

Chân Nhà Thực Tại  
VIÊN MINH



HT. VIÊN MINH

Chân Như  
Thực Tại

Thi Kệ

(Trích từ mục Hỏi Đáp Website Trung Tâm Hộ Tông)



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



## Lời nói đầu

Do yêu cầu của nhiều Phật tử hâm mộ những bài kệ thiền của Hoà Thượng Viên Minh nên chúng tôi xin Hoà Thượng cho phép trích lại trong mục Hỏi Đáp của trang web Trung Tâm Hộ Tông những câu hỏi được Hoà Thượng trả lời bằng những bài kệ. Sau khi trích đầy đủ những bài kệ của Hoà Thượng từ năm 2010 đến 2022 chúng tôi đã trình lên Hoà Thượng để ngài hiệu đính lại trước khi xin phép xuất bản.

Trong khi trích lại những câu hỏi chúng tôi cũng xin phép Hoà Thượng được lược bớt cho ngắn gọn những câu cú rườm rà hoặc dài dòng, chỉ giữ lại ý chính của câu hỏi. Nên có thể các bạn đặt câu hỏi sẽ thấy nhiều câu đã được chỉnh sửa để người đọc dễ hiểu ý câu hỏi hơn. Riêng phần các bài kệ thì đã được Hoà Thượng đích thân hiệu đính.

Chúng con tri ân Hoà Thượng đã cho phép chúng con được xuất bản tập thi kệ Chân Như Thực Tại để tặng trong dịp Lễ Hội kỷ niệm 50 thành lập Chùa Huyền Không (1973-2023) đồng thời khánh tuế Hoà Thượng tròn 80 tuổi đời và 60 tuổi đạo.

Kính mong quý đạo hữu hoan hỷ!  
Thành Phố Thủ Đức, ngày 15.01.2023  
Nhóm Yenlang.net và Nhóm Ấn tống



**Ngày 09-11-2010**

**Câu hỏi 1:**

Nếu không nỗ lực tu tập giới định tuệ đức Phật chế định liệu giới định tuệ tự tánh như thầy nói có giúp thoát ly Tam giới (Dục, Sắc, Vô sắc giới) và chứng ngộ Niết-bàn không?

**Trả lời:**

Giới định tuệ chế định chỉ là phương tiện để trở về giới định tuệ tự tánh đã có sẵn trong Tánh Biết vốn rỗng lặng trong sáng mà đức Phật gọi là Tâm Chói Sáng (Pabhassara Citta). Đó là lý do tại sao trong thời kỳ đầu ai được đức Phật khai thị liền giác ngộ dù chưa có giới định tuệ chế định nào. Vì vậy giác ngộ không phải do nỗ lực tu tập của bản ngã mà chính là:

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

**Ngày 29-12-2010**

**Câu hỏi 2:**

Con đường đến Niết-bàn cũng giống như đường lên núi. Nhưng bây giờ con đang:

*Nhìn lên không thấy núi,  
Nhìn xuống chẳng thấy đường,  
Giữa tìm mình chẳng thấy  
Còn biết chỗ nào nương?*

**Trả lời:**

**Niết-bàn không phải núi  
Nên chi chẳng cần đường  
Tự mình còn chẳng thấy  
Thấy chi chỗ nhờ nương!**

**Ngày 06-08-2011**

**Câu hỏi 3:**

Dạ thưa Thầy,

Con thường nghe nói: Bờ này là Sinh Tử, Bờ kia là Niết-bàn. Tức có đi có đến, có sinh có diệt, có thời gian... Sao đức Phật lại nói Pháp (Dhammo) là thiết thực hiện tiền (Sanditṭhiko), không qua thời gian (Akāliko), hồi đầu liền thấy (Ehipassiko)?



*Bờ kia ấy - khi nào mới đến?  
Bờ này đây - lúc nào vượt qua?*

**Trả lời:**

Tuy nói bờ này bờ kia nhưng ngay đó chỉ thay đổi thái độ nhận thức để thấy ra Sự Thật chứ không có đi có đến. Nên ai nhận ra điều này được gọi là Như Lai.

**Không bờ này bờ kia  
Chỉ ngay nơi thực tại  
Không khởi ý phân chia  
Liên ung dung vô ngại**

**Ngày 06-08-2011**

**Câu hỏi 4:**

Thưa Thầy, bây giờ con đã hiểu do tâm phân biệt nhị nguyên nên mới thấy có sự đối đãi giữa bờ này với bờ kia, sinh tử với Niết-bàn, huyền với chân, thủ với xả v.v... Nếu tâm thanh tịnh thì thấy tất cả pháp đều thanh tịnh.

**Trả lời:**

**Phải! Thực ra:**

**Ngày nơi sinh tử: Niết-bàn**  
**Ngày nơi huyễn hóa: an nhàn thanh thoi**  
**Ngày nơi góc biển chân trời**  
**Thấy vàng Trăng vẫn sáng ngời mười phương**

**Ngày 07-08-2011**

### **Câu hỏi 5:**

Chúng con kính dâng bài thơ này lên Thầy – vị Thiên sư đã đem đến cho chúng con nguồn cảm hứng đầy thiên vị.

### **Về Nguồn**

*Người trở về thặng hoa dòng sinh diệt,  
Chuyến hành hương bỗng rút gót nghìn năm.  
Ngón tay nào rung mãi phím đàn... cầm,  
Buông tự ngã theo hương trầm lắng tuyệt.*

*Người trở về cuộc dân thân toàn triệt,  
Sỏi đá reo dưới từng bước huyền môn.  
Người trở về quỳ bên gối Thế Tôn,  
Nên cung bậc cũng vô ngôn từ đấy.*

*Đoàn người đi, bước chân xưa lừng lẫy,  
Gánh cân khôn nhưng nào thấy lao lung.*

*Bụi phai mờ rớt lại lý trung dung,  
Giúp nhân loại vượt nghìn trùng số kiếp.*

*Lửa chân như thắp lên làm thông điệp,  
Áo vàng xưa chuyển tiếp áo vàng nay.  
Người trở về vóc năm tháng vào tay,  
Sống tỉnh thức - phút giây này - hiện tại.*

**Trả lời:**

Cảm ơn con! Nhưng thầy không phải là thiền sư, chỉ là nhà sư sống giản dị bình thường. Nên năm 1973, khi về dựng am tranh Huyền Không ở Lăng Cô dưới chân đèo Hải Vân, dân địa phương gọi thầy là “Su Rẫy” vì thầy hầu như đã quên hết ngôn từ kinh luận, quên hết những phương pháp thiền đầy lý tưởng sở đắc ở tương lai mà thầy đã từng miệt mài nỗ lực theo đuổi, để rồi mỗi ngày chỉ biết sống trọn vẹn tỉnh thức hoà mình vào nương rẫy trong bối cảnh núi rừng với tiếng suối reo và biển trời lồng lộng:

**Ta không biết đâu suối nguồn An Lạc  
Sáng sớm ra vườn bón đậu trồng dưa  
Ta không biết đâu bến bờ Diệu Giác  
Đúng ngọ về chùa cất cốc ăn trưa**

**Ngày 15-08-2011**

**Câu hỏi 6:**

*Thầy dạy con tu hành  
đem ông Phật vào lòng  
nhưng con không làm được  
không làm sao làm được*

*Nhưng con lại làm được  
đem ông Phật ra ngoài  
cho mọi người niềm vui  
nụ cười hơ hơ hơ*

*Như khi thầy giảng pháp  
thầy cười hơ hơ hơ  
con cười hơ hơ hơ  
sống tự nhiên thông pháp*

*Thiền duyệt hỷ niệm xứ  
pháp hỷ thực vi diệu  
a con người sống thờ  
vui tu thiền vô vi*

*A con người vui pháp  
nghe thầy giảng sáng ra  
thầy cười hơ hơ hơ  
con cười hơ hơ hơ*

*Đem ông Phật ra ngoài  
cho mọi người cùng vui*

**Trả lời:**

**Thầy không dạy tu hành  
Đem ông Phật vào lòng  
Trong lòng đã có Phật  
Đem Phật vào làm chi?**

**Thầy cũng không hề dạy  
Đem ông Phật ra ngoài  
Vì chẳng ai thiếu Phật  
Đem Phật ra ích gì?**

**Thầy không dạy vô vi  
Vô vi sao dạy được?  
Thầy chẳng dạy hữu vi  
Hữu vi thêm phiền phức!**

**Nhưng thầy cười ha ha  
Con cũng cười ha ha  
Sống tự nhiên thuận pháp  
Tức Phật ở mọi nhà**

**Trong ngoài đều có Phật  
Nên vạn pháp dung thông  
Đem Phật vào chẳng được  
Đem Phật ra cũng không!**

**Ngày 23-08-2011**

**Câu hỏi 7:**

Thưa Thầy, mục đích tu hành là đạt đến Đạo Quả và Niết-bàn, nhưng con thấy còn quá xa xôi vời vợi, làm sao biết được khi nào mới đạt được mục đích?

**Trả lời:**

Tất cả mục đích hoàn hảo nhất đều có sẵn trong con, biết nhìn lại liền thấy, đừng vọng vọng ngóng đâu xa.

**Mục đích có sẵn rồi,  
Nào phải vọng xa xôi  
Dặm trình thông dong bước  
Hoa nở trắng ven đời**

**Ngày 21-09-2011**

**Câu hỏi 8:**

Bạch Thầy cho con hỏi như thế nào là thiên định, như thế nào là thiên tuệ. Chánh niệm tỉnh giác như thế nào là đúng?

**Trả lời:**

Định tuệ không thể tách rời, khi tâm trọn vẹn rõ biết, rỗng lặng trong sáng - trong chánh niệm tỉnh giác – ngay đó thấy giới định tuệ tự tánh vốn đã viên mãn.

**Định:** tự tâm rỗng lặng

**Tuệ:** tự tánh viên minh

**Chánh niệm:** tâm dứt vọng

**Tỉnh giác:** tánh bất sinh\*

\*không sinh, không hữu, không tác, không thành -  
Udāna

**Ngày 21-09-2011**

**Câu hỏi 9:**

Nhờ Thầy khai thị con đã biết thế nào là sống “*tuỳ duyên thuận Pháp*”. Bây giờ con cứ vậy mà hành hay có cần làm gì thêm nữa mới thành tựu viên mãn?

**Trả lời:**

Khi thực sự sống “*tuỳ duyên thuận pháp*” trong trọn vẹn rõ biết thực tại, con không cần phải lo thêm hay bớt, việc đó để Pháp tự vận hành trong nguyên lý của chính nó.

**Chẳng có gì để thành**

**Cũng không cần thêm bớt**

**Chỉ thấy pháp vận hành  
Không ta, không ảo tưởng**

**Ngày 17-10-2011**

**Câu hỏi 10:**

Kính thưa Thầy! Khi không còn cái ta tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác thì tâm tự trở về hiện tại. Khi đó tâm vốn đã trong lành, định tĩnh, sáng suốt nên mọi pháp tự hiển bày. Vậy có chăng mê hay ngộ?

**Trả lời:**

Mê chính là tướng “ta” chánh niệm tỉnh giác để tương lai đạt được Đạo Quả. Chỉ khi không có cái “ta” ảo tưởng, ngay đó Tâm Thanh Tịnh Trong Sáng (Pabhassaracitta) tự chiếu gọi là ngộ. Trong thực tánh chân đế không có khái niệm mê hay ngộ gì cả.

**Trong thực tánh chân đế  
Không ngộ cũng chẳng mê  
Nhưng để cứu người mê  
Phật chỉ đường giác ngộ**

**Ngày 24-10-2011**

**Câu hỏi 11:**



Thưa Thầy, con đã trải qua những cơn sóng gió đầy cam go trong cuộc đời. Quả là “*phước bất trùng lai, họa vô đơn chí*”. Nhờ những lời dạy của Thầy con đã có đủ sự trầm tĩnh trong sáng để đối mặt với biết bao thăng trầm, khủng hoảng đầy hiểm nguy này. Con kính tri ân Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Sống chính là trải nghiệm những thăng trầm của cuộc sống, nhờ đó thấy ra Sự Thật, không còn tham ưu, bám víu.

**Chuyện gì đến cứ đến**

**Chuyện gì đi cứ đi**

**Tùy duyên tâm ứng hiện**

**Vô ngại, sống xả ly**

**Ngày 06-11-2011**

**Câu hỏi 12:**

Tại sao có người nói, “*Đi tu là coi như mình đã chết rồi*”. Con nên hiểu như thế nào cho đúng nghĩa?

**Trả lời:**

Đúng. Tu là chết đi “cái ta ảo tượng” ngay khi nó mới sinh khởi để sống với một tâm rộng lặng, trong sáng,

tự tại, hồn nhiên như bài kệ thiền sau đây, xin tạm dịch:

**“Tâm không, làm muôn việc  
Công đức trả về không  
Sống nhờ ơn không tặng  
Chết từ thuở lọt lòng”**

**Ngày 09-11-2011**

**Câu hỏi 13:**

Vâng, con đã “chết đi” kể từ khi con hiểu những lời Thầy dạy. Con trở lại với chính mình để sống tùy duyên thuận pháp. Với "tâm không", con xin "làm muôn việc" thầy ạ!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thật tuyệt vời! Chúc mừng con!

**Chết đi cái ngã rộn ràng  
Tâm không, muôn việc nhẹ nhàng thanh thoi,  
Lặng xặng uống phí một đời  
Sống tùy thuận pháp tuyệt vời biết bao!**

**Ngày 14-11-2011**

**Câu hỏi 14:**

Con biết nếu muốn học thiền phải có một vị thầy hướng dẫn, nhưng ở Hà Nội chúng con không có những khóa thiền như các chùa trong Miền Nam. Vậy bây giờ muốn hành thiền hằng ngày con phải làm thế nào? Nếu không có thầy hướng dẫn con tự hành thiền thì có sợ bị sai không?

**Trả lời:**

Đừng cố hành thiền theo phương pháp của một vị thầy nào. Thiền là *Tánh Biết tự chiếu* khi buông xuống mọi ý đồ của bản ngã, chứ không phải làm con rối theo sự điều khiển của bất kỳ ai. Vị thầy giác ngộ không bao giờ đưa ra khuôn mẫu để bắt người khác phải làm theo. Sứ mệnh duy nhất của các ngài là chỉ ra vị thầy “vô sư trí” sẵn có trong mỗi người, đó chính là Tánh Biết: Tâm Chói Sáng (Pabhassara Citta) mà đức Phật đã khai thị.

**Đã thiền sao lại hành?**

**Hành tức còn tạo tác!**

**Tánh Biết tự chiếu soi:**

**Là thầy, không ai khác!**

**Ngày 07-12-2011**

**Câu hỏi 15:**

Thưa Thầy, Pháp vận hành giúp chúng sanh giác ngộ Sự Thật, đâu phải “ta” tu để cầu đắc sở vọng? Như vậy Pháp tu cho ta chứ đâu phải “ta tu”, đúng không thưa thầy?

**Trả lời:**

Rất đúng! Tu không phải là tuân thủ nghiêm ngặt một phương pháp chế định của thiền sư nào mà chính là sống tự trải nghiệm chiêm nghiệm thực tại đang là ngay nơi sự vận hành của Pháp mới giác ngộ Sự Thật đức Phật khai thị. Chính Pháp giúp tâm giác ngộ Sự Thật, chứ không phải “ta tu” để đạt được điều gì trên đời.

**Khi mê cứ tưởng ta tu**

**Tỉnh ra mới biết pháp tu cho mình**

**Cái ta ảo tưởng vô hình**

**Lãng xãng tạo tác tử sinh luân hồi**

**Ngày 16-12-2011**

**Câu hỏi 16:**

Thưa Thầy, từ khi biết tự soi sáng như Thầy dạy, cùng sự chia sẻ của các đạo hữu trên website này, con dần thấy ra sự thật trong câu nói "*sống tùy duyên thuận pháp*", điều mà con đã từng nghe và hiểu qua kiến thức lý trí. Khi quay lại nơi pháp đang là, quả thật mọi thứ vốn đầy đủ: không có gì để mất, cũng không có gì để được.

Mặc dù cuộc sống trong tục để thân tâm còn nhiều nhiệt não, con vẫn sống sáng suốt rõ biết mọi hành trạng của thân, mọi cảm thọ khổ-lạc-xả; mọi trạng thái vui, buồn và thái độ mừng, giận... của tâm, thấy rõ mối quan hệ ràng buộc hay giải thoát giữa căn và cảnh.

### **Trả lời:**

Lành thay! Chúc mừng con đã nhận ra nguyên lý "*tùy duyên thuận pháp*": Sống trung thực với chính mình và lẽ thật trong cuộc sống.

**Vạn pháp vốn như chân  
Chỉ tại lòng mê vọng  
Chúc vui khổ vào thân  
Tỉnh ra, ô giấc mộng!**

**Ngày 18-12-2011**

**Câu hỏi 17:**

Trong lúc đọc lời giải đáp của Thầy ở mục Thư Viện, hôm qua con đã nhìn vào tâm mình, phát hiện trạng thái an tịnh trong sáng và lòng từ bi vô lượng. Thì ra tâm vốn hoàn hảo chỉ cần trở lại cội nguồn để thực chứng, không cần tìm kiếm bên ngoài.

**Trả lời:**

Phải. Pháp vốn hoàn hảo ở khắp nơi, mỗi người đều đầy đủ, dù ở đâu và lúc nào chỉ cần nhìn lại là thấy.

**Pháp vị thật vi diệu**

**Tiềm ẩn trong mỗi người**

**Chỉ cần được khai mở**

**Ngay đó thấy nụ cười!**

**Ngày 01-01-2012**

**Câu hỏi 18:**

Dạ thưa Thầy, con đã thấy "*Khổ đau quả là bài học tuyệt vời*" nên khổ được đức Phật gọi là Thánh đế! Đúng là:

*“Con người là kẻ học nghề*

*Mà thầy là những ê chề đón đau*

*Không ai tự biết mình đau  
Nếu không từng trải đón đau nhiều bề.”*

**Trả lời:**

Lành thay ai thấy ra giá trị đích thực của khổ đau. Vì vậy, “*Cảnh khổ là nấc thang cho bậc anh tài, là kho tàng cho người khôn khéo và là vực thẳm cho những kẻ yếu đuối*”.

Tặng con bài kệ:

**Cuộc đời là vị thầy  
Dạy biết bao chân lý  
Chính nước mắt vui đầy  
Là những lời khai thị**

**Ngày 04-01-2012**

**Câu hỏi 19:**

*Kính tri ân thầy!  
Vị thầy rộng lượng  
Vô ngã vị tha  
Ai nói gần xa  
Thầy không giữ lại  
Tự do vô ngại  
Hóa độ chúng sanh*

*Mười phương an lành  
Xứng danh Bồ-tát!*

**Trả lời:**

Cảm ơn con, nhưng thầy không là Thanh văn cũng không là Bồ-tát, chỉ là đang thấy ra Sự Thật qua trải nghiệm chính mình trong cuộc sống này thôi, vì:

**Bồ-tát không danh  
Chúng sanh tự độ  
Phật xưa khai ngộ  
Thuận pháp tự hành**

**Ngày 24-01-2012**

**Câu hỏi 20:**

Thưa Thầy, đầu năm chúng con kính chúc thầy sức khỏe, an lạc. Chúng con cúi đầu đánh lễ và tạ ơn những lời khai thị của Thầy đã giúp chúng con vượt qua biết bao nỗi khổ trầm luân giữa cuộc đời nhiệt nã.

