

DẤU CHÂN PHẬT 3 (03)

Bài GIẢI THOÁT TRÍ (trong quyển Cửa Vào Bát Tử trang 47)

Tập sách này, mới nhìn thì thấy có vẻ như là thơ. Nhưng mà thưa thật với chúng ta rằng, tập sách này là một sự cô đọng lại pháp quán cho chúng ta, giúp cho chúng ta dễ quán và dễ như lý tác ý, chứ nó không phải là thơ. Trong này có khá nhiều những bài quán, nhưng mà làm theo văn vần như vừa rồi con đọc cho chúng ta nghe.

Và bài vừa rồi là bài **Giải Thoát Trí** trong tập sách này. Khởi sự của bài Giải Thoát Trí này là một bài mà con làm cho mẹ con đọc cách đây mười mấy năm rồi. Khi đó, thấy mẹ còn nhiều hờn giận, còn nhiều sân hận buồn phiền. Mỗi lần mẹ buồn phiền mà nhắc nhở, mà kéo mẹ con ra khỏi được sân hận phiền não là rất cực. Phải sử dụng hết sức lực, tâm lực, trí lực của mình ra để biện giải cho mẹ. Nhiều khi hai ba tiếng đồng hồ giải thích mới kéo được mẹ con ra khỏi phiền não.

Cho nên sau đó, con mệt mỏi. Con nói: mỗi lần mẹ sân hận phiền não như vậy, mình mệt mỏi quá. Thành ra mới suy nghĩ trong đầu, thấy không được. Phải làm một bài cho mẹ đọc. Mẹ phải đọc cái bài này thường xuyên, thường xuyên cho cái tâm của mẹ tỉnh thức. Tỉnh thức trước cuộc sống này và nó nhả ra từ từ những cái dính mắc, sân hận, si mê đối với cuộc sống này.

Và vì vậy mà con đã làm bài này. Khởi sự bài này không phải tựa là Giải Thoát Trí, mà tựa là bài Tĩnh Mau, mà ngắn thôi à. Phần đầu mà chúng ta nghe là nói về khổ. Phần sau, con phát triển cho nó theo Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo, để cái bài quán về khổ, về tham, về sân, về si này sẽ đi đến kết quả của sự giải thoát, chứ nó không chỉ dừng trên cái chỗ nói về khổ nhưng không có con đường thoát khổ ở trong đó.

Thì đó là ý nghĩa sau này con đã phát triển đầy đủ ở trong đó: vừa Tứ Thánh Đế, bốn Thánh trí về ngũ uẩn, vừa Bát Chánh Đạo nằm ở trong đó, cả Tứ Thiên nằm ở trong đó. Thành ra, đọc bài này chúng ta thực hành được Tứ Thiên rồi đó, nhưng mà phải đi theo thứ tự của Bát Chánh Đạo: chánh tri kiến trước rồi mới nói về Tứ Thiên.

Sau khi thành tựu Tứ Thiên, còn phải tiếp tục an trú trong sự quán chiếu ngũ uẩn để tẩy sạch những lậu hoặc. Thì trong này hướng dẫn cả một quá trình tu tập đi đến sự giải thoát theo con đường Bát Chánh Đạo, nằm hết ở trong bài này. Đọc kỹ sẽ thấy đường ra.

Và đúng như những gì con đã dự tính, con làm cái phần đầu bài này.

“Có gì vui mà cười mà nói,

Có gì vui mà nao động tâm,

Ngoài kia cuộc sống thăng trầm,

Trong này lắm kẻ lặn thẳm tàn hơi...

Cuộc đời thật khéo vẽ vờ,

Vẽ trắng dưới nước để lừa nhau chơi.

Cuộc đời thật khéo đổi trao,

Trao tâm luyến ái, nhận vào sầu đau.

Cuộc đời thật khéo rộn ràng,

Để người quên cảnh vô thường nhân gian.

Cuộc đời thật khéo điểm trang,

Để che đậy cái khổ đang rành rành...”

