

DẤU CHÂN PHẬT 12 (12)

Nhận diện thức để làm gì?

Thế nào gọi là Sắc uẩn trong Kinh Trăng Rằm?

Phàm sắc gì, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, đây gọi là **Sắc uẩn**.

Phàm thọ gì, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, đây gọi là **Thọ uẩn**.

Phàm tưởng gì, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, đây gọi là **Tưởng uẩn**.

Phàm các hành gì, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, đây gọi là **Hành uẩn**.

Phàm thức gì, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, đây gọi là **Thức uẩn**.

Dưới hình thức như vậy, này các Tỷ-kheo, có định nghĩa về uẩn của các uẩn.

Thì như vậy, định nghĩa về chữ “uẩn”, chúng ta được hiểu rằng **Sắc uẩn** có nghĩa là gì? Là tập hợp những loại sắc pháp, hay tổng hợp những loại sắc, hay gọi chung là các loại sắc, các loại thọ, các loại tưởng, các loại hành, các loại thức. Thì đó là ý nghĩa của chữ **uẩn** đó.

Thế nào là định nghĩa về chữ “**thủ**”? Thường chúng ta hay hiểu **thủ** có nghĩa là nắm giữ trong cái bàn tay mình. Và định nghĩa trong Kinh Trăng Rằm thì Đức Phật dạy:

“Phàm chỗ nào có dục và tham, chỗ ấy có chấp thủ.”

Thì như vậy, hễ mà mình có dục tham đối với cái gì thì đó chính là chấp thủ. Mình có lòng dục, lòng tham đối với cái sắc thân này thì đó là chấp thủ. Có lòng dục, lòng tham đối với những cảm thọ yêu thích, yêu mến đối với những cảm thọ, thì đó là chấp thủ.

Mình thương một người hay mình ghét một người, đó cũng là chấp thủ ngũ uẩn. Do mình ghét một người thì điều đó có nghĩa là đối với mình, người đó có thật trong tâm mình, nó có thật như vậy đó. Tâm mình có dính mắc, có trói buộc đối với người đó. Thì ngay cả việc mình thương ghét cũng gọi là chấp thủ ngũ uẩn.

Hỏi: Con xin phân tích về nhãn thức giới...

Cô: Thì mình có thể nói một cách gọn và rõ ràng là **nhãn thức giới** là giới vực, lãnh vực hoạt động của nhãn thức từ ngang con mắt của mình ra phía trước.

Vậy thì nhãn thức của mình là sự rõ biết sắc cảnh trước mặt. Thành ra, khi nói về nhãn thức, nhãn thức rộng mở hoặc mình nhìn xuống, hoặc mình

nhìn ngang, thì tầm của nhãn thức như thế nào mình phải ghi nhận và thấu nhận cái tâm đó, để cho trạng thái tâm của mình nó rộng ra.

Khi mình nói **con mắt** là khác. Con mắt **nhìn** là khác rồi. Con mắt là thuộc về **nhãn căn**. Con mắt nhìn chính là rõ biết. **Nhãn căn** chính là con mắt thôi. Nhưng mà khi nói **mắt nhìn** đã là khác rồi, không thuộc về nhãn căn rồi.

Có một số nơi giải thích nhãn căn là con mắt nhìn, nhĩ căn là lỗ tai nghe. Nhưng mà nói **mắt nhìn, lỗ tai nghe**, đã là mình đang nói **nhãn thức** và **nhĩ thức** rồi.

Còn nói về nhãn căn chính là nói về hai cái cục tròn của con mắt thôi. **Nhĩ căn** chính là cái **lỗ tai** thôi. Nhưng mà nói **tai nghe âm thanh** thì đó là mình đang nói về **nhĩ thức**.

Và **nhĩ thức giới** là sự rõ biết các âm thanh đó. Giới vực, giới hạn của nhĩ thức là sự rõ biết âm thanh, nhưng nó không biết rõ được sắc cảnh, người, vật.

Còn khi mà kêu mình chỉ ra nhãn thức của mình, chẳng hạn khi này, thì khả năng về nhãn thức là nhìn về phía trước, chứ nhìn ra phía sau đâu có thấy. Đó là một giới vực.