**Trả lời:**

Cảm ơn các con! Nhưng các con nên tạ ơn Pháp, vì chỉ khi thấy Pháp mới có thể thoát khỏi trầm luân.



**Ơn thầy là nhỏ  
Ơn Pháp khôn lường  
Biết sống thuận Pháp  
Vạn sự tỏ tường!**

**Ngày 10-02-2012**

**Câu hỏi 21:**

Thưa Thầy, mấy hôm nay thời tiết ở Hà nội rất xấu nên nhiều người nói với con là cảnh buồn quá. Lúc này ở trong nhà con ngồi nghe tiếng mưa rơi ngoài hiên và viết ra mấy dòng này trình lên Thầy:

*Mây trôi nước chảy tự nhiên thôi  
Sao thấy "thằng ta" đã chết rồi  
Đập bàn, chọt tỉnh: không ai chết  
Mà chỉ thấy ra Đạo đất trời.*

**Trả lời:**

**Tỉnh ra chỉ thấy Đạo đất trời  
Mới biết rằng "ta" chỉ mộng thôi  
Cớ sao mãi đắm dòng sinh tử?  
Do bởi còn mê... chôn luân hồi!**

**Ngày 07-03-2012**

**Câu hỏi 22:**

Kính bạch Thầy! Con rất đau khổ và phiền não khi không thể nào vượt qua được lỗi lầm dù biết đó là sai! Thầy ơi, con rất hay làm người thân yêu của con tổn thương, buồn khổ vì lời nói thiếu suy nghĩ của mình. Và sau khi nói ra rồi chừng 5 hay 10 phút gì đó con lại ân hận và biết mình đã sai mà không sao bỏ được điều này.

**Trả lời:**

Chỉ cần thường thận trọng, chú tâm, quan sát trong khi hành động, nói năng, suy nghĩ điều gì con mới không phạm phải sai lầm.

**Nói, làm thường thận trọng**

**Luôn trọn vẹn chú tâm**

**Lắng nghe, quan sát rõ**

**Đến đi pháp lặng thầm.**

**Ngày 20-03-2012**

**Câu hỏi 23:**

Con thưa Thầy, khi đã là một Phật tử thì phải giữ năm giới. Nhưng trong cuộc sống mình vẫn thờ cúng tổ

tiên nên vẫn phải làm thịt gà cúng vào các ngày giỗ, lễ, tết... Khi đó thì phải làm sao ạ?

**Trả lời:**

Cúng giỗ là phong tục tập quán hay tục lệ xưa bày nay làm, chẳng ai biết tổ tiên có hưởng được hay không, chỉ biết cúng xong đem xuống cả nhà cùng hưởng mà thôi. Là người Phật tử chỉ nên làm phước thiện để hồi hướng cho người đã khuất hơn là sát sinh hại vật.

**Không thấy đâu thật giả**

**Chỉ xưa bày nay làm**

**Gieo nhân ắt gặt quả**

**Sao chẳng biết quý, tâm!\***

\**Tâm* là làm điều tội lỗi mà không biết hổ thẹn với lương tâm. *Quý* là làm điều sai xấu mà không biết sợ nhân quả.

**Ngày 04-04-2012**

**Câu hỏi 24:**

Thưa Thầy, Thầy thường nói “*không gì dễ hơn thiên vì thiên là không làm gì cả*”. Tuy nhiên, con nhận thấy tham sân si hầu như luôn có mặt dù không ai muốn

như thế. Vậy thực tế là phải làm gì để tham sân si đừng tạo nghiệp ác? Thí dụ, khi con sân, lực của sân rất mạnh, phải cố gắng rất nhiều mới có thể không trút cơn giận đó ra. Đâu thể nói thiền là dễ vì không cần làm gì cả.

Ngoài ra, xin thầy giải thích nếu bản chất của tâm là trong sáng hồn nhiên thì làm sao ở đâu có tham sân si sinh ra.

### **Trả lời:**

“*Không làm gì cả*” là làm với tâm thái vô vi (asaṅkhata), vô ngã (anatta) hay hành động duy tác (kiriya), chứ không phải làm với dụng tâm hay cố ý của bản ngã. Pháp đức Phật dạy chỉ có mục đích duy nhất là giác ngộ Sự Thật và giải thoát khỏi mọi ảo tưởng gây ra phiền não khổ đau.

Vì vậy thiền là sống hồn nhiên trong sáng với tâm “không (suññatā), vô tướng (animitta), vô nguyện (appaṇihita)” hoặc “không sinh (ajātam), không hữu (abhūtam), không tác (akataṃ), không thành (asaṅkhataṃ)” - Udāna 8.3. Chứ không phải cố đè nén cơn sân để trở thành bản ngã không sân.

Tâm vốn thanh tịnh trong sáng, đức Phật gọi là pabhassara citta, và Ngài dạy rằng do kẻ vô văn phạm phu không biết tâm chói sáng này nên hướng ngoại

tìm cầu (vô minh, ái dục) đã để cho các cấu uế (tham sân si...) làm ô nhiễm tâm. Dầu vậy, khi sân sinh khởi chỉ cần tánh biết soi sáng thì sân liền tự diệt.

**Chưa rõ biết cơn sân  
Do nhân gì sinh diệt  
Đè nén trạng thái sân  
Sân càng thêm mãnh liệt!**

**Rõ biết diễn biến sân  
Đã sinh hoàn tự diệt  
Thấy tác hại lửa sân  
Xuất ly mới ưu việt!**

**Ngày 23-04-2012**

**Câu hỏi 25:**

*Con thấy tâm con  
Dao động trạo cử  
Chẳng thể nắm yên  
Ý đồ lấm đố.*

*Thầy dạy con buông  
Mà con vẫn giữ  
Thầy dạy chánh niệm  
Mà con 'thất' hoài.*

*Con dùng chế định  
Chế ngự tâm mình  
Tâm không thanh tịnh  
Vì còn vô minh.*

*Một lời Thầy giảng  
Nước mắt vô hình  
Thầy ơi con tẻ  
Bao giờ mới minh?*

**Trả lời:**

**Dù tâm trạo cử  
Ý đồ liên miên  
Tánh biết vẫn thấy  
Sao lại không yên?**

**Giữ thấy chấp giữ  
Thất niệm thấy thất  
"Thấy tức là buông"  
Chính lời thầy dạy.**

**Tịnh thấy tâm tịnh  
Không tịnh thấy không  
Nhưng cố thanh tịnh  
Minh càng chẳng thông.**

**Lời thầy đừng nhớ  
Nhớ trở về mình  
Thấy rõ tâm - pháp**

**Ngày đó liền minh.**

**Ngày 28-04-2012**

**Câu hỏi 26:**

Kính thưa Thầy, sự Thấy Biết vô tư trong sáng tự nhiên luôn sẵn có từ trong mỗi người, luôn hiện hữu khách quan khắp mọi nơi, mọi lúc vượt qua không gian và thời gian đó là sự Hồn Nhiên.

Hồn Nhiên trước mọi sự việc, mọi ý tưởng là sự sống đích thực với nguồn năng lượng tiềm ẩn thiên nhiên không bị giới hạn cản trở bởi bất cứ lý do gì. Trầm tĩnh, sáng suốt, tự tại từ tâm Hồn Nhiên Thấy Biết sự vận hành trong thân-tâm-cảnh ngay nơi giây phút hiện tại từ tư tưởng, nói năng, hành động một cách vô tư (vô vi, vô ngã) thì mọi ảo tưởng liền mất dạng. Có phải đây là sự tương đồng giữa Lão Tử và Đức Phật?

**Trả lời:**

Phải!

**Khi thấy biết hồn nhiên  
Liên tuệ tri thực tánh  
Sống thuận pháp tùy duyên  
An nhiên là cứu cánh**

**Ngày 06-04-2012**

**Câu hỏi 27:**

Vừa rồi trong một bài kệ Thầy có nói “An nhiên là cứu cánh”. Xin Thầy từ bi giảng giải ý nghĩa an nhiên là như thế nào. Con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

**Mỗi khi xúc chạm việc đời\***

**An là không động không rời tự tâm**

**Nhiên là giản dị uyên thâm**

**An nhiên rõ biết, lặng thầm, vô ngôn**

\*Được-mất, hơn-thua, thành-bại, vinh-nhục, vui-khổ  
v.v...

**Ngày 07-05-2012**

**Câu hỏi 28:**

Hôm nay như thường lệ, con mở trang web và đọc mục Hỏi Đáp Thầy trả lời cho các Phật tử. Sau khi đọc xong bài thơ thầy giảng về ý nghĩa hai chữ "an nhiên", tự nhiên một trạng thái cảm xúc dâng lên trong con. Con cảm nhận lòng từ bi và ánh sáng trí tuệ của Thầy thật vô biên vô lượng!

**Trả lời:**



**Cảm ứng đạo giao khó nghĩ lường  
An nhiên thanh tịnh suốt mười phương  
Niết-bàn, sinh tử thôi mơ mộng!  
Tỉnh giác, cười khan, chợt tỏ tường!**

**Ngày 13-12-2012**

**Câu hỏi 29:**

Thưa thầy cho con hỏi, khi ngồi thiền con hay bị phóng tâm. Kính thầy từ bi chỉ dạy cho con phương cách để giảm phóng tâm.

**Trả lời:**

**Muốn diệt phóng tâm, tâm lại phóng  
An nhiên thấy phóng, phóng nhẹ bâng  
Khởi tâm trừ vọng càng thêm vọng  
Buông ý tìm chân bỗng thấy chân!**

**Ngày 19-05-2012**

**Câu hỏi 30:**

Bạch Thầy con niệm tâm, Thầy có thể chỉ rõ thêm cho con chánh niệm trên chánh niệm nghĩa là sao?

**Trả lời:**

Niệm là nói tắt cụm từ “chánh niệm tỉnh giác”, có nghĩa là tâm trọn vẹn tỉnh thức ngay nơi thực tại hiện tiền. Thực tại đó có thể là thân, thọ, tâm hoặc pháp đang là chứ không nên tự ý chọn riêng đối tượng nào để niệm. Chánh niệm trên chánh niệm là đang chánh niệm vẫn trọn vẹn biết rõ đang chánh niệm. Nhưng chánh niệm tỉnh giác rốt ráo thì không có “ta niệm” và đối tượng được niệm, chỉ là một sự thấy biết trọn vẹn với tâm hồn nhiên trong sáng mà thôi.

**Tâm không thất niệm tức chánh niệm  
Cố tình chánh niệm, niệm thành tà  
Trọn vẹn sáng trong tâm thấy pháp  
Pháp còn không ngã... có chi “ta”!\***

\*Trong thấy chỉ thấy nên không có ảo tưởng ta thấy (năng) và đối tượng được thấy (sở).

**Ngày 22-05-2012**

**Câu hỏi 31:**

Mấy hôm nay con phát hiện được mình luôn muốn trở thành. Lý trí tưởng có thể chấp nhận thực tại, nhưng nhìn kỹ bên trong khi khổ vẫn muốn được vui, dở vẫn muốn được ngon, xấu vẫn muốn được đẹp

v.v... Sao con hiểu mà vẫn chưa trở về với thực tại thân tâm được thưa Thầy?

**Trả lời:**

Chưa trở về với thực tại thân tâm sao con lại phát hiện được mình luôn muốn trở thành? Thực tại thân tâm lúc đó chính là ý muốn trở thành. Vậy, khi con phát hiện “*mình luôn muốn trở thành*” chính là con đang trở về với thực tại thân tâm. Trở về với thực tại thân tâm không phải để chấp nhận nó, mà chính là để phát hiện sự thật như nó đang là.

**Tìm vui nên chuốc khổ  
Chỉ vì muốn trở thành  
Khổ vui tâm không động  
Mới chứng ngộ Bất Sanh**

**Ngày 01-06-2012**

**Câu hỏi 32:**

*Một câu bùa bình tĩnh mộng:  
“Còn chứng đắc còn sai”  
Thâm ân Thầy khai ngộ  
Thấy pháp tánh như lai*

**Trả lời:**

**Tĩnh mộng ngã pháp không  
Tánh tướng thấy đều thông  
Thấy biết tâm không ngại  
Chứng đắc chỉ hoài công!**

**Ngày 05-06-2012**

**Câu hỏi 33:**

Sống ở đời với nợ cơm áo nhiều khi cũng chua cay quá Thầy ạ. Biết là bài học để mình buông bỏ cái ta ảo tưởng thôi, nhưng cũng xót xa lắm thầy ơi!

**Trả lời:**

**Nhân duyên quả báo trùng trùng  
Trả vay vay trả, quả tùng theo duyên  
Mê lầm khổ não triền miên  
Ngộ ra dứt hết ưu phiền mới thông**

**Ngày 09-06-2012**

**Câu hỏi 34:**

Thưa Thầy, con xin tặng đạo hữu hỏi câu hỏi ngày 05/06/2012 bài thơ:

*Bốn mùa cảnh sắc đổi tự nhiên  
Thi thoảng nghịch duyên chớ ưu phiền*

*Chỉ biết thiên nhiên là thế đấy  
"Ở đời vui Đạo hãy tùy duyên"*

**Trả lời:**

Hay lắm! Thầy xin tiếp ý:

*"Ở đời vui đạo hãy tùy duyên"*  
**Thấy pháp đến đi chẳng muộn phiền  
Tự tại an nhiên như thế đấy  
Sáng trong, rộng lặng, đạo hồn nhiên**

**Ngày 09-06-2012**

**Câu hỏi 35:**

*Vinh hư, tiêu trưởng cũng hoàn không  
Tạo tác càng nhiều chỉ ngóng trông  
An nhiên vô sự liền xong hết  
Thấu suốt lẽ này mới thông dong*

**Trả lời:**

**Hơn thua, thành bại cũng hoàn không  
Sáng suốt, hồn nhiên khỏi ngóng trông  
Thấy biết, đến đi... luôn rộng lặng  
Nói làm, suy nghĩ... cứ thông dong**

**Ngày 07-08-2012**

**Câu hỏi 36:**

Con đã thực sự nhận ra lời Thầy dạy “*khổ đau cũng là bài học giác ngộ*”. Chính khổ đau có giá trị thức tỉnh trí tuệ và đạo đức. Nên con có bài thơ trình thầy:

*Khổ đau, hạnh phúc xuống rồi lên  
Có đâu hạnh phúc mãi kẻ bên  
Bài học khổ đau giúp tỉnh ngộ  
Hạnh phúc nào đâu có vãng bên*

**Trả lời:**

Đúng lắm!

**Xin cảm ơn đời những khổ đau  
Giúp cho nhân thế cảm thông nhau  
Tuy ít ngọt bùi nhiều cay đắng  
Tỉnh giác nam kha thấy đạo màu!**

**Ngày 08-08-2012**

**Câu hỏi 37:**

Thầy ơi, vì sao sau khi con đã vượt qua mà lòng vẫn cứ buồn quá?

**Trả lời:**

Vì đó chỉ là sự vượt qua của cái “ta” ý chí, chưa phải “*khi xúc chạm việc đời tâm không động không sầu tự tại và vô nhiễm*”. Còn cái “ta” thì vẫn còn sâu muợn!

**Chỉ có pháp vận hành  
Tự vượt qua chính nó  
Khi "ta" muốn trở thành  
Muốn qua càng thêm khó!**

**Ngày 19-08-2012**

**Câu hỏi 38:**

Thưa Thầy, nhân trong phần trả lời Thầy có dạy về 4 giai đoạn tiến hoá từ bản năng, lý trí, đức tin đến trí tuệ. Con xin phép diễn tả qua vài vần thơ:

*Chập chững bước từng bước  
Bé chăm chú tập đi  
Đường trở về cũng vậy  
Trọn vẹn từng bước đi.*

**Trả lời:**

Phải, ai biết sống trọn vẹn trải nghiệm chính mình trong cuộc đời sẽ học ra bài học giác ngộ.

**Sự sống là con đường  
Cuộc đời: trường học lớn**

**Tâm thấy biết tỏ tường  
Liên liễu tri vô ngại**

**Ngày 20-08-2012**

**Câu hỏi 39:**

*"Có thuyền có bến lại chẳng sang"  
Hay bởi vì chưa kịp sẵn sàng  
Thuyền nay đang thuận theo dòng nước  
Đâu bận lòng sang với chẳng sang*

**Trả lời:**

**Có thuyền có bến có sang sông  
Nên mới phân ly giữa đôi dòng!  
Nếu biết ngay đây là cố quận  
Giữa đời dâu bể cứ thông dong!**

**Ngày 18-09-2012**

**Câu hỏi 40:**

Kính Thầy, sau khi nghe xong buổi giảng thứ 5 khóa 11 con có cảm xúc viết mấy câu thơ xin gửi đến thầy mong thầy đọc qua và cho con một lời khuyên:

**NHÃN**



Thầy cho con chữ nhân  
Lặng lẽ mang về nhà  
Nhẹ tênh và buông xả  
Mang ơn thầy sâu xa

Thầy cho con chữ nhân  
Không biết để nơi đâu  
Con tùy duyên cảm ứng  
Mát lành chón bẻ đầu

Nhẫn nằm ở bàn tay  
Khi con đi vo gạo  
Nhẫn nằm ở bàn chân  
Bước chân trên sỏi đá

Nhẫn nằm trên hoa lá  
Đón ánh nắng xuân sang  
Nhẫn trên giọt lệ tràn  
Khóc cười cùng nhân thế

Nhẫn cạm bẫy cuộc đời  
Làm bài học tỉnh thức  
Trong đôi nhân xử thế  
Giữa tình người đầy vơi

Nhẫn này là buông bỏ  
Mọi tham đắm si mê  
Nhẫn dẹp lòng sân hận  
Cho đời bớt nhiều khê.

*Sáng nay vừa thức dậy  
Nhấn đi đâu vắng teo  
Chỉ còn tâm thấy biết  
Cái nhìn thật trong veo!*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Tuyệt vời! Đúng là:

**Cái nhìn thật trong veo  
Khi tâm hồn minh mẫn  
Nghe chim hót, suối reo  
Là vô sanh pháp nhãn**

**Ngày 12-10-2012**

**Câu hỏi 41:**

Trong công ty, con luôn nỗ lực không ngừng để hoàn thành nhiệm vụ, thậm chí luôn đạt kết quả xuất sắc. Nhưng trở trêu thay, bên cạnh con luôn có những đồng nghiệp hành xử xấu xa. Họ luôn có những mưu mô, suy tính có lợi cho họ và ép con thoả hiệp với họ nhưng con không đồng ý, bởi trái với lương tâm con. Từ đó, họ gây khó dễ cho con. Vì vậy, con không thể làm việc cùng với họ. Lạ thay, khi con quyết định nghỉ việc thì họ lại cứ níu kéo con. Nhưng con đã

quyết định không thỏa hiệp để dung túng cho những việc làm sai trái của họ.

