã, thì tham ái khởi lên rất nhanh; hễ có tham ái thì tiếp tục nạp năng lượng để đi tái sanh.

Quay lại từ đầu: chúng ta vào đây vì nghiệp. Trước khi vào cõi trần thế này, chỉ là những “hồn ma vất vưởng”, của cải không có, trí tuệ cũng không; mê đắm nơi danh sắc, tức là thân tâm tương mạo, nên mới sanh ra làm thân nữ, thân nam. Vì nghiệp mà vào đây, chứ chẳng có gì cả.

Vậy Bồ thí Ba-la-mật là gì? Cúng dường Ba-la-mật là gì? Là cúng dường cái nghiệp. Nghĩa là: kiếp này sợ rồi, nghiệp cũ thì trả, nghiệp mới không tạo, chấm dứt.

Đừng tính toán. Vừa khởi tâm tính toán từng khoản nhỏ, từng con số, là lập tức có “con số”. Có con số là có định vị; có định vị là có sắc pháp. Hễ có sắc pháp thì có danh sắc, có thân tâm, để tiếp tục đi tái sanh. Cứ làm một cách thuận: thích thì làm, tùy thời, tùy cơ.

Nghiệp mới là gì? Nghiệp mới là tạo nên danh sắc: có thân có tâm, có sự hiện hữu, rồi muốn bảo quản sự hiện hữu, giữ gìn sự hiện hữu bằng cách này cách khác, để rồi “bảo lưu”, tức là kiếp nữa.

Vậy chúng ta sống để thoát ly sanh tử hay sống để tiếp tục sống nữa, tiếp tục quay vòng vòng vì những hành động vô thức nhỏ?

Bồ thí Ba-la-mật không phải chỉ là đem tiền đi cúng, không phải chỉ là in kinh, không phải chỉ là lạy Phật, mà là cúng dường danh sắc, cúng dường cái nghiệp. Vì nghiệp nên chúng ta mới vào đây; vì nghiệp nên mang thân nữ, thân nam; vì nghiệp nên có những ràng buộc trong đời. Cho nên cúng dường cái nghiệp ngay trong từng sát-na: nhàm chán tất cả những thứ mình đang nắm giữ.

Quý vị đừng tưởng có nhiều tài vật là vững chắc. Có người rất giàu mà sống đơn giản, không tích lũy cho riêng mình, đem tài vật san sẻ hết, làm những việc lợi ích cho đời, lại còn làm trong âm thầm để người nhận không biết của ai. Cũng có người giàu khác tuyên bố chỉ để lại cho con cháu một phần rất nhỏ, còn lại dùng cho việc thiện, vì không cho cũng không mang theo được.

Chúng ta đến đây vì nghiệp, rồi ra đi mà lại tạo thêm nghiệp. Quý vị đừng cúng dường theo cách khiến khi chết vẫn còn “nhớ” và “giữ”: cái tiền đó của tôi, cái nhà đó của tôi. Nhà lớn hay nhà nhỏ chỉ khác nhau hình thức bên ngoài. Khi nằm ngủ thì thân cũng vậy; khi bỏ vào quan tài rồi thì càng không còn gì để phân biệt.

Nhà sang giàu hay nhà bình thường, toilet cũng vậy. Không phải giàu có thì vào toilet là thơm. Những thứ thải ra cũng như nhau. Vậy mà tại sao mình chấp cứng ngắc như vậy?

Chúng ta vào đây vì nghiệp, và khi đã vào đây lại tiếp tục tạo thêm nghiệp. Vì vậy, Bồ thí Ba-la-mật là xả bỏ những nghiệp và những tánh xấu của mình: giận, hờn, thương, ghét. Tất cả những nghiệp ấy nằm ngay trong danh sắc này, trong thân tâm này.

Tâm có tham, sân, si. Ba “ông Phật” tham, “Phật” sân, “Phật” si: phải “thờ” các “Ngài” trong từng sát-na. Lạy “Phật” tham, từ bi, con xin không tham nữa. Lạy “Phật” sân, từ bi, con xin không sân nữa. Lạy “Phật” si, từ bi, con xin không si nữa. Khi nào thấy vô tham, vô sân, vô si, thì biết mình đã tu được.

Còn thân: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, ngủ, nghỉ... đều phải theo chánh pháp, như lý tác ý, biết đủ, đừng thêm. Đó là Cúng dường Ba-la-mật. Khẩu nghiệp: nói lời từ ái, không nói tầm bậy, không nói chuyện phiếm, không phê bình ai, không tạo thêm nghiệp. Đó là Cúng dường Ba-la-mật.

Cúng dường Ba-la-mật là: những gì phi như lý tác ý, những gì tạo nên nghiệp, những gì dẫn đến khổ đau trong sanh tử luân hồi, nay đem cúng hết. Như vậy mới gọi là Cúng dường Ba-la-mật. Chứ không phải nghe theo cách nói rằng Cúng dường Ba-la-mật là “không có

cái của tôi, không có người nhận, không có người cho”; điều ấy chỉ nói theo lý thuyết.

Vì vậy, Cúng dường Ba-la-mật ở đây không phải là “không có người cho, không có vật cho, không có người nhận”. Các bậc A-la-hán mới làm được như vậy. Còn chúng ta vẫn có người cho, người nhận, nhưng đừng chấp. Phải thấy rằng mình đang cúng dường nghiệp. Vì nghiệp nên mới sanh ra ở đây; ai cũng phải đi qua sanh, già, bệnh, chết. Trước khi đến đây, chỉ là “hồn ma”, và một trăm năm nữa cũng lại là “hồn ma”.

Đừng tưởng mình có cái này, có cái kia, có kiến thức, có chùa, có tu. Tất cả những sự nhận làm ấy kiến tạo nên sự chấp thủ cứng ngắc vào danh sắc, ngũ uẩn; và mọi sự chấp thủ ấy đều dẫn tới sanh tử luân hồi khổ đau. Sự chấp thủ ấy chính là vô minh và tham ái; như hai mặt của một đồng tiền: một bên là chấp thủ, một bên là vô minh, tham ái; không khác nhau.

Kết lại, xin kể một câu chuyện ngắn về Ngài Anuruddha. Ngài tu thiền và chứng diệt thọ tưởng định. Khi bị bệnh nặng, Ngài khởi nghĩ: nếu nhập diệt thọ tưởng định thì sẽ không còn đau nữa, thân này dù bị chém cũng không đau. Nhưng rồi Ngài lại xét: làm vậy có ích lợi gì không? Diệt thọ tưởng định là định rất cao, cao hơn cả bát định. Tu là để giải quyết sanh tử luân hồi, chứ không phải để giải quyết cái đau của thân. Từ đó, Ngài quan sát cái đau đến rồi đi, cái khổ đến rồi đi,

sanh sanh diệt diệt. Cuối cùng, Ngài thấy rõ ràng: cũng chẳng có cái đau, cũng chẳng có cái khổ; ngay chỗ đó Ngài chứng A-la-hán.

Nhân cái nghiệp làm cho mình đau là nghiệp của thân, tức là danh sắc. Vì nghiệp ta vào đây; nếu biết tu tập, quan sát, thấy danh sắc là huyễn, sanh diệt; sự nhận thức về danh sắc cũng là huyễn, cũng sanh diệt, không có thật; thì mọi dính mắc tan vỡ. Khi dính mắc tan vỡ rồi, sống bình thản. Khi không còn dính mắc nữa, chứng A-la-hán.

Người biết tu thì nương cái khổ để tu, nương cái bị chửi để tu, nương cái thiếu thốn để tu, nương cái khó khăn để tu; người ấy sẽ thành tựu, tức là Bồ thí Ba-la-mật. Không phải Bồ thí Ba-la-mật là cố gắng làm có nhiều tiền rồi đem đi bố thí cúng dường cho chùa, như vậy lại thêm dính mắc.

Có người nghĩ: vị tu hành bệnh, mình cố gắng đi làm kiếm tiền mua thuốc cúng dường; như vậy lại dính mắc thêm: **có vị tu hành, có mình, có bệnh, có cúng dường.**

Không thấy rằng các pháp trên thế gian đều như vậy: hễ còn sanh ra thì còn già, bệnh, chết, không thoát khỏi. Dù có bao nhiêu tiền, đẹp đến đâu, thông minh đến đâu, bằng cấp đến đâu, thì già rồi cũng sẽ bệnh, bệnh rồi cũng sẽ chết.

2. Phản Biện Logic: Từ "Trả Nghiệp Thụ Động" Đến "Kiến Tạo Giải Thoát"

1. Nghịch lý của sự "Chấp nhận trả nghiệp" và sự lười biếng tư duy

Lỗi mòn tư duy: Khi nghe rằng "Chồng chửi mình là do nghiệp cũ, hãy hoan hỷ mà trả", học viên dễ rơi vào thái độ chịu đựng tiêu cực (cam chịu). Họ nghĩ rằng chỉ cần im lặng, không phản kháng là đang trả nghiệp.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Nếu "trả nghiệp" chỉ là im lặng chịu đựng mà trong tâm vẫn đầy rẫy sự ảm ức, kìm nén hoặc coi thường đối phương ("Tôi im vì tôi tu, còn anh là kẻ ác"), thì đây không phải là trả nghiệp. Đó là **tích lũy nghiệp sân hận ngầm**. Trả nghiệp thực sự phải là sự **Hóa giải** (Dissolve) chứ không phải là sự **Chịu đựng** (Endure).
- **Tham chiếu Kinh điển:** Đức Phật dạy về *Viriya* (Tinh tấn) – một trong năm lực. Tinh tấn không phải là ngồi yên đợi nghiệp đến đòi. Trong *Kinh Tất Cả Lậu Hoặc*, có những loại khổ đau phải được đoạn trừ bằng sự **Tránh Né** hoặc **Xua Tan**.
- **Sáng tạo thực hành:** Thay vì nói "Tôi đang trả nợ", hãy sáng tạo bằng cách đặt câu hỏi: "Tại sao sự việc này lại làm tôi đau? Cái 'Tôi' nào đang bị xúc phạm?". Trí tuệ nằm ở chỗ dùng nghịch cảnh làm "chất xúc tác" để soi rọi bản ngã, chứ không phải

dùng Nghiệp làm lý do để bao biện cho sự nhu nhược.

2. "Ăn gạo lứt trị bệnh" – Ranh giới giữa chăm sóc và dính mắc

Lỗi mòn tư duy: Bài giảng phê phán việc chấp vào "ăn gạo lứt trị bệnh" là tạo danh sắc, nuôi tham ái thân. Nhiều học viên cực đoan dẫn đến việc bỏ mặc sức khỏe, cho rằng "thân là giả" nên không cần chữa trị.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Có một sự khác biệt logic giữa "**Sử dụng phương tiện**" và "**Dính mắc phương tiện**". Một người thợ dùng búa để đóng đinh không có nghĩa là họ dính mắc vào cái búa. Việc chọn thực phẩm tốt (như gạo lứt) để nuôi thân khỏe mạnh tu tập là một hành động trí tuệ (Responding), không phải là phản ứng tham ái (Reaction).
- **Tham chiếu Kinh điển:** Kinh điển nhắc về "Tứ vật dụng". Đức Phật cho phép dùng thuốc khi bệnh. Ngài chỉ trích khổ hạnh ép xác.
- **Sáng tạo thực hành:** Sự sáng tạo của hành giả là: **Ăn gạo lứt với tâm thể bảo trì cỗ máy, không ăn với tâm thể tôn thờ thân xác.** Phản biện này khích lệ học viên: Đừng sợ thuốc, đừng sợ thực phẩm tốt, hãy sợ cái **tâm phân biệt sang hèn** khi dùng chúng.

3. Bối thí âm thầm – Khi sự "Vô danh" cũng trở thành một nhãn mác

Lỗi mòn tư duy: Bài giảng khuyên làm thiện âm thầm, không khoe khoang. Học viên dễ dính vào một lỗi mòn mới: "Tôi là người tu cao vì tôi làm thiện mà không ai biết".

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Sự kiêu mạn rất tinh vi. Khi bạn cố gắng "giấu" việc thiện của mình, đôi khi bên dưới là một cái Ngã đang hưởng thụ cảm giác "mình khiêm tốn hơn người khác". Đây gọi là **Kiêu mạn nghịch (Ngã mạn của người khiêm tốn)**.
- **Sáng tạo thực hành:** Đôi khi, việc làm thiện công khai (với tâm trong sáng) lại có tác dụng sách tấn, khích lệ người khác cùng làm (tạo duyên lành cho đại chúng). Trí tuệ Ba-la-mật nằm ở chỗ: **Công khai hay bí mật không quan trọng bằng việc "Có cái Tôi trong đó hay không?"**. Hãy làm bất cứ điều gì có lợi cho chúng sinh một cách sáng tạo nhất, đừng bị đóng khung vào việc phải giấu diếm mới là đúng.

4. Phản biện về "Trả nghiệp cũ - Vay nghiệp mới"

Lỗi mòn tư duy: "Chồng nói mà cãi lại là vay". Học viên sợ hãi không dám bày tỏ chính kiến, không dám đối thoại vì sợ "vay nợ".

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Một cuộc đối thoại chân thành, thẳng thắn để giải quyết mâu thuẫn là hành động của trí tuệ, không

phải "cãi lại". Sự im lặng sai lầm có thể dẫn đến việc đối phương tiếp tục làm ác, tạo thêm nghiệp xấu cho họ. Đó là thiếu lòng Từ Bi.

- **Tham chiếu Kinh điển:** Đức Phật thường dùng "Ái ngữ" nhưng cũng có lúc dùng "Trực ngôn" để cảnh tỉnh người khác.
- **Sáng tạo thực hành:** Sáng tạo là ở chỗ: **Nói mà không tranh chấp.** Bạn có thể nói lên sự thật, bảo vệ lẽ phải nhưng bằng một cái tâm không oán hận. Đừng nhầm lẫn giữa "Nhẫn nhục" và "Nhu nhược". Hãy học cách đối thoại để chuyển hóa nghiệp cộng nghiệp giữa hai người thành duyên lành tu tập.

5. "Chẳng có ai là vợ, chẳng có ai là chồng" – Sự thật hay sự trốn tránh?

Lối mòn tư duy: Hành giả thường dùng chân lý tuyệt đối (Vô ngã) để áp dụng vào đời sống tục để một cách máy móc: "Chồng tôi chỉ là tứ đại, tôi không cần quan tâm". Điều này dẫn đến sự khô khan, vô trách nhiệm trong gia đình.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Trong khi chưa chứng quả, bạn vẫn đang sống trong thế giới của các mối quan hệ (Tục đế). Phủ nhận mối quan hệ khi tâm chưa thực sự lìa tham là một sự **đối trá tâm linh**.
- **Sáng tạo thực hành:** Trí tuệ không phải là chối bỏ vai trò (vợ/chồng), mà là **"Đóng tròn vai mà không**

dính vào vai". Bạn vẫn là một người vợ tận tụy, một người chồng trách nhiệm nhưng với cái tâm của một hành giả: Biết rõ đây là một vở kịch duyên sinh mâu nhiệm. Sáng tạo nằm ở chỗ yêu thương mà không chiếm hữu, quan tâm mà không ràng buộc.