Giới vực thứ hai của nhãn thức là sao? Là nhãn thức này có thể biết rõ sắc cảnh ở phía trước nhưng không nghe được những âm thanh ở ngay phía trước nó. Thì như vậy, đó là lãnh vực hoạt động của các thức.

Nhãn thức là sự rõ biết các sắc cảnh, người, vật. Và **nhãn thức giới** là giới hạn của sự rõ biết cái này: chỉ rõ biết sắc cảnh, người, vật, chứ không rõ biết được âm thanh, không rõ biết được mùi hương, không rõ biết được vị, không rõ biết được sự đụng chạm, và không rõ biết thọ, tưởng, hành phía bên trong.

Thì như vậy, mỗi một cái thức hay mỗi một sự rõ biết do duyên sáu căn và sáu trần sanh ra sáu sự rõ biết. Và sáu sự rõ biết này là sáu sự rõ biết các lãnh vực, sáu cái giới hạn, sáu cái phạm vi, sáu cái phạm trù trong cuộc sống này.

Tại làm sao chúng ta cần học nhận biết rõ về sáu thức?

Học về sáu thức này hết sức là quan trọng trong sự tu học trí về ngũ uẩn. Nếu mà không học và thực hành để thấy biết rõ về sáu thức, không học và thực hành để thấy biết rõ về ngũ uẩn, thì trong sự tu học này khi mình đi đến giai đoạn tâm của mình nó thanh tịnh, nó vắng lặng, mình thấy vọng tưởng trong mình lắng yên, suy nghĩ trong mình lắng dịu. Rồi trong sự yên và lắng dịu đó mình cho đó là mình, là sự chứng đắc, là sự đạt được trong sự tu học. Thì đó là cái chỗ chết của sự tu mà tu đạt được thiền định.

Vì khi mà tu tập bằng con đường nào đó, bằng con đường mình niệm Phật chẳng hạn (niệm Phật Thích Ca) hoặc bằng con đường thiền định, thiền định mà không đi theo chánh định trong Bát Chánh Đạo - có thể là thiền định theo dõi hơi thở, hoặc thiền định theo dõi bụng phồng xẹp, hoặc thiền định theo đuổi một cái đề mục - thì có thể một cái duyên sau đó tâm nó đi đến giai đoạn là nó bật, nó bật sự hoạt động của tướng và hành.

Tức nhiên là cái sóng dao động tướng và hành trong nội tâm của mình thường hay dao động. Khi mà mình vào tu tập niệm hoặc tu tập về định theo hơi thở để làm lắng dịu lại cái sóng dao động này (tức nhiên là những lời nói thầm trong nội tâm, là những cái tướng hoạt động liên tục), thì trong khi mình đang theo dõi như vậy, mình có thể làm giảm lại cái độ hoạt động này của tướng và hành.

Tướng và hành bình thường của người không tu nó liên tục, mà nó liên tục quá như vậy thì nó tạo ra sự mất ngủ, mệt mỏi. Mà liên tục mạnh hơn nữa thì nó đưa đến điên loạn. Trong này hoạt động cái gì thì nó ra tới cái miệng.

Trong cái sự tu, khi mà mình niệm trong danh hiệu Phật Thích Ca hoặc là mình đi theo một pháp thiền định phía bên ngoài, nhờ pháp thiền định đó mình làm giảm được sóng dao động. Nhờ quay về hơi thở, dùng một định tướng nào đó, mình sẽ làm giảm lại sự hoạt động của nó, giống như sóng đo điện não đồ của chúng ta nó giảm lại thì nó sẽ là như vậy. Nhưng mình vẫn nhớ luôn phải đối diện với lại vấn đề này.

Tức nhiên vọng tưởng rồi về, về trong tỉnh thức, về được một hơi rồi vọng tưởng, rồi về, về được một hơi nó vọng tưởng, về. Niệm Phật cũng vậy: niệm một hơi, cái vừa niệm vừa hai ba niệm ở trong đó, niệm Phật với niệm đời luôn. Hoặc là về được một hơi nhất niệm, một hơi cái loạn, rồi về, rồi nhất niệm, một hơi loạn. Tức nhiên là làm giảm lại sóng hoạt động của ý hành và điều đó cũng có nghĩa là làm giảm lại uế nhiễm về hữu lậu.