Xin Thầy cho con lời khuyên để con được sống trọn vẹn hơn.

**Trả lời:**

Con đã quyết định rất đúng. Họ muốn con ở lại chỉ để lợi dụng khả năng của con cho lợi ích riêng họ thôi!

**Xưa nay đời vẫn thế  
Nhưng là trường học hay  
Thị phi dim kẻ ác  
Người trí vẫn đường ngay**

**Ngày 08-11-2012**

**Câu hỏi 42:**

Kính xin dâng lên Thầy cảm xúc trong con những ngày học “thiền quét lá” với Thầy:

**Tri ân Thầy**

*Hai tuần Thầy dạy quét lá rơi  
Nghĩ rằng lỗ nặng, hoá ra lời!  
Để lại Bìu Long bụng chữ nghĩa  
Tâm bình đối cảnh thân nhiên chơi.*

*Tưởng đâu Thầy dạy Pháp cao siêu,  
Hồn nhiên Thầy chỉ cười thật nhiều  
Chỗ đây, con quét luôn thẳng Tướng  
Thấy ra ngay đó Pháp vô chiêu!*

**Trả lời:**

Chỉ hai tuần học thiền trong quét lá ở chùa Bửu Long mà con đã thâm nhập được cốt lõi thiền như thế, thật hoan hỷ! Pháp thiền này rất khó đối với những ai không thể "buông ra để thấy", nhưng khi đã thấy ra thì không có gì dễ hơn.

**Thấy ra pháp vô chiêu  
Không sở tri, sở đắc  
Không khuôn mẫu, giáo điều  
Chỉ ngay đây trực nhận**

**Ngày 02-01-2013**

**Câu hỏi 43:**

Kính thưa Thầy, thấy ra pháp trong lòng con thật hoan hỷ, nên mạo muội viết vài dòng xin trình pháp cùng Thầy.

*Tâm bình cảnh cũng bình.  
Tất cả pháp diệt sinh*

*Vận hành theo quy luật  
Thấy được tánh liền minh*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng!

**Tâm bình pháp cũng bình  
Tâm sinh pháp liền sinh  
Sống tùy duyên thuận pháp  
Tâm pháp thấy đều minh**

**Ngày 24-02-2013**

**Câu hỏi 44:**

Con kính chào Thầy! Con đã tìm hiểu Phật Giáo trong nhiều năm nhưng vẫn loay hoay không biết mình phải làm gì khi đối diện với những sân hận, lo lắng, sợ hãi... May mắn con gặp được trang web Trung Tâm Hộ Tông này. Những câu hỏi của con đều được thầy giải đáp. Vừa rồi con có tải về bài pháp thoại của thầy giảng ở Huế. Mới nghe nửa chừng đã thấy trong con có nhiều chuyển hóa.

*Không làm gì cả  
Thấy pháp đang là  
Xấu, tốt cũng vậy*

*Thuận, nghịch tùy duyên  
Cần chi phải thiên?*

**Trả lời:**

Đúng vậy!

**Cần chi phải thiên**

**Thấy pháp tự nhiên**

**Tốt xấu đều rõ**

**Sinh diệt biết liền**

**Nên không sinh diệt**

**Tánh biết bản nguyên**

**Luôn tự chói sáng**

**Thực tại hiện tiền**

**Ngày 21-05-2013**

**Câu hỏi 45:**

*Tâm con hướng Phật*

*Nay con cầu Pháp*

*Kính mong chư đức*

*Tỏa sáng trong con*

*Tâm trí chưa thông*

*Cứ mãi long đong*

*Đi vòng Tịnh độ  
Lại đến Thiên tông  
Bến nào cũng không  
Cầu mong chư vị  
Chỉ rõ cho thông*

**Trả lời:**

**Phật ở trong lòng  
Đâu cần tìm đến  
Ngộ ra liền thông  
Hồi đầu thấy bến**

**Ngày 24-05-2013**

**Câu hỏi 46:**

Tại sao chúng con phải tin rằng Pháp vốn hoàn hảo như Thầy đã giảng? Thực tế nào chứng minh điều đó? Có phải đây chỉ là một đòn tâm lý Thầy muốn chúng con dễ buông bỏ bản ngã hơn chăng? Nhưng rồi nhờ tự mình trải nghiệm thực tế, sau bao năm học đạo giờ đây con đã có một câu trả lời! Trong hạnh phúc tột cùng con chỉ biết thốt lên:

*Buông ra thấy Pháp rạng ngời  
Lặng nghe tự tánh muôn đời thong dong*

*Bao năm gánh nặng long đong  
Gánh đầy bản ngã hoài công tu hành.*

**Trả lời:**

Tuyệt vời! Chúc mừng con!

**Bao năm nghe thuyết pháp  
Nhưng tâm vẫn còn nghi  
Bây giờ nghe pháp thuyết\*  
Mới thấy rõ đường đi**

\*Trải nghiệm thực

**Ngày 10-06-2013**

**Câu hỏi 47:**

Con gửi thầy bài này, viết đã vài năm trước, khi con vừa tập tễnh tìm đọc Phật Pháp:

*Thưa rằng – là gió là mây  
là mưa là nắng là cây là cành  
là hoa lá nở trên nhành  
chim ca, bướm lượn, nhập nhằng đàn ong  
xuân rồi hạ đến thu đông  
đêm nằm mộng寐, ngày thong dong đời  
là im lặng giữa muôn lời  
cuồng ngôn rồi lặng thinh cười cùng không*



*không là không có là không  
là không vạn nẻo ngoài trong vạn tình  
là không bóng, cũng không hình  
như lai – khởi diệt – tử sinh – vô thường.*

**Trả lời:**

Đúng là “*Phật Pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác*”, cho nên:

**Vô thường vốn lẽ diêu thường  
Tử sinh mới thấy tỏ tường bất sinh  
Hữu vô như bóng với hình  
Vô minh cùng với chữ minh một vắn.**

**Ngày 19-06-2013**

**Câu hỏi 48:**

*"Việc đến tâm ứng hiện, việc đi tâm rỗng rang".* Đúng là câu này. Khi con suy nghĩ, con nhận ra mình suy nghĩ và cảm xúc như thế nào. Có những hoàn cảnh khiến tâm dao động bất an, nhưng con chỉ cần có mặt với nó, cảm nhận nó trọn vẹn thì dù thế nào Tánh Biết vẫn trong sáng, rỗng rang.

**Trả lời:**

Đúng vậy. Nguyên lý thiền thật đơn giản!

**Pháp cứ đến cứ đi  
Tánh an nhiên vô ngại  
Tướng vô ngã vô vi  
Tâm rộng rang tĩn tại**

**Ngày 21-06-2013**

**Câu hỏi 49:**

Thưa Thầy trong bài “Đóa Hoa Vô Thường” của Trịnh Công Sơn có câu con không hiểu:

*Tìm trong vô thường,  
có đôi dòng kinh  
Sấm bay rền vang,  
bỗng tôi thấy em  
Dưới chân cội nguồn,  
tôi mời em về  
Đêm gọi mưa trắng,  
em ngồi bốn bề,  
thơm ngát hương trầm.*

**Trả lời:**

**Chớ hiểu qua ngôn từ  
Lặng yên liền cảm nhận  
Trộn vụn cùng thái hư  
Trong sát-na nhiệm vận**

**Ngày 25-06-2013**

**Câu hỏi 50:**

Hôm nay con bắt đầu học ra bài học kham nhẫn với khổ đau để thấy ra Sự Thật, như thầy đã dạy, và con đã hiểu vì sao Nhẫn được liệt vào 10 pháp Ba-la-mật.

**Trả lời:**

Phải, nhẫn là một trong những yếu tố giác ngộ.

**Trải qua những bước thăng trầm  
Mới hay bậc trí giữ tâm làm đầu  
An nhiên giữa cuộc bể dâu  
Khổ đau nhẫn được, đạo màu chẳng xa!**

**Ngày 26-06-2013**

**Câu hỏi 51:**

Con kính chào Thầy! Hôm rồi sau khi nghe bài Thầy giảng tại chùa Linh Sơn Austin vào ngày 09/05/2013 con mới nhận ra những điều giản dị Thầy thường nói: *“Khi tâm rỗng lặng, tánh biết chiếu soi thì không còn cái “ta” ảo tưởng”* nên con thường sống với tâm trong lành, định tĩnh, sáng suốt khi hành động, nói năng, suy nghĩ. Con thành kính tri ân thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con!

**Thấy pháp liền hết nghi  
Buông cái “ta” ảo tưởng  
Thường rõ pháp đến đi  
Sáng trong là tối thượng!**

**Ngày 28-06-2013**

**Câu hỏi 52:**

*Thân Thầy tuy ngụ Bửu Long  
Nhưng tâm bi mẫn tâm lòng vô biên.  
Học Thầy tự tại an nhiên  
Thời thời tịch tịnh, sống thiền nơi nơi.*

*Thời gian vị thế đổi dời  
Thấy nghe như thị sống đời tự nhiên  
Nhẹ nhàng thuận pháp tùy duyên  
Chẳng tri chẳng đắc chẳng thuyên chẳng sông*

**Trả lời:**

Phải. Ngay đó trực nhận cứu cánh, không cần sở tri, sở đắc và phương tiện đạt đến.

**Không sở tri sở đắc  
Ngay đó pháp vốn thông  
Chỉ cần không dính mắc**

## **Liên tự tại thông dong!**

**Ngày 01-07-2013**

### **Câu hỏi 53:**

Thưa Thầy, sau khi nghe Thầy giảng con mới thấy ra:

*Bao năm khổ sở với Tôi, Ta  
Đến ngày xuất hiện Đấng Thích Ca  
Bảo là không có Ta đâu hết  
Mới hay an lạc chẳng đâu xa!*

### **Trả lời:**

Đúng lắm!

**Bấy lâu đau khổ với Tôi, Ta  
Phật dạy chẳng qua "thợ làm nhà"  
Pháp tánh tự nhiên đâu chẳng tỏ  
Niết-bàn, chân lạc có chi xa!**

**Ngày 09-07-2013**

### **Câu hỏi 54:**

Điều bất ngờ với con là con hoàn toàn thích ứng với cuộc sống bên ngoài! Những điều Thầy dạy giờ đây con mới thấy quan trọng biết chừng nào! Qua thời

gian ở bên Thầy, giờ con đã ra ngoài đi làm và lại học được rất nhiều.

*Ngày qua ngày Thầy con còn ở đó  
Vẫn nụ cười giản dị mãi bên con  
Chỉ mới xa sao nhớ Thầy nhiều quá  
Nhớ lời Thầy: "Luôn tỉnh thức nghe con"*

*Bước vào đời sống với lòng chân thực.  
Con ra đi Thầy ân cần dặn bảo:  
"Nếu cần gì cho Thầy biết liền nghe"  
Chỉ vậy thôi... ôi tình người quá đủ.*

**Trả lời:**

**Con xuống núi, với hành trang giản dị  
Thầy tiễn đưa duy chỉ một nụ cười  
Con cứ đến cứ đi tình lặng lẽ  
Dẫu muôn trùng đâu phải đã xa xôi.**

**Cứ vào đời với trái tim rộng mở  
Lòng chân thành, tỉnh thức giữa tha nhân  
Tuy cuộc đời nhiều thăng trầm biến đổi  
Tâm sáng ngời vẫn thấy pháp như chân.**

**Ngày 26-07-2013**

**Câu hỏi 55:**

Kính thưa Thầy, con có xem cuốn phim phóng sự Phật Giáo Nguyên Thủy ở Úc trong đó vô tình có bài thơ “Hẹn cõi ba ngàn” của Thầy. Con muốn biết ý nghĩa bài thơ đó là gì, kính mong thầy giảng giải.

**Trả lời:**

Bài thơ đó là:

**Ta có hẹn nhưng quên rồi ngày tháng  
Cuộc tao hùng xin trả lại thời gian  
Ta có đến một phương trời lãng đãng  
Tựa hồ như có hẹn cõi ba ngàn.**

Cuộc đời dường như là cuộc hẹn ra đi và trở lại. Sinh ra trong cuộc đời giống như rời bỏ quê hương đi tìm một lý tưởng nào đó giữa trời đất, và hẹn ngày trở về cố quận... Thế rồi đi vào viễn mộng, trải qua bao nổi thăng trầm, sóng gió... một ngày nào đó chợt nhớ đến lời hẹn ước. Ra đi là hẹn hay trở về là hẹn, hay ra đi chính là trở về? Đó là một bí ẩn mà mỗi người phải tự mình khám phá ra câu trả lời đích thực cho chính mình. Và phải chăng giải đáp đó cũng chính là ý nghĩa cuộc đời?

**Ngày 01-08-2013**

**Câu hỏi 56:**

Thầy quý kính, con cảm tạ ơn Thầy đã hết lòng chỉ dạy, giúp con tìm lại được kho tàng vô giá sẵn ở nơi đây.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Kho tàng vô giá đó chính là:

**Pháp vốn tịch tịnh**  
**Tâm vốn bất sinh**  
**Tâm pháp phân minh**  
**Vô sinh pháp nhãn.**

**Ngày 12-08-2013**

**Câu hỏi 57:**

Theo con, quán *không* không có nghĩa xem mọi hiện tượng đều rỗng không - không có thực - mà là tâm rỗng lặng trong sáng trước mọi hiện tượng. Vì cho dù có quán vạn pháp đều không vẫn còn khái niệm “không” để chấp thủ và tham ái.

**Trả lời:**

Đúng vậy, “*không*” chủ yếu là *tâm không dính mắc điều gì* chứ không phải “không” đối lập với “có”. Chấp “có” chấp “không” đều là biên kiến, nhị nguyên trong tướng tượng của lý trí.



**Pháp tánh vốn bất nhị  
Sao quán có quán không?  
Chỉ thấy pháp như thị  
Thôi tưởng tượng lông bông!**

**Ngày 27-08-2013**

**Câu hỏi 58:**

Thưa Thầy, con có đọc câu Pháp Cú do Thầy dịch:

*“Người mê ngủ thấy đêm dài  
Đường xa trĩu nặng đôi vai lữ hành  
Si nhân chẳng thấy pháp lành  
Luân hồi nào biết mối manh nẻo về!”*

Vậy con xin hỏi:

*Đường thế mịt mù tăm tối  
Biết đâu đường lối thoát thân?*

**Trả lời:**

**Đường thế dẫu mịt mù  
Tâm vốn vàng trắng sáng  
Soi chiếu tận thiên thu  
Đâu không là giác ngộ?**

**Ngày 31-08-2013**

**Câu hỏi 59:**

Thưa Thầy, con xin trình chỗ thấy, xin Thầy minh  
giám:

*Thầy ở trên cao chẳng vọng cầu  
Cao nhân khó gặp, biết tìm đâu  
Chỉ đợi pháp duyên giờ hội ngộ  
Thâm mong thân phận phút cơ mầu*

*Trong khổ mong sao cho bớt khổ  
Trên đầu muốn được có thêm đầu  
Đêm tối tìm trăng sao chẳng thấy  
Để rồi thao thức suốt canh thâu!*

**Trả lời:**

**Tỉnh giác ngay đây chớ vọng cầu  
Chân nhân vốn sẵn mãi tìm đâu  
Ngờ đợi tương lai tìm diện mục  
Nào hay ngay đó thấy đạo mầu**

**Khởi vọng tìm chân, chân cũng vọng  
Hồi đầu thấy bến, bến ngay đầu  
Nếu biết vầng trăng luôn sáng tỏ  
Tìm chi đom đóm giữa canh thâu!**

**Ngày 05-09-2013**

**Câu hỏi 60:**

Thầy ơi, tâm trạng mấy ngày nay của con là:

*Thôi thì trải nghiệm với đời  
Thôi thì bật hết những lời ba hoa  
Lang thang như kẻ không nhà  
Bàng hoàng chợt hỏi Ta là ai đây?*

Kính mong Thầy từ bi chỉ dạy!

**Trả lời:**

**Cứ tự mình trải nghiệm  
Lặng lẽ chẳng ba hoa  
Là ai không cần hỏi  
Ta... chính cái ta là!**

**Ngày 16-09-2013**

**Câu hỏi 61:**

Con chào Thầy, lâu lắm chưa có dịp đến thăm thầy, nhân đây con có bài thơ vui vui xin tặng Thầy:

*Thế gian vạn pháp hữu vi  
Cái gì cứ đến cứ đi mặc tình  
Bận tâm chi chuyện nhục vinh  
Để cho sinh diệt diệt sinh chất chồng*

*Công đức còn trả về không  
Sá chi bao nỗi long đong kiếp người  
Sá chi tiếng khóc nụ cười  
Tâm không muôn việc vẹn mười an nhiên*

**Trả lời:**

**Trong hữu vi thấy vô vi  
Thấy dòng sinh diệt đến đi tỏ tường  
Trong vô thường thấy chân thường  
Trong thế gian chẳng vấn vương cõi lòng.**

**Công đức cứ trả về không  
Cho tâm rộng lặng sáng trong mọi bề  
Buông luôn bờ giác bến mê  
Tâm không ngay đó nẻo về tịch nhiên.**

**Ngày 22-10-2013**

**Câu hỏi 62:**

Con ở xa tận California, USA, nên chưa duyên lành để được diện kiến Thầy. Nhưng những câu trả lời, những bài pháp thoại của thầy trong trang web Trung Tâm Hộ Tông làm con lúc nào cũng thấy vững chãi trên đường mình đi. Con xin được tri ân thầy và kính chúc thầy mọi điều an lành ở mọi nơi, mọi lúc.

**Trả lời:**

**Thầy vui chia sẻ Đạo  
Con vui sống pháp thiên  
Tuy cách xa ngàn dặm  
Đạo Pháp vẫn vô biên.**

**Ngày 26-10-2013**

**Câu hỏi 63:**

Hôm nay vô tình đọc bài thơ “Cát bụi” của Thầy, con chợt học được tinh thần vô ngã vị tha thật tuyệt vời! Con không biết bài thơ con đọc có đúng nguyên văn không, thầy cho con xin bài thơ đó lại được không ạ?

**Trả lời:**

Bài thơ đó là:

**Nếu mai một còn vào ra sinh tử  
Bước thăng trầm đâu sá kể nguy nan  
Nếu giờ đây vẫy tay chào cuộc lữ  
Cát bụi này xin trả lại trần gian.**

**Ngày 03-11-2013**

**Câu hỏi 64:**

Trước đây khi nghiên cứu Thiền Tông thấy câu “*Tu vô tu, chứng vô chứng*” con cho là cao siêu khó hiểu, thậm chí là vô lý! Về sau nghe Thầy giảng thiền Vipassanā con lại bắt đầu nhận ra tu là trọn vẹn trong sáng với thực tại, ngay đó thấy ra chân lý, chứ không phải tu luyện để đạt thành lý tưởng gì ở tương lai. Thì ra “Tu không phải tu luyện, tu luyện không phải tu” là vậy.