Thì đúng, con làm như vậy rồi kêu mẹ đọc tới, đọc lui, đọc xuôi, đọc ngược. Quả thật, một thời gian sau, con thấy cái tâm của mẹ con nhả ra bớt. Mỗi một lần có chuyện làm cho mẹ buồn phiền, mẹ phiền não, chỉ cần nhắc nhẹ là mẹ ra à.

Ngày xưa, một lần mà mẹ con phiền não như vậy, ngồi phân tích vầy khác hai ba tiếng đồng hồ, khô cả nước miếng của mình. Nhiều khi mệt mỏi, không muốn nói thêm, giờ giận cái gì thì giận đi, không nói nữa. Nhưng mà thấy thương quá, thấy tội nghiệp quá, thấy mẹ mình sống trong phiền não khổ đau, tội nghiệp quá, thế là ráng nói, ráng nói.

Thành ra sau đó, con làm cái này cho mẹ đọc thì đúng như vậy. Mẹ con đọc bài quán đó, một thời gian sau, sân hận nhắc một cái là ra nhẹ nhàng, dễ dàng. Lúc đầu còn cục cựa chút đỉnh rồi mới ra, nhưng mà bây giờ thì tốt lắm, cũng khá ổn. Bây giờ phiền não là nhắc mẹ cảm thọ đó.

Cũng nhờ có chị Hai con ở kế bên, chị Hai con nhắc nhở. Con thì ở xa, chị Hai thì ở gần và đi chung với con trên con đường này. Ngày xưa mà dính như vậy thì, trời ơi, khổ lắm. Thành ra chúng ta thấy tác dụng pháp quán là như vậy đó.

Và mỗi một ngày, chúng ta biết nuôi dưỡng sự quán chiếu về vô thường, quán chiếu về khổ, quán chiếu về hôn mê, về chấp trước, về phiền não. Đưa vào từ từ thì càng ngày - có thể chúng ta không thấy liên tác dụng đó trong ngày một ngày hai, trong tuần một tuần hai - nhưng một thời gian sau đó, một hai ba năm sau đó, chúng ta phát hiện mình có sự thay đổi khá nhiều. Tâm bây giờ đã bớt nhiều sự nhảy bén trong sân hận, nhảy bén trong hơn thua, nhảy bén trong đối đáp, trả đũa lại với nhau. Nó phải có một khoảng thời gian.

Trong bài kinh *Cán Búa*, Đức Phật nói: những vị tinh cần trong sự tu tập này có thể trong mỗi ngày vị này không thấy được sự thay đổi của mình, nhưng mà một thời gian sau đó, vị này bất ngờ phát hiện mình thay đổi nhiều quá. Ví như người thợ rèn cầm cây búa làm việc, thì thời gian đầu họ làm việc họ đâu có thấy cán búa nó hao mòn, phải không ạ? Nhưng làm một thời gian dài, nhìn lại họ thấy cán búa nó có hao mòn.

Cũng giống như vậy, những cái kiết sử trong cuộc đời này, những dính mắc trong cuộc đời này, nếu mà chúng ta khéo tu tập, tu tập đúng cách, tu tập đúng pháp, mỗi ngày biết nuôi dưỡng trong mình sự quán chiếu, sự như lý tác ý tánh vô thường của ngũ uẩn, tánh mệt mỏi, tánh tham đắm, tánh chấp trước của ngũ uẩn, chúng ta tập khởi lên trí tuệ đối với ngũ uẩn, khởi lên sự thức tỉnh đối với ngũ uẩn.

Ban đầu, chúng ta thấy mình vẫn còn những tham, sân, si. Nhưng mà từ từ, từ từ, với thời gian của sự tu tập, với trí tuệ về ngũ uẩn mà chúng ta đã thành tựu, thì chúng ta sẽ phát hiện ra: một ngày nào đó trong sự tu tập này, chúng ta chợt nhận ra – “Ồ, sao bây giờ đối duyên xúc cảnh tâm mình nhẹ nhàng, không còn dao động nhiều, không còn chạy theo cảnh nữa, thanh tịnh và lắng dịu”.

Mặc dù bên ngoài người ta đang dao động, người ta rộn ràng, người ta đang hơn thua, người ta đang sân hận, vậy mà mình thấy cảm thọ trong mình vẫn lắng dịu, vẫn an tịnh, không chạy theo ngoại cảnh, không động theo ngoại cảnh. Nội trần bên trong vẫn lặng yên.