Thì trong quá trình thiền tập, có thể do những nhân duyên tích trữ hoặc do những cái duyên gì đó ở phía trước nữa, hành giả sẽ thể nhập vào một cái giai đoạn tưởng hành không hoạt động nữa. Không hoạt động ở đây không phải là biến mất, nhưng mà tưởng hành ở đây nó yên. Độ yên này kéo rất dài, nó đi vào trạng thái tâm an tịnh, vắng lặng.

Có người nó vắng nhưng mà nó không sáng, có người nó vắng nhưng mà nó lại sáng, tùy mỗi người. Nó đi vào trong sự vắng lặng này. Có người đi vào trong sự vắng lặng này 10 phút, 15 phút, một tiếng, hai tiếng, ba tiếng. Có người đạt 6 tiếng, 7 tiếng, 8 tiếng. Có người đạt được một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày. Nhưng phần nhiều là một số vị có thể dễ dàng trải nghiệm vấn đề này, nó sẽ diễn ra trong 15 phút hoặc nửa tiếng, rồi sau đó nó khởi trở lại.

Thì khi mà không có tuệ về ngũ uẩn, mà tâm nó rơi vào trong trạng thái này thì cho đây là điểm đến. Mà nếu rơi vào trạng thái này, người này lại có sự trong sáng ở trong đó và thường rơi vào trạng thái này thì vị này

thường có kinh nghiệm là tâm thanh tịnh, lắng dịu và trong sáng, nhưng tùy theo mức độ trong sáng của mỗi người.

Có những vị độ trong sáng rất là rực sáng, vị này có thể thông suốt toàn bộ thân tâm mình từ trong ra ngoài, như là mình đang nhìn thấy người thứ hai từ trong ra. Nhưng mà có những vị sự trong sáng yếu hơn, nó chỉ thấy dễ chịu, thấy cái tâm nó lặng, nó yên, nhìn cái gì thấy cũng rõ, hoặc là nó yếu hơn như là thứ nhất.

Rồi có những vị có sự trong sáng thấy cái tâm nó tịnh, nó lặng, tâm nó yên lặng, nó cũng sáng sáng như vậy nhưng mà không có rực sáng. Thì vào trong trạng thái đó nó vẫn có những độ khác nhau.

Vấn đề ở đây là khi mình không có tu tập về ngũ uẩn, không có cái tuệ về ngũ uẩn thì khi rơi vào trạng thái này hay trải qua trạng thái này, vị này sẽ dễ dàng cho đây là đích đến. Đây là cái chỗ mình rất là dễ kẹt ở trong đó.

Một điều nữa là không phải trạng thái này nó duy trì hoài. Có người được nửa tiếng, rồi sau nửa tiếng đó vị này cứ nhớ về nhiều đó, nói nhiều đó và sống nhiều đó, cho là mình đã đạt được. Nhưng mà thật sự trạng thái sau đó vị này không còn ở trong chỗ này nữa. Tưởng hành của vị này hoạt động trở lại nhưng vị này lấy cái quá khứ đã qua đó để mà nói đến, để mà giảng dạy, để mà hướng dẫn, và lúc nào cũng chỉ nói về trạng thái đó, xem như là đã chứng ngộ. Thành ra đây là cái chỗ chết.

Rồi khi chia sẻ cứ lấy cái kinh nghiệm cũ đó mà chia sẻ, giảng giải, thuyết giảng. Thành ra người nghe bây giờ thật sự rất là khó biết, khó phân biệt với sự nghe giảng của mình. Hoàn toàn không phải dễ để có thể biết mình nghe pháp nào ở đâu và sự tu học, sự giảng giải kia mức độ tu học đến như thế nào và tuệ như thế nào.

Còn nếu chỉ nghe giảng giải rồi cứ giữ cái tâm thanh tịnh, trong sạch, nhìn cái này nhìn cái nọ nhìn cái kia, thường có thể nghe như vậy. Nhưng mà đó là lấy những giây phút tạm thời, sau đó về ở trong sự vắng lặng. Khi buông cái này ra thì vị này vẫn suy nghĩ, vẫn tưởng chứ không phải là không. Nhưng mà giảng thì chỉ giảng ngay chỗ thanh tịnh, vắng lặng cao siêu đó mà thôi. Chết là chết ngay cái chỗ đó.