**Trả lời:**

Rất đúng! Tu là trọn vẹn rõ biết thực tại không thể đắc nên chỉ buông chứ không tu luyện để đạt thành điều gì.

**Chúc con xúr xúr thấy đạo màu  
Ngay nơi thực tại khỏi tìm đâu  
Bôn ba tu luyện thêm nhọc sức  
Trở lại ngay đây chớ vọng cầu.**

**Ngày 06-11-2013**

**Câu hỏi 65:**

Tiền Thầy sau những ngày du hoá ở Melbourne chúng con xin dâng thầy bài thơ:

*Thầy du hóa trong chiều rơi lặng lẽ,  
Phi trường ơi! Bao kẻ giấu niềm đau!*

*Buồn hay vui cùng một nghĩa như nhau,  
Đi hay đến vẫn một màu nguyên thủy.*

*Con đứng lại lòng bất tăm ý nghĩ,  
Cổng ngoài kia lỏng lẻo chiếc Hoàng Y.  
Không - Thời gian làm nên cuộc chia ly,  
Tâm phiêu lãng khốc phân kỳ ảo mộng.*

*Nắng vàng ôm từng bước chân đồng vọng,  
Thầy mênh mộng giữa trời đất mênh mộng.  
Phụng Hoàng bay còn rớt lại giọt KHÔNG,  
Cho sông suối xuôi dòng chung biển cả.*

**Trả lời:**

Cảm ơn các con, những ngày ở Melbourne thật tuyệt vời! Thầy cũng tặng các con bài thơ:

**Bước vân du biết nơi nào dừng lại  
Gieo duyên rồi Chân Tánh tự khai hoa  
Không - Thời gian nào cũng phải nhạt nhoà  
Nơi Tánh Giác vẫn muôn đời Bất Tử.**

**Thế gian ơi, đời vẫn là cuộc lữ  
Bước đi - về như huyễn cũng như chân  
Thấy Niết-bàn trong sinh tử phù vân**

**Ai ngờ được bờ mê là Bến Giác!**

**Ngày 17-11-2013**

**Câu hỏi 66:**

Ở nơi con đang làm, họ quản lý con rất chặt về chuyên môn. Con cảm nhận thấy họ muốn nắm giữ những điều con làm ra để sở hữu riêng. Tuy vậy, suy nghĩ và trải nghiệm con thấy nhẹ nhõm hơn khi mình chẳng giữ lại gì cho riêng mình thầy ạ. Con chưa thấy thật rõ ràng vì sao mình cho đi, nhưng con nghĩ mọi thứ xảy ra không cần nắm giữ.

**Trả lời:**

Phải. Không nắm giữ mới nhẹ nhàng thanh thoát.

**Của Trời trả cho Đất**

**Bàn tay luôn mở ra**

**Cho đi nào có mất**

**Mất vì giữ riêng ta!**

**Ngày 21-11-2013**

**Câu hỏi 67:**

Kính thưa Thầy, sau một thời gian tu học theo Thầy gần đây trong tâm con hay xảy ra hiện tượng "tắt và mở" ở giữa hai trạng thái tĩnh và động. Ứng sự thì mở, vô sự thì tắt.



Từ tĩnh sang động, sự "mở" tương đối nhẹ nhàng không gây cho con nhiều sự chú ý. Ngược lại, từ động về tĩnh, cảm giác của lúc "tắt" mạnh hơn, đôi khi giống như một cảm giác hỷ lạc. Dù rất vi tế nhưng nó mạnh hơn khi "mở" nhiều. Và con trở về trạng thái tĩnh lặng cũng thường xuyên hơn. Nay con kính trình lên Thầy sự việc này.

*Thân thọ tâm pháp sẵn đầy thôi  
Trọn vẹn thấy nghe, thế đủ rồi  
Chấp chi phương tiện cho thêm ảo  
Sở tri, sở đắc mãi lặn trôi!*

**Trả lời:**

Việc đến tâm "mở" việc đi tâm "tắt" một cách tự nhiên là đang sống "tùy duyên thuận pháp", không cần phương tiện để đạt được sở tri sở đắc gì nữa.

**Như Lai không đến đi  
Tướng tùy duyên ứng hiện  
Tánh rỗng lặng vô vi  
Trực chỉ, ngoài phương tiện**

**Ngày 28-11-2013**

**Câu hỏi 68:**

Con nghe tin Thầy bệnh, nên con kính xin dâng Thầy  
vài dòng vắn an:

*Lòng Thầy bi mẫn dấu hưng suy  
Tự tại đến đi, một chữ tùy  
Tứ đại bất an không dính mắc  
Thân tâm thanh tịnh vẫn uy nghi!*

**Trả lời:**

Cảm ơn con!

**Có thân tứ đại có hưng suy  
Thuận pháp hồn nhiên với chữ tùy  
Thân dấu bất an, tâm chói sáng  
Tánh luôn thanh tịnh, tướng uy nghi**

**Ngày 05-12-2013**

**Câu hỏi 69:**

Bạch thầy, con có bài thơ vui vui xin chia sẻ:

*Trở về trong sáng hồn nhiên  
Tương giao vạn pháp vô biên... tuyệt vời  
Nhu Lai vô trụ rạng ngời  
Niết-bàn ngay đó mây trời bao la!*

**Trả lời:**

Phải, Niết-bàn Diệu Tâm ngay đây không thấy mới  
vọng cầu huyền mộng:

**Vọng cầu mới thấy còn xa  
Không đi không đến Phật-dà tại tâm  
Ngay đây Diệu Pháp thậm thâm  
Ngóng xa chi để thấy làm huyền hư!**

**Ngày 08-12-2013**

**Câu hỏi 70:**

Thưa Thầy, Thầy dạy thiền là sống “*tùy duyên thuận pháp*”, mới nghe con còn nghi lắm. Nhưng con có một cơ hội trải nghiệm, đó là một lần con bị nhiễm trùng lỗ tai, bên tai trái đau nhức không thể chịu nổi. Con nhớ bài giảng của Thầy “*sống trọn vẹn với nỗi đau*” nên con nằm buông thư, trọn vẹn cảm nhận cơn đau buốt từ lỗ tai trái và tự nhiên con cảm thấy cơn đau liền nhẹ hẳn. Thật kỳ diệu quá Thầy ơi! Thầy dạy không sai chút nào.

Con xin tri ân Thầy vô cùng!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Trọn vẹn với nỗi đau**

**Liên thấy niêm an lạc  
Ngay đó chẳng trước sau  
Khô lạc không hề khác**

**Ngày 11-12-2013**

**Câu hỏi 71:**

Bạch thầy, đệ tử xin trình thầy bài thơ này:

*Trên trời dưới đất tưởng xa,  
Nhìn đi ngắm lại vẫn là khó phân,  
Không phải xa cũng chẳng gần,  
Phật tâm cùng với huyễn thân ngại gì*

**Trả lời:**

Phải. Phật Tâm chính là “Tâm chói sáng” (Pabhassara Citta) đang tự tại vô ngại trong thân huyễn hoá của mỗi người.

**Tâm vốn thường toả sáng  
Hơn vô lượng mặt trời  
Dù trong thân huyễn hoá  
Tánh thấy vẫn sáng ngời**

**Ngày 17-12-2013**

**Câu hỏi 72:**

Bạch thầy, con bôn ba đi tìm cái thực dè đâu là vọng, muốn đạt được chỗ chân hoá ra là huyền, biết làm sao bây giờ?

*Biết bao hy vọng tràn trề  
Nhưng rồi lại chỉ ê chề đón đau  
Hóa ra vọng tưởng theo nhau  
Ngỡ là có thực dè đâu hã huyền!*

**Trả lời:**

Huyền và chân qua lăng kính lý trí vọng thức đều không thực. Chỉ khi buông hết vọng niệm Sự Thật liền tự hiển bày.

**Tìm chân qua ảo vọng  
Nên thấy thực thành hư  
Tĩnh ra cơn huyền mộng  
Ngay đó thấy chân như**

**Ngày 06-01-2014**

**Câu hỏi 73:**

Kính bạch Thầy! Mùa đông năm nay ở Canada lạnh dữ dội hơn mọi năm, -35 độ C Thầy ạ. Cứ vài hôm thì có 1 trận bão tuyết, cho nên ngoài đường cứ thấy toàn là tuyết như núi, nhưng chúng con nhờ nghe pháp

thầy nên chẳng lo ngại gì mà chỉ cười hì hì... Nhân đó con có làm bài thơ: *Sao cũng hì!*

*Chuyện tốt cũng hì, xấu cũng hì.  
Hơn thua, được mất để mà chi.  
Lên voi, xuống chó sao cũng được.  
Tự tại, an nhiên, một tiếng hì.*

**Trả lời:**

Hay lắm!

**Tự tại, an nhiên, một tiếng hì  
Có không, thuận nghịch, chẳng buồn chi  
Thăng trầm, thành bại, đâu cũng thế  
Được mất, hơn thua, cũng cứ hì**

**Ngày 28-01-2014**

**Câu hỏi 74:**

Thưa Thầy, con ở trời Tây, nhân mùa Xuân đến chợt nhớ về quê hương nên có bài thơ kính gửi thầy.

Trời Tây Xuân mới đến  
Chợt nhớ về quê hương

*Ngắm nhìn tuyết phủ núi cao  
Trời Tây lạnh lẽo, mai đào cách xa*

Mái nhà sương phủ trắng mờ  
Quyện trong sợi khói hững hờ bay bay  
Trời Nam Xuân thịnh Đông tàn  
Xưa thường hoài niệm, chửa chan vui buồn  
Duyên lành chợt thấy tùy duyên  
Đông xuân cũng chỉ hão huyền đến đi  
Mai vàng đượm thắm tầng không  
Xuân đi Xuân đến ngõ lòng vắng tênh  
Hồn nhiên giọt nắng long lanh  
Hòa trong vô tận tựu thành hương Xuân.

**Trả lời:**

Phải, nơi này Xuân, chỗ kia Đông, nên chỉ khi nào  
hoa nở rộ trong lòng thì mùa Xuân mới bắt tận.

**Xuân qua Xuân lại đến  
Tuổi đời ngày một già  
Chỉ tâm còn trẻ mãi  
Ngắm trời đất bao la!**

**Ngày 04-02-2014**

**Câu hỏi 75:**

Bạch thầy, con có bài thơ kính gửi thầy ạ.

*Ảo tưởng mong hạnh phúc  
Nào ngờ chỉ khổ đau  
Pháp vốn là chân đế  
Quan sát liền thấy ngay*

*Buông cái "Ta" xuống tất  
Ấy là bậc chân tu.  
Bỗng nhớ lời Lục Tổ:  
"Vốn không một vật" gì  
Thì ai vui, ai khổ?*

**Trả lời:**

Phải! Chung quy, khổ vui đều chỉ là ảo ảnh của cái ngã mà thôi!

**Càng ước mơ hạnh phúc  
Càng thấy nhiều khổ đau  
Cả hai đều mộng ảo  
Đâu có khác gì nhau!**

**Ngày 06-02-2014**

**Câu hỏi 76:**

Bạch thầy, con có bài thơ trình thầy:

*Chạy đâu cho thoát vô thường  
Chạy đâu cho khỏi vô lường bể dâu*



*An nhiên đón nhận khổ sầu  
Mới hay sầu khổ nhiệm mầu biết bao!*

**Trả lời:**

Vô thường, khổ, vô ngã đều là mầu nhiệm vì nhờ thế chúng sinh mới chịu buông chấp thủ và tham ái.

**Thấy duyên khởi vô thường**

**Nên không còn bám víu**

**Thấy tạo tác sinh khổ**

**Nên lòng chẳng vấn vương**

**Thấy pháp đều vô ngã**

**Nên buông hết tựa nương**

**Ngày 10-02-2014**

**Câu hỏi 77:**

Thưa Thầy, tình cờ con đọc trong Thư Viện bài Thầy viết về Bác Hai Như Sanh, gặp nhau Thầy và Bác cũng ngồi im lặng mà vẫn tràn đầy cảm ứng đạo giao. Thế rồi đêm qua con nằm mơ thấy Thầy cùng với mọi người trong đạo tràng chùa Linh Thông Hà Nội đều ngồi im lặng, không ai nói một lời.

Sáng nay, ngồi uống trà với cậu ruột con là Mục Sư mới ở nước ngoài về, nghe cậu nói vài câu con thấy

dù câu từ có khác nhưng ý thì thật giống với những điều Thầy dạy. Con cũng chẳng nói gì chỉ lặng lẽ ôm cậu rồi đi làm. Con vô cùng biết ơn Thầy, Người đã khai thị cho chúng con âm thanh vi diệu của lặng lẽ vô ngôn.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Dù nói cả ngàn lời  
Không bằng tâm rộng lặng  
Nghe âm thanh sâu lắng  
Từ pháp tánh muôn đời**

**Ngày 23-02-2014**

**Câu hỏi 78:**

Bạch Thầy, Thầy ra Hà Nội giảng lần này con không đến được. Gần một năm rồi từ những lần đầu con nghe thầy giảng. Thời gian qua như giấc mộng thầy nhỉ!

*Năm mới hôm nào giờ đây đã cũ  
Cuốn lịch dày chả còn lại tờ nao  
Ôi tháng năm chắt chùng bao kỷ niệm  
Nay qua rồi như một giấc chiêm bao!*

**Trả lời:**

**Năm tháng cũ qua đi  
Nên mỗi ngày một mới  
Buông hết nỗi sầu bi  
Cho tâm hồn thư thối!**

**Ngày 01-03-2014**

**Câu hỏi 79:**

Kính bạch Sư Ông,  
Con xin kính tặng Sư Ông bài thơ và cũng là sự  
trình pháp của bản thân con.

*Chánh niệm là trách nhiệm  
Chánh kiến là thấy chân...  
Thấy biết có trách nhiệm  
Đạo giải thoát Thánh nhân*

Con xin chân thành biết ơn Sư Ông.  
Nguyện cho tất cả chúng sanh đều giác ngộ chân lý  
Tứ Thánh Đế, giải thoát khỏi phiền não khổ đau.

**Trả lời:**

Trách nhiệm nghe căng quá! Xin góp ý:

**Chánh niệm: Tâm tự nhiệm\***  
**Chánh kiến: Tánh tự chân**

**Sáng suốt, không thất niệm  
Xứng gọi bậc Chân Nhân**

\* Tâm tự nhiệm: tâm trọn vẹn với chính nó

**Ngày 04-03-2014**

**Câu hỏi 80:**

Kính chúc sinh nhật Thầy với bài thơ nhỏ:

*Đến đi thuận vô thường  
Dẫu ngày sanh hay tử  
Khi tâm đã tỏ tường,  
An nhiên nhìn cuộc lữ.*

**Trả lời:**

Cảm ơn con!

**Có ngày sinh, ngày tử  
Mới thấy đời vô thường  
Nhờ vào ra cuộc lữ  
Tâm, pháp mới tỏ tường.**

**Ngày 04-03-2014**

**Câu hỏi 81:**

Con kính chúc Thầy sinh nhật vui khỏe.

**Trả lời:**

Cảm ơn con!

**Sinh làm người là quý  
Thấy pháp còn quý hơn  
Ngộ ra nhờ sinh tử  
Xin cúi đầu tạ ơn!**

**Ngày 13-03-2014**

**Câu hỏi 82:**

Con xin được cúng dường và chia sẻ cùng thầy một niềm vui sau nhiều năm trần trở. Đó là niềm vui sau một giấc mộng và nay đã trở thành hiện thực trong đời sống. Con cũng xin được chia sẻ cùng tất cả bạn hữu gần xa.

**VUI TÀN MỘNG**

*Những con dao tôi cất giấu,  
Tự bao đời bỗng nhiên hiện hữu,  
Trong cơn mộng hoàng hôn  
Những con dao nhọn hoắt,  
Sắc bóng và đen tuyền.*

Chúng có mặt như một niềm tin  
Như một tự hào  
Và như một sợ hãi...

Trong cơn mộng  
Tôi sử dụng chúng  
Để bảo vệ, giành giật, tấn công...  
Tôi vung dao răn đe,  
Tôi vung dao xua đuổi,  
Tôi vung dao chạy trốn,  
Tôi quơ dao loạn xạ...

Nhưng lạ chưa?  
Sức cùng lực kiệt chẳng?  
Tôi múa, dao không lên,  
Tôi đâm, dao không tiến,  
Tôi rút, dao không lùi...  
Tôi mệt nhoài sợ hãi,  
Tôi dừng cơn chiến đấu,  
Tôi buông dao trong tay,  
Tôi buông dao trong lòng...  
Tích tắc mọi điều ngưng bật.

Và ô kìa,  
Lạ lùng quá đỗi  
Người thân vẫn còn đây,  
Bạn bè vẫn còn đây,

*Kẻ thù vẫn còn kia,  
Cảnh vật chẳng chia lìa,  
Mà sao đều như rực sáng,  
Dòng giao lưu thân thiện  
Không còn phòng thủ,  
Không còn tự hào  
Không còn sợ hãi,  
Lòng tôi thơ thái,  
Nhẹ nhàng tỉnh giấc cơn mơ.  
Ngoài kia tiếng chim véo von,  
Bình minh chào đón!*

*(Được ghi lại sau giấc mộng)*

**Trả lời:**

Hay quá! Đúng là tỉnh mộng!

**Sau cơn mộng ảo đêm dài  
Chuyển mình tỉnh giấc, sao Mai sáng ngời  
Bình minh tỏa rạng chân trời  
Trong vô ngôn đọng ngàn lời chân ngôn.**

**Ngày 15-03-2014**

**Câu hỏi 83:**

Kính thưa Thầy, xin Thầy giải nghĩa cho con về Tánh Không trong Đạo Phật.

**Trả lời:**

Tánh Không không thể giải nghĩa bằng ngôn từ. Chỉ khi lý trí ngưng bật mọi tìm kiếm ngữ nghĩa thì ngay đó tánh không liền xuất hiện.

**Lãng xãng tra cứu nghĩa không  
Muôn đời chẳng gặp mắt công kiếm tìm.  
Trở về tâm trí lặng im  
Bỗng nghe tiếng hót con chim gọi đàn!**

**Ngày 26-03-2014**

**Câu hỏi 84:**

Thưa thầy, con thường ngồi thiền với tâm lắng đọng, có khi tâm khinh an với cảm giác lâng lâng. Nhưng đến giai đoạn hơn nửa tiếng trôi qua bắt đầu con cảm giác như là mình bị bật ra khỏi trạng thái an định đó và trở lại trạng thái bình thường. Lúc đó con cảm thấy đau chân mà quan sát hoài cũng không hết. Con phải xả ra vài phút cho hết đau rồi mới ngồi tiếp. Và cứ thế lặp đi lặp lại nhiều lần. Làm sao con có thể giữ được tâm ổn định liên tục?