KẾT LUẬN: HÃY LÀ CHỦ NHÂN CỦA NGHIỆP

Bài phản biện này muốn gửi đến học viên một thông điệp mạnh mẽ: **Nghiệp không phải là một bản án chung thân, Nghiệp là một dòng chảy.**

1. **Đừng lười biếng chấp nhận số phận:** Hãy dùng trí tuệ để bẻ lái dòng chảy của nghiệp.
2. **Đừng máy móc theo chữ nghĩa:** Giáo pháp là phương tiện, hãy sáng tạo phương tiện đó sao cho phù hợp với hoàn cảnh sống của bạn để đạt được sự an lạc ngay bây giờ (Sanditthiko).
3. **Tự quay lại bản thân:** Mỗi khi gặp khó khăn, đừng hỏi "Tôi đã làm gì sai trong quá khứ?", hãy hỏi "Tôi đang phản ứng bằng tâm gì trong hiện tại?".

Khích lệ: Chân lý không nằm ở việc bạn trở thành một con người tĩnh lặng tuyệt đối, mà nằm ở việc bạn dám đối diện với mọi sóng gió cuộc đời bằng một nụ cười thấu hiểu. Hãy tinh tấn, hãy sáng tạo và hãy sống chân thật với chính những trải nghiệm của mình. Đừng tu để trở thành một "bậc thánh" xa rời nhân thế, hãy tu để trở thành một con người tự do ngay giữa lòng cuộc đời.

3. Tóm Tắt Ý Chính

Đến đây để trả nghiệp, không phải để làm vai trò thế gian

Chúng ta vào đây để trả nợ nghiệp. Khi sinh ra không mang theo gì, nên đừng chấp “cái này của tôi, cái kia của tôi”. Bị mắng chửi thì soi lại tâm có sân, hận, buồn phiền hay không; đến đây là để trả nghiệp cũ, không phải tự nhiên mà có, các pháp do duyên sinh. Chủ nợ đến thì trả, đừng vay thêm bằng cách cãi lại.

Tạo nghiệp mới từ luyện ái và phản ứng

Nhiều người chưa nhàm chán: tâm luyện ái, dính mắc, nhớ thương, lo lắng... khiến nghiệp mới tiếp tục sinh khởi. Cãi lại chồng, con, cha mẹ; soi lỗi người khác; hoặc chấp theo ý riêng kiểu “tôi không ăn, tôi không ngồi thiền, tôi không lễ Phật”... đều là biểu hiện chấp thủ, làm nghiệp tăng thêm.

Nghiệp, danh sắc và “nhiên liệu” tái sanh

Nghiệp là động lực khiến sanh tử luân hồi. Tánh ích kỷ nhỏ mọn và sự xác minh “ta đây” (ngã mạn, tăng thượng mạn) là “nhiên liệu” cho tái sanh. Hễ danh sắc có mặt thì ngã có mặt; hễ ngã có mặt thì tham ái khởi lên; tham ái lại tiếp tục nạp năng lượng cho tái sanh. Đức Phật dạy Như Lai chỉ nói tái sanh cho người còn nhiên liệu, không nói tái sanh cho người không có nhiên liệu.

Bồ thí Ba-la-mật và Cúng dường Ba-la-mật là xả chấp, xả nghiệp

Bồ thí Ba-la-mật không chỉ là cho tiền hay vật, mà là bồ thí cái nghiệp, bồ thí tánh chấp thủ “của tôi”, ngã mạn, cố chấp. Cúng dường Ba-la-mật là dâng lên những gì phi như lý tác ý, những gì tạo nghiệp và dẫn đến khổ đau trong sanh tử luân hồi; trả nghiệp cũ, không tạo nghiệp mới.

Tham – sân – si, thân nghiệp – khẩu nghiệp – ý nghiệp

Tâm tham, sân, si là gốc tạo nghiệp. Thân nghiệp là các hành động đi đứng nằm ngồi; khẩu nghiệp là lời nói; ý nghiệp là tham, sân, si. Tu là nhận diện và chuyển hóa: thân hành theo chánh pháp, như lý tác ý, biết đủ; khẩu nói lời từ ái, không nói chuyện tầm bậy, không phê bình; ý không nuôi lớn tham, sân, si.

Chấp “ăn gạo lứt để trị bệnh” như một ví dụ của phân biệt và tham ái thân

Ăn gạo lứt hay cơm trắng, ăn chay hay ăn mặn... rồi cũng như nhau; khởi phân biệt “tôi bệnh nên phải ăn riêng” là tạo danh sắc, tạo ngã, nuôi tham ái thân và tạo nghiệp mới. Việc tính toán, so đo khi cho cũng là phi như lý tác ý, làm tăng chấp thủ và tạo nghiệp.

Sống đơn giản, không nắm giữ, không khoe khoang khi cúng dường

Cúng dường mà khoe khoang thì tạo nghiệp mới. Có trường hợp chỉ cần tác ý, không nhận để tránh người cúng tạo nghiệp do khoe. Những người nhiều tài vật mà sống giản dị, làm thiện trong âm thầm, nhắc rằng của cải không mang theo được; chấp giữ “của tôi” khiến tâm dính mắc.

Câu chuyện Ngài Anuruddha: nường khổ để tu, không lấy định để né đau thân

Ngài Anuruddha bị bệnh nặng, có thể nhập diệt thọ tướng định để không còn cảm thọ đau, nhưng quán chiếu rằng tu là giải quyết sanh tử, không phải chỉ giải quyết cái đau của thân. Ngài quan sát khổ đau sanh diệt, thấy rỗng rang, không thật, và chứng A-la-hán. Từ đó nêu ý nường khổ, nường bị chửi, nường thiếu thốn, nường khó khăn để tu, mới là thành tựu Bồ thí Ba-la-mật, thay vì tạo thêm dính mắc bằng việc “kiếm nhiều tiền để bồ thí” hay “cúng dường theo kiểu còn chấp”.

4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tâm & Sự Sáng Tạo Trong Đời Thường

Câu 1: Khi gặp một người đang xúc phạm bạn nặng nề, tư duy nào giúp bạn "trả nghiệp" một cách sáng tạo và trí tuệ nhất?

- A. Im lặng chịu đựng, không đáp trả để nợ cũ được trả sạch và không vay thêm nợ mới.
- B. Tự nhủ "họ là chủ nợ của mình từ kiếp trước", nên vui vẻ chấp nhận để sớm chấm dứt duyên nghiệp.
- C. Quan sát cơn đau thắt ở ngực và tâm sân đang khởi lên, thấy rõ sự biến diệt của chúng mà không đồng nhất mình với cái "Tôi đang bị nhục mạ".
- D. Nhẹ nhàng giải thích cho họ hiểu đúng sai để họ không tạo nghiệp xấu cho chính họ, với tâm thái hoàn toàn bình lặng.
- E. Quay đi chỗ khác và niệm Phật để giữ tâm thanh tịnh, tránh việc đối diện trực tiếp làm khởi sinh phiền não.

Câu 2: Bạn quyết định ăn gạo lứt hoặc thực phẩm sạch để trị bệnh. Lúc nào hành động này trở thành "Trí tuệ Ba-la-mật"?

- A. Khi bạn tin tưởng tuyệt đối vào khả năng chữa lành của thực phẩm tự nhiên và kiên trì theo đuổi.
- B. Khi bạn dùng thực phẩm đó với sự tỉnh giác, biết rõ đây là việc bảo trì cỗ máy thân thể để phục vụ mục tiêu tu tập.

- C. Khi bạn cảm thấy mình đang sống lành mạnh và đạo đức hơn những người ăn uống bữa bãi ngoài kia.
- D. Khi bạn ăn trong sự không phân biệt ngon dở, chỉ biết là cung cấp dinh dưỡng cần thiết cho các tế bào.
- E. Khi bạn nhận ra sự lệ thuộc của tâm vào việc có một cơ thể khỏe mạnh và học cách buông xả sự lo lắng về bệnh tật.

Câu 3: Trong việc "Bồ thí Ba-la-mật", sự sáng tạo của một hành giả thể hiện qua điều gì khi thực hiện một hành động thiện?

- A. Luôn tìm cách làm thiện một cách âm thầm nhất, giấu kín danh tính để không nuôi dưỡng bản ngã.
- B. Chia sẻ câu chuyện thiện nguyện của mình lên mạng xã hội để truyền cảm hứng và khích lệ người khác cùng làm.
- C. Chỉ tập trung vào việc cho đi vật chất mà không cần quan tâm đến thái độ hay cảm xúc của người nhận.
- D. Nhận diện ngay lập tức sự "hài lòng về bản thân" khi vừa cho đi, và mỉm cười xả bỏ cái bóng của cái "Tôi nhân ái" đó.
- E. Luôn cân nhắc, tính toán kỹ lưỡng số tiền cho đi sao cho phù hợp với khả năng tài chính của mình nhất.

Câu 4: "Sống đơn giản" trong đời thường theo tinh thần thoát khỏi "Nghiệp bám chấp" có nghĩa là:

- A. Vứt bỏ hết đồ đạc, chỉ giữ lại những vật dụng tối thiểu để tâm không còn vướng bận.
- B. Vẫn sở hữu đầy đủ tiện nghi nhưng tâm không cảm thấy đau khổ hay mất mát khi món đồ đó bị hỏng hoặc mất đi.
- C. Cố gắng sử dụng những đồ vật cũ kỹ, rẻ tiền để rèn luyện đức tính khiêm tốn và tiết kiệm.
- D. Luôn cảm thấy áy náy khi mua sắm một món đồ mới vì sợ mình đang làm tăng trưởng lòng tham.
- E. Coi mọi đồ vật trong nhà như đồ mượn của nhân gian, dùng thì dùng nhưng biết rõ chúng là vô thường.

Câu 5: Khi chăm sóc người thân đang đau ốm, lối tư duy nào giúp bạn không bị "Luân hồi nghiệp" lôi kéo trở lại?

- A. Chăm sóc tận tụy vì bốn phận, nhưng trong lòng luôn mong họ sớm khỏe để mình bớt vất vả.
- B. Làm mọi việc vì tình thương, đồng thời thấy rõ đây là tiến trình của "duyên gặp duyên", không có ai là chủ sở hữu của ai.
- C. Luôn nhắc nhở người thân về luật nhân quả để họ biết chấp nhận bệnh tật của chính họ.
- D. Hy sinh hoàn toàn lợi ích cá nhân, bỏ cả việc tu tập để dành toàn bộ thời gian chăm sóc họ vì đó là nghiệp của mình.
- E. Quan sát sự dính mắc cảm xúc của mình với người thân, thấy rõ nỗi sợ mất mát và hóa giải nó bằng tuệ quán vô thường.

Câu 6: Theo phản biện về việc "Trả nghiệp", nếu một người đang làm hại bạn, hành động "ngưng vay nợ mới" sáng suốt nhất là:

- A. Từ chối giao tiếp và không bao giờ gặp lại người đó nữa để cắt đứt duyên nghiệp.
- B. Vẫn đối thoại thẳng thắn để bảo vệ lẽ phải nhưng không kèm theo tâm oán hận hay mong muốn trả thù.
- C. Chấp nhận bị hại mà không phản kháng, vì cho rằng đó là quả báo mình phải nhận.
- D. Tìm cách khuyên bảo họ đi vào con đường đạo để họ không phải nhận quả báo xấu sau này.
- E. Quán chiếu cả bạn và người đó đều chỉ là những khối danh sắc đang vận hành theo nghiệp lực, từ đó nảy sinh lòng bi mẫn.

Câu 7: Một hành giả thực hành "Cương quyết Ba-la-mật" trong sinh hoạt đời thường khi đối diện với một thói quen xấu (nghiện điện thoại, ăn vặt...) sẽ làm gì?

- A. Dùng ý chí mạnh mẽ để cưỡng ép bản thân dừng lại ngay lập tức và tự trừng phạt nếu vi phạm.
- B. Quan sát sự thôi thúc (ham muốn) mỗi khi nó khởi lên, thấy rõ tiến trình sinh diệt của nó cho đến khi nó tự tan biến.
- C. Tránh xa hoàn toàn các đối tượng gây nghiện để bảo vệ tâm không bị tác động.

- D. Tự nhủ rằng "thói quen là nghiệp", nên cần có thời gian dài mới chuyển hóa được, không nên nóng vội.
- E. Tìm một sở thích lành mạnh khác để thay thế thói quen xấu đó nhằm làm giảm bớt sự chú ý của tâm.

Câu 8: Sự khác biệt giữa "Chịu đựng" và "Nhẫn nhục Ba-la-mật" trong quan hệ vợ chồng là gì?

- A. Chịu đựng là im lặng nhưng bên trong đầy uất ức; Nhẫn nhục là hiểu rõ nghiệp duyên và lòng không gợn sóng.
- B. Chịu đựng là vì sợ hãi hoặc vì con cái; Nhẫn nhục là vì muốn tích lũy phước báu cho bản thân.
- C. Chịu đựng là hành động của người yếu thế; Nhẫn nhục là hành động của người tu hành cao thượng.
- D. Chịu đựng là phản ứng tự động của bản năng; Nhẫn nhục là sự đáp ứng (responding) có trí tuệ và tình thương.
- E. Chịu đựng là chờ đợi cơ hội để thay đổi đối phương; Nhẫn nhục là chấp nhận đối phương như chính họ đang là.

Câu 9: Khi bạn thành công trong một công việc kinh doanh hoặc đạt được vị thế cao, cách thực hành "Không dính mắc" sáng tạo nhất là:

- A. Coi đó là phước báu do mình đã chăm chỉ tu tập và bố thí từ nhiều kiếp trước.
- B. Chia sẻ lợi nhuận cho những người khó khăn để làm giảm bớt sự kiêu mạn của bản thân.

- C. Nhìn thấy vị thế này chỉ là một "vai diễn" tạm thời trên sân khấu cuộc đời, không để nó định nghĩa giá trị của mình.
- D. Từ bỏ vị thế đó để đi vào nơi tĩnh lặng tu tập, vì sợ sự thành công làm hư hỏng tâm hồn.
- E. Làm việc tích cực hơn nữa để tạo ra nhiều giá trị cho xã hội, nhưng tâm vẫn thông dong như người khách qua đường.

Câu 10: "Quay về bản thân" trong mọi sát-na sinh hoạt đời thường có nghĩa là gì?

- A. Luôn tự hỏi "Tôi là ai?" trong khi đang làm mọi việc như rửa bát, quét nhà, lái xe.
- B. Theo dõi hơi thở liên tục để không bị ngoại cảnh lôi kéo và làm xao lãng.
- C. Nhận biết tâm đang phản ứng như thế nào (thích, ghét, trung tính) trước mỗi sự kiện xảy ra mà không dán nhãn đúng sai.
- D. Luôn kiểm điểm lại những hành động của mình cuối mỗi ngày để rút kinh nghiệm cho ngày mai.
- E. Thấy rõ mọi suy nghĩ, cảm xúc và hành động đều không có một "chủ nhân" nào đứng sau điều khiển, chúng chỉ là duyên sinh.

Lời nhắn gửi: *Hãy viết các câu trả lời của bạn ra giấy. Đừng đi tìm đáp án đúng, hãy tìm "Sự Thật" đang diễn ra trong tâm bạn khi đọc từng phương án. Đó mới chính là chìa khóa để thoát khỏi lối mòn.*

CHƯƠNG 52. THẬP BA LA MẬT VÀ BÁT THÁNH ĐẠO

1. Nội Dung Bài Giảng

Sám hối để làm gì? Để nhận ra rằng đã tạo nhiều oan khiên, nghiệp chướng, oan trái với người này người kia, kể cả oan trái với chính bản thân; chấp thủ đủ mọi thứ nên cần phải bỏ. Muốn bỏ thì phải tu tập. Trước hết là tu tập Thập Ba-la-mật, mười điều cần thiết đã học. Học cho đủ mà không thực hành thì cũng không có lợi ích.