Một lúc nào đó trong sự tu tập này, khi chúng ta đi đúng theo con đường Thánh đạo này, thì Thánh quả, Thánh giải thoát sẽ xuất hiện.

Trong mỗi một sự tu, dù chúng ta tu cái gì cũng vậy, ngay cả tu trong cái quán chiếu nhận diện ngũ uẩn này, mà chúng ta không như lý tác ý, không khéo quán sát về sự thật của cuộc sống, không nhìn thấy được bản chất

lọc lừa, xảo quyết, tráo trở của ngũ uẩn, không nhìn thấy được tánh vô thường, tạm bợ, mong manh của ngũ uẩn, không nhìn thấy được tánh phiền não và khổ mà ngũ uẩn mang lại - nếu mà chúng ta không khéo quán chiếu, dù là ngay chúng ta học ngũ uẩn này - thì con cảnh báo rằng tham sân si trong chúng ta cũng rất là khó giảm thiểu, nếu như không muốn nói rằng nó không giảm thiểu.

Tu học cái gì cũng như vậy. Nhưng mà sự quán chiếu không thực hành, trí tuệ không thâm nhập vào cái thực của cuộc sống này, thì tham, sân, si, dục ái, bản ngã vẫn cứ chình ình ra đó, vẫn cứ hôi thúi ra đó, vẫn cứ bốc mùi khó chịu ra đó.

Thành ra dù tu tập cái gì đi chăng nữa, tu tập nhận diện ngũ uẩn đi chăng nữa, mà tuệ quán không phát triển, không khai mở, không rộng mở vào trong cuộc sống này - mới tập quẹt quẹt nhận diện ngũ uẩn được tí tẹo là đã thấy vừa đủ rồi - là chúng ta sẽ chết. Chết ngay, chết lập tức ngay chỗ chúng ta thấy đủ, chết thê thảm ngay trong sự tu học chánh pháp. Đừng nói chi là những cái chết tu học trong tà pháp, tà kiến, tà đạo, tà nhân thì còn chết đến cỡ nào đi chăng nữa.

Hãy làm sao hồi chưa biết tu, chưa biết đạo, bản ngã còn ít, còn dễ gần gũi, còn dễ thương. Mà bắt đầu nói "tôi tu", mặc áo của cư sĩ thì bản ngã cũng đã tăng trưởng, phình trương lên rồi đó. Hãy làm sao càng tu thì bản ngã càng cao. Tu được bao nhiêu không thấy, mà bản ngã thì cứ chình ình

ngay trên cái mặt, nhìn vô cái mặt là thấy bản ngã một đống rồi. Đau đớn, đau đớn và đắng cay.

Và ngay trong sự tu học này cũng vậy, con xin chúng ta phải cẩn thận, phải cẩn trọng. Nếu mà không khéo phát triển những pháp để diệt bản ngã thì, trời ơi, nói ngũ uẩn như vậy đó mà bản ngã nó đang nói đó, không phải trí tuệ nó đang nói đâu. Đó là gì? Là sự lừa bịp, sự phỉnh phờ của vô minh, của vô trí, của bản ngã, của tham sân si. Sự lừa bịp đó đang nói pháp đó. Đau đớn và đắng cay...

Tuy là ngồi đây giảng pháp, nhưng mà lòng của con đang cúi lạy tất cả chúng ta đó, đang quỳ lạy tất cả đó, chứ không phải ngồi đây mà thấy bản ngã của mình chinh ình, mà ngồi trên cao như thế này là chết. Thấy cái bóng của mình ngồi chinh ình như vậy là chết.

Thành ra, tuy là ngồi như vậy đó, nhưng mà trong lòng của con vẫn đang cúi đầu, quỳ mọp xuống và lạy tất cả chúng ta - Thầy, Cô và Phật tử đang ngồi đây. Xin cho con được diệt cái bản ngã khốn nạn này, xin cho con được diệt cái hình sắc khốn nạn này, xin cho con phá tan hoàn toàn cái ảo ảnh về tự thân này. Hãy cho nó diệt chủng một cách hoàn toàn đi, cái hình bóng này, vì chấp trước vào cái hình bóng này mà con đã phải luân hồi sanh tử triền miên, triền miên. Thật là không có gì đáng hoan hỷ đối với cái hình bóng này, cái khốn đốn, hoạn nạn này.