**Trả lời:**



Cố giữ định liên tục để làm gì? Chẳng phải đó là ý đồ kéo dài thời gian hiện hữu của bản ngã hay sao? Con có biết:

**Cầu định liền mất định  
Không cầu tâm tự an  
Còn phân chia động tịnh  
Sao thấy được Niết-bàn?**

**Ngày 27-03-2014**

**Câu hỏi 85:**

Nhưng nếu con không cố giữ định liên tục làm sao tương lai có thể đạt được Đạo Quả Niết-bàn?

**Trả lời:**

Đạo, Quả và Niết-bàn thật chỉ chứng ngộ ngay trong hiện tại khi chấm dứt cái “ta” ảo tưởng, sao con lại muốn kéo dài sự hiện hữu của bản ngã để đạt được Đạo, Quả, Niết-bàn ảo ở tương lai?!

**Tìm Đông rồi lại tìm Tây  
Ngờ rằng Đạo ở bên này bờ kia!  
Ngờ đâu Đạo vốn chẳng lìa  
Giật mình tỉnh ngộ, ơ kìa... ngay đây!**

**Ngày 28-03-2014**

**Câu hỏi 86:**

Con được học khi đối mặt với ngoại cảnh hoặc với tự thân... tâm sẽ ứng xử theo hai cách:

- Nếu tâm phân biệt sẽ bị cuốn theo các sự tướng làm phát sinh tâm yêu – ghét, tham – sân.
- Nếu chánh niệm tỉnh giác quan sát mọi sự tướng như nó là thì tâm an nhiên tự tại.

Nhưng trong đời sống làm sao không phân biệt được?

**Trả lời:**

Vấn đề không phải phân biệt hay không phân biệt mà phân biệt như thế nào: Nếu phân biệt thị phi theo khái niệm chủ quan của bản ngã, sẽ đưa đến phiền não khổ đau. Nếu phân biệt minh bạch theo thực tánh tự nhiên trong chánh niệm tỉnh giác lại đưa đến giác ngộ giải thoát.

**Pháp tánh vốn như thị  
Tướng dụng có đúng sai  
Tâm bình thấy bất nhị  
Khởi niệm liền phân hai**

**Ngày 01-04-2014**

**Câu hỏi 87:**

Con hiện tại đang bị mất phương hướng trong cuộc sống. Con cảm thấy rất cô đơn, nhàm chán cuộc đời. Đôi khi lại chán ghét bản thân. Và con cũng không biết mình muốn gì, cần gì! Hiện tại con không biết: mình sống để làm gì? Và đâu là mục đích của cuộc đời này?

**Trả lời:**

Do môi quan hệ bên ngoài không được như ý nên con mới cảm thấy cô đơn và chán nản. Nếu biết trọn vẹn lắng nghe lại chính mình con sẽ thấy tự tại thay vì cảm giác cô đơn. Khi an nhiên tự tại tâm liền tương thông với vạn pháp mà không bị ràng buộc bởi môi quan hệ nào. Ngược lại, càng tạo nhiều môi quan hệ càng cảm thấy cô đơn, nhàm chán!

**Mê đời nên mới chán đời**

**Không mê không chán thảnh thơi cõi lòng**

**Khi tâm thanh tịnh sáng trong**

**Bờ mê bến giác thong dong đi về**

**Ngày 02-04-2014**

**Câu hỏi 88:**

Con tuổi Ngọ năm nay 24 tuổi, vợ sắp cưới của con tuổi Dần. Chúng con định cuối năm nay sẽ cưới nhau, thưa Thầy vậy có sao không ạ? Con cảm ơn Thầy. **Trả lời:**

**Duyên do pháp vận hành  
Nghệp do ý khởi sanh  
Biết tùy duyên thuận pháp  
Không việc gì không thành**

**Ngày 03-04-2014**

**Câu hỏi 89:**

Con lại có trạng thái mới của thiền, xin thầy giải thích giúp con ạ.

Con ngồi thiền như mọi ngày, sau đó con rơi vào trạng thái êm dịu, rồi một lúc sau pháp trần hiện lên, con nương theo pháp trần, dùng tâm từ để quan sát, cứ như vậy con lại vào sâu thêm, thân tâm con nhẹ nhàng, sâu lắng, trong sáng và rỗng lặng, cảm giác thoải mái nhẹ nhàng hơn trước nhiều thầy ạ.

**Trả lời:**

Vậy cũng tốt, nhưng đừng vì trạng thái thoải mái nhẹ nhàng mà miệt mài ngồi chìm đắm trong cảm giác thiền. Thiền là tự soi sáng chính mình trong mọi hoạt động đời sống tự nhiên để thấy ra Sự Thật mới đúng.

**Không phải vì an lạc  
Ngồi tu luyện miệt mài  
Khi giáp mặt cuộc sống  
Sáng suốt mới không sai**

**Ngày 19-04-2014**

**Câu hỏi 90:**

Con xin thành tâm cảm tạ Sư Ông đã từ bi chỉ dạy. Con đã nhận ra: trước một tình trạng khó khăn vấn đề không phải là giải quyết thế nào mà là có thấy ra sự thật hay không. Nếu còn chưa thông suốt, dù giải quyết cách nào cũng chỉ làm rắc rối thêm thôi.

**Trả lời:**

Phải. Chưa thấy ra sự thật chớ vội giải quyết. Cũng như một đồng chỉ rối, nếu chưa tìm ra manh mối càng cố gỡ càng rối thêm.

**Ngã pháp vốn không,  
Hữu vô tương đồng**

**Khi tâm thanh tịnh  
Vạn pháp đều thông!**

**Ngày 21-04-2014**

**Câu hỏi 91:**

May mắn con được theo học đạo Sư Ông, cũng đã học nhiều khoá rồi mà giờ con mới nhận ra trước đây con tu sai quá nhiều vì chỉ lo nỗ lực tìm kiếm sở tri, sở đắc ở tương lai. Giờ con mới biết cười bù lại những lúc khóc nhiều vì tìm cầu và căng thẳng. Con cứ là khúc gỗ thuận dòng nhẹ trôi ra biển cả, không cố bám víu gì để thoả mãn cái ta như trước nữa.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chân lý ở khắp nơi, mở mắt ra liền thấy. Nỗ lực tìm cầu chỉ là ảo tưởng của bản ngã vô minh!

**Đạo xưa nay vẫn vậy  
Ngã kiến thấy đến đi  
Mở mắt ra liền thấy  
Tìm kiếm có ích chi!**

**Ngày 22-04-2014**

**Câu hỏi 92:**

Con thấy như thế này có đúng không?

*Dưới gầm trời bao la  
Ta là sinh vật lạ  
Lang thang cõi Ta-bà  
Sống không vì người ta*

*Qua trò đùa bản ngã  
Không cần sống vì tha  
Sẵn sàng chết làm ma  
Chấp nhận cái ta là.*

**Trả lời:**

**“Sẵn sàng chết làm ma  
Chấp nhận cái ta là”  
Vẫn trò đùa bản ngã  
Lang thang cõi... Ta-bà!**

**Ngày 02-05-2014**

**Câu hỏi 93:**

Con xin trình pháp:

*Vô có sinh ra giữa cõi đời*

*Sanh già bệnh lão có gì vui  
Cuộc đời chắm dứt là cảnh tử  
Biệt ly, ly biệt hồi người ơi*

*Sau cái chết là gì, gì nhỉ?  
Thân xác này rồi sẽ hoại tiêu đi  
Nếu còn hồn, hồn sẽ đi đâu chớ  
Cuộc thế gian vui ít khổ nhiều*

*Giận buồn thương ghét... có bấy nhiêu  
Thân tứ đại khi vậy khi khác  
Hết bệnh này rồi đến bệnh kia  
Chưa kể đến thiên tai địa ách...*

*Ngẫm thân mình rồi nghĩ đến người  
Chẳng khác gì lũ gà trong bới  
Làm thế nào để thoát thân ra?  
Tìm trong cõi thế có ai vượt thoát*

*Khỏi khổ đau sinh tử luân hồi  
Ngày xưa nghe nói có ngài Thích Ca  
Nhưng trong thời này, có ai như vậy  
Tỷ tỷ người biết kiếm đâu ra*

*Kinh sách luận đọc suốt đời không hết  
Đừng nói gì sáng suốt chọn ra  
Một phương cách để thoát ra cảnh khổ  
Ngước nhìn vũ trụ bao la*



Cầu Ông Trên giúp con lời giải đáp  
Mặt khác đọc kinh, hỏi bạn, tìm thầy  
Rồi thêm quán xét ngày ngày  
Thấy có chút mới manh, manh mới

Xin bày tỏ và cúi xin lời khai ngộ  
Ai khổ đau? Ai hạnh phúc đây?  
Thân biến đổi từng giây từng phút  
Cùng một lúc tế bào sinh diệt

Từng giây qua thân xác lại qua  
Tâm biến đổi buồn thương giận ghét...  
Có lúc nào cố định đâu mà  
Cảnh bên ngoài từ nhỏ đến to

Từ nguyên tử cho đến thiên hà  
Mỗi sát-na đều là di chuyển  
Thân, Tâm, Cảnh mỗi giây mỗi mới!  
Vạn sự vạn như tuồng ảo hoá

Khổ đau, hạnh phúc tựa bọt xà phòng  
Xuất hiện rồi biến đổi lại mất đi  
Cái mới cứ thay nhau tiếp diễn  
Thật không thể tắm hai lần trên một dòng sông!

Mọi cảnh vật, tình huống vốn vô tình  
Chỉ thành vấn đề khi xen vào tư kiến!  
Do ảo hoá mà không dựng thất  
Trong chỗ tối tăm thấy sợi dây là rắn

*Hoặc thấy đó là sợi chuyền vàng  
Rồi từ đó nghĩ sai, làm không đúng  
Người dụng pháp tu cũng giống như vậy  
Thiền Tịnh Mật như gãi ngứa ngoài giày*

*Vậy trường hợp này thì phải làm sao???*  
*Tôi trộm nghĩ chỉ cần XEM KỸ*  
*Để mình lúc nào cũng BIẾT RÕ*  
*Biết rõ thân tâm cảnh vô thường*

*Biết rõ mình vốn là tánh GIÁC*  
*Cũng còn gọi Tánh Nghe hay Tánh Biết*  
*Chỗ gọi Chơn Tâm, bản lai diện mục vậy mà*  
*Cái vốn thường hằng chẳng sinh chẳng diệt*

*Không quán, chẳng tưởng, không hành*  
*Không tu, không đắc, không gì vướng mắc*  
*Chỉ XEM KỸ, BIẾT RÕ, thì GIẢI THOÁT*  
*Nhưng chỉ là kiến giải thường tình*

*Chưa thực sự bước vào cổng Đạo*  
*Có lẽ phải cần “hành thâm” hơn nữa*  
*Con thành tâm cúi đầu khẩn nguyện*  
*Khi nào tìm lại được Bản tâm*

*Dem hết sức mình âm thầm gỡ rối*  
*Cho kẻ hữu duyên còn trong bóng tối*  
*Tìm lại được viên ngọc quên trong ché áo của mình*  
*Từ trước đến giờ chưa từng làm thơ*

*Nay viết kệ trình thầy ra mắt.*

Kính chúc Thầy dồi dào sức khỏe.

**Trả lời:**

**Pháp pháp vốn như chân  
Chỉ cái "Ta" ảo vọng  
Không giác được Pháp Thân  
Nên thấy toàn huyền mộng**

**Tánh giác tự hành thâm  
Không phải "ta" lập nguyện  
Hết vọng thấy chân tâm  
Chẳng do ai khổ luyện**

**Ngày 03-05-2014**

**Câu hỏi 94:**

Con thấy người cư sĩ dù luôn tu nhưng ở đời có gia đình rất khó, họ nghĩ xuất gia vào chùa mới là tu. Con đang đọc luật xuất gia. Ước mơ sư ông cho con tu tập tại chùa Bửu Long vì ở đây các cô tu nữ tu hành rất sáng, tinh tấn lắm, con sẽ được người tu trước hướng dẫn. Xin cho con một lời khuyên.

**Trả lời:**

**Xuất gia, xuất giá cũng đều tu  
Không tùy thuận pháp khác chi tu  
Chớ đợi xuất gia rồi hạ thủ  
Đừng chờ thế phát mới công phu!**

**Hiện tại chẳng am tường thật giả  
Tương lai sao thấy rõ cương nhu  
Đâu đâu cũng chỉ thân, tâm, cảnh  
Giác liền ngay đó độ Xuân Thu!**

**Ngày 09-05-2014**

**Câu hỏi 95:**

Một lời dạy quý giá đã thay đổi cách sống và cuộc đời con trong phút chốc. Đó là lời Thầy dạy: "*Hãy thay đổi thái độ chứ không phải thay đổi cuộc đời...*".

Nên nhìn cuộc đời với cảm nhận thực tại đang là, không tham đắm, không chấp thủ và chỉ với tinh thần Không, Vô Tướng, Vô Tác, Vô Cầu. Thừa Thầy, con như cảm thấy lặng yên, bình thản trong một dòng sông đang chảy xiết... Mọi sự đến rồi đi, nhưng pháp tánh dường như không sinh diệt. Đúng như Thiền Sư Vạn Hạnh đã nói:

*"Nhậm vận thịnh suy vô bố úy,  
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô"*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chính cuộc đời vô thường, đau khổ mới giúp tánh giác chứng ngộ Sự Thật.

**Không thấy ra khổ để  
Sao phát hiện nguyên nhân?  
Không trải qua phiền não  
Sao giác ngộ Pháp Thân?**

**Ngày 14-05-2014**

**Câu hỏi 96:**

Con thấy tu sao khó quá, con cũng cố gắng theo lời chỉ dẫn của các Thiền sư, sống tỉnh thức, thấy vọng không theo. Nhưng trong sinh hoạt hằng ngày con cứ bị cuốn theo công việc, lúc nghỉ ngơi cũng có sự tỉnh thức một chút nhưng cái đầu lại cứ hiện lên đủ mọi việc, con nhìn nó thì nó lặng xuống, rồi lại tiếp tục hiện thứ khác.

**Trả lời:**

Con càng cố lặng, tâm càng lao xao! Đừng cố tỉnh thức để đạt được điều gì cả. Khi tâm hồn nhiên, tánh giác tự chiếu dù trăm công ngàn việc vẫn thông dong tự tại.

**Muốn sóng lặng, thấy lênh đênh  
Trở về tánh nước lặng tênh biển trời  
Muốn yên càng vọng tiếng lời  
Hồn nhiên ngay đó tuyệt vời vô thanh!**

**Ngày 31-05-2014**

**Câu hỏi 97:**

Thưa thầy, khi ngồi thiền nên tập chú vào đâu trên cơ thể? Con nghe nói thiền có nhiều cách như tập chú vào hơi thở, vào phòng xạ ở bụng, vào cửa mũi hoặc đỉnh đầu, trái tim, đan điền v.v... ở đâu là tốt nhất?

**Trả lời:**

Tập chú hay tầm tứ trong thiền định hữu sắc để đạt được tâm an chỉ (appanā) nên gọi là thiền chỉ (samatha), nhưng đó là định hữu vi, hữu ngã, tức còn mong cầu sở đắc trong Tam Giới, không phải là thiền tự nhiên vô vi vô ngã đức Phật dạy. Phật dạy chỉ thấy biết trong sáng (tuệ tri) các pháp (thân-thọ-tâm-pháp) đến đi, sinh diệt, không tham ưu, không bám trụ vào bất cứ điều gì mới thật sự là thiền.

**Trong ngoài lặng lẽ chẳng vin đâu  
Sáng suốt hồn nhiên khỏi vọng cầu  
Buông hết một phen đừng luyện tiếc**

**Mới hay ngay đó thấy Đạo Mâu.**

**Ngày 15-06-2014**

**Câu hỏi 98:**

Con vô cùng biết ơn sự hướng dẫn của thầy qua sách và video trên trang mạng của chùa Bửu Long. Con xin gửi đến thầy cảm nghĩ của con sau một thời gian học đạo, xin thầy chứng minh:

*Thân sinh diệt, bệnh sinh diệt  
Thời gian tương đối  
Sinh lão bệnh tử có hay không?*

*Tâm sinh diệt, cảnh sinh diệt  
Vạn pháp trôi mãi như dòng chảy  
Tâm cảnh tương sinh tương diệt  
Đó là quy luật trần ai*

*Mọi thứ trong mơ đều ảo mộng  
Thành bại, đắc thất không vương mắc  
Tu luyện, dụng công như đập rắn trong mơ  
Chỉ cần xem kỹ rồi biết rõ  
Dù cho bọt sóng còn hay mất  
Biển xanh mãi mãi vẫn là biển xanh*

**Trả lời:**

Đúng lắm! Chỉ cần buông mọi ảo tưởng mộng mơ liền thấy ra sự thật, đâu cần khổ luyện để đạt được điều gì!

**Trong hữu vi sinh diệt  
Tánh thấy vẫn bất sinh  
Mỉm nụ cười vi tiếu  
Giữa tiêu trường hư vinh.**

**Ngày 15-06-2014**

**Câu hỏi 99:**

Thưa thầy xin cho con hỏi: đời và đạo hai ngã, làm sao sống tốt đạo đẹp đời để không uổng một kiếp người?

**Trả lời:**

Đạo và đời là hai hay một tùy vào thái độ nhận thức mê hay ngộ.

**Mê: biến Đạo thành Đời  
Ngộ: trong Đời thấy Đạo  
Đạo - Đời tùy nhận thức  
Pháp tánh vẫn sáng ngời**



**Ngày 18-06-2014**

**Câu hỏi 100:**

Kính thưa thầy, Con đang ở Anh, tiếc là không thể sắp xếp qua Pháp để được gặp thầy, con xin gửi vài dòng kính dâng thầy:

*Đường đời ai đã bước chân qua  
Từng trải trần gian mắt lệ nhòa  
Nay biết quay về nơi cố quận  
Gặp Thầy, dùng lại khỏi bồn ba*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng là:

**Có trải bao gian khổ  
Thấm ý nghĩa cuộc đời  
Mới thấy chân hạnh phúc  
An nhiên sống tuyệt vời**

**Ngày 29-06-2014**

**Câu hỏi 101:**

Từ ngày Thầy đến châu Âu đã khai mở cho con cái nhìn mới con thấy vui lạ. Đôi lúc như con nít hồn nhiên vô tư thật hạnh phúc. Khi thấy được nguyên lý của sự sống bỗng nhiên thấy cái gì cũng thông, cái gì

cũng được cho dù đang bù đầu bù cổ hay đang bực bội khó chịu hoặc đang vui vẻ nhàn hạ, vì có cái gì ở lại đâu, có cái nào là mình đâu! Nhìn xem các pháp đến đi thấy vui vui giống như một màn kịch phải không Thầy? Mong gặp lại Thầy năm 2016.