Bồ thí Ba-la-mật là bồ thí những cái ích kỷ nhỏ mọn, những cái sân hận ngay trong tâm. Con nói một câu mà khởi khó chịu, biết liền là sân. Nếu thực sự tu thì có thể quỳ xuống sám hối: “Mẹ xin lỗi con, mẹ sám hối, mẹ sai rồi.” Cha bảo một điều mà khởi khó chịu, lỡ nói điều làm cha buồn, dù chỉ trong một việc nhỏ, thì đừng chấp rằng “cha khó chịu” rồi tự nuôi thêm khó chịu. Phải thấy rõ tâm đang khó chịu, rồi sám hối ngay: “Kiếp này thôi, xin cha tha cho con; con sám hối, thực lòng sám hối. Xin cha dùng nước, cho con có chút phước.”

Sám hối là ngay trong đời sống hằng ngày: cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, bất cứ ai. Hễ lỡ lời, lỡ cử chỉ, lỡ làm điều khiến người ta buồn, thì ngay lúc đó sám hối. Con của quý vị trong kiếp này, kiếp trước hoặc nhiều kiếp trước không chừng là người thân theo cách khác; nhận biết như vậy để bớt chấp và bớt tạo oan trái.

Tánh của chúng ta vẫn còn chấp nhất đó; tu chừng nào chúng A-la-hán mới hết. Ích kỷ, nhỏ mọn, ganh ghét, buồn phiền, đúng sai, hơn thua... tu sĩ cũng không thoát khỏi. Có người tu sai, người kia tu đúng; người này ăn sai, người kia ăn nhiều... toàn nhìn ra bên ngoài mà không nhìn vào bên trong. Vì vậy, Bồ thí Ba-la-mật là xả ly tất cả những cái ở bên trong: ích kỷ, nhỏ mọn, hờn ghét, buông bỏ.

Trì giới Ba-la-mật là giữ thân và khẩu cho nghiêm túc: đi, đứng, nằm, ngồi cẩn trọng; nói chuyện với ai đừng chỉ tay, đừng giơ tay lên chỉ chỗ như áp bức người ta phải làm điều này, ép buộc người ta phải làm điều kia. Chỉ chỗ ngón tay thường xuyên, kiếp trước không chừng là khi, nên kiếp này tay chân cứ vung ra vung vào.

Chúng ta nên nói cho nghiêm túc, khiêm tốn; nói năng nhỏ nhẹ. Kể cả một đứa nhỏ rầy, cũng đứng lại nghiêm túc, đừng nhìn vào nó, mà nhìn cái tâm: tâm có sân không, có chấp không, chấp rằng “nó là con nít, nó biết gì mà nói” không. Nhìn vào trong tâm như vậy là Kham nhẫn Ba-la-mật: không để cho ý tham, ý sân, ý si sanh khởi.

Trì giới Ba-la-mật là quán nơi khẩu và thân; còn Kham nhẫn Ba-la-mật là về ý, giữ giới nơi ý, không để tham, sân, si sanh khởi. Nhưng như vậy chưa đủ, phải có Tinh tấn Ba-la-mật: mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút đều phải

Bồ thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, tinh tấn không để lui. Đức Phật dạy: “Phóng dật tức địa ngục.” Muốn giải thoát thì không được phóng dật.

Tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác là ba chìa khóa cần giữ. Phải luôn chánh niệm, luôn tỉnh thức, đừng ngủ mê. Nhiều khi mở mắt trừng trừng mà vẫn ngủ: nói năng, suy nghĩ, ý tưởng toàn là ngủ mê. Vì sao? Vì không thấy đó là khổ. Hễ còn có tác ý là còn có khổ; còn có tác ý là còn có bản ngã, ngủ ngằm rất mạnh. Nó ngủ ngằm trong cái ăn, cái ngủ, cái suy nghĩ. Hễ còn suy nghĩ theo kiểu dính mắc là còn bản ngã; còn bản ngã thì còn tái sanh. Có phước thì sanh làm con nhà giàu; Cái “thích” ấy là tham: sự phản ứng nội tâm một cách vô thức trước những rung động từ bên ngoài thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Thập Ba-la-mật cũng quay về Từ và Xả. Chúng ta tu tập để có trí tuệ nhận biết: đi biết đi, đứng biết đứng; nhưng vẫn phải có tâm từ để đừng đi sai, đừng làm sai, đừng nói sai. Nói sai là nói làm thương tổn; mọi sự đều có nhân quả. Đừng thương tổn người để khỏi gây oan trái. Đối với cha mẹ, anh chị em, bạn bè, đừng gây oan trái với ai; khởi nguyện “kiếp này thôi”, vì sanh ra làm người đã khổ, sanh, già, bệnh, chết không thoát khỏi.

Vì vậy, hễ có cơ hội thì tiếp tục thực hành Bồ thí Ba-la-mật, Cúng dường Ba-la-mật. Nơi nào có vị tu hành đau

bệnh, hoan hỉ đến cúng dường thuốc men cho các Ngài. Sau khi cúng dường xong thì hồi hướng, vì phước lành cần được hồi hướng ngay: hồi hướng đến tất cả chúng sanh hữu tình, vô tình, có mặt cũng như không có mặt, đều được hưởng phước này, đều được giải thoát.

Hồi hướng để làm gì? Để đến lúc mình sắp lâm chung, Chư Thiên hoặc một loài quỷ nào đó đi ngang, nhớ rằng trước đây đã được hồi hướng, dầu là quỷ cũng nhớ ơn. Khi ấy chỉ cần một lời nhắc: “Sắp chết rồi, đừng nghĩ điều vớ vẩn; các pháp vô thường.” Chỉ cần được nhắc như vậy, tâm liền bừng tỉnh. Nếu ngay lúc lâm chung bừng tỉnh, thì không quay lại làm thân nữ, thân nam, thân chó, thân mèo, thân gà, thân vịt nữa; có thể sanh lên cõi Chư Thiên. Vì nếu chưa chứng A-la-hán, thần thức rất dễ đi theo thói quen.

Vì vậy phải hồi hướng. Dầu có trí tuệ mà thực hành các Ba-la-mật cũng phải hồi hướng. Mục đích hồi hướng là xả ly mọi sự chấp thủ, xả ly mọi sự dính mắc. Chúng sanh ở các nơi, các chốn đều bình đẳng; người cũng như chó, khác nhau chỗ nào? Cũng ăn, cũng ngủ, cũng đi nhà vệ sinh; chó cũng ngủ, người cũng ngủ.

Tu tập Ba-la-mật thực sự là phương thức hướng dẫn chuyển hóa sự nhận thức từ phàm thành thánh. Phàm là gì? Cái gì cũng muốn, cái gì cũng thích; gây đau khổ cho mình, gây đau khổ cho người; dính mắc đủ thứ; tham, sân, si, phiền não. Thánh là gì? Thánh cũng ăn,

cũng ngủ nhưng không dính mắc gì. Ăn cơm khét cũng như ăn cơm sống, không có gì khác lạ, vì quán chiếu rằng ăn rồi cũng đi nhà vệ sinh như nhau. Cho nên không bận tâm. Vì vậy quý vị hãy cố gắng tu tập Thập Ba-la-mật.

Mỗi bài có phần tóm tắt các điểm chính, có mười câu hỏi để trắc nghiệm lại xem chúng ta có sống đúng như vậy không. Nói là đang thực hành Bồ thí Ba-la-mật, Cúng dường Ba-la-mật, nhưng mười câu hỏi ấy nhắc rằng: “Lạy Đức Phật từ bi, con chưa làm được gì Ba-la-mật hết; con chưa có Cúng dường Ba-la-mật vì tâm còn bòn xén, còn ích kỷ nhỏ mọn.”

Hằng ngày, chúng ta cố gắng thực hành Trì giới Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, Từ bi Ba-la-mật, Trí tuệ Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Cúng dường Ba-la-mật, Bồ thí Ba-la-mật. Nhưng điều quan trọng nhất là Sống chân thật Ba-la-mật.

Ghét ai thì nhận thẳng: “Tôi ghét chị lắm, nhưng thôi tôi sám hối; tôi biết ghét như vậy là bị đọa.” Không ưa chồng, nghe nói kiêu nào khó chịu, thì có thể ngồi lại nói rõ: “Em thực sự không ưa, không thích anh nói như thế. Nhưng em biết đây là nghiệp của em, em phải trả, chứ không phải nghiệp của anh. Em gặp anh để trả nợ, chứ chẳng phải yêu thương gì nhau; em trả nợ thôi. Cho em trả kiếp này cho hết.” Trả hết sớm thì giải thoát.

Vì vậy, có trường hợp chồng mất, chồng đi tu, hoặc ly dị, thì biết rằng nghiệp ấy đã hết; bây giờ là dẫn thân trên con đường giải thoát, đừng phiền não. “Tại sao chồng đi theo người khác?” Nghiệp hết rồi. Nghiệp mới của người ta thì để người ta. Đức Phật không giải nghiệp cho chúng sanh được, nên đừng mơ màng ở điều này.

Con cháu trong gia đình cũng vậy, đừng nghĩ đơn giản đó chỉ là “con”. Có khi nhiều đời trước lại là cha mẹ; thiếu nợ món gì đó, nay quay lại làm con, thì mình phải giữ đạo hiếu với con, đối xử bình đẳng. Và nếu sai, Sống chân thật Ba-la-mật là nhận liền: “Con ơi, mẹ sai rồi, cho mẹ sám hối.” Nhờ vậy mới thăng tiến, mới bỏ phàm, mới thành thánh được.

Thập Ba-la-mật là con đường dẫn dắt để thực hiện Bát Thánh Đạo một cách chu đáo. Nhờ Trì giới Ba-la-mật nên có Chánh ngữ, Chánh mạng, Chánh nghiệp. Nhờ Kham nhẫn Ba-la-mật nên giữ được chánh mạng, chánh nghiệp, chánh ngữ: nói có lợi cho chúng ta, có lợi cho người khác, nói đúng lúc, đúng thời; nhờ vậy có trí tuệ.

Nhờ Sống chân thật Ba-la-mật nên lúc nào cũng có chánh niệm: sai biết sai, làm người khác buồn biết mình đã làm người khác buồn. Không phải tự nhiên người ta khiêu nại; không phải tự nhiên con cái khiêu nại; không phải tự nhiên cha mẹ khiêu nại. Tất cả đều có nhân duyên: cái này sanh cái kia sanh, cái này diệt cái kia

diệt. Khi có phiền não thì biết nhân duyên ở đâu; như vậy mới là người tu. Vì thế cần Sống chân thật Ba-la-mật.

Nhưng cũng phải có Cương quyết Ba-la-mật: đã có mục đích đi tới giải thoát thì những gì không đưa đến giải thoát thì bỏ. Cái bỏ ấy chính là Bồ thí Ba-la-mật, Cúng dường Ba-la-mật; và những điều ấy tạo nên Trí tuệ Ba-la-mật. Cái này sanh cái kia sanh, cái này diệt cái kia diệt; không còn dính mắc, không còn chấp thủ.

Sau cùng là Xả ly Ba-la-mật. Xả ly ở đây không phải là bỏ nhà, bỏ cửa, bỏ vợ, bỏ chồng, bỏ con. Oan trái phải trả, bỏ không nổi; chạy đâu rồi kiếp sau lại gặp. Xả ly Ba-la-mật là xả ly những tâm bất thiện: hờn giận, thương ghét, bòn xén, ích kỷ, nhỏ mọn; xả ly hết. Vì những thứ ấy là nhân duyên cho nghiệp bất thiện, nghiệp ái dẫn tới tái sanh.

Xả ly Ba-la-mật là xả ly sự dính mắc, sự chấp thủ vào định kiến của chính chúng ta: cái này đúng, cái kia sai; cái này tốt, cái kia xấu. Những định kiến ấy phải bỏ.

Muốn xả ly mọi sự dính mắc thì không có giới không thành tựu. Giới nơi thân, nơi khẩu gọi là Trì giới Ba-la-mật; giới nơi ý là Kham nhẫn Ba-la-mật. Cần tinh tấn cùng nhau hỗ trợ tu tập.

Tất cả Thập Ba-la-mật đã học, cần cố gắng, nhất là trong mùa an cư: tạo chút công đức, nấu một chén cơm cúng dường Chư Tăng Ni cũng có phước. Đặc biệt có những vị tu tập ở nơi xa, vùng núi, sống với ba y bát trong hang núi; đó là cơ hội để cúng dường. Phải quý Pháp, quý Tăng, kính Phật, kính Tam Bảo thì mới có sự thành tựu.

Mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút hướng tâm về Phật, Pháp, Tăng; làm được điều gì thì làm. Có câu chuyện về một bà già nghèo chỉ có chút tiền mà mua dầu cúng đèn hoa đăng; Đức Phật nói bà trong tương lai sẽ thành vị Phật. Cũng vậy, hãy khởi tâm hướng về Tam Bảo; trong mùa an cư này tinh tấn tu tập. Nếu chưa chứng A-la-hán, thì ít nhất cũng phải Tu-đà-hoàn, còn bảy kiếp nữa tái sanh.

Còn sanh lại làm người vẫn khổ, vì không biết tái sanh dẫn đi đâu nếu phước mỏng. Vì vậy, cố gắng tạo phước. Hãy tinh tấn. Không ai cứu được; chỉ chính chúng ta mới cứu được. Hãy tu tập Thập Ba-la-mật, Bát Thánh Đạo; đi, đứng, nằm, ngồi đều nhận biết các cử chỉ của thân. Nhất là nơi khẩu: nói ra thì nói theo Thập Ba-la-mật, nói lời từ ái, nói lời có trí tuệ, nói có lợi cho chúng ta, có lợi cho người khác; hãy tinh tấn.

2. Tóm Tắt Ý Chính

Thập Ba-la-mật là nền tảng để thực hành Bát Thánh Đạo

Nhờ Trì giới Ba-la-mật mà có chánh ngữ, chánh mạng, chánh nghiệp. Nhờ Kham nhẫn Ba-la-mật mà giữ được chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, nói lời có lợi cho mình và người, đúng lúc, đúng thời, nhờ đó phát triển trí tuệ.

Sống chân thật Ba-la-mật giúp có chánh niệm và thấy rõ nhân duyên

Sống chân thật Ba-la-mật là luôn biết rõ: sai biết sai, làm người khác buồn biết mình đã làm người khác buồn. Khi có khiêu nại, phiền não thì thấy đó là nhân duyên: “cái này sanh cái kia sanh, cái này diệt cái kia diệt”, nhờ vậy biết tìm nhân duyên gốc của phiền não để tu tập.

Cương quyết Ba-la-mật và con đường xả bỏ để hướng tới giải thoát

Có mục đích giải thoát thì những gì không đưa đến giải thoát phải bỏ. Sự “bỏ” ấy được thực hiện qua Bồ thí Ba-la-mật và Cúng dường Ba-la-mật, từ đó dẫn đến Trí tuệ Ba-la-mật: không còn dính mắc, không còn chấp thủ.

Xả ly Ba-la-mật là xả tâm bất thiện và định kiến, không phải bỏ trách nhiệm đời sống

Xả ly Ba-la-mật không phải bỏ nhà cửa, vợ chồng, con cái vì oan trái vẫn phải trả, chạy đâu cũng gặp lại. Xả ly là bỏ hờn giận, thương ghét, bòn xén, ích kỷ, nhỏ mọn và các định kiến “đúng–sai, tốt–xấu” của chính mình, vì đó là nhân duyên cho nghiệp bất thiện và nghiệp ái dẫn đến tái sanh.