Khi không có trí về ngũ uẩn thì chỉ lấy ngay cái kinh nghiệm đó ra làm cái tâm đắc, làm cái sở đắc, làm cái chỗ tu chứng. Nhưng quái quăm một điều rằng là không luôn như vậy được. Vì sao? Vì ngũ uẩn không nhìn thấy. Khi ngũ uẩn không nhìn thấy thì cái trạng thái đó không gọi được đúng tên. Và khi trạng thái đó không gọi được đúng tên và ngũ uẩn không nhìn thấy thì những tàn dư li ti của dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu vẫn còn.

Tại vì có đối diện đâu. Tâm chỉ hướng về ngay chỗ an tịnh đó. Rồi khi những cấu bẩn khởi lên thì bỏ nó qua một bên, hướng về cái an tịnh tiếp. Thấy rác khởi lên, để nó qua một bên, rồi hướng về cái an tịnh tiếp. Như vậy rác có đối diện không? Rác không có đối diện.

Khi rác không đối diện thì có nghĩa là không đào thải, moi bới gốc rễ của rác bản lên. Thành ra trong sự tu đó, khi quay về thực tại thì thực tại vẫn rõ ràng, vẫn lộ rõ, vẫn hiện tiền, vẫn tốt lành ở phía trước. Nhưng mà đâu phải cái tâm đó luôn sống được ở trong cái thực tại đó đâu. Tâm đó sau đó khi đặng duyên đặng cảnh vẫn khởi lên nhẹ nhẹ những cái này cái kia nhưng không nhìn thấy. Là tại vì sao? Là vì tâm đó cứ cố kéo về trong thực tại trước mặt này. Rồi những căn bản rác bản li ti nhẹ nhẹ không đối diện cho nên không hết sạch được.

Rất là khó khăn khi ở trong một trạng thái tâm vắng lặng đó mà không có trí thiện xảo về ngũ uẩn. Những cái nhỏ nhiệm vi tế của dục ái, tham sân si nó nằm rất là im, rất là nhẹ, rất là đẹp, rất là khớp với mỗi cửa cái thọ không khổ không lạc. Đây là cái thọ không khổ không lạc. Những rác bản thô khi nó khởi lên đi kèm theo nó là thọ khổ, thọ lạc. Nhưng mà những rác bản vi tế khi nó khởi lên thì nó sẽ nằm sát thọ không khổ không lạc, tức nhiên là nó trà trộn và nằm sâu vào trong cái cảm giác an tịnh.

Chỉ khi nào mình tu tập hết sức là thiện xảo chiếu soi ngũ uẩn thì khi đó mình phát hiện ra những rác bản âm thầm nhẹ nhẹ bên trong. Thật sự đối với Tín Toàn đến ngày giờ này trong sự tu học này thì Tín Toàn phát hiện ra rằng có những phiền não, những cái không vui trong lòng, khi đối duyên xúc cảnh nó lộ ra. Nhưng mà mình nhìn lại mình phía bên trong thì cái cảm thọ của mình thật sự là lặng yên hơn lúc bình thường, chứ không phải

nó khởi lên một cách khó chịu, bức bối, tức tối, phiền não, không phải vậy đâu.

Càng ngày càng tu tập thì Tín Toàn càng thấy khủng khiếp nếu không tu tập sự quán chiếu thâm sâu, nội soi cảm thọ. Thật sự đi đến một giai đoạn tâm mình lắng dịu nhiều những dao động mạnh. Đến giai đoạn những dao động vi tế, nhẹ nhàng thì rất rất là khó phát hiện. Nhiều khi gặp chuyện gặp cảnh thì tâm mình lắng hơn cả lúc bình thường. Nếu mà như vậy, không nhìn ra ngũ uẩn mà cứ quay lại nhìn ra cái gọi là tâm chung chung, nhìn vô thấy tâm mình nó yên, thành ra hỏi mình có sân không, không; có bức không, không. Không nhìn ra được. Nhưng mà trong hành vi cử chỉ nó lộ ra một chút. Thành ra hết sức là khó khăn.