### **Trả lời:**

Lần đầu đến châu Âu thầy vô cùng hoan hỷ gặp nhiều Phật tử có trình độ tiếp nhận nguyên lý thiền rất nhanh. Thầy sẽ trở lại vào năm 2016 như đã hứa. Tuy thầy và quý Phật tử châu Âu ở cách xa hàng ngàn dặm nhưng qua cảm ứng đạo giao vẫn thấy rất gần gũi.

**Tuy xa nhưng đạo vẫn gần  
Tuỳ duyên thuận pháp sơ thân cũng là  
An nhiên giữa cõi Ta-bà  
Đến đi vô ngại, gần xa khác gì!**

**Ngày 04-07-2014**

### **Câu hỏi 102:**

Thưa Thầy, dù con chỉ được ở gần và nghe Thầy giảng có 2 ngày, nhưng đó là một khoảng thời gian vô cùng ý nghĩa đối với con. Cái cảm giác "trực nhận" khi ngồi nghe Thầy giảng quả thực vô cùng đặc biệt. Giờ đây con quay trở lại với những eo sèo của nhân

thê, nhưng con đã hiểu ra rằng không thể có Giải Thoát nếu không có Ràng Buộc, không thể có Bến Giác nếu không có Bờ Mê. Trước đây con cứ mãi loay hoay tìm kiếm một cách tu nào đó để thoát ly khỏi cái căng thẳng của cuộc sống thường nhật, ban ngày thì đi làm còn buổi tối thì ngồi tu, thực là ngốc, phải không Thầy?

*Ngay nơi cuộc Lữ khôn cùng,  
Áo vàng ôm trọn muôn trùng núi sông.  
Ai thông dong giữa Sắc - Không,  
Bờ Mê - Bến Giác giờ con tự tìm.  
Trăm năm nơi cõi tử sinh,  
Một mai tỉnh giấc, thấy mình hư không.*

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thật cảm động khi con đã tranh thủ những ngày nghỉ cuối tuần để từ Anh qua Thụy Sĩ nghe thầy giảng, và thật hy hữu khi chỉ trong vài ngày con đã có thể thấu hiểu được nguyên lý sống đạo ngay giữa đời thường với những thăng trầm được mất... Trước đây khi thấy ra đạo lý giản dị trong sáng này thầy cũng đã cảm hứng mấy vần thơ mộc mạc:

**Ta không biết đâu Suối Nguồn An Lạc  
Sáng sớm ra vườn bón đậu, trồng dưa**

**Ta không biết đâu Bến Bờ Diệu Giác  
Đúng ngộ về chùa cất cuộc, ăn trưa.**

**Ngày 10-07-2014**

**Câu hỏi 103:**

Thầy kính, trong khoảng thời gian đầu học với Thầy, mỗi khi được biết Thầy đang không khỏe nhưng vẫn tận tụy làm việc đến quên thân, con xót xa, lo lắng lắm và thường hay gửi thư nhắc Thầy nhớ giữ gìn sức khỏe, làm việc ít ít một chút.

Nhưng sau hơn một năm, nhờ ngày ngày nghe Pháp Thoại rồi ứng dụng Pháp Thầy dạy vào trong sinh hoạt hằng ngày, hôm qua bất chợt con nghe được “pháp thuyết”, con như người sực tỉnh mộng, con nhìn thấy tự tánh hoàn hảo vốn sẵn có của các pháp, và cái ngã thọc gậy bánh xe pháp của con - cái tâm chưa mở rộng đủ để đón nhận tất cả các pháp như nó là.

**Trả lời:**

Đúng là khi tâm được khai mở mới nghe được “pháp thuyết” và thấy được pháp tánh như thị.

**Khi biết sống thuận pháp  
Tự tánh sẽ mở ra,  
Như hoa đúng thời tiết  
Tự tỏa ngát hương xa.**

**Ngày 10-07-2014**

**Câu hỏi 104:**

Thưa Thầy. Bố con đã ngoại tình nhiều năm và hiện tại đã có con riêng, gia đình riêng. Bố lo cho gia đình kia hơn là mẹ con. Khi mẹ con lên tiếng, bố con còn la lối, lẩn át. Con đã tranh cãi với bố con kịch liệt, nhưng không đi đến đâu. Con thương mẹ nhưng không biết làm sao, một khi đã sa lầy thì chỉ lún sâu hơn, thật khó có thể quay đầu, thầy nhỉ!

**Trả lời:**

Đúng thế, đã mê rất khó tỉnh.

**Nghiệp lực cùng căn cơ  
Mỗi chúng sinh mỗi khác  
Khi còn đắm trong mơ  
Khó phân minh thiện ác.**

**Ngày 17-07-2014**

**Câu hỏi 105:**

Con xin được thành tâm sám hối Ôn trước về những đa ngôn vọng ngữ con lạm bàn lý đạo, khiến Ôn phải hao tổn tâm lực chỉ dạy mãi cho con.

*Kiếp sau xin chẳng làm người,  
Như hư không để muôn đời tự do,  
Làm người tính toán so đo,  
Trải thân chìm đắm mãi lo sự đời.*

**Trả lời:**

Làm người chính là để học bài học giác ngộ. Trốn tránh đời sống thực tế để mong giải thoát như hư không chỉ tự trói buộc thêm vọng tưởng!

**Được thân người là quý  
Làm người, Đạo mới thông  
Nếu chưa thật giác ngộ  
Sao muốn làm hư không?**

**Ngày 18-07-2014**

**Câu hỏi 106:**

Thưa Ôn, vậy làm người phải sống sao để có thể giác ngộ? Con kính tri ân Ôn.

### **Trả lời:**

Đạo chính là biết sống đúng tốt. Chỉ cần sáng suốt, định tĩnh, trong lành khi hành động, nói năng, suy nghĩ để trọn vẹn rõ biết chính mình mới thấy ra Sự Thật. Đạo cần *giản dị, tự nhiên và vô tâm* - tức tâm rộng lặng trong sáng: “*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*” như đức Phật dạy mới chứng ngộ được. Tâm bình thường chính là Đạo.

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

**Ngày 25-07-2014**

### **Câu hỏi 107:**

Đây là kiến giải của con, trình ân sư chỉ dạy:

*Vạn pháp vốn vô ngại  
Như kiếng chiếu mọi vật  
Dứt bất tướng điên đảo  
Liên thông dong tự tại.*

**Trả lời:**

Đúng lắm! Pháp tánh vốn hoàn hảo, chỉ do ảo tưởng tạo ra huyền tướng mới sinh điên đảo, chấp mê!

**Pháp vốn tự hoàn hảo  
Đâu cần phải dụng công  
Chỉ thấy pháp như thị  
Tâm - cảnh liền viên thông.**

**Ngày 30-07-2014**

**Câu hỏi 108:**

Con xin cảm ơn Thầy! Qua mục hỏi đáp Thầy đã khai sáng cho con thấy sự buông lung tạo tác của ý - cái ngã tư tưởng hay cái ta lý trí - và đâu là tánh biết đâu là vọng thức.

*Thực tánh chẳng đâu xa  
Nằm ngay nơi thực tại  
Mở mắt liền thấy ra  
Mọi sự chỉ đang là.*

**Trả lời:**

Phải. Tánh ở ngay trong tướng, lý ở ngay trong sự. Lìa sự tướng khỏi ý tìm lý tánh chỉ là vọng tướng thôi.



**Thực tánh pháp đang là  
Đừng tìm kiếm bên ba  
Khi tâm không trước ý  
Ngay đó chẳng đâu xa!**

**Ngày 02-08-2014**

**Câu hỏi 109:**

Câu nói "Ý THỨC CHẤP SAO TÌM THẤY NGỌC" là lời của một vị thiền sư đã dạy cho con lần đầu tiên con đến lễ Phật tại Trúc Lâm Yên Tử cách đây khoảng 7 năm. Đây cũng là khoảng thời gian con tuyệt vọng nhất. Từ đó con không ngừng nỗ lực thiền định để vượt qua những tra tấn hành hạ của vọng tưởng nhưng dường như không tác dụng. Cho đến vài ngày vừa qua con quyết định buông ra không dụng công nữa và chỉ nghỉ ngơi như Thầy dạy... thì con liền thấy ra điều vị ấy khai sáng, vậy mà bấy lâu nay con cứ chấp vào ý thức tưởng tri. Giờ đây con chỉ sống với Tánh Biết soi sáng mọi lúc mọi nơi, không cần "cái ta ý thức" đầy vọng tưởng nữa.

**Trả lời:**

Phải, khi con hoàn toàn buông xuống mọi nỗ lực đoạn trừ phiền não thì thân tâm được nghỉ ngơi vô sự và ý thức không còn lăng xăng suy nghĩ, tìm kiếm, tạo tác

để trở thành bất cứ điều gì, ngay đó con liền cảm nhận được Tánh Biết đang chiếu soi, mọi việc thấy nghe, đi đứng... đều lặng lẽ, hồn nhiên trong sáng. Đó chính là Tánh Biết - viên NGỌC “gia trung hữu bảo” của vị Tổ Trúc Lâm - mà đức Phật gọi là Pabhassara Citta.

**Tánh biết như bảo ngọc  
Luôn chiếu sáng tự tâm  
Ngay khi rời vọng thức  
Thấy biết liền uyên thâm**

**Ngày 02-08-2014**

**Câu hỏi 110:**

Xung động xấu trong con nhiều và mạnh lắm. Điều đáng quan tâm là con thích theo nó, nhưng chỉ vì sợ nghiệp xấu mà dừng bớt lại thôi, ví dụ như đay nghiện càng độc địa thì càng đã! Giống như nghiện rượu hoặc ma túy vậy Thầy ạ, biết không tốt mà cứ muốn uống vào cho đã!

**Trả lời:**

Đó là vì “chưa thấy quan tài chưa đổ lệ”. Chính khổ đau mới giúp đoạn trừ tham ái. Cho nên:

**Khi chưa thực thấy khổ  
Tham ái vẫn nhiều khê  
Đắm chìm trong khổ hải  
Mới chợt tỉnh cơn mê!**

**Ngày 14-08-2014**

**Câu hỏi 111:**

Giờ đây con đã biết thế nào là giác ngộ giải thoát tại đây và bây giờ như thầy từng nói. Con không phải trông ngóng tương lai, tìm cầu một phương pháp tu nào để giải thoát nữa. Con rất an ổn trong cuộc sống, trọn vẹn với thực tại đang là.

*Áp cùng còn chữ buông  
Khi tuệ giác trào tuôn  
Sự thật đã hiện rõ,  
Chữ buông chẳng còn luôn!*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đó chính là sống tùy duyên thuận pháp, thoát ly “sinh-hữu-tác-thành”!

**Khi buông mọi sở tri  
Không trụ vào sở đắc  
Ngay đó tâm thoát ly**

## Khởi luân hồi sinh tử

**Ngày 18-08-2014**

### **Câu hỏi 112:**

Kính thưa Ôn, con đọc trong kinh Phật thấy có câu "*Tự tâm thủ tự tâm, phi huyễn thành huyễn pháp*", con không hiểu. Kính xin Ôn giải thích cho con.

### **Trả lời:**

**Do tâm chấp lấy tự tâm**

**Mới thành huyễn hóa, mới làm ngã, nhân**

**Chúng sanh, thọ giả... phù vân**

**Nên chỉ lộng huyễn thành chân... mới là!**

**Ngày 20-08-2014**

### **Câu hỏi 113:**

Thưa Sư Ông, từ buổi đầu được nghe pháp thoại của Sư Ông đến nay, trong con luôn có một niềm xúc động tuôn trào. Một điều rất kỳ diệu là từng lời dạy, từng ví dụ của Sư Ông hầu như giống hoàn toàn với Sư Phụ con - Người đã truyền pháp quy y cho con. Con thấy mình thật quá may mắn khi trong đời được hội ngộ và nghe lời dạy của Sư Phụ và Sư Ông. Sư

Phụ con đã thị tịch, con mong được học pháp với Sư Ông.

**Trả lời:**

Tuy con nghe pháp Sư Phụ và Sư Ông giảng nhưng thực ra khi con nghe lại chính mình mới thật sự nghe pháp. Hãy nương tựa chính mình đừng nương tựa ai khác.

**Pháp vốn tùy duyên, khỏi vọng cầu  
Đến đi ngay đó chớ tìm đâu  
Thấy ra vẫn thế không gì khác  
Lặng lẽ hồn nhiên pháp nhiệm màu!**

**Ngày 21-08-2014**

**Câu hỏi 114:**

Xin Thầy khai sáng giúp con. Trước đây con hay thắc mắc với điển tích:

*Như Lai đưa tới một cành sen  
Không nói không rằng rõ trắng đen  
Sao ngài Ca Diếp cười chi nhỉ  
Mà được truyền trao Tổ Sư Thiên?*

Sau một thời gian tu tập, như kinh Pháp Cú dạy: “*Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo*” nên con thấy rằng:

*Như sao băng qua núi  
Chợt có rồi chợt không  
Nên nếu không dính mắc  
Vào Ý sẽ viên thông?*

Liệu điều con nhận thấy có đúng không, xin Thầy khai sáng giúp con.

**Trả lời:**

Dính mắc chính là bị ngăn che bởi khái niệm, tư tưởng, quan niệm, chấp kiến và tham ái... nên không thấy pháp tánh ngay nơi thực tại đang là.

**Thấy liền ngay đó thấy  
Thực chứng tánh bản lai  
Còn dẫn đo suy nghĩ  
Ôi trăm biệt nghìn sai!**

Cho nên:

**Kiến giải dù có đúng  
Sự lý cần dung thông  
Nếu ý còn vướng mắc  
Dù ngộ vẫn chưa xong!**

**Ngày 24-08-2014**

**Câu hỏi 115:**

Được gặp Thầy là nhân duyên quý báu đối với con, được Thầy chỉ dạy, đâu là pháp phương tiện, đâu là liễu nghĩa kinh, đâu là hữu vi và thế nào là vô vi. Thầy đã dạy và đưa ra rất nhiều ví dụ để cho con thấy rằng những ảo tưởng không thực có, để trở về nơi chính mình - pháp như nó đang là - suốt thời gian qua con luôn ứng dụng và thực hành, có những lúc con ghen ngào xúc động vì Thầy dạy đúng quá, xác thực với kiếp người, an lạc ngay trong cuộc sống hiện tại, mà không cần đợi chết sanh về một thế giới xa xăm nào khác.

**Ơn Thầy**

*Nay nhân duyên hội tụ  
Con gặp Thầy Viên Minh  
Thầy dạy con pháp hành  
Thấy liền, thường rõ biết*

*Tại đây ngay bây giờ  
Trở về với thực tại  
Các pháp vốn đầy đủ  
Luôn định tĩnh trong lành*

Sáng suốt nơi từng niệm  
Chỉ cần biết lắng nghe  
Biết tùy duyên thuận pháp  
Thận trọng và chú tâm

Quan sát rõ pháp hành  
Tinh tấn và chánh niệm  
Tỉnh giác không mê lầm  
Nếu là các trạng thái  
Mừng giận hay khổ đau  
Dù định sâu bao nhiêu  
Hay khinh an thế nào  
Không được chìm vào đó  
Nên viễn li buông xả  
Chỉ xem những tâm trạng  
Ứng mọi lúc mọi nơi...

Nghe Thầy, con ứng dụng  
Không sống trong quá khứ  
Cũng chẳng cầu tương lai  
Không đắm chìm hiện tại  
Buông hết những ảo tưởng  
Bỗng dựng lòng rỗng rang  
Con thực nghiệm thấy rằng  
Vãng sanh không đợi chết  
Cực lạc nơi chính mình  
Lời thầy không hư dối



Chỉ cần bỏ cái “ta”  
Không lãng xăng tạo tác  
Không dụng công lấy bỏ  
Trọn vẹn với đang là  
Giác tánh liền hiện ra  
Chứng minh lời Thầy dạy.

Thầy ơi đúng là vậy  
Chỉ cần sống trọn vẹn  
Nơi thân thọ tâm pháp  
Không phải tìm đâu xa  
Giác ngay chỗ vô minh  
Pháp thân không rời uẩn  
Thân tâm con là pháp  
Pháp pháp trong các pháp  
Pháp thuyết cho con nghe  
Ảo tưởng đã là không  
Thực tánh cũng không luôn

Nay nhờ Thầy chỉ dạy  
Con viễn ly sở đắc  
Liền ngộ pháp thâm sâu  
Các pháp vốn duyên sanh  
Chỉ cần một chữ biết  
Mỉm cười con tùy duyên  
Pháp đến rồi pháp đi

*Tất cả đều vô ngại.  
Nam-mô Phật Như Lai.*

Thưa Thầy, nếu con vướng mắc vào vi tế nghiệp nào, xin thầy chỉ và dìu dắt thêm cho con, con nguyện sẽ học nữa và học mãi.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Con đã thấy pháp hành rất rõ ràng tinh tế!

**Khi sự lý dung thông  
Đến đi đều vô ngại  
Ngã pháp cũng hoàn không  
Liên thông dong tự tại**

**Ngày 30-08-2014**

**Câu hỏi 116:**

Kính bạch Thầy! Con thường vào mục "Hỏi Đáp" này để học hỏi vì rất sinh động, gần gũi và dễ hiểu. Con có đọc câu hỏi của một đạo hữu về vấn đề "cô đơn" và Thầy đã trả lời có hai loại cô đơn: Cô đơn hữu ngã vì cảm thấy thiếu sự quan tâm của người khác và cô đơn vô ngã là thái độ ung dung tự tại, không lệ thuộc vào bất cứ ai. Con bỗng nhớ đến bài kệ mô tả một bậc giác ngộ trong sự cô đơn vô ngã:

*"Nhất bát thiên gia phạn  
Cô thân vạn lý du  
Kỳ vi sinh tử sự  
Giáo hoá độ Xuân Thu"*

**Trả lời:**

Đúng, đó chính là hình ảnh của một sự cô đơn rất ung dung tự tại, không nương tựa, không bám víu vào bất cứ mối quan hệ nào giữa đời, nhưng chính người đó mới thật sự tương giao với vạn pháp.

**Một mình sống ung dung  
Trong cô đơn thâm lặng  
Giữa thế giới muôn trùng  
Tương giao cùng vạn pháp**

**Ngày 30-08-2014**

**Câu hỏi 117:**

Thưa Thầy,

Từ nhỏ đến lớn, không biết do hoàn cảnh giáo dục hay vốn bản tánh, trong con luôn hình thành quan điểm phải sống cho người khác, vì người khác, con luôn xem trọng cảm xúc của người khác, không muốn làm bất kỳ ai buồn lòng vì con. Nhưng âm thầm phía

sau, con rất kỳ vọng người khác đối xử tốt với mình. Hết lần này đến lần khác, con oán trách vì sao con đối tốt với người mà người không đối tốt với con như con mong muốn. Dần dần con cũng buông bỏ mong cầu được đối xử tốt.