Giới là điều kiện bắt buộc để thành tựu và cần tinh tấn hỗ trợ nhau tu tập

Không có giới thì không thành tựu: giới nơi thân và khẩu là Trì giới Ba-la-mật, giới nơi ý là Kham nhẫn Ba-la-mật. Cần tinh tấn và nương nhau để tu tập.

Ngày sám hối: thực hành xin lỗi trực tiếp để tẩy rửa tâm

Dành ngày sám hối để nhận lỗi và xin lỗi cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè khi lỡ nghĩ xấu hay làm buồn. Tâm tự nhiên ô và tự thanh tịnh; muốn thanh tịnh thì phải tự “giặt” tâm bằng sám hối, để rửa sạch oan trái, uế trước, lậu hoặc nhiều đời.

Mùa an cư là cơ hội Cúng dường Ba-la-mật và hồi hướng phước

Ngày rằm và mùa an cư là dịp cúng dường thuốc men, cơm gạo... tùy duyên; điều quan trọng là khởi tâm cúng dường cho Chư Tăng Ni tu học tinh tấn và hồi hướng phước lành đến cha mẹ, ông bà nhiều đời, chúng sanh

đang khổ, đang bị đọa để được xả ly chấp thủ, sanh về cảnh giới có thể tu tập.

Hồi hướng có công năng và cần tâm Bồ thí–Cúng dường

Nêu ví dụ về Ngài Xá Lợi Phất cúng dường và nhờ Chư Tăng hồi hướng mà mẹ thoát cảnh nga quý, sanh lên cõi Chư Thiên. Hồi hướng phải đi cùng cái tâm Bồ thí Ba-la-mật và Cúng dường Ba-la-mật.

Khuyến tấn tạo công đức, giữ chánh niệm nơi thân khẩu ý

Mỗi ngày hướng tâm về Phật–Pháp–Tăng, làm được gì thì làm. Nhắc tỉnh tấn tu tập; nếu chưa chứng A-la-hán thì tối thiểu hướng đến Tu-đà-hoàn. Đồng thời nhấn mạnh: không ai cứu mình được, chỉ tự mình tinh tấn; đi đứng nằm ngồi đều nhận biết, đặc biệt giữ khẩu nghiệp, nói lời từ ái và có trí tuệ.

3. Phản biện logic: từ "dấu vết tập khí" đến "tự do trí tuệ"

1. Phản biện về việc "Nhìn tập khí để đoán tiền kiếp"

Lỗi mòn tư duy: Bài giảng nêu: "Thấy đồ ăn ngon là nhào tới ăn... kiếp trước không chừng là heo", "Thấy cây là muốn leo trèo... kiếp trước là khỉ". Hành giả dễ rơi vào sự mặc cảm về nhân dạng hoặc dùng điều này để dán nhãn, phán xét người khác một cách cực đoan.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Việc nhận diện tập khí là để **chấm dứt**, không phải để **định danh**. Nếu một hành giả chỉ dừng lại ở việc nghĩ "mình là khỉ" hay "họ là chó", thì chính cái "Tưởng uẩn" đó lại tạo ra một bản ngã mới. Logic của giải thoát là thấy tập khí chỉ là những luồng năng lượng thói quen (Sankhara) vận hành vô chủ, không có một con vật hay con người nào thực sự ở đó.
- **Tham chiếu Kinh điển:** Trong *Kinh Phật Thuyết Như Vậy (Itivuttaka)*, Đức Phật dạy rằng ngay cả bậc Thánh đôi khi vẫn còn sót lại những tập khí (Vāsanā) từ quá khứ nhưng tâm họ không còn dính mắc. Ngài Nan-đà (Nanda) dù đắc A-la-hán vẫn còn thói quen nhảy nhót qua các vũng nước do tập khí làm khi nhiều đời, nhưng tâm Ngài hoàn toàn thanh tịnh.

- **Sáng tạo thực hành:** Đừng để sự nhận diện tập khí biến thành sự sỉ nhục bản thân. Hãy sáng tạo bằng cách nhìn tập khí như một "**vở kịch cũ**" đang chiếu lại trên thân. Khi bạn thấy mình muốn "sửa" (cải cạo), hãy mỉm cười và nghĩ: "Phim cũ lại chiếu rồi, nhưng ta không còn là diễn viên nữa". Sự hài hước và bao dung với chính mình chính là chất xúc tác để tập khí tự tan biến mà không cần gồng mình ức chế.

2. Phản biện về "Sám hối" – Giữa sự tự giải thoát và sự tự hành hạ

Lỗi mòn tư duy: Bài giảng khuyên: "Quỳ xuống sám hối với con/cha mẹ: Mẹ sai rồi". Học viên dễ biến sám hối thành một hình thức "khô hạnh tâm lý", luôn sống trong mặc cảm tội lỗi (hối quá).

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Sám hối (Patidesana) theo nghĩa đúng là "nhận diện lỗi lầm và phát nguyện không tái phạm". Nếu bạn xin lỗi nhưng sau đó lại dấn vật bản thân, bạn đang nuôi dưỡng **Tâm Sân hướng nội**. Một cái tâm đầy rẫy sự hối hận không thể định và phát tuệ.
- **Tham chiếu Kinh điển:** Đức Phật dạy trong *Kinh Tăng Chi*: "Người có trí, khi thấy lỗi là lỗi, sẽ phát lộ để ngăn chặn trong tương lai". Ngài không khuyến khích sự tự trách (hối). Tự trách là một loại triền cái (Hối quá) cản trở con đường giải thoát.

- **Sáng tạo thực hành:** Hãy thực hành "Sám hối trí tuệ". Thay vì quỳ xuống trong sự bi lụy, hãy xin lỗi bằng một tâm thái sáng tỏ: "Tôi nhận ra hành động đó là do vô minh khởi sinh, tôi xin lỗi để làm sạch duyên nghiệp này". Sáng tạo là ở chỗ: Xin lỗi để **xóa sạch quá khứ**, không phải để **kéo quá khứ về hiện tại**.

3. Phản biện về "Cúng dường và Hồi hướng" cho ngạ quỷ

Lỗi mòn tư duy: Dựa trên câu chuyện mẹ Ngài Xá Lợi Phất, nhiều người tin rằng chỉ cần cúng dường thật nhiều tiền bạc và nhờ Tăng hồi hướng là người thân sẽ thoát khổ. Điều này dẫn đến sự "ỷ lại tâm linh".

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Sự hồi hướng (Pattidana) chỉ thành công khi có sự giao thoa về năng lượng. Nếu người cúng dường không có tâm **Xả ly (Nekkhamma)** thật sự, nếu Chư Tăng không có sự **Thu thúc (Sila)** thật sự, thì việc hồi hướng chỉ là hình thức. Tiền bạc không chuyển thành phước báu, chỉ có tâm thiện mới chuyển thành phước báu.
- **Tham chiếu Kinh điển:** Trong *Kinh Ngạ Quỷ Sự (Petavatthu)*, người quá cố chỉ nhận được phước khi họ khởi tâm **Tùy hỷ (Anumodana)** với việc thiện của người sống.

- **Sáng tạo thực hành:** Thay vì chỉ mang phẩm vật đến chùa, hành giả hãy sáng tạo bằng cách: **Biến chính cuộc sống của mình thành một sự hồi hướng.** Khi bạn nhần nhục trước một lời mắng, hãy thầm nguyện: "Xin hồi hướng năng lượng bình an này cho cha mẹ". Sự tu tập thực chứng của bạn có sức mạnh hồi hướng lớn hơn bất cứ lễ nghi hình thức nào.

4. "Thập Ba-la-mật" – Hệ thống hay là sự rời rạc?

Lỗi mòn tư duy: Học viên thường tách rời 10 Ba-la-mật thành các ngăn riêng biệt (hôm nay tu Bồ thí, mai tu Trì giới).

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Mười Ba-la-mật là một **hệ sinh thái**. Bạn không thể có Bồ thí đúng nghĩa nếu thiếu Trí tuệ (để không dính mắc) và thiếu Kham nhẫn (để không nẩy sinh tâm sân khi người nhận không biết ơn).
- **Sáng tạo thực hành:** Hãy thực hành "Ba-la-mật tích hợp" trong một hơi thở. Khi bạn nấu một bữa cơm cho gia đình: Đó là **Bồ thí** (tâm sức), là **Trì giới** (không sát sinh), là **Tinh tấn** (làm kỹ lưỡng), là **Nhẫn nhục** (nóng nực), và là **Trí tuệ** (biết đây là duyên nghiệp). Đừng đợi đến chùa mới tu Ba-la-mật, hãy biến bếp lửa thành đạo tràng.

5. Sự nguy hiểm của "Tôi đang tu Thập Ba-la-mật"

Lối mòn tư duy: "Tôi đã sám hối, tôi đã cúng dường, tôi đang tu đúng Thập Ba-la-mật". Sự bám chấp vào lộ trình tu tập chính là một loại "nghiệp ái" mới.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Ba-la-mật (Paramī) nghĩa là "sang bờ kia". Nếu bạn còn đứng ở bờ này và tự hào về cái bè của mình, bạn chưa hề đi đâu cả. Cái "Tôi tu" chính là hòn đá nặng nhất kéo bạn chìm xuống dòng sông sinh tử.
- **Tham chiếu Kinh điển:** *Kinh Kim Cang* dạy: "Tu bồ đề! Bồ tát nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sinh, tướng thọ giả, thì không phải là Bồ tát".
- **Sáng tạo thực hành:** Hãy tu theo kiểu "vết chân chim trên trời". Làm xong một thiện pháp, hãy để nó tan biến vào không trung. Đừng tích lũy công đức như tích lũy điểm thưởng trong thẻ ngân hàng. Trí tuệ sáng tạo nhất là: **Tu như không tu, chứng như không chứng.**

KẾT LUẬN: BÀN TAY SẠCH VÀ TÂM HỒN TRỐNG RỘNG

Hỡi các hành giả, bài giảng về Thập Ba-la-mật không phải là một bộ luật để các vị trở nên "đạo đức giả". Đó là một tấm bản đồ để các vị trở nên **Chân thật**.

1. **Đừng sợ hãi quá khứ:** Dù kiếp trước bạn có là gì, giây phút bạn nhận diện được nó bằng trí tuệ, bạn đã thoát khỏi nó.
2. **Đừng bám vào hình thức:** Sám hối bằng hành động sửa đổi quan trọng hơn lời nói trên môi. Cúng dường bằng tâm buông xả quan trọng hơn giá trị vật chất.
3. **Hãy quay về đời thường:** Sinh hoạt hằng ngày chính là "lò luyện" Ba-la-mật. Nếu bạn không thể tu khi đang rửa bát hay đang bị con cái làm phiền, thì sự tu tập ở chùa chỉ là một giấc mơ đẹp nhưng vô ích.

Khích lệ: Chân lý nằm ở sự **Đơn giản**. Hãy sống chân thật, nhìn thẳng vào những uế trước của tâm mình bằng ánh sáng của trí tuệ, mỉm cười với chúng và bước tiếp. Bạn không cần phải trở thành ai đó vĩ đại, bạn chỉ cần trở thành một người **Không-Còn-Bị-Lừa-Dối** bởi chính mình. Đó mới là ý nghĩa rốt ráo của Thập Ba-la-mật và Bát Thánh Đạo.

4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tập Khí & Trí Tuệ Đời Thường

Câu 1: Khi nhận ra mình có một tập khí xấu (ví dụ: hay cãi cọ, nóng nảy) và liên tưởng nó với "kiếp trước làm chó" như bài giảng, thái độ nào thể hiện sự "Sáng tạo trong tu tập" nhất?

- A. Cảm thấy xấu hổ, mặc cảm về quá khứ tội lỗi của mình và cố gắng tụng kinh nhiều hơn để tẩy nghiệp.
- B. Mỉm cười nhận diện: "À, bộ phim cũ về con chó lại đang chiếu", rồi quan sát nó như một vị khách mà không đồng nhất mình với nó.
- C. Quyết tâm dùng ý chí đè nén sự nóng nảy, tự ra lệnh cho mình không được "sủa" để chứng tỏ mình đã tu cao.
- D. Đi tìm các vị thầy xem tướng để xác định chính xác kiếp trước mình là gì nhằm có phương pháp đối trị cụ thể.
- E. Chấp nhận nó như một phần bản chất không thể thay đổi, cứ để nó diễn ra tự nhiên vì "vô ngã" nên không ai làm chủ cả.

Câu 2: Trong ngày Sám hối, bạn nhận ra mình đã có ý nghĩ không tốt về cha mẹ. Cách "Sám hối trí tuệ" giúp bạn thoát khỏi lối mòn "tự trách" là:

- A. Quỳ trước bàn thờ Phật tụng kinh sám hối suốt đêm để lòng cảm thấy bớt tội lỗi và nhẹ nhàng hơn.

- B. Xin lỗi trực tiếp cha mẹ bằng hành động quan tâm thực tế, đồng thời buông bỏ hoàn toàn sự dằn vặt về quá khứ.
- C. Tự hành hạ bản thân bằng cách nhịn ăn một bữa để ghi nhớ lỗi lầm, quyết tâm không tái phạm lần sau.
- D. Phân tích lỗi lầm đó là do duyên nghiệp giữa mình và cha mẹ, nên không cần xin lỗi vì tất cả đều là không.
- E. Viết nhật ký tự kiểm điểm thật chi tiết để mỗi khi đọc lại sẽ thấy mình đã từng tệ bạc như thế nào mà sửa đổi.

Câu 3: Khi thực hiện cúng dường thuốc men cho Tăng Ni trong mùa An cư, làm sao để hành động này đạt tới "Cúng dường Ba-la-mật" thực sự?

- A. Chọn những loại thuốc đắt tiền nhất, quý hiếm nhất để tạo ra phước báu lớn nhất cho người thân quá cố.
- B. Cúng dường với tâm thế trao đi công cụ giúp người tu học, sau đó quên ngay việc mình đã cho và số tiền mình đã bỏ ra.
- C. Luôn mong cầu Chư Tăng phải đọc tên mình và hồi hướng công đức một cách trang trọng trong buổi lễ.
- D. Chỉ cúng dường ở những ngôi chùa nghèo vì cho rằng cúng ở chùa giàu là không có phước và bị dính mắc.

- E. Vừa cúng dường vừa quan sát xem các vị Tăng Ni đó có thực sự tu tinh tấn không để quyết định giá trị vật phẩm.

Câu 4: Bạn đang đi dạo và thấy một cây cổ thụ đẹp, bỗng nhiên ý thích "muốn leo trèo" khởi lên. Sự "Quay vào bản thân" lúc này giúp ích gì cho bạn?

- A. Nhận ra tập khí "loài khí" và lập tức ngăn chặn nó vì sợ người khác đánh giá mình không trang nghiêm.
- B. Thấy rõ sự vận hành của một thói quen cũ (tập khí) đang trỗi dậy, quan sát sự rung động của ham muốn đó trên thân và cười nhẹ.
- C. Cố gắng suy nghĩ về ý nghĩa của cây xanh đối với môi trường để chuyển hướng sự chú ý của tâm.
- D. Nhảy lên leo ngay để thỏa mãn tập khí, vì cho rằng tu là phải tự nhiên và không nên kìm nén cảm xúc.
- E. Phân tích xem tại sao mình lại thích leo cây mà không thích bơi lội, để tìm hiểu sâu về tàng thức của mình.