Chúng ta phải nhận diện được cái thức, thứ nhất để không lầm chấp những sự hay biết, rõ biết là mình. Để khi tâm đi đến chỗ thanh tịnh vắng lặng thì mình thấy trạng thái tâm mình có độ trong sáng, độ rõ biết nó mạnh, nó trong sáng ra. Tại vì sao? Cái tâm bình thường hành và tướng nó thô. Thức là sự rõ biết, tướng và hành.

Bình thường khi thức rõ biết những thọ, tướng, hành này nhưng mà thọ, tướng, hành này hoạt động nhiều quá thành ra sự rõ biết này nó mờ mờ. Mình thấy biết không rõ về thân tâm mình, thấy biết không rõ về cuộc sống. Thấy biết không rõ là vì sao? Là hoạt động của tư duy suy nghĩ của thọ, tướng, hành nó hoạt động quá mạnh thành ra mình không thấy biết rõ.

Rồi bây giờ khi tưởng hành yên diệu lại thì cái thức này không bị những áng mây che, thành ra độ rõ biết của nó trong sáng và viên mãn. Khi thức, độ rõ biết trong sáng và viên mãn tức là khi cái tâm đi đến trạng thái thọ, tưởng, hành nó bật im, tâm trong sáng rõ biết, thanh tịnh vắng lặng thì khi đó là sự hiển lộ của ý thức.

Nhưng khi không nhìn thấy được sự hiển lộ của ý thức và cho đó là đích đến, là điểm đến, là cứu cánh, là giải thoát, sai. Mà khi cho là như vậy mà cái này là cái gì? Là cái vô thường. Mà cho đó là điểm đến của mình rồi thì mình dính ngay cái chỗ đó. Nhưng mà sao? Sau đó nó sẽ mất. Mà nó mất rồi mình nhớ, mình cứ ráng quay về, ráng làm sao đi đến chỗ yên đó, nhưng mà nó đâu có yên hoài. Thành ra thật sự không thể đi đến tịch lặng một cách hoàn toàn, không thể thật sự đạt được sự hoàn toàn giải thoát.

Vị có trí về ngũ uẩn thì tới giai đoạn này hoặc thể nhập vào giai đoạn này, vị này sẽ biết rõ trạng thái thanh tịnh này là thọ trong người thanh tịnh lắng diệu; bóng dáng thanh tịnh của nội tâm này, bóng dáng thanh tịnh của cảm thọ này là tưởng; những ý hành đang lặng yên; sự trong sáng này là thức. Vị này tiếp tục an trú trong sự rõ biết trí tuệ về trạng thái thanh tịnh đó.

Trong trạng thái thanh tịnh đó, thỉnh thoảng vẫn trôi lên một vài những cảm giác của dục lậu, những ý hành của hữu lậu hay một vài sự không trong sáng của vô minh. Vị này nhìn thấy, quán chiếu, soi rọi và diệt tận những lậu hoặc này. Hoặc là chút xíu những mầm mống của tham dục,

chút xíu mầm mống tham ái còn dính mắc, nó khởi lên rất nhẹ, nhưng vị này nhờ tuệ ngũ uẩn, một chút xíu đó trôi lên trong trạng thái thanh tịnh đó thì vị này sẽ bởi những cái đó lên, dục bỏ.

Còn nếu không có sự tu tập về ngũ uẩn thì một chút xíu đó khởi lên vị này không để ý đến nó. Vị này chỉ thích trú trên sự an tịnh này. Những cái chút xíu xung quanh vị này không để ý. Nhưng mà rồi sau đó trạng thái này đi qua, vị này mất trạng thái đó. Với vị có sự trải nghiệm này và biết thể nhập trạng thái đó là gì rồi thì sau này vị này sẽ dễ dàng về trong thực tại. Điểm đặc biệt của một người đã có trải nghiệm đó, tức là sau này vị này sẽ dễ dàng về trong thực tại, nhưng vị này chỉ dừng ở chỗ rõ biết thực tại và thực tại trong sáng.

Khi có chút chút lít chít đâm đâm chia chia không để ý, không tác ý thì nó vẫn cứ còn. Rồi gặp duyên thì nó mất, hề nhắc thì nó về, gặp duyên thì nó mất, hề nhắc thì nó về, vậy thôi. Điều đó có nghĩa là tâm không thể nào đi đến lậu tận được cả.