Nhưng con vẫn còn một ảo tưởng, con lao vào các công việc tình nguyện, đi chùa, làm phước, vì con không có tiền nên con dùng thời gian và công sức của mình để phụng sự, đi các chuyến tình nguyện, các khoá tu, đội nhóm. Mất 6 năm con mới nhận ra, con làm những việc này cũng chỉ vì hiểu sai Phật Pháp, ẩn sau các việc thiện là lòng tham được phước báu, vì được giảng giải là làm vậy có phước, sau này được sắc đẹp, giàu sang...

Giờ con nhìn lại, nếu xét ra thì động cơ muốn phụng sự cũng vì phước báu của mình chứ không phải thật sự vì người khác. Cho đến một ngày, khi con bị đuổi ra khỏi chùa vì một phút lỡ lời. Con đi ra ngoài tìm phòng trọ khi trong tay chỉ còn 200.000 dính túi, con mới thoát được ảo tưởng về phước báu, về sự nương tựa vào một điều gì đó mơ hồ không rõ ràng. Khi đó con biết rằng, mình phải lo cho bản thân mình trước, mình phải kiếm công việc chánh mạng để lo cho bản thân, không thể trông chờ vào hai chữ "phước báu" sẽ

trở quả một cách kỳ diệu nào đó. Vì trước mắt con không biết đi đâu, ở đâu hôm đó.

Vậy mà sau đó, con vẫn tiếp tục làm việc ở một ngôi chùa khác. Vừa làm kiếm tiền để sống vừa công quả, mức lương con chỉ đủ để con trang trải tiền phòng, tiền ăn. Con bắt gặp thử thách tiếp theo. Con chỉ kiếm đủ tiền để lo cho bản thân con, thì ba mẹ con bắt con lấy chồng, và áp lực chuyện tiền bạc, hỏi con vì sao tốt nghiệp trường đại học danh tiếng mà mỗi tháng chỉ kiếm được nhiều đó tiền, lương công nhân còn cao hơn con số đó. Rồi không có bảo hiểm, ốm đau thì phải làm sao. Nói con từ bỏ công việc trong chùa đó để ra ngoài tìm công việc khác tốt hơn. Lúc nhận việc, con đã hứa sẽ làm việc 3 năm, hết năm nay là đủ 3 năm, con sẽ đi kiếm công việc khác như ý của ba mẹ con. Việc phụng dưỡng ba mẹ con không lo được nhiều như chị gái con. Chỉ thỉnh thoảng gửi ít thuốc, kẹo về cho ba mẹ, lâu lâu biếu ít tiền. Con biết con chưa làm tròn bổn phận của mình đối với ba mẹ già.

Bây giờ nhìn lại, con không tiếc những tháng ngày đã dành thời gian để làm các việc thiện ấy. Con chỉ nhận ra là cần phải lo cho bản thân và gia đình mình đầy đủ mới tới lượt muốn phụng sự gì thì làm. Và cũng không mong cầu phước báu làm gì khi mình có thể chủ động lo tốt cho bản thân và gia đình.

Bây giờ con nghĩ, sau này nếu không có việc gì cần thiết, cũng không cần đến chùa làm gì. Chỉ cần hằng ngày sống đúng tốt, nhiệt tâm, hết lòng với mọi người xung quanh là được. Cũng không cần phải phụng sự, cúng dường gì cả, nếu hợp duyên thì cúng, không thì thôi, lo tốt cho bản thân, gia đình, nếu còn tiền ở ngoài gặp ai cần thì giúp. Giúp xong cũng không cần biết họ là ai và mình đã làm gì cho họ. Phải xem rõ khả năng giúp đỡ của mình đến đâu.

Con biết mình lạc vào ảo tưởng 6 năm nay, bây giờ con 28 tuổi, con nghĩ mình vẫn đủ thanh xuân và nhiệt huyết để bắt đầu lại, sống đúng tốt và bớt ảo tưởng về mình, về người.

Con có được như hôm nay là nhờ mỗi sáng CN đến nghe Thầy giảng, và nghe trên trang này, cũng nhiều lần hỏi Thầy trong đau đớn, tuyệt vọng, oán trách. Bây giờ con tỉnh hơn rồi Thầy ạ. Sau những vấp vấp, nay con đứng vững hơn rồi. Con cũng cảm ơn các sự việc xảy đến với con những năm con hai mươi mấy tuổi, cho con cơ hội làm lại nhiều lần, sai nhiều lần, buông bỏ nhiều lần. Con cũng xin cảm ơn Thầy đã xuất hiện và giúp đỡ con. Con mong những năm tháng sau này, dù có vấp ngã nhiều lần nữa, lúc sóng gió trong tâm con khởi lên con không trụ nổi, con vẫn còn Thầy để chia sẻ và xin lời khuyên bảo.

Hôm nay con kể về cuộc đời mình nhiều sai lầm. Và con mong muốn làm lại, sống đúng tốt, bớt ảo tưởng. Con xin Thầy chứng minh con. Con xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đôi khi Tôn giáo cũng tạo ra ảo tưởng, thậm chí mê tín, nếu tín đồ không hiểu đúng và sống tốt. Tôn giáo tốt nhất là giúp tín đồ nhận thức đúng về chính mình và cuộc sống để có thể đem lại lợi ích thiết thực cho mình và người. Nếu có sai lầm không nên tự ti, chỉ cần biết sửa sai là được.

**Người thoát ra bóng tối  
Thấy rõ những mê lầm  
Trong chánh pháp bất thoái  
Mới thật sự uyên thâm**

**Ngày 01-09-2014**

**Câu hỏi 118:**

Con xin đội ơn Thầy đã giảng dạy đầy tình thương cho chúng con về an lạc và giác ngộ. Pháp thì con chưa học được bao nhiêu mà hành thì còn non kém nhưng được lời khích lệ của Thầy lòng rất vui sướng, tin tưởng vào tâm không kinh sợ để học buông.

*Quê nhà ở đâu tá?  
Muôn dặm cũng chẳng xa  
Từ nhân thị chúng sanh  
Nước Phật cõi Ta-bà.*

**Trả lời:**

Phải, Phật không có cõi, cõi chỉ tại lòng ta. Nên đức Phật dạy “Khi tâm thanh tịnh thấy các pháp đều thanh tịnh”.

**Tâm thanh tịnh là nhà  
Ngay đó chẳng đâu xa  
Hồi đầu liền thấy bến  
Thôi khổ nhọc bôn ba.**

**Ngày 02-09-2014**

**Câu hỏi 119:**

Thưa thầy, chúng con là Phật tử Bình Phước, chiều chủ nhật 31-8 vừa rồi được nghe Thầy giảng, khi ra về mọi người đều cảm thấy thật tâm đắc và nói rằng Thầy giảng thật dễ hiểu, pháp như nó đang là, chúng con thật may mắn đời này gặp duyên lành, cách xa Phật mấy ngàn năm mà nay tôn ý của Phật đã được Thầy truyền trao.



Thưa thầy, sáng nay có chuyện bất bình đến với con, định thanh minh nhưng rồi con nhận lỗi mà lòng lại buồn và hơi phiền não. Lúc đó con lắng nghe lại thực tại đang là như thầy dạy, con không phê phán, không dụng công lấy bỏ, trọn vẹn cảm nhận phiền não đó, cứ như vậy con thực hành cho đến 4 giờ chiều. Bỗng nhiên lòng con rỗng rang trong sáng, phiền não lập tức biến mất, con tiếp tục trọn vẹn cảm nhận trạng thái thanh tịnh, khinh an. Con vẫn không quên lời Thầy dạy, khinh an chỉ biết khinh an, không đắm chìm vào đó. Cho đến giờ này trình pháp với thầy, con tràn đầy lòng biết ơn sâu sắc, sống trọn vẹn với thực tại đang là, chính là đền đáp công ơn Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thông suốt được pháp hành “*tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha*”:

**Ngay đây trọn vẹn pháp đang là  
Tham ưu thủ xả chẳng manh nha  
Rỗng lặng an nhiên hành tỉnh giác  
Tùy duyên thuận pháp sống vị tha.**

**Ngày 07-09-2014**

**Câu hỏi 120:**

Con xin hỏi, con thấy trong thực tại tất cả các sắc pháp đều do duyên đất, nước, gió, lửa mà thành, còn các tâm pháp như tác ý, khái niệm, tư tưởng duyên các sắc pháp mà có. Vậy danh và sắc là một hay hai. Mong Thầy hoan hỷ khai mở cho chúng con.

**Trả lời:**

Không một vì danh và sắc có tánh tướng thể dụng khác nhau, nhưng cũng không hai vì danh sắc thường hợp nhất (nhất như) trong chánh niệm tỉnh giác (không còn năng-sở, ngã-pháp).

**Không một cũng không hai  
Chủ trương đều biên kiến  
Danh – sắc vốn không sai  
"Cho là" liền chẳng đúng.**

**Ngày 08-09-2014**

**Câu hỏi 121:**

Con kính thỉnh xin Thầy từ bi xem qua kiến giải của con và con chờ sự chỉ dạy của Thầy.

*Sự thật vốn hoàn hảo  
Tâm tạo nên bất toàn  
Dứt bật tâm vọng tưởng  
Các pháp vốn chân "Như".*

*Chim bay trên mặt nước  
Bóng ẩn hiện ở trong  
Nhưng không lưu lại dấu  
Như tâm vốn rỗng không.*

**Trả lời:**

Về lý thấy như thế rất đúng, nhưng về sự khi trải nghiệm thực tế tâm cũng rỗng lặng trong sáng “*tự tại và vô nhiễm*” mới chân thật.

**Dù kiến giải đã thông  
Khi trải nghiệm thực địa  
Vẫn tự tại thông dong  
Mới ung dung vô ngại**

**Ngày 13-09-2014**

**Câu hỏi 122:**

Con xin trình kiến giải, mong Ân Sư từ bi chỉ dạy:

*Nhắm mắt tìm chân lý,  
Như bịt mắt sờ voi,  
Tìm đó và tìm đây,  
Nhưng tìm hoài không thấy,  
Khi mở mắt liền "ồ",  
Chân lý ở ngay đây.*

**Trả lời:**

Đúng như vậy! Chính sở tri chướng, phiền não chướng che mờ tánh thấy nên đức Phật thường dạy đó là người “*nhiều bụi trong mắt*” không thể thấy Sự Thật ngay nơi thực tại hiện tiền.

**Nhắm mắt tin sở tri\***

**Không ngay đây thấy pháp**

**Càng tạo tác hữu vi\*\***

**Càng rời xa chân lý!**

*\*Kiến thức Kinh Luận. \*\*Tìm cầu sở đắc*

**Ngày 20-09-2014**

**Câu hỏi 123:**

Con được Thầy dạy: Đạo không ở đâu xa chỉ tại đây mà thấy, Đạo không ở tương lai, ngay bây giờ mà ngộ. Không có phương tiện hoặc con đường dẫn đến cứu cánh, thực tại vừa là phương tiện vừa là cứu cánh ngay đây và bây giờ.

Nhưng con chưa thấy Đạo, mọi thứ dường như quá khó với con. Con đọc nhiều sách, con rất thích đọc những cuốn sách về Đạo, con thích đọc về Thiền, qua đó con học được cách sử dụng từ ngữ, học được rằng mình nên làm thế nào là đúng. Và rồi cứ muôn vàn cách diễn giải khác nhau trong đầu óc con, hôm nay

là cách này, ngày mai là cách khác và cứ thế quay lòng vòng... làm sao để thoát khỏi cái lòng vòng này đây?

**Trả lời:**

Lý trí tìm Đạo trong ngôn từ Kinh Luận, trí tuệ thấy Đạo nơi thực tại hiện tiền. Đạo luôn ở ngay đây, tâm hồn nhiên trong sáng liền ngộ, lập trình nắm bắt càng mê!

**Thấy liền ngay đó thấy  
Không thấy chỉ làm mê  
Mãi chìm trong kiến thức  
Quên luôn cả chốn về!**

**Ngày 28-09-2014**

**Câu hỏi 124:**

Thưa thầy, 14 giờ ngày 12 tháng 6 năm 2014, con về chùa Bửu Long. Được gặp thầy, con hỏi rất nhiều và được thầy từ bi chỉ dạy. Thời gian đó con rất muốn xuất gia vì không thích sự ràng buộc của gia đình, thầy đã tận tình chỉ cho con hiểu, tránh ràng buộc này chỉ gặp ràng buộc khác thôi. Tu chính là "*tự tại giữa khổ đau, ung dung trong ràng buộc*". Xuất gia là ra khỏi nhà phiền não tham-sân-si, nhà tam giới do bản

ngã dựng lên. Đó mới là ý nghĩa chân thực của xuất gia. Từ đó con luôn ứng dụng thực hành sống thật trong chú tâm quan sát để soi sáng lại chính mình.

Thưa thầy, não của con bị nhiễm ký sinh trùng, chỉ số bình thường cho phép là 130 UI/ml. Kết quả xét nghiệm của con là 1280 UI/ml, gấp 10 lần cho phép. Thưa thầy, trên đường tu tập, nếu con không gặp được minh sư thì người bị nhiễm ký sinh trùng như con khó mà tu được, vì mỗi người chỉ có mỗi cái đầu để tinh tảo thì con lại bị đau mắt rồi, nên tất cả các *pháp môn phương tiện chế định* đều khiến con căng thẳng thần kinh.

Thật may con gặp được chánh pháp, học và hành chánh pháp nên bệnh hoành hành là chuyện của nó, về phần tu học con chỉ xem thái độ tâm phản ứng thế nào trong mọi tình huống mà thôi. Khi nghe thầy giảng: "*Tu không phải để thay đổi hoàn cảnh mà là thay đổi thái độ nội tâm*", con suy ngẫm ngay câu đó và thực hành, tâm thường trong lành định tĩnh và sáng suốt để sống trọn vẹn *tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha*.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng là có trải nghiệm, chứng nghiệm bản chất vô thường, khổ, vô ngã của đời sống mới thực sự biết thế nào là giác ngộ giải thoát.

**Dù thân bệnh chẳng an  
Vẫn không lia thực tánh  
Nhìn thấy pháp thế gian  
Tâm an nhiên không động**

**Ngày 11-10-2014**

**Câu hỏi 125:**

Ngày nay con thấy có nhiều Phật tử hành theo lối "Thiền Tĩnh song tu" - vừa tu Tĩnh, vừa hành Thiền với ý nghĩ "nếu đời này chưa ngộ được Thiền thì khi chết cũng được vãng sanh Tịnh Độ" Như vậy có đúng không hay chỉ là phương tiện thiện xảo?

**Trả lời:**

Thiền hay Tĩnh đều có mục đích trở về bản chất thanh tịnh trong sáng của tâm, không lang thang theo ảo tưởng của bản ngã. Khi tâm quá nhiều vọng niệm chưa thể trọn vẹn rõ biết, kết hợp với niệm Phật để hỗ trợ tâm lấy lại thăng bằng càng tốt, nhưng khi tâm đủ bình tĩnh sáng suốt có thể trực nhận thực tánh thì "song tu" chỉ làm rắc rối thêm thôi.

**Khi tâm không vọng niệm  
Trong ngoài đều rỗng rang  
Ngay đó Chân An Lạc  
Khởi tìm kiếm lang thang!**

**Ngày 25-10-2014**

**Câu hỏi 126:**

Cách nay 6 năm, con còn đi làm chưa nghỉ hưu, nhìn cảnh tranh cãi nhau trong những buổi bình xét thi đua trong cơ quan, con đã làm vài câu như sau:

*Độ ngã năng diệt ngã  
Chấp ngã tất tự vong  
Diệt ngã tâm an lạc  
Chấp ngã khổ long đong!*

Nay con mạo muội trình Thầy, kính mong Thầy từ bi chỉ dạy.

**Trả lời:**

Rất đúng. Tất cả khổ đều do chấp ngã mà có.

**Không chấp, ngã tự diệt  
Như hoa đốm hư không  
Thấy chân như thực tánh  
Ngã-Pháp thấy đều thông.**



**Ngày 29-10-2014**

**Câu hỏi 127:**

Con là Phật tử tu theo một vị Tăng hướng dẫn ăn chay niệm Phật, trì chú, tụng kinh, làm phước rất nhiều. Con đã tu như vậy mười năm, ngày đêm cầu nguyện, hồi hướng công đức, để chết được sanh về Tây Phương Cực Lạc. Cho tới một ngày, chứng kiến sự thật phũ phàng: đạo đức của vị Tăng đó không như con từng tôn kính. Rồi con đi tìm một vị Thiền sư để tu học thiền định. Thời gian học pháp của Thiền sư ấy, con thường thấy ánh sáng, những trạng thái hỷ lạc, khinh an và đạt được các bậc định. Nhiều lúc con thấy rất tự hào và thỏa mãn...

Một hôm nhân duyên con được một người bạn giới thiệu trang web của Thầy, con vào đọc sách “*Sống trong Thực tại*”. Có nhiều bài con đọc hiểu và thích lắm, nhưng khi đọc tới đoạn Thầy không chấp nhận thiền hữu sắc vô sắc là chánh định, bỗng dung con sanh tâm không bằng lòng. Nhưng con vẫn ráng đọc cho hết rồi mở pháp thoại của Thầy để nghe. Lúc đó con tự khuyên mình rằng cứ nghe để học thêm nhiều phương diện của pháp hành. Những điều Thầy giảng rất thực tế, có lẽ Thầy là người đã thực chứng, nên con ứng dụng có hiệu quả khi thực hành theo. Một

năm trôi qua, con tập sống *tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha*, trở về rõ biết ngay nơi thân tâm cảnh thực tại hiện tiền.

Thưa Thầy, vừa qua do một chướng duyên khiến con vô cùng đau khổ. Thế là hỉ lạc, khinh an, định xả bao năm con tu luyện đều tan biến đâu mất trước nỗi khổ đau phiền muộn! Vậy mà trước đây con cứ miệt mài ôm giữ sở đắc, thấy mình đạt được thiền này chứng đắc định kia. Chính trong lúc bức bối đó, lời Thầy cứ trôi về trong con, nhắc con trở về trọn vẹn tỉnh thức ngay nơi tâm trạng phiền khổ ấy. Vì diệu thay khi tâm rõ biết trọn vẹn với hiện tại, tự nhiên con tan hòa vào trong biển rực sáng, đau khổ phiền muộn liền tan biến, chứng minh lời Thầy dạy hoàn toàn chân thực. Đây mới là *tánh định vô vi vô ngã*, không phải *tướng định hữu vi hữu ngã* mà con đã từng chứng đắc trước kia. Bây giờ con mới nhận ra sự khác biệt giữa chánh định với tứ thiền bát định mà Bồ-tát Siddhattha đã từ bỏ trước khi hoàn toàn giác ngộ.