Câu 5: Trong bữa ăn, bạn thấy món ăn không hợp khẩu vị và bắt đầu khó chịu. "Bát Thánh Đạo" được áp dụng vào sinh hoạt này như thế nào?

- A. Dùng "Chánh tư duy" để nhắc nhở mình rằng "ăn chỉ để nuôi thân", rồi cố gắng nuốt cho xong.

- B. Thực hành "Chánh tinh tấn" bằng cách ép mình phải ăn hết món đó để tiêu diệt tâm phân biệt ngon dở.
- C. Nhận diện sự khó chịu là một pháp duyên sinh, quan sát cảm thọ này biến chuyển mà không để nó dẫn dắt đến hành động phản nản (Chánh ngữ).
- D. Im lặng tuyệt đối (Chánh ngữ) nhưng trong lòng vẫn giữ sự bức bối với người nấu bếp.
- E. Coi món ăn dở là một thử thách tâm linh và cảm ơn nó vì đã giúp mình thấy được tâm sân.

Câu 6: Bạn thực hiện hồi hướng phước đức cho người thân đã khuất. Điểm "sáng tạo" giúp sự hồi hướng có sức mạnh thực sự là:

- A. Thuê thật nhiều người cùng tụng kinh với mình để tạo ra một luồng năng lượng tập thể mạnh mẽ hơn.
- B. Biến sự thay đổi tốt đẹp trong tâm tính của chính mình (nhẫn nại hơn, từ bi hơn) thành món quà hồi hướng cho người quá cố.
- C. Gửi thật nhiều phẩm vật hóa thân (vàng mã) vì tin rằng ở cõi nạ quỷ họ đang rất thiếu thốn vật chất.
- D. Luôn giữ tâm trạng buồn thương khi hồi hướng để người quá cố cảm nhận được tình cảm sâu sắc của mình.
- E. Tin rằng chỉ cần nhờ một vị thầy có thần thông hồi hướng là đủ, bản thân mình không cần phải tu tập gì thêm.

Câu 7: "Trì giới Ba-la-mật" trong sinh hoạt đời thường (ví dụ không nói dối) khác với việc "giữ luật" máy móc ở chỗ:

- A. Bạn không bao giờ nói dối dù điều đó có thể gây hại cho tính mạng của người khác để giữ giới được trong sạch.
- B. Bạn giữ giới vì hiểu rằng sự chân thật giúp tâm bình an và xả ly bản ngã, chứ không phải vì sợ bị quả báo.
- C. Bạn luôn dùng những lời nói đạo đức, hoa mỹ để người khác thấy mình là người đang thực hành trì giới.
- D. Bạn cảm thấy mình đức hạnh hơn những người thường xuyên nói dối và lấy đó làm niềm vui tu tập.
- E. Bạn lập ra một bảng quy tắc khắt khe và ép mọi người trong gia đình phải tuân thủ giống như mình.

Câu 8: Khi một người bạn làm điều gì đó khiến bạn buồn lòng, "Kham nhẫn Ba-la-mật" sáng tạo được thể hiện là:

- A. Cố gắng nhẫn nhịn để giữ mối quan hệ, nhưng ghi chép lại lỗi lầm của họ để sau này có dịp nhắc lại.
- B. Thấy rõ sự buồn lòng của mình chỉ là một phản ứng của bản ngã đang bị chạm lòng tự ái, và xả bỏ nó ngay lập tức.

- C. Tránh mặt người đó để tâm không bị "nhiễm ô" bởi những cảm xúc tiêu cực, giữ sự thanh tịnh giả tạo.
- D. Tự nhủ "họ đang giúp mình tu tập nhẫn nhục" nên phải tươi cười với họ dù bên trong đang rất tức giận.
- E. Phân tích lỗi lầm của họ bằng trí tuệ và viết một lá thư dài để giúp họ nhận ra cái sai của chính mình.

Câu 9: "Tinh tấn Ba-la-mật" trong việc dọn dẹp nhà cửa hằng ngày có nghĩa là:

- A. Làm việc liên tục không nghỉ ngơi để chứng tỏ mình là người siêng năng và không lãng phí thời gian.
- B. Dọn dẹp với sự tỉnh giác trong từng cử chỉ (quét nhà biết đang quét nhà), coi việc dọn rác bên ngoài cũng là dọn rác trong tâm.
- C. Luôn cố gắng dọn dẹp sao cho nhà cửa phải sạch đẹp hơn nhà của hàng xóm để làm rạng danh người tu.
- D. Vừa dọn dẹp vừa suy nghĩ về các bài kinh đã học để tận dụng thời gian một cách tối ưu.
- E. Chỉ dọn dẹp khi thấy tâm trạng thoải mái, nếu không thoải mái thì không làm để giữ cho tâm được tự nhiên.

Câu 10: Mục đích cuối cùng của việc thực hành mười Ba-la-mật theo tinh thần phản biện này là để:

- A. Tích lũy đủ phước báu để kiếp sau được sanh vào những cảnh giới giàu sang và sung sướng hơn.
- B. Trở thành một người hoàn hảo về đạo đức để mọi người xung quanh phải ngưỡng mộ và noi theo.
- C. Nhận diện và tháo gỡ từng sợi dây xích của bản ngã, trở về với sự tự do và chân thật ngay giữa đời thường.
- D. Đạt được các tầng định sâu và những năng lực tâm linh đặc biệt để có thể giúp đời, giúp người.
- E. Thuộc lòng các giáo lý để có thể tranh luận và bảo vệ chánh pháp trước những quan điểm sai lệch.

Lời nhắn gửi: *Hãy viết câu trả lời của bạn ra giấy. Đừng chọn đáp án bạn "nghĩ" là đúng nhất theo kinh điển, hãy chọn đáp án mà bạn thấy nó "thật" nhất với con người hiện tại của bạn. Chân lý không nằm ở những trang giấy, nó nằm ở sự dũng cảm đối diện với chính mình.*

CHƯƠNG 53. THỰC HÀNH BA LA MẬT: CON ĐƯỜNG ĐẾN GIẢI THOÁT

1. Nội Dung Bài Giảng

Việc tụng kinh, lễ bái, bố thí, cúng dường, in kinh, hay ngồi thiền, dù là những hành động thiện lành, sẽ không dẫn đến giải thoát nếu chúng ta không tự mình thay đổi bản chất nội tại. Điều này giống như việc cố gắng làm thơm một chiếc áo dơ bằng nước hoa mà không giặt. Để làm sạch chiếc áo, chúng ta cần giặt kỹ, nhiều lần, dùng xà phòng, thậm chí thuốc tẩy nếu cần. Tương tự, để thanh lọc tâm hồn khỏi phiền não, chúng ta cần áp dụng nhiều phương pháp tu tập khác nhau.

Ôn Tập Về Giới và Kham Nhẫn

Chúng ta đã thảo luận về Giới và thực hành Chánh Ngữ trong Bát Chánh Đạo. Chánh ngữ bao gồm việc nói đúng thời điểm, đúng sự thật, với tâm từ bi và không gây tổn thương cho người khác.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng đã tìm hiểu về Kham Nhẫn và mối liên hệ giữa Giới và Kham Nhẫn. Giới liên quan đến những hành động và cử chỉ của thân, trong khi Kham Nhẫn đặc biệt tương tác với ý chí. Nếu chúng ta có thể kiểm soát thân, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý trong mọi hành động hàng ngày và kết hợp với ý chí kham nhẫn, chúng ta sẽ vượt qua mọi trở ngại, kiên quyết thực hiện Bát Chánh Đạo để tu tập trên con đường giải thoát.

Để đạt được điều này, chúng ta cần buông bỏ các chấp trước. Mọi sự vật, hiện tượng đều là vô thường. Mục đích cuối cùng là phát triển trí tuệ để nhận diện bản chất vô thường của vạn vật và buông bỏ mọi chấp trước.

Tuy nhiên, có một câu hỏi đặt ra là tại sao trong Bát Chánh Đạo, Đức Phật chỉ nói về Chánh Ngữ mà không đề cập đến việc giữ giới nói chung (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng chất gây say)? Và mối liên hệ giữa Kham Nhẫn với Chánh Ngữ trong Thập Ba-la-mật là gì?

Thực ra, Kham Nhẫn có liên quan chặt chẽ đến ý chí. Khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng bên ngoài, ý muốn hành động có thể nảy sinh. Trong ý muốn đó, có thể xuất hiện tham, sân, si. Kham Nhẫn giúp chúng ta quay vào bên trong, quan sát nội tâm để không cho tham, sân, si phát sinh. Bởi lẽ, tham, sân, si chính là động lực đẩy chúng sinh vào vòng luân hồi sinh tử. Kham nhẫn giúp nội tâm chịu đựng được những khó khăn, những lời xúc phạm mà không khởi tâm sân hận. Người có kham nhẫn sẽ thấu hiểu được khổ đau của chúng sinh, từ đó không chỉ tránh sát sinh, trộm cắp, tà dâm mà còn phát triển lòng yêu thương và từ bi với tất cả mọi người.

Về câu hỏi tại sao Bát Chánh Đạo chỉ đề cập đến Chánh Ngữ mà không nói đến các giới khác: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không

sử dụng chất gây say? Bởi vì các giới như không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm đã thuộc về phần Chánh Nghiệp trong Bát Chánh Đạo. Còn Chánh Ngữ, tức là nói lời chân thật, lại thuộc về Sống Chân Thật Ba-la-mật trong Thập Ba-la-mật. Khi có tâm thiện lành (ý dẫn đầu các pháp), chúng ta sẽ nói ra những lời chánh ngữ đáp ứng sáu điều kiện: **lợi mình, lợi người, nói đúng lúc, đúng thời, với tâm từ bi, và nói lời chân thật. Sống chân thật đòi hỏi suy nghĩ thật, nói thật và làm thật.**

Thập Ba-la-mật (Thập Độ) cũng tương tự như Bát Chánh Đạo, đều nhằm nâng cao nhận thức, để hành xử đúng đắn. Sự dính mắc của chúng ta xuất phát từ nhận thức sai lầm, cho rằng sắc pháp (thân thể vật lý), đất, nước, gió, lửa là có thật, và bản thân chúng ta chính là sự kết hợp của những yếu tố đó. Chúng ta chấp vào danh xưng, hình tướng, cho rằng "tôi là Nguyễn Thị A", và mọi phản ứng đều dựa trên sự chấp thủ này. Khi được khen, chúng ta vui; khi bị chê, chúng ta buồn. Nhưng nếu những lời nói đó không hướng về "tôi", chúng ta sẽ không phiền não. Không phiền não thì không sân hận, không tạo nghiệp.

Hãy nhìn lại. Một trăm năm trước, bạn chưa hề có mặt. Khi sinh ra, chúng ta cũng chưa có tên. Chỉ khi cha mẹ đăng ký khai sinh, đặt tên, chúng ta mới mang "bản án" danh xưng ấy. Cái tên đó là danh chế định theo xã hội. Ở nhà, chúng ta lại có thể có một biệt danh khác. Dù là

tên chính thức hay biệt danh, chúng ta chấp thủ vào đó, tạo nên sự hiện hữu.

Mục đích của Thập Ba-la-mật là dẹp bỏ những chấp thủ này. Mục đích chân thật đầu tiên là dẹp bỏ mọi tướng chung, tướng riêng (danh sắc), nhận ra rằng tất cả chỉ là danh chế định. Một trăm năm trước, không những danh xưng mà chúng ta đang mang không hề có. Một trăm năm sau, chúng ta cũng chỉ là hình ảnh trên bàn thờ. Thậm chí, đến đời cháu chắt, có thể bàn thờ ông bà, tổ tiên cũng không còn được giữ lại. Vậy tại sao bây giờ chúng ta vẫn chấp thủ vào những tướng chung, tướng riêng, cho rằng "vũ trụ này là của tôi", "thế gian này là của tôi"?

Sự chấp thủ này xuất phát từ nhận thức sai lầm, từ việc sống không có mục đích rõ ràng, như lục bình trôi. Không có nhận thức đúng thì không có mục đích đúng. Mục đích đầu tiên là phải thấy rõ sự hiện hữu của mình là do nhân duyên.

Trong Thập Ba-la-mật, mục đích là điều cực kỳ quan trọng. Chúng ta phải luôn ghi nhớ mục đích của mình. Chúng ta sinh ra để chết, chứ không phải để lấy vợ, lấy chồng, tạo thêm của cải rồi mang theo khi chết. Người có mục đích rõ ràng sẽ có Chánh Kiến trong Bát Chánh Đạo, thấy đúng rằng các pháp đều là vô thường. Một trăm năm trước ta chưa có mặt, một trăm năm sau cũng chẳng còn ta. Các thánh tích, nơi Đức Phật và các vị

thánh tăng từng ngự, giờ chỉ còn là đồng gạch đồ nát. Chúng ta cũng thế thôi. Chúng ta phải thấy rõ mục đích vô thường chính là Chánh Kiến.

Do đó, trong Thập Ba-la-mật, điều đầu tiên là phải có mục đích, và muốn có mục đích thì phải có Chánh Kiến. Thập Ba-la-mật và Bát Chánh Đạo có mối liên hệ mật thiết, hỗ trợ lẫn nhau. Tu tập Thập Ba-la-mật giúp chúng ta có Chánh Kiến, thấy rõ các pháp là vô thường, duyên sinh. Mà vô thường, duyên sinh mà còn dính mắc thì sẽ dẫn đến khổ đau.

Trong kinh Vô Ngã, Đức Phật dạy: "Này các Tỳ-khuru, sắc là thường hay vô thường?". "Bạch Đức Thế Tôn, sắc là vô thường". "Cái gì vô thường mà dính mắc thì dẫn đến hạnh phúc hay khổ đau?". "Bạch Đức Thế Tôn, các pháp vô thường thì dẫn đến khổ đau nếu có dính mắc". "Vậy thì đệ tử của Đức Phật, người có trí tuệ, có nên dính mắc không?".

Từ sự dính mắc này mà khổ đau phát sinh. Dính mắc chính là tham dục và đam mê (dục và ái). Người tu tập, khi thấy rõ và biết có mục đích (sinh ra để chết), sẽ không tạo thêm nghiệp nữa. Bởi vì nghiệp dẫn chúng sinh vào sinh tử luân hồi, và trong vòng luân hồi, chúng ta lại tiếp tục tạo nghiệp.

Chúng ta như những đứa trẻ thông minh nhưng vẫn tiếp tục chơi mãi một trò chơi. Trẻ con chơi vài ba ngày cũng chán, nhưng người lớn thì cứ chơi mãi trò "chồng

tôi, vợ tôi, nhà tôi, con tôi" và tiếp tục sinh tử luân hồi. Điều quan trọng nhất không phải là "của tôi" mà là sự chấp thủ vào việc ăn và ngủ, những trò chơi của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý với sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Sáu căn bên trong và sáu trần bên ngoài tương tác với nhau, tạo nên các thức, tức là tạo nên định kiến.