Hình bóng này là gì? Là tai nạn, là tai ương, là ách nạn cho chúng ta đó. Đừng thấy ngồi như vậy rồi ám ảnh, rồi chấp trước, rồi ta đây - trời ơi, bản ngã phình trương lên. Thành ra trong pháp tu này, mà chúng ta không khéo thực hành những pháp diệt ngã thì nguy hiểm vô cùng. Chờ đợi ở phía trước là gì? Địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ. Chứ không phải ngồi nói pháp như vậy là ngon, không có cái gì mà ngon hết. Ngồi như vậy, hễ mà bản ngã mà cao ngạo, mà ta đây, mà khen mình chê người thì chờ đợi cho cái tâm này là gì? Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh thôi.

Thành ra trong sự tu tập này, bước đầu là phải nhìn thấy ngũ uẩn, thấy hình ảnh ngũ uẩn nó ám ảnh trong nội tâm của mình như thế nào, thấy cái hình ảnh của chính cái thân này nó ám ảnh trong nội tâm này như thế nào, thấy sự cung kính đánh lễ của người khác đối với cái thân này như thế nào trong nội tâm này. Và ngay trong chỗ đó là phải triệt phá, phải diệt chúng nó, không cho nó tồn tại, không cho nó sanh khởi. Những cái tướng đó phải diệt tận một cách hoàn toàn trong nội tâm này.

Thường xuyên an trú trong cái tướng về rỗng không, về trống không, về không tự ngã. Những cái tướng mà chỉ có một lớp da phía bên ngoài, còn bên trong là một cái bong bóng hư không. Những cái tướng về giò ăn khắp cả thân thể, mắt mũi mặt mày. Những cái tướng về phình trương, hôi thúi, xanh lè xanh lét, tím ngắt. Những cái tướng về xác thịt bên trong, rồi mổ ra nhìn bên trong thấy chẳng có khác gì một con heo. Khi mà con xem video về xác thân tứ đại thì con thấy, thực sự bên trong này chẳng khác gì

con heo, con gà, con trâu, con bò - chẳng có khác cái gì cả. Thế mà có ai đầu mà chấp trước, mà ta đây, mà ngã mạn, mà công cao, khen mình chê người.

Những sự quán chiếu đó trong chúng ta là phải hết sức sâu sắc. Tu học cái gì, tu hành cái gì mà không thực hành pháp quán này thì, trời ơi, tu cái gì! Với thời gian, với tháng năm chồng chất đó là một cái tôi, một cái ta to đùng. Phát biểu ra là thấy cái ngã chình ỉnh ở trong trống rỗng. Mà nhiều khi không nói thì thấy dễ thương đó, phát biểu là cái ngã nó lộ ra liền à.

Nhiều khi nó hài kịch lắm. Nhiều khi mình nói mình tu lâu, mình tu nhiều, tu như vậy công phu mình dày dặn như vậy - bản ngã mình nói ra to đùng vậy đó. Mà cay đắng nhất là cái gì? Trời ơi, tu cao quá, bản ngã của mình mình không thấy, mà người ta thấy hết trơn à. Mà khổ như vậy. Rất là đắng cay...

Mỗi một lần mà con nhìn thấy cái bản ngã của mình xuất đầu lộ diện, nhiều khi nó không lộ ra ngoài, tại vì mình càng tu thì càng ngày những cái thô thiển của mình nó càng được diệt trừ, càng được đào thải. Rồi càng ngày, càng ngày, vượt qua cái lớp thô đó tới cái lớp tế, rồi tới lớp vi tế, vi tế của vi tế nữa. Rồi khi nhìn ra những cái bản ngã của mình bên trong - người ta không thấy, mình thấy. Tại vì sao? Tại vì nó chưa lộ ra phía bên ngoài, mình thấy, thấy rồi nhục nhã, thấy rồi mắc cỡ, thấy rồi xấu hổ.