Còn vị có trí về ngũ uẩn khi ở trong trạng thái này thì vị này sẽ tiếp tục an trú thâm sâu trong trạng thái này và sẽ canh những cái lít chít này, cái nào khởi lên là đào thải, cái nào khởi lên là đào thải. Ngay trong thời điểm đó, vị này khéo duy trì và đào thải những lậu hoặc này thì chính ngay trạng thái đó vị này có thể đạt được lậu tận.

Còn vị không nhìn thấy ngũ uẩn thì trong trạng thái này vị này sẽ bị qua. Đây là cái chỗ thâm sâu bí hiểm, và đây cũng là chỗ chết của sự tu. Ngay những chỗ đó không thấy không biết rồi cứ lôi ra rồi nói tâm đó thanh tịnh, tâm đó vậy khác, rồi mình nghe mình nói tuyệt vời quá, hay quá, cao siêu quá. Chết là ở chỗ đó.

Thành ra chúng ta tu học trí về ngũ uẩn này rất là thâm sâu. Nếu không tu học nhận diện được sáu thức, khi tu học đạt đến tâm thanh tịnh vắng lặng đó thì nhãn thức lúc này sẽ rất là thanh tịnh và trong sáng. Tại vì sao? Vì bên trong ý hành không hoạt động cho nên ý thức bên trong trong sáng, nhãn thức bên ngoài tỏa sáng. Cho nên sự thấy trong sáng rồi chấp trước.

Mà đã cho nhãn thức, nhĩ thức, ý thức, cái thấy, cái nghe, cái biết phía bên trong là mình thì mình đã nhận cái vô thường sanh diệt là mình rồi. Một khi nhận cái vô thường sanh diệt là mình rồi thì mình có thể an tịnh hoài vậy không? Tại vì những cái này do duyên nó sanh, cho nên cũng do duyên nó diệt.

Sự tu tập này đi đến cái chỗ là không chấp cả sự thanh tịnh vắng lặng này và biết rõ sự thanh tịnh vắng lặng này là gì, đào thải cả cái tâm chấp thủ sự thanh tịnh vắng lặng đó. Khi đó mới thật sự là hoàn toàn đi đến Vô Chấp Thủ Giải Thoát.

ĐÃ NHẬN CÁI SANH DIỆT LÀ MÌNH RỒI THÌ SAO MÀ KHÔNG BỊ SANH DIỆT.

Những cái gì con nói, con chia sẻ thì chúng ta cứ để đó đi. Rồi mình ráng thực hành, thực hành cho nó thâm sâu trong sự tu học này. Bước đầu cũng đừng nói gì hết, cũng không cần phải tranh luận tới lui với ai hết.

Bước đầu của sự tu là nên tịnh khẩu, rồi tu tập nhận diện một thời gian. Những cái gì con đã thấy, đã biết, đã thể nhập và chia sẻ, những cái đó là thực tế trong nội tâm, thực tế trong cuộc sống. Thì khi chúng ta dần thân thực hành trong dòng pháp này, tất cả những cái đó chúng ta sẽ thực chứng, thực thấy, thực biết, thực giác.

Khi đó, những điều con nói hôm nay, lúc đó chúng ta thực chứng, thực thấy thì khi đó hãy nói. Còn bây giờ nghe thì biết là nghe để đó, thực hành vào trong sự nhận diện ngũ uẩn. Đừng đem ra để mà tranh luận, để mà hơn thua với cuộc đời này. Chúng ta nhớ hen.

Khi mình đi ra ngoài, ai nói cái gì, nghe thì nghe. Giữ nụ cười là được rồi. Đừng làm gương mặt hình sự với người ta, đừng làm gương mặt căng thẳng với người ta. Đúng sai gì cũng vậy, mỉm một nụ cười là được.

Ai muốn tìm hiểu sâu hơn, mình mời họ nghe pháp. Tự họ nghe pháp và thực hành, tự họ đi vào dòng pháp này, chứ không cần tranh cãi nhiều, không cần đưa ra nói nhiều làm cái gì. Thành ra biện luận, tranh luận, khoe khoang cuối cùng mình là con số không thôi.

Học trong dòng pháp này, bước đầu mình tập giữ cái miệng, tịnh cái khẩu. Những cái mình nghe để mình thực hành, để mình thực chứng, chứ không phải để mình đem ra nói.