Vì có định kiến mà chúng ta giải đãi, không có Tinh Tấn Ba-la-mật. Tinh tấn Ba-la-mật không chỉ là siêng năng làm việc thiện, mà còn là sự nhận thức sâu sắc về cái chết cận kề. Nó giống như lửa cháy trên đầu, phải dập tắt ngay lập tức. Chúng ta có chắc mình sẽ còn thọ được đến tối nay không? Chỉ khi chứng quả A-la-hán, chúng ta mới có thể tự quyết định sự sống chết của mình. Còn chưa chứng quả, chúng ta vẫn bị nghiệp lực lôi kéo. Nghiệp là gì? Nghiệp là sự chấp thủ vào việc ăn và ngủ.

Sự tương tác giữa 6 căn, 6 trần, 6 thức, nội ngoại $(6+6+6) \times 2 = 36$, cộng với quá khứ, hiện tại, vị lai $(36 \times 3 = 108)$, tạo nên vô số những phiền não và nghiệp. Quá khứ, hiện tại, vị lai đều nhập lại trong từng sát na. Ví dụ, vì quá khứ tôi đã ăn hủ tiếu, hiện tại tôi ăn lại và so sánh ngon dở. Nếu dở, tôi lại khởi tâm mong muốn ăn món khác ngon hơn trong tương lai. Đó là sự nhập lại của ba thời trong một ý niệm.

Đức Phật dạy: "Chỗ nào có pháp sinh ,thì chỗ đó có pháp diệt, cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì

cái kia diệt". Còn sinh diệt thì còn sinh tử luân hồi. Cho đến khi nào không sinh không diệt nữa, khi một pháp không sinh, đó chính là Niết Bàn. Niết Bàn là nơi không có gì sinh ra trong tâm. Đi biết đi, đứng biết đứng, nhai cứng biết cứng, nhai mềm biết mềm. Từ sự xúc chạm đến sự nhận biết không có một vọng tưởng nào xen vào. Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Khi có vọng tưởng xảy ra, biết đó là tạp niệm, là trần gian, là địa ngục, là tạo nghiệp.

Do đó, bồ thí cũng phải có trí tuệ, phải có giới. Không phải lừa gạt người khác để có tiền rồi cúng chùa. Cũng không phải có năm đồng mà chỉ cho người nghèo hai đồng, giữ lại cho mình vì tâm vẫn còn chấp thủ, ích kỷ. Khi còn chấp thủ sự hiện hữu, còn "cái này của tôi, cái kia của tôi", thì không thể xả bỏ được.

Bài học cuối cùng là Tâm Xả (Xả Ly Ba-la-mật). Tuy nhiên, chúng ta chưa thể học sâu về Xả Ly Ba-la-mật, nếu chưa thực hành những điều cơ bản. Học quá nhiều mà không thực hành thì giống như ăn bị bội thực, không tiêu hóa được. Quý vị cần xem lại các bài giảng, làm các câu hỏi, và quan sát trong đời sống hàng ngày để xem mình có thực hành được Ba-la-mật nào không.

Lời nói thì chúng ta có buồn phiền, giận dữ không? Có khởi tâm đúng sai không? Sự phân biệt "nam", "nữ" đã tạo ra tướng chung, tướng riêng, chấp thủ, phiền não. Thực chất, không có nam, nữ, chỉ có danh sắc, năm uẩn

(sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Chính năm uẩn này đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ, nghỉ, thỏa thích đam mê. Không có "ông A", "bà B" nào ở đây cả. Nhận thức như vậy mới gọi là Chánh Kiến.

Nghiệp cũ tăng cường, tạo nghiệp mới. Việc đọc sách và tin rằng sách nói là đúng cũng là nghiệp, tạo ra định kiến. Mọi kiến thức chúng ta thu nhận, dù có trở thành luật sư hay bác sĩ, cũng chỉ là để giải quyết những vấn nạn thế gian một cách giới hạn, không thể giải quyết hết mọi khổ đau của chính mình. Khổ đau không nằm ở đâu xa, nó là ảo tưởng, ảo giác, không có thật. Buồn vì bị chửi, khó chịu vì vợ cần nể mặt đều là do chấp thủ, do tăng thượng mạn.

Khi vợ nói, nếu chúng ta cảm thấy khó chịu, đó là lúc cần kham nhẫn phát sinh. Nếu chúng ta nghĩ "vợ mình thì mình nể", đó là sự chấp thủ vào "tôi", "cái của tôi" và tạo nên cảnh giới. Do đó, người tu tập cần nhất là xả.

Giới Ba-la-mật, Kham Nhẫn Ba-la-mật, Từ Bi Ba-la-mật, Tinh Tấn Ba-la-mật, Sống Chân Thật Ba-la-mật, Mục Đích Ba-la-mật đều đòi hỏi sự kiên quyết thực hiện. Nhưng tất cả những điều đó đều phải có trí tuệ. Nếu không có trí tuệ, chúng ta sẽ không thực hành được, sẽ giải đãi, lúc làm lúc không. Ví dụ, không có chồng thì siêng ngồi thiền, có chồng thì lại thôi, nói chuyện với chồng trước. Có con cái về cũng thế. Chúng ta không sợ sinh tử luân hồi.

Phật là gì? Phật là giác. Giác là biết rằng các pháp vô thường. Các sự liên hệ, dính mắc đều dẫn đến khổ đau vì nó tạo nên nghiệp. Có dính mắc, có dục, có ái thì tiếp tục sinh tử luân hồi. Chúng ta có thương mình, thương người không? có từ bi không?.

Thực chất, mười Ba-la-mật này đi chung với Bát Chánh Đạo. Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm đều cần sự kiên quyết. Chánh niệm là lúc nào cũng phải có sự kiên quyết đi trên con đường đó. Đường này đến thế gian, đường kia đến Niết Bàn. Các đệ tử của Phật hãy ghi nhớ rõ ràng. Học phải nhớ, nhớ phải thực hành. Chỉ những người nào sợ sinh tử luân hồi, tức là có mục đích rõ ràng, mới thực hành được.

Khi nào cũng nghĩ đến cái chết cận kề, thì tám ngọn gió đời (được mất, hơn thua, phỉ báng, vinh nhục) sẽ không làm chúng ta xoay chuyển. Chúng ta nghe như không nghe, thấy như không thấy. Tâm không dính mắc thì khi ngồi thiền sẽ nhập định nhanh chóng, vì không mang tạp khí, phiền não, lậu hoặc từ bên ngoài vào. Phiền não, lậu hoặc đều có sự tương tác từ bên trong và bên ngoài.

Quý vị hãy đọc lại những bài trước đã tóm tắt và cố gắng làm những câu hỏi để áp dụng vào đời sống hàng ngày. Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đi với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; rồi lên nhãn thức, ý thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức... tất cả đều là đồ giả, nhưng chúng ta vẫn vui chơi với những thứ ấy. Quá khứ, hiện tại, vị lai

đều nhập chung làm một. Vì nghiệp quá khứ nên hiện tại tôi mới ao ước. Vì tôi đã ăn hủ tiếu, nên bây giờ tôi ăn hủ tiếu, rồi tôi mới so sánh với cái cũ. Nếu nó dở hơn, tôi lập tức khởi tâm muốn ăn cái khác ngon hơn vào ngày mai.

Đức Thế Tôn dạy: "Chỗ nào có pháp sinh thì chỗ đó có pháp diệt. Cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt thì cái kia diệt". Còn sinh diệt thì còn sinh tử luân hồi. Cho đến khi nào không sinh không diệt nữa, vì nó không sinh thì nó không diệt. Khi không sinh nữa, ấy là Niết Bàn. Niết Bàn là nơi một pháp không sinh, chẳng có cái gì sinh ra trong đầu. Đi biết đi, đứng biết đứng, nhai cứng biết cứng, nhai mềm biết mềm. Từ sự xúc chạm cho đến sự nhận biết không có một vọng tưởng nào chen vào chính giữa.

Thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Ngồi quan sát như vậy, hễ có vọng tưởng xảy ra thì biết đó là tạp niệm, đó là trần gian, đó là địa ngục, là tạo nghiệp.

Bồ thí cũng phải có trí tuệ, bố thí cũng phải có giới. Không phải đi lừa gạt người ta để có tiền rồi cúng chùa. Cũng không phải là có năm đồng mà chỉ cho người già nghèo hai đồng rồi giữ lại. Đó là tâm vẩn vương, ích kỷ, chấp thủ sự hiện hữu. Khi còn chấp thủ, còn "cái này của tôi, cái kia của tôi", thì không thể xả được.

Bài học cuối cùng, Tâm Xả (Xả Ly Ba-la-mật), chúng ta chưa nói sâu được vì quý vị chưa thực hành. Học

nhiều quá giống như ăn bị bội thực, không tiêu hóa được. Cần xem đi xem lại các bài giảng, làm bài tập và quan sát trong đời sống hàng ngày.

Nếu không thực hành các Ba-la-mật, thì có thể chúng ta chỉ đạt đến "Ba-la-làng" mà thôi. Chúng ta hãy quan sát xem lời nói của mình có buồn phiền, giận dữ không? Có khởi tâm đúng sai không? Có nhiều người nói "đàn bà" hay "đàn ông" với sự phân biệt, chấp thủ tướng chung, tướng riêng, đó là vô minh, định kiến. Thực chất, không có đàn ông, đàn bà, chỉ có danh sắc, năm uẩn.

Đức Phật trong kinh Vô Ngã dạy rằng đó chỉ là năm uẩn. Vì nghiệp lực nên nó mang hình tướng này, tính tình này, sự nhận thức này, định kiến này. Đọc sách nhiều rồi tin rằng sách nói là đúng cũng là nghiệp, tạo nên định kiến. Nghiệp cũ tăng cường tạo nghiệp mới. Chúng ta tự hào về kiến thức, về bằng cấp, nhưng những kiến thức đó chỉ giải quyết được một phần vắn nạn của thế gian, không giải quyết được hết tất cả những khổ đau của chính bản thân mình. Khổ đau không ở đâu xa, nó là ảo tưởng, ảo giác, không có thật.

Khi người thân cần nhân, chúng ta thấy khó chịu vì chúng ta chấp, chúng ta có tăng thượng mạn, cho rằng mình cao quý hơn vợ. Khi đó, kham nhẫn phát sinh. Nếu ta nói "người thân thì mình nhận", tức là vẫn còn cái "tôi" và "cái của tôi", vẫn có sự nhận. Tất cả những

điều đó tạo nên cảnh giới, tạo nên tướng chung, tướng riêng. Do đó, người tu tập cần nhất là phải xả.

Các Ba-la-mật như Giới, Kham Nhẫn, Từ Bi, Tinh Tấn, Sống Chân Thật, đều là những phương tiện hỗ trợ chúng ta dẹp bỏ tướng chung, tướng riêng, dẹp bỏ bản ngã. Bồ thí Ba-la-mật cũng phải đi với Tinh Tấn Ba-la-mật, siêng năng bồ thí, không phải lúc vui thì bồ thí, lúc buồn thì không. Bồ thí cả lời nói, sự quan tâm. Khi nói lời ái ngữ, cần quan sát xem mình có dính mắc vào lời nói đó không. Nếu có dính mắc, có dục, có ái thì đó là bất thiện pháp, là lậu hoặc, tiếp tục đi tái sinh.

Tinh Tấn là sự nhận xét những sự thay đổi vô thường trong tâm. Tại sao có lúc ta là ma, lúc là quỷ, lúc là súc sinh? Khi ăn, ta có biết mình đang làm gì không? Liệu ta có đang nuôi dưỡng tâm nga quỷ không? Chúng ta cần ăn với chánh niệm, chánh kiến, giới, tinh tấn, từ bi. Ăn vừa đủ, không quá nhiều để không hại sức khỏe, dẫn đến cái chết sớm.

Trong kinh Tăng Chi, Đức Phật dạy: "Ăn mà có trí tuệ là giải thoát". Thế nào là ăn có trí tuệ, thế nào là giải thoát, chúng ta sẽ học sâu hơn.

Cuối cùng, tất cả chín Ba-la-mật đều phải hướng đến xả. Kham nhẫn nếu không xả thì chỉ là sân hận bị đè nén. Bồ thí nếu không xả thì sẽ dính mắc, tăng thượng mạn.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể vô tình hay hữu ý xả ly được. Khi đó, chúng ta sẽ thấy được sự nhiệm màu của Phật pháp. Ví dụ về việc một người mẹ giao hai đứa con nghịch ngợm cho sư thầy. Ban đầu chỉ định cho ở một tháng, nhưng sau đó hai đứa ở lại ba tháng và đi tu luôn. Đó là nhân duyên, là sự hội đủ các điều kiện của Bồ thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Kham nhẫn Ba-la-mật, Từ Bi Ba-la-mật, Kiên quyết Ba-la-mật. Phước báu lớn nhất không phải là cúng dường tài sản, mà là cúng dường con cái, quyền thuộc của mình cho Phật.

Chúng ta cần cúng dường tất cả những gì mình đang có: danh vọng, quyền lực, những cảm thọ sung sướng giả tạo. Khi dần dần nhận rõ các thứ đều là vô thường, có chánh kiến, chúng ta sẽ phá vỡ vô minh, phá vỡ định kiến để chứng vào bốn thánh quả. Do đó, quý vị phải cố gắng tinh tấn, xem lại tất cả các bài giảng, đừng coi thường. Nếu không thông qua Thập Ba-la-mật thì không thể vào được Bát Chánh Đạo, và không vào được Bát Chánh Đạo thì không thể giải quyết được sinh tử luân hồi.

Giới là gì? Ví dụ, khi ăn ngon, chúng ta có nhận biết được cảm giác sung sướng toàn thân không? Nếu không thấy, đó là vô minh. Cảm giác sung sướng tạo nên những rung động, và những rung động đó chính là thọ. Thọ đưa vào trong thức. Khi chết, nếu còn chấp vào thức ăn, chúng ta có thể trở thành ngạ quỷ. Hàng ngày,

chúng ta đều hóng ăn. Mọi hành vi của chúng ta đều chỉ để phục vụ việc ăn và nuôi dưỡng thân thể này. Nhưng chúng ta lại bày vẽ ra nhiều thứ tướng chung, tướng riêng, cảnh giới này cảnh giới kia (nhà hàng, đám cưới, tiệc tùng...). Tức là tự mình tạo ra những cảnh giới, mà những cảnh giới đó chính là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, A-tu-la.

Hãy tự hỏi: "Ăn để làm gì?". Có người nói "ăn để mà sống". Chắc không? Ăn để đi vệ sinh, vệ sinh để ăn. Tức là chúng ta chỉ có nhiệm vụ ăn để đi vệ sinh, vệ sinh để ăn. Ăn có chánh niệm, chánh kiến, giới, tinh tấn, từ bi là ăn vừa đủ. Ăn nhiều quá sẽ hại sức khỏe.

2. Phản Biện Logic: Khi Tu Tập Trở Thành "Sự Tẩy Rửa" Thay Vì "Sự Che Đậy"

1. Phản biện về hình ảnh "Xịt nước hoa lên chiếc áo dơ"

Lỗi mòn tư duy: Đa số học viên tin rằng chỉ cần đi chùa nhiều, tụng kinh giỏi, in kinh ấn tống là mình đang trở nên "thơm tho" và thánh thiện.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Bài giảng dùng hình ảnh "xịt nước hoa lên áo dơ" rất sắc sảo. Logic ở đây là: **Tính chất của vật chất không thay đổi bởi sự đắp điểm bên ngoài.** Nếu tâm tham và kiêu mạn vẫn còn nguyên, thì việc khoác lên mình danh xưng "Phật tử thuần thành" hay "Cư sĩ tu lâu" chỉ là một loại "nước hoa tâm linh". Nó làm cho cái "Tôi" trở nên thơm tho trong mắt người khác, nhưng mùi hôi thối của phiền não vẫn đang găm nhấm bên trong.
- **Sáng tạo thực hành:** Đừng tu để trở thành "người tốt" theo tiêu chuẩn xã hội. Hãy tu để trở thành "người sạch". Sáng tạo ở đây là: Thay vì cố gắng làm thêm việc thiện để bù đắp lỗi lầm, hãy can đảm "giặt áo" bằng cách đối diện trực tiếp với những vết dơ (tham, sân, si) mà không cần dùng bất cứ hương liệu giáo điều nào để che đậy.