Mà con thừa với chúng ta, càng tu đi thì chúng ta sẽ thấy những bộ mặt của bản ngã hết sức là kinh khủng và tinh vi. Có những hình thức bản ngã nó nằm hết sức là yên lặng, hết sức là lắng dịu, không dễ dàng gì nhìn ra. Nếu không có thâm niên trong sự tu học thì chết là phải rồi. Tại vì sao? Vì tới những cái bản ngã đó thì ý hành nó không có nói, nó không có xung, nó không có “ta đây”. Ngay cả cái tướng, hình bóng nó cũng không có hoạt động nữa, chứ đừng nói chi là có hình bóng của mình ở trong đó. Mà chỉ là một cảm giác nhẹ nhẹ, lắng lắng, yên yên - thì làm sao mà phát hiện ra đây? Thiên nan vạn nan chứ không phải là dễ. Nếu mà không thuần thực và thiện xảo trong trí về ngũ uẩn này thì không làm sao phát hiện ra được những bản ngã còn ẩn chìm một cách tinh vi trong nội tâm của mình.

Vì vậy mà khi nhìn ra được những cái đó, chúng ta biết con làm gì không? Con tự lắc đầu với mình riết, lắc đầu xong rồi con cười, rồi mới nói: “Trời ơi, nó khó nhìn ra như thế này thì bảo làm sao mà những sự tu hành khác mà không quán chiếu ngũ uẩn này có thể nhìn ra được cái bản ngã đây?”

Thành ra, ngay chính bản thân con mà nhìn ra được những cái bản ngã ẩn hiện tinh vi như vậy thì con thấy rằng quá khó để nhận ra nó, huống chi là những sự tu hành không theo con đường sự quán chiếu này thì làm sao mà nhận ra được. Thành ra sau đó, con thấy trong lòng con một sự thương cảm vô cùng cho những sự tu hành có được đôi chút thâm sâu trong giới hạnh, trong thiền định, mà vẫn không nhìn ra được những cái bản ngã vi tế của mình. Thấy thương xót vô cùng.

Tự bản thân mình tu tập trên con đường này nhiều năm như vậy, mà giờ này mới có thể nhìn ra được những cái vi tế đó - thì sao những sự tu hành không theo con đường này có thể nhìn ra được? Thật là khó khăn.

Con mong rằng là chúng ta cố gắng lên ha, cố gắng tu tập con đường này, cố gắng nhận diện ngũ uẩn và cố gắng thực hành tuệ quán. Nếu thấy mình chưa có khéo khỏi lên cái ý để tác ý được thì có thể xem bài Giải Thoát Trí này, đọc những bài quán trong *Cửa Vào Bát Tử*. Và chúng ta nhớ rằng đây không phải là thơ. Mặc dù là nó được làm theo dạng văn vần hoặc văn kệ, nhưng nó không phải là thơ. Quyển sách này là *Cửa Vào Bát Tử*, là quyển sách hỗ trợ pháp quán, giúp cho thực hành pháp quán, mà là cả một công phu, cả một công trình, cả thời gian, kinh nghiệm tu tập quán chiếu của con nằm ở trong này. Đây thật sự là đôi mắt, là trí tuệ mà con đã nhìn về cuộc đời này.

Nếu chúng ta thực hiện pháp quán thì có thể xem và đọc theo những bài này và cùng quán chiếu theo những bài này. Đây là pháp hành trong sự tu quán của chúng ta đó.

Hình ảnh bộ xương.

Đây là ai ạ? Đây là Chơn Tín Toàn.

Bộ xương này là Chơn Tín Toàn.

Con mong rằng sau này khi chúng ta nhớ về con thì hãy nhớ rằng:

Cô Chơn Tín Toàn là đây - là bộ xương này.

Đây chính là Chơn Tín Toàn.

Thì cái bản ngã của Chơn Tín Toàn, to và đang ở đây.

Đây chính là cuộc sống này - là sự rỗng không, là sự vô nghĩa.

Những tham danh, tham lợi, tham sắc, tham tài, tham dục, tham ái trong cuộc đời này - chính là đây.

Đây là danh, là lợi, là sắc, là tài.

Đây là Chơn Tín Toàn.