2. Phản biện về "Chánh ngữ" – Khi sự im lặng là một loại bạo lực

Lỗi mòn tư duy: Nhiều người hiểu Chánh ngữ là chỉ nói lời ngọt ngào, hoặc im lặng để không gây nghiệp.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Một lời nói ngọt ngào nhưng xuất phát từ tâm nịnh bợ hoặc để thao túng người khác thì không phải là Chánh ngữ. Ngược lại, một sự im lặng khi thấy điều sai trái, thấy người khác bị hại mà không dám lên tiếng bảo vệ (vì sợ liên lụy hoặc sợ "mất định") thì đó là sự **im lặng hèn nhát**.
- **Tham chiếu kinh điển:** Đức Phật đôi khi dùng những lời lẽ rất mạnh mẽ (như gọi các tỳ kheo sai trái là "kẻ ngu si") để cảnh tỉnh. Đó là Chánh ngữ xuất phát từ Trí tuệ và Bi mẫn.
- **Sáng tạo thực hành:** Chánh ngữ sáng tạo là biết khi nào cần "nói lời sấm sét" để phá tan vô minh của người khác, và khi nào cần im lặng để lắng nghe nỗi đau. Đừng biến Chánh ngữ thành một bộ quy tắc cứng nhắc làm tê liệt khả năng phản ứng nhạy bén của tâm trước thực tại.

3. Phản biện về mối quan hệ giữa Giới và Kham nhẫn

Lỗi mòn tư duy: Học viên thường tách rời Giới (hình thức bên ngoài) và Kham nhẫn (ý chí bên trong). Họ giữ giới như một nghĩa vụ nặng nề.

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Giới mà không có Kham nhẫn thì giới đó sẽ sụp đổ khi gặp nghịch cảnh mạnh. Kham nhẫn mà không có Giới thì chỉ là sự chịu đựng mù quáng của một cái Ngã sắt đá.
- **Điểm đột phá:** Bài giảng nói Giới thuộc về thân/khẩu, Kham nhẫn thuộc về ý chí. Phản biện logic cho thấy: **Giới chính là sự bảo vệ cho Kham nhẫn không bị biến tướng thành sự uất ức.** Khi bạn giữ giới bằng trí tuệ, bạn không còn phải "gồng mình" để kham nhẫn nữa, vì bạn đã hiểu rõ bản chất của sự việc.
- **Sáng tạo thực hành:** Hãy thực hành "Kham nhẫn không nỗ lực". Đó là khi bạn thấy rõ đối tượng đang nhục mạ mình chỉ là những khối danh sắc đang vận hành theo nghiệp, lúc đó sự kham nhẫn diễn ra tự nhiên như nước chảy, không cần đến một ý chí sắt đá nào để kìm nén.

4. Phản biện về "Áo tưởng và Áo giác" của khổ đau

Lỗi mòn tư duy: Chúng ta thường nghĩ khổ đau là có thật và nó đến từ những nguyên nhân bên ngoài (người xấu, hoàn cảnh nghèo khó, bệnh tật).

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Bài giảng khẳng định khổ đau là ảo ảnh do tâm chấp thủ tạo ra. Logic thực chứng: Nếu khổ đau là thật, nó phải tác động lên tất cả mọi người theo cùng một cách. Nhưng cùng một hoàn cảnh, có người khổ, có người không. Vậy cái khổ nằm ở **thái độ tiếp nhận**, không nằm ở đối tượng.
- **Sáng tạo thực hành:** Hãy nhìn khổ đau như một "trò chơi thực tế ảo". Khi bạn thấy mình đang khổ, hãy lập tức hỏi: "Cái máy chiếu nào trong tâm đang chiếu ra bộ phim này?". Sáng tạo là ở chỗ bạn dám cười nhạo chính cái khổ của mình, thay vì cung kính nuôi dưỡng nó bằng sự sầu não.

5. Phản biện về "Tăng thượng mạn" – Cái bẫy của người tu giỏi

Lỗi mòn tư duy: "Tôi đã buông bỏ được nhiều thứ, tôi đã ngồi thiền được 2 tiếng, tôi đã hiểu về vô thường... tôi đã tiến gần đến giải thoát".

Lý luận phản biện:

- **Logic:** Đây là loại kiêu mạn nguy hiểm nhất vì nó dùng chính chất liệu của sự giải thoát để xây dựng nhà tù bản ngã. Bạn càng "tu giỏi", cái nhà tù đó

càng được trang trí lộng lẫy và kiên cố bằng những danh hiệu đạo đức.

- **Tham chiếu kinh điển:** Đức Phật dạy về "Xả ly ngay cả trí tuệ". Trí tuệ như chiếc mồi để câu cá, khi được cá (giải thoát) rồi thì phải bỏ mồi.
- **Sáng tạo thực hành:** Hãy thực hành "Tu tập trong sự ẩn danh của bản ngã". Đừng để ai biết bạn đang tu, thậm chí đừng để chính bạn biết bạn đang tu. Hãy làm mọi việc thiện, giữ mọi giới luật như một thói quen tự nhiên của hơi thở, không cần ghi công, không cần lưu dấu vết.

KẾT LUẬN: ĐỪNG TRỞ THÀNH "HÀNH GIẢ MÁY MỐC"

Hỡi các học viên, con đường Ba-la-mật không dành cho những người thích sự an toàn trong giáo điều.

1. **Hãy dũng cảm phản biện chính mình:** Mỗi tối trước khi ngủ, hãy hỏi: "Hôm nay tôi đã dùng bao nhiêu nước hoa để che đậy chiếc áo dơ của mình?".
2. **Đừng sợ hãi sự thật:** Sự thật đôi khi rất trần trụi và đau lòng, nhưng chỉ có sự thật mới có sức mạnh "giặt sạch" tâm hồn.
3. **Hãy quay về với sinh hoạt thường ngày:** Đừng tìm giải thoát ở một cảnh giới xa xôi. Giải thoát nằm ở việc bạn đối diện với một đồng nghiệp khó tính, một

bữa ăn không ngon, hay một cơn bệnh bất ngờ bằng một tâm thái không dính mắc.

Lời khích lệ: Bạn không cần phải trở thành một "Thánh nhân" rực rỡ. Bạn chỉ cần trở thành một con người **Chân thật và Tự do**. Hãy sáng tạo con đường của riêng bạn dựa trên ánh sáng của Chánh pháp, để mỗi bước chân của bạn trên cuộc đời này đều là một bước chân "sang bờ kia". Hãy tinh tấn, nhưng hãy tinh tấn trong sự thông dong!

3. Tóm Tắt Ý Chính

1. Thực Hành Giới và Kham Nhãn Là Nền Tảng

Giới liên quan đến kiểm soát thân và hành động. Việc thực hành Chánh Ngữ (nói đúng sự thật, đúng lúc, với tâm từ bi, không gây tổn thương) là một phần quan trọng của giới.

Kham Nhãn là khả năng chịu đựng và kiểm soát ý chí, đặc biệt khi đối diện với tham, sân, si. Nó giúp ta quan sát nội tâm và không để những phiền não này phát sinh.

Mối liên hệ giữa Giới và Kham Nhãn rất chặt chẽ: Kiểm soát hành động (Giới) và kiểm soát ý chí (Kham Nhãn) cùng nhau giúp vượt qua chướng ngại và kiên quyết thực hiện Bát Chánh Đạo.

2. Thập Ba-la-mật và Chánh Kiến: Nâng Cao Nhận Thức

Thập Ba-la-mật (Thập Độ) có vai trò tương tự như Bát Chánh Đạo trong việc nâng cao nhận thức và dẫn dắt hành vi đúng đắn.

Chánh Kiến (thấy đúng sự thật) là nền tảng. Khi có Chánh Kiến, ta nhận ra rằng mọi hiện tượng, bao gồm cả bản thân, đều là vô thường và duyên sinh. Sự dính mắc vào "cái tôi" hay "cái của tôi" chính là nguyên nhân của khổ đau.

Mục đích tối thượng của tu tập là phát triển trí tuệ để nhận diện bản chất vô thường của vạn vật ,và buông bỏ mọi chấp trước (còn gọi là Xả Ly Ba-la-mật).

3. Tinh Tấn Ba-la-mật: Ý Thức Về Vô Thường

Tinh Tấn Ba-la-mật không chỉ là siêng năng làm việc thiện, mà còn là sự nhận thức sâu sắc về sự vô thường của cuộc đời, về cái chết cận kề.

Sự giải đãi, không tinh tấn, xuất phát từ việc chúng ta chưa thấy rõ mục đích sống và bản chất giả tạm của mọi thứ.

Mọi sự tương tác của sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) với sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) tạo thành định kiến và dẫn đến nghiệp lực, thúc đẩy vòng luân hồi.

4. Triết Lý Về Sự Chấp Thủ và Khổ Đau

Bài giảng nhấn mạnh rằng mọi sự dính mắc vào danh sắc, tướng chung, tướng riêng, hay bất kỳ điều gì, đều dẫn đến khổ đau. Ngay cả việc ăn uống hay ngủ nghỉ cũng có thể là nguồn gốc của nghiệp nếu chúng ta chấp thủ vào chúng.

Khổ đau không nằm ở bên ngoài mà là ảo tưởng, ảo giác do tâm chấp thủ tạo ra.

Giải thoát chỉ đến khi tâm không còn sinh diệt, tức là khi không còn bất kỳ vọng tưởng hay chấp thủ nào khởi lên.

5. Thực Hành Phải Đi Đôi Với Trí Tuệ

Mọi Ba-la-mật (Bố thí, Trì giới, Kham nhẫn, Từ bi, Tinh tấn, Sống chân thật, Mục đích, Kiên quyết...) đều cần có trí tuệ để thực hành đúng đắn. Nếu không có trí tuệ, sự thực hành dễ trở nên hình thức, không hiệu quả và có thể dẫn đến tăng thượng mạn (kiêu mạn do tu tập).

Ví dụ, bố thí cần đi đôi với tinh tấn và xả, không phải là cơ hội để tăng trưởng cái tôi.

Cuối cùng, ngay cả trí tuệ cũng cần được xả ly, bởi mọi sự chấp thủ đều dẫn đến khổ đau.

Bài giảng này xin là một lời nhắc nhở mạnh mẽ về sự cần thiết của việc tu tập chánh pháp một cách toàn diện và sâu sắc, không chỉ dừng lại ở các hành động bề ngoài mà phải thâm nhập vào việc thay đổi nhận thức và buông bỏ chấp thủ.

4. Bài Trắc Nghiệm: Chiếc Gương Soi Tâm Và Sự Tự Do Thực Chứng

Câu 1: Bạn đang đi bộ trên đường và thấy một món đồ đắt tiền ai đó đánh rơi. "Sống Chân Thật Ba-la-mật" lúc này nên được hiểu như thế nào là sáng tạo nhất?

- A. Lập tức nhặt lên mang nộp công an vì đó là giới luật không tham của rơi.
- B. Nhận diện ngay con khởi tâm "muốn sở hữu" đang nhúc nhích trong đầu và mỉm cười thấy nó là duyên nghiệp.
- C. Đi thẳng và không nhìn món đồ đó để giữ tâm không bị nhiễm ô bởi tham ái.
- D. Nhặt lên và đứng đợi người mất để trả lại với mong cầu mình sẽ được phước đức lớn.
- E. Tự nhủ "mọi vật đều vô chủ" nên nếu mình lấy hay không lấy cũng chỉ là các pháp duyên sinh.

Câu 2: Trong bữa ăn, khi nếm phải một món quá mặn và cảm giác khó chịu phát sinh. "Tuệ giác Ba-la-mật" được áp dụng tại đây là:

- A. Cố gắng nuốt trôi và thầm niệm "khổ, khổ" để rèn luyện đức tính nhẫn nhục.
- B. Nhận diện cảm giác mặn nơi lưỡi và tâm sân khởi lên, thấy rõ chúng chỉ là tiến trình "Xúc" và phản ứng tự động.
- C. Nhắc nhở người nấu lần sau làm nhạt hơn một cách từ bi để họ không tạo nghiệp xấu.

- D. Ngừng ăn món đó và chuyển sang món khác để bảo vệ sức khỏe của thân tứ đại.
- E. Quán chiếu rằng vị mặn này là ảo giác, không có thật, để tâm không còn bị dao động.

Câu 3: Bạn thực hành sám hối vì đã lỡ lời làm tổn thương một người bạn. Đây là hành động thể hiện sự "Xả ly chấp thủ" rõ rệt nhất?

- A. Quỳ trước bàn thờ Phật tụng kinh sám hối cho đến khi cảm thấy hết tội lỗi mới thôi.
- B. Xin lỗi người bạn đó một cách chân thành, sửa đổi hành vi và không còn dằn vặt bản thân về quá khứ.
- C. Mua một món quà đắt tiền tặng người đó để bù đắp lỗi lầm (bố thí để trả nợ).
- D. Coi lỗi lầm đó là một tập khí "loại vật" khó tránh khỏi nên không cần quá bận tâm.
- E. Tự hứa sẽ không bao giờ nói chuyện với người đó nữa để tránh gây thêm oan trái.

Câu 4: Khi bị sếp phê bình gay gắt trước mặt đồng nghiệp, "Kham nhẫn Ba-la-mật" của một hành giả sáng tạo là:

- A. Im lặng chấp nhận vì hiểu rằng đây là "nghiệp cũ" mình đang trả nợ cho mau hết.
- B. Thấy rõ cái "Tôi" đang bị tổn thương, quan sát sự rung động của cảm xúc trong thân mà không phản ứng lại bằng tâm sân.

- C. Cố gắng mỉm cười để chứng tỏ mình là người tu hành có định lực và phong thái cao thượng.
- D. Nghĩ về sự vô thường của vị trí công việc này để thấy rằng lời phê bình không có giá trị gì.
- E. Lắng nghe với tâm từ bi, thầm cầu nguyện cho sắp bớt nóng nảy để họ không bị tổn phước.

Câu 5: Bài giảng nói về "Kiêu mạn ngủ ngầm". Khi bạn nhận ra mình đã tu tập tốt hơn năm ngoái, bạn nên đối chiếu điều này như thế nào?

- A. Tự hào về sự tinh tấn của mình và chia sẻ lên mạng xã hội để sách tấn người khác.
- B. Thấy rằng "cái biết" này chính là một cái bẫy của bản ngã, nên lập tức xả bỏ ý niệm "Tôi đang tu tốt".
- C. Cảm ơn vị thầy đã chỉ dạy vì nhờ thầy mà mình mới đạt được thành tựu này.
- D. Lo lắng rằng sự tiến bộ này có thể biến mất bất cứ lúc nào nên cần nỗ lực ngồi thiền nhiều hơn.
- E. So sánh mình với những người chưa tu để thấy mình may mắn và có phước đức lớn.

Câu 6: Bạn đang quét nhà và thấy mình muốn làm thật nhanh để đi ngồi thiền. "Tinh tấn Ba-la-mật" lúc này được hiểu là:

- A. Quét thật nhanh để có thêm thời gian ngồi thiền, vì ngồi thiền quan trọng hơn quét nhà.

- B. Nhận diện tâm mong cầu (muốn ngồi thiền) và quay lại trọn vẹn với từng nhát chổi ngay giây phút hiện tại.
- C. Vừa quét nhà vừa nghe pháp âm để tận dụng thời gian tu tập một cách tối ưu.
- D. Coi việc quét nhà là một sự khổ sai và cố gắng kham nhẫn để làm cho sạch sẽ.
- E. Để nhà dơ cũng được, chỉ cần tâm sạch là đủ, nên đi ngồi thiền ngay lập tức.

Câu 7: Khi gặp một người hành khát giả danh để lừa tiền, việc "Bồ thí Ba-la-mật" sáng tạo nhất là:

- A. Kiên quyết không cho tiền vì không muốn tiếp tay cho hành vi lừa đảo (giữ giới).
- B. Cho tiền với tâm xả ly hoàn toàn: "Tôi chỉ làm việc cho, còn họ dùng làm gì là nghiệp của họ".
- C. Phân tích kỹ lưỡng xem họ có thật sự khó khăn không rồi mới quyết định giúp đỡ.
- D. Chỉ cho đồ ăn thay vì tiền để đảm bảo họ không dùng tiền vào mục đích xấu.
- E. Tự nhủ đây là một thử thách của Phật để xem mình có còn lòng bòn xén hay không.

Câu 8: "Trí tuệ Ba-la-mật" trong sinh hoạt hằng ngày khi đối diện với cái chết cận kề của một người thân là:

- A. Đọc thật nhiều kinh sách về tái sinh để trấn an tinh thần và bớt lo sợ.

- B. Thấy rõ sự tan rã của tứ đại là quy luật duyên sinh, giữ tâm bình thản để làm chỗ dựa cho người thân.
- C. Cố gắng dùng thần thông hoặc năng lượng chữa lành để kéo dài sự sống cho họ.
- D. Chấp nhận đó là định mệnh không thể thay đổi nên không cần làm gì thêm.
- E. Mong cầu họ sẽ được sanh về cảnh giới tốt đẹp nhờ công đức tu tập của mình.

Câu 9: Khi bạn nhận thấy mình "thích" một lời khen, "Cương quyết Ba-la-mật" nên được thực hiện như thế nào?

- A. Tự mắng mình là đồ ham danh lợi để triệt tiêu lòng kiêu mạn ngay lập tức.
- B. Nhận diện sự "vừa ý" đang sinh khởi, thấy nó vô thường và quyết không để nó dẫn dắt thành hành động khoe khoang.
- C. Phớt lờ lời khen đó và không nói gì để chứng tỏ mình là người khiêm tốn.
- D. Giải thích cho người khen rằng mình chưa đạt được gì để giữ gìn sự chân thật.
- E. Cảm thấy áy náy vì đã lỡ "thích", sau đó đi sám hối trước bàn thờ Phật.

Câu 10: Mục đích cuối cùng của việc quay về đối chiếu các câu hỏi này với sinh hoạt đời thường là gì?

- A. Để trở thành một chuyên gia giáo lý có thể giải đáp mọi thắc mắc cho người khác.

- B. Để tự tạo ra một "bản đồ tâm linh" riêng biệt, không còn bị lệ thuộc vào bất kỳ hình thức hay giáo điều nào.
- C. Để tích lũy đủ phước báu nhằm đạt được các trạng thái thiền định sâu sắc hơn.
- D. Để thấy rằng cuộc đời chính là đạo tràng, và mọi phiền não đều là chất liệu của bồ đề.
- E. Để chứng minh rằng mình đã hiểu đúng bài giảng của các bậc thầy.

Lời nhắn nhủ: Chân lý không nằm ở việc chọn đáp án A hay B. Chân lý nằm ở sự **"Giật mình"** nhận ra bản ngã của bạn đang vận hành ngay khi đọc từng câu hỏi. Hãy mang những câu hỏi này vào bếp, vào nơi làm việc, vào những cuộc trò chuyện để thấy rằng: **Tu tập chính là sống một cách tỉnh táo và sáng tạo nhất.**

PHỤ LỤC

Câu chuyện Ngài Tứ Tổ thu nhận “con ma” làm đệ tử

Nếu tính theo truyền thống **Thiền tông Ấn Độ (28 Tổ)** thì:

1. **Sơ Tổ**: Ma-ha Ca-diếp (Mahākassapa)
2. **Nhị Tổ**: A-nan-đà (Ānanda)
3. **Tam Tổ**: Thương-na Hòa-tu (Śāṇavāsa / Śāṇakavāsin)
4. **Tứ Tổ**: Ưu-ba-cúc-đa (Upagupta / Upagupta Mahāthera)**

Vì vậy, **Tứ Tổ sau ngài Ca-diếp là Ngài Ưu-ba-cúc-đa (Upagupta)**.

Câu chuyện nổi tiếng này gắn với **Ngài Ưu-ba-cúc-đa (Upagupta)**, không phải trong hệ Nikāya nguyên thủy mà thuộc về **văn học Phật giáo Bắc truyền và truyền thuyết Thiền tông**.

Nội dung chính của câu chuyện

Có một con ma (thường được gọi là **Ma vương / Mara**) nhiều lần tìm cách phá rối Ngài.

Ngài Ưu-ba-cúc-đa không sợ hãi, dùng định lực và trí tuệ cảm hóa.

Cuối cùng, Ngài trói Ma vương lại (bằng thần lực), nhưng không để trừng phạt mà để giáo hóa.

Sau khi được khai thị về vô thường và nghiệp báo, Ma vương quy phục và xin làm đệ tử.

Câu chuyện này nhằm nhấn mạnh:

- Sức mạnh của **giới – định – tuệ**
- Ma không phải kẻ thù bên ngoài mà là **tâm tham – sân – si**
- Người tu có thể chuyển hóa ma chướng bằng từ bi và trí tuệ

Câu chuyện này nằm ở đâu?

Câu chuyện **không có** trong các Kinh Nikāya (Trường, Trung, Tương Ưng, Tăng Chi).

Nó xuất hiện trong các nguồn như:

- **A Dục Vương Truyện (Aśokāvadāna)**
- **Phó Pháp Tạng Nhân Duyên Truyện (付法藏因緣傳)**
- Các bản **Cao Tăng Truyện** và sử liệu Thiền tông Trung Hoa

Đặc biệt, hình ảnh Upagupta hàng phục Ma rất nổi tiếng trong văn học Phật giáo Ấn Độ – Trung Hoa.

Lưu ý học thuật

Trong kinh điển Pāli nguyên thủy:

- Ma vương thường được Đức Phật hàng phục (ví dụ SN 4 – Mara Saṃyutta).

- Không có đoạn nào nói Upagupta thu nhận Ma làm đệ tử.

Do đó, câu chuyện này thuộc **truyền thống phát triển (post-canonical tradition)** chứ không phải kinh tạng nguyên thủy.

Dưới đây là các đoạn **nguyên văn Hán tạng** liên quan đến Tôn giả 優波鞠多 (Upagupta) hàng phục Ma vương, chủ yếu xuất hiện trong:

- 《付法藏因緣傳》 (Phó Pháp Tạng Nhân Duyên Truyện) – T2058, Đại Chánh Tạng quyển 50
- 《阿育王傳》 / 《阿育王經》 (A Dục Vương Truyện / Kinh A Dục Vương)

《付法藏因緣傳》 — **Ưu-ba-cúc-đa hàng phục Ma**

原文節錄:

時魔波旬來至其所，欲為嬖亂。

優波鞠多即以神力，化作大繩而縛於魔。

魔即驚怖，求哀懺悔。

優波鞠多語魔言：「汝今應知諸行無常，一切皆苦。」

優波鞠多語魔言：「我不禮汝，禮佛影像耳。」

魔聞是已，心生信解，稽首歸依。

Dịch nghĩa sát văn:

Khi ấy Ma Ba-tuần (Māra) đến chỗ Ngài, muốn gây nhiễu loạn.

Ưu-ba-cúc-đa liền dùng thần lực hóa thành sợi dây lớn trói Ma lại.

Ma kinh sợ, cầu xin sám hối.

Ưu-ba-cúc-đa nói với Ma:

“Ngươi nay nên biết các hành là vô thường, tất cả đều là khổ.”

Ma nghe xong, tâm sinh tín giải, cúi đầu quy y.

阿育王傳》 — Ma xin được thả và phát tâm

原文節錄：

魔白言：「尊者！願見如來相好。」

優波鞠多以神通力，令魔現佛身相。

魔見佛已，悲泣懺悔。

優波鞠多為說法要，令其得信。

Dịch nghĩa:

Ma bạch rằng:

“Thưa Tôn giả! Con nguyện được thấy tướng hảo của Như Lai.”

Ưu-ba-cúc-đa dùng thần thông khiến Ma hiện thân tướng Phật.

Ma thấy Phật rồi, khóc lóc sám hối.

Ngài vì Ma thuyết pháp, khiến sinh lòng tin.

Ý nghĩa biểu tượng trong văn học Hán tạng

Điểm đặc biệt:

- Ngài **không tiêu diệt Ma**
- Ngài **không xem Ma là kẻ thù**
- Ma được giáo hóa bằng **vô thường – khổ – vô ngã**
- Cuối cùng Ma **quy phục Phật pháp**

Ma không phải thực thể đối nghịch tuyệt đối, mà là tâm nhiễm ô có thể chuyển hóa.

Dưới đây là so sánh mang tính văn bản học giữa **bản Hán tạng** (chủ yếu 《付法藏因緣傳》, 《阿育王傳》) và **bản Sanskrit *Aśokāvadāna*** (thuộc tập *Divyāvadāna*) về câu chuyện **Upagupta hàng phục Māra**.

Nguồn văn bản

Bản Hán

- 《阿育王傳》 (A Dục Vương Truyện) – T2042
- 《阿育王經》 – T2043
- 《付法藏因緣傳》 – T2058

Thuộc truyền thống Bắc truyền, dịch từ các nguồn Ấn Độ (khoảng thế kỷ 3–6).

Bản Sanskrit

- *Aśokāvadāna* (trong *Divyāvadāna*)
- Hình thành khoảng thế kỷ 2–3 CE
- Thuộc văn học avadāna của Phật giáo Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvāstivāda)

Cấu trúc câu chuyện

Trong bản Sanskrit (*Aśokāvadāna*)

Trình tự chính:

1. Māra đến quấy nhiễu Upagupta
2. Upagupta dùng thần lực bắt và trói Māra
3. Không thả ngay mà chờ đến lễ hội Phật
4. Māra xin được thấy thân tướng Phật
5. Upagupta yêu cầu Māra hiện hình Phật
6. Upagupta đánh lễ hình tướng ấy (nhưng không lầm đó là Phật thật)
7. Sau đó giáo hóa Māra

Điểm then chốt: Upagupta nói rõ rằng ông đánh lễ **không phải vì Māra**, mà vì “Buddha-pratibhāsa” (影像佛).

Một câu Sanskrit quan trọng:

na tvāṃ namasyāmi, māra, buddha-pratibhāsam namasyāmi.

(Ta không lễ người, hỡi Māra, mà lễ hình ảnh Phật.)

Trong bản Hán

Ví dụ trong 《阿育王傳》：

優波鞠多語魔言：「我不禮汝，禮佛影像耳。」

Rất sát với Sanskrit.

Nhưng bản Hán thường:

- Giải lược phần triết lý

- Nhấn mạnh yếu tố đạo đức – giáo hóa
- Tăng yếu tố cảm hóa và quy y

So sánh chi tiết

Về mục đích câu chuyện

Sanskrit Aśokāvadāna	Bản Hán
Nhấn mạnh tính “pratibhāsa” (hiên hiện, hiện tượng)	Nhấn mạnh giáo hóa và quy y
Mang tính triết lý nhận thức	Mang tính đạo đức – tông môn
Không nhấn mạnh Ma quy y lâu dài	Ma thường phát tâm sám hối

Sanskrit nghiêng về triết học “appearance vs reality”.
Hán tạng nghiêng về mô hình “ma có thể chuyển hóa”.

Về thần thông trói Ma

Sanskrit:

Upagupta buộc Māra vào xác chết (một số bản ghi) để làm nhục ngã mạn của Māra.

Tính biểu tượng mạnh: phá ngã mạn bằng quán bất tịnh.

Hán:

化作大繩而縛於魔

Đơn giản là “hóa dây lớn trói Ma”.

Yếu tố thiên quán bất tịnh thường bị giản lược.

Về việc hiện thân Phật

Sanskrit có đoạn mô tả rất chi tiết 32 tướng tốt.

Bản Hán thường tóm lược:

令魔現佛身相

Không triển khai chi tiết tướng hảo.

Về lập trường triết học

Sanskrit thể hiện rõ tư tưởng Sarvāstivāda:

- Phật đã nhập Niết-bàn
- Chỉ còn “hiện tướng”
- Tướng và thực thể khác nhau

Hán tạng có xu hướng:

- Nhấn mạnh lòng tin
- Tính cảm hóa
- Vai trò truyền thừa Tổ sư

Khác biệt thần học quan trọng

Trong Sanskrit

Upagupta không làm Māra thành đệ tử chính thức.

Māra vẫn là Māra.

Đây là chiến thắng của trí tuệ, không phải cải đạo.

Trong bản Hán

Ma thường:

- Sám hối
- Sinh tín tâm
- Có sắc thái quy y

Tức là chuyển từ đối nghịch sang quy phục.

Đây là phát triển tư tưởng về “ma tức tâm”.

Ý nghĩa triết học sâu xa

Sanskrit:

Câu chuyện là bài học về:

- Tính huyền của hiện tượng
- Sự phân biệt giữa tướng và thực
- Trí tuệ không bị lừa bởi biểu tượng

Hán tạng:

Câu chuyện trở thành:

- Biểu tượng của Tổ sư hàng ma
- Ma là phiền não nội tâm
- Có thể chuyển hóa bằng giới-định-tuệ

VI. Kết luận so sánh

Tiêu chí	Sanskrit Aśokāvadāna	Hán tạng
Tính triết học	Cao	Trung bình
Tính biểu tượng thiền quán	Mạnh	Giản lược
Yếu tố quy y của Ma	Không nhấn mạnh	Nhấn mạnh
Mục tiêu	Phân biệt hiện tướng & chân thật	Cảm hóa – giáo hóa

Nhận định học thuật

Bản Sanskrit cổ hơn và gần với môi trường Nhất Thiết Hữu Bộ.

Bản Hán phản ánh:

- Sự tái cấu trúc theo văn hóa Trung Hoa
- Tư tưởng Tổ sư truyền thừa
- Tinh thần “ma có thể độ”.

THẬP BA LA MẬT



Website: www.tuetam.info

Facebook: Tuệ Tâm Thiền Thư Quán

Youtube: Đạo Phật Vào Đời

Email: tuetamthienthuquan@yahoo.com

May all who hear, understand, and correctly practice the Buddha's teachings be liberated from suffering. May the merits from this work be dedicated to the liberation of all beings.

Nguyện cầu những ai có cơ duyên lắng nghe, thấu hiểu và thực hành đúng lời dạy của Đức Phật sẽ thoát khỏi khổ đau trong kiếp sống phù du này. Mọi công đức được vun bồi từ công việc này xin hồi hướng cho sự giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