Thấy ra được điều này con hoan hỷ vô cùng. Mở lại bài giảng của Thầy về các thể loại định để nghe, nước mắt con cứ tuôn ra sấm hối Thầy, vì lúc trước nghe Thầy nói *“tứ thiền bát định là của ngoại đạo không phải chánh định trong Bát Chánh Đạo”* con bị sốc, nên mới có thái độ bất mãn như vậy. Giờ con đã hiểu

ôm sở đắc trong các tướng định hữu sắc, vô sắc chỉ tạo ra *các trói buộc trong sắc ái và vô sắc ái* theo hướng trở thành đại ngã, đại mạn, ngược hẳn với hướng giác ngộ giải thoát *xả ly, ly tham, đoạn diệt* đức Phật dạy.

Giờ con chỉ sống tinh tấn chánh niệm tỉnh giác, sáng suốt định tĩnh trong lành, không luận biện, phê phán, không níu giữ những gì đã qua, không mong cầu những gì chưa đến và cũng không đắm chìm trong hiện tại. Thấy như thực, nghe như thực, xúc như thực, biết như thực, trực nhận pháp đến đi, sinh diệt như nó đang là, không xen khái niệm chủ quan vào trật tự vận hành tự nhiên của pháp mà thầy thường nhắc nhở *không thọc gậy bánh xe pháp*. Con chỉ sống như thế, không nỗ lực tu luyện để tìm cầu sở đắc nào nữa.

Xin thầy chứng minh cho con, tận đáy lòng sâu thẳm, con thành tâm sám hối, đánh lễ tri ân thầy.

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy ra thực tánh chân như (yathābhūtā nānadassana) của pháp không phải ta, của ta, cũng không phải tự ngã.

**Khi trở về thực tánh  
Mới biết không có "ta"**

## **Nên chăng cầu sở đắc Chỉ thấy pháp đang là...**

**Ngày 07-11-2014**

### **Câu hỏi 128:**

Trong con đang có sự mâu thuẫn. Con đã hai lần vào chùa với ý định xin xuất gia thì lần thứ nhất lại bị gia đình kéo về, lần thứ hai vì con đã đậu vào vị trí xin việc mà ai cũng mong muốn nên không nỡ bỏ. Nhiều lúc con rất muốn dứt mà đi, nhưng dường như có cái gì đó kéo con lại. Con không thể hiểu được... Và việc mong muốn xuất gia có phải cũng là tham không Sư ông? Con đang rất khó xử thưa Sư ông. Cầu xin Sư ông cho con lời khuyên sách tấn con với!

### **Trả lời:**

Việc xuất gia còn tùy thuộc có thuận duyên hay không. Đồng thời xuất gia chỉ có ý nghĩa khi nhận thức đúng tâm nguyện của mình. Nếu con thực sự hiểu chính mình và cuộc sống thì việc quyết định hướng đi sẽ dễ dàng hơn. Nếu không con sẽ mãi phân vân do dự. Thực ra xuất gia hay không không là vấn đề, quan trọng là con có rõ biết chính mình hay không mà thôi.

**Tại gia hay xuất gia  
Cốt thấy ra chân tánh  
Đạo màu vốn trong ta  
Tìm chi ngoài thực tại!**

**Ngày 15-11-2014**

**Câu hỏi 129:**

Dạ thưa sư ông. Cách đây 10 hôm bên cạnh nhà con có đám cưới, ca hát loa đài âm ỉ, rất khó chịu. Nhớ lời Sư ông dạy cứ trọn vẹn trong sáng với thực tại đang là thì làm gì có ngã mà khó chịu, thế là con mỉm cười chỉ nghe với tâm bình thản, không đối kháng, vậy rồi con ngủ lúc nào không hay.

Từ đó con thấy thật dễ dàng trước tất cả những thứ gọi là bất bình, bất mãn, bất như ý mà không cần dụng công lấy hay bỏ, chỉ thấy như nó đang là. Đôi khi con tự mỉm cười với mình rằng khỏi cần tu, không cầu sở đắc, buông cái ngã ảo tưởng ra là xong. Giờ con như thoát ra được những lối tu chế định, vì cái gì có tướng đều có vẻ đối lập, cứ nghe Sư ông dạy cái đang là con hoan hỉ lắm, chỉ cần buông cái “ta” ra thì ngay đó có đủ tự tánh giới định tuệ rồi.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy ra cốt lõi!

**Khi nhận ra tánh giác  
Vốn thanh tịnh sáng trong  
Không người tu người đắc  
Động tịnh đều thông dong**

**Ngày 17-11-2014**

**Câu hỏi 130:**

Thưa thầy, năm 21 tuổi, con gặp một sư cô, sư cô ấy buồn rầu nói số con sẽ *chết yếu* vào khoảng tuổi 31. Sau đó, lúc con 22 tuổi, con tình cờ gặp một người khác, người này cũng bảo con *chết trẻ* ở tuổi 28. Kể từ đó con vô cùng buồn bã, tháng ngày nặng trĩu như bị đeo án tử hình. Nay con đã qua tuổi 32 vẫn chưa chết. Như vậy, những điều họ "phán" với con là không đúng. Sao phải tin vào số mệnh mà đánh mất sự sống từng khoảnh khắc quý báu nơi chính mình!

**Trả lời:**

Không có số mệnh đã được an bài. Sống chết tùy thuộc vào sinh nghiệp mỗi người tự tạo từ thái độ nhận thức và hành vi của chính mình. Trí tuệ và đạo đức có khả năng chuyển hoá mọi sự.

**Sống chết tùy thái độ  
Nhận thức và hành vi  
Không trí tuệ, đạo đức  
Tin số mệnh ích gì!**

**Ngày 20-11-2014**

**Câu hỏi 131:**

Nhân ngày nhà giáo Việt Nam, con có mấy vần thơ thành kính cúng dường tôn Sư:

*Ân giáo dưỡng Tôn Sư khai huệ mạng  
Nghĩa thâm sâu chân lý thật nhiệm mầu  
Sống thuận Pháp theo lời Thầy chỉ dạy  
Hành trọn đời mong báo đáp ân sâu  
Cho sáng tỏ rạng ngời chân lý ấy  
Nguyện lời Thầy rộng độ khắp năm châu.*

Thành kính tri ân Tôn Sư.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Sống thuận Pháp đúng là cách tốt nhất để báo đáp thâm ân của chư Phật và các bậc Thầy Tổ.

**Muốn báo đáp ân sâu  
Cúng dường chư Phật, Tổ**

## **Nương Tánh Biết nhiệm mầu Sống tùy duyên thuận Pháp**

**Ngày 20-11-2014**

### **Câu hỏi 132:**

Tôi nay con mới thật sự liễu ngộ cụm từ: *Tùy Duyên Thuận Pháp, Vô Ngã Vị Tha* mà Thầy chỉ dạy. Trước kia, mỗi khi dùng bản ngã để giải quyết việc gì, con đều cảm thấy mất nhiều năng lượng, mệt mỏi và không hiệu quả. Bây giờ càng buông bớt bản ngã con càng thấy thật nhẹ nhàng cho mình và người khác.

### **Trả lời:**

Phải! Đó là chính “Hạnh đoạn giảm” mà trong chánh pháp đức Thế Tôn.

**Khi thấy ra vô ngã  
Trong pháp tánh tự nhiên  
Liên thành thời an lạc  
Cùng pháp giới vô biên**

**Ngày 21-11-2014**

### **Câu hỏi 133:**



Thầy nói con người từ khi sinh ra đã có đầy đủ mọi thứ một cách hoàn hảo. Nhưng vì hưởng ngoại tìm cầu nên bị tham sân chi phối rồi tưởng là, cho là, muốn phải là, mong sẽ là... nên lãng xăng tạo tác rồi tự chuốc lấy phiền não khổ đau. Muốn thoát khỏi tình trạng sinh tử luân hồi đó chỉ có cách trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại đang là.

Nhờ nguyên lý đó, trong đời sống thực tế với đủ loại rắc rối như mối quan hệ vợ con, bạn bè, của cải, tham ái, tà kiến, duyên nghiệp... con cứ thận trọng chú tâm quan sát từng sự việc đến, đi trong từng khoảnh khắc đời sống. Được cái gì tốt cái đó, chưa được cứ học, cứ trải nghiệm rồi điều chỉnh nhận thức, hành vi từ từ cũng xong. Con sống như vậy có gì sai, xin thầy chỉ dạy.

**Trả lời:**

Tốt lắm! Con cứ sống như vậy là được.

**Pháp giới vốn hoàn hảo  
Thấy tánh, tâm bất sanh  
Không tạo tác điên đảo  
Phật đạo tự viên thành**

**Ngày 29-11-2014**

**Câu hỏi 134:**

Kính bạch Thầy, cách đây mấy hôm, do một duyên sự khiến con khóc, nước mắt cứ chảy dài. Câu nói của Thầy văng vẳng trong con *“trước đây con nuốt nước mắt vào trong, nay gặp duyên ắt hẳn nó tuôn tràn”*, thế là nước mắt con cứ chảy và con cho nó chảy, nhưng chỉ trọn vẹn với nó được một lúc con lại loay hoay cố buông xả, bỗng con nhớ lời Thầy *“ngã buông xả khác với buông xả ngã”*.

Vâng đúng rồi, chính cái ngã của con loay hoay tìm cách buông xả, nhưng chỉ khi tánh biết thấy ra, lòng con nhẹ nhàng rỗng rang trong sáng, lúc đó con mỉm cười nhận ra cái ngã đã lừa con thật vi tế! Thưa thầy, giờ con mới hiểu thế nào là *“quán tự tại”* trong Kinh Bát-nhã. *Khi tâm chìm đắm trong duyên xúc căn-trần chỉ cần giác niệm lại ngay tâm đó thì không còn đắm chìm trong tham ái nữa*. Đó cũng chính là Chánh niệm Tỉnh giác đức Phật dạy trong Kinh Tứ Niệm Xứ, phải không thưa Thầy?

**Trả lời:**

Phải! Cũng chính qua duyên sự đầy nước mắt đó con đã học được bài học thế nào là buông xả, thế nào là giác niệm.

**Pháp tròn đủ ngay đây  
Chỉ cần lắng nghe lại  
Tánh biết chính là thầy  
Ung dung quán tự tại.**

**Ngày 10-12-2014**

**Câu hỏi 135:**

Đề tỏ lòng biết ơn con kính trình Thầy tri kiến của con qua bốn câu thơ, xin thầy chỉ dạy thêm:

*Danh sắc như đám mây bay  
Đứng nhìn chỉ thấy đổi thay vô ngần  
Thế gian trăm sự xoay vần  
Khi tâm thanh tịnh phù vân sá gì!*

**Trả lời:**

Sādhu!

**Mây bay... cứ để mây bay  
Vô tâm lặng ngắm tháng ngày trôi qua  
Thong dong giữa cõi Ta-bà  
"Mắt xanh" nhìn thấy mây qua phiêu bông.**

**Ngày 30-12-2014**

**Câu hỏi 136:**

Khi đã trở về với Tánh Biết, trong cuộc sống cứ làm mọi việc một cách bình thường, nhưng khi xúc cảnh, nếu tâm có tham đắm liền tự biết, vậy thưa Thầy Tánh Biết lúc đó có phải là tự động soi sáng mọi sự việc không ạ?

**Trả lời:**

Phải!

**Khi tánh biết hiển lộ  
Thấy nghe đều tự nhiên  
Không có người chủ động  
Pháp tánh vốn tịch viên.**

**Ngày 07-01-2015**

**Câu hỏi 137:**

Thưa Thầy, con có đọc đâu đó câu này: "*Đời vốn ngắn mà bài toán sinh tử quá khó khăn. Trên con đường này, trong thời đại mà mọi người đang sống, không biết có ai đi đến đích hay không?*"

**Trả lời:**

Đích không phải là điểm đến ở tương lai vì nó ở trong từng khoảnh khắc đang sống. Nếu đích ở tương lai cần phải nỗ lực để đạt đến thì đã hình thành khái niệm bản ngã và thời gian. "Tôi đi và tôi đã đạt đến..." đó

chính là tạo tác để trở thành trong sinh tử luân hồi,  
phiền não khổ đau.

**Đích này không thể đến  
Muốn đến ắt phải đi  
Đi chính là sinh tử  
Đến chỉ là sấu bi!**

**Không đi, không dừng lại,  
Như Lai thoát bực lưu.  
Ai còn đi còn đến  
Sao khỏi vương khổ ưu!**

**Ngày 07-01-2015**

**Câu hỏi 138:**

Con đang thực hành lời Thầy dạy, con thấy rất hiệu quả và tự tin hơn trên đường Đồi và Đạo. Đặc biệt, con đã phát hiện cái “ta” ảo tưởng trong mọi hoạt động đời sống. Bây giờ con xem đó là đối tượng để quan sát, phát hiện và buông xả nên cảm thấy sống nhẹ nhàng hơn Thầy ạ.

**Trả lời:**

**Thường soi sáng thân tâm**

**Buông ngã nhân ảo tưởng  
Thấy pháp tánh uyên thâm  
Sống nhẹ nhàng thanh thoát**

**Ngày 14-01-2015**

**Câu hỏi 139:**

Giờ này con ngồi viết thư trình pháp gửi thầy mà lòng con biết bao cảm xúc. Thưa thầy mấy tháng nay trong sự tương giao con có một người bạn người chị, chúng con chỉ nhìn thấy nhau qua hình ảnh vì ở cách nhau rất xa, tuy xa mà thấy gần gũi biết bao. Mấy tháng nay chị ấy thường xuyên hỏi thăm sức khỏe của con và muốn chia sẻ về tài thí giúp con chữa bệnh. Đã mấy lần con định nhận lời nhưng rồi con lại thôi, vì con biết người bạn đời của chị ấy cũng bị bệnh.

Thưa thầy, khi khởi niệm đó lòng con thấy an lành vô cùng, một lần nữa con lại nhận ra rằng, bằng lòng với tất cả những gì mình đang có, buông hết những ý niệm năng sở đó ra thì ngay đó là giải thoát.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Trong cảm ứng đạo giao  
Không ngăn chia nhân-ngã**

**Dù kẻ nhận người trao  
Vẫn không còn năng-sở.**

**Ngày 27-01-2015**

**Câu hỏi 140:**

Dạ, bạch Thầy, đã vài lần với một tâm thái thật bình thường, hoàn toàn rỗng lặng, trong sáng, trong tích tắc con đã nhận chân ra được lời dạy này của Thầy: *“Đạo thật bình thường và mầu nhiệm”*.

Và cũng nhờ sự vận hành vốn hoàn hảo tự nhiên của Pháp, mà một đứa đã từng tiêu phí biết bao thời gian để tham lam tích lũy sở tri, rồi hao tổn biết bao công sức để miệt mài tu luyện sở đắc như con phải buông hết mới tiếp nhận được những nguyên lý tinh hoa cốt lõi mà Thầy đã trọn một đời hiển thị bằng thân giáo lẫn ngôn giáo cho những ai hữu duyên biết trở về sống hồn nhiên trọn vẹn tỉnh thức trong thực tại bình thường.

**Trả lời:**

Phải. Chỉ khi tâm không còn lăng xăng tìm kiếm sở tri sở đắc mới thấy được Đạo Bình Thường và Mầu Nhiệm.

**Đạo bình thường tự nhiên  
Tâm vẫn luôn chói sáng  
Sao phải dụng công thiền  
Luống biết bao ngày tháng!**

**Ngày 31-01-2015**

**Câu hỏi 141:**

Con thấy mỗi người rơi vào những buộc ràng đau khổ khác nhau. Riêng con cho đến bây giờ sao con thấy con dễ vượt qua những khó khăn trong cuộc sống, không biết là do phước duyên hay do trí tuệ tự nhiên. Nhiều việc người ta không tin nổi con có thể kham nhẫn nhưng con lại chẳng thấy mình kham nhẫn gì cả. Cái gì phải làm thì con làm, cái gì phải chịu thì con chịu vậy thôi, tự nhiên như vậy mà chẳng thấy phiền hà gì hết nhưng đâu phải con không có cảm giác hay cảm xúc gì, thậm chí con còn thấy thương người và yêu đời nữa mới ngộ! Con xin trình Thầy bài thơ:

*Từ thuở bao giờ ta có Ta  
Để cho lặn lội chốn ta bà.  
Một phen dứt hẳn tình muôn kiếp.  
Mới biết rằng Ta chỉ mộng hoa!*

**Trả lời:**



Đúng lắm! Giác mộng của cái “Ta” chỉ như hoa đóm giữa hư không thôi con nhỉ!

**Từ độ luân hồi ta có Ta**

**Nên chi say đắm cõi Ta-bà**

**Chừng khi tỉnh giấc: "Ồ cơn mộng"!**

**Sinh tử xưa nay chợt vỡ oà!**

**Ngày 06-02-2015**

**Câu hỏi 142:**

Thuở nhỏ con hay quán sát thấy từ thân tâm cho đến tất cả các pháp cái gì có hình tướng dù là vật nhỏ nhất như phân tử, điện tử... tất cả đều duyên hợp mà có chứ không có vật thể nào tự nó sanh ra cả, cho nên con chấp nhận lý duyên sinh của Phật dạy thật chính xác mà cái gì duyên sinh đều như mộng như huyễn, con biết rất rõ.

Nhưng khi đụng tới bản ngã là con bị sốc, đây có phải là câu sanh ngã chấp không? Con muốn cái gì cũng thuận theo bản ngã của con chính vì thế mà con bị phiền não hoại. Bây giờ nhờ Thầy dạy con sống “*Tùy duyên thuận Pháp, vô ngã vị tha*”, rồi lại phối hợp với trí Bát-nhã thấy các pháp là huyễn mộng, con cảm thấy an lạc vô cùng Thầy ạ! Con có làm một bài thơ năm xưa, con muốn trình lên Thầy:

*Lục căn xưa nay hằng thanh tịnh  
Chỉ do mê tâm nhiễm các pháp  
Năng sở vốn không, tâm vô niệm  
Mỗi pháp hiện tiền thấy Như Lai.*

**Trả lời:**

Chính xác! Thấy ra Huyền và Như chính là thấy Pháp.

**Duyên sinh đâu phải huyền  
Căn trần tánh vẫn như  
Chỉ cái "Ta" vọng tưởng  
Mới mộng ảo, huyền hư!**

**Ngày 07-02-2015**

**Câu hỏi 143:**

Thưa Thầy! Có phải qua bài kệ “Huyền và Như” Thầy đã dạy con như sau: Hai câu đầu “*Duyên sinh đâu phải huyền/ Căn trần tánh vẫn như*”. Ý Thầy dạy là các pháp tuy duyên sinh nhưng vẫn vận hành theo nguyên lý tự nhiên của nó nên vẫn hoàn hảo như nó đang là? Hai câu sau “*Chỉ cái Ta vọng tưởng/ Mới mộng ảo, huyền hư*” là Thầy dạy rõ chỉ vì “*cái Ta ảo tưởng*” xen vào cho pháp là thế này, muốn pháp phải thế kia, mong pháp sẽ thế nọ... nên mới tạo tác toàn mộng ảo, huyền hư?

**Trả lời:**

Phải! Đúng như thế!

**Pháp dù do duyên khởi  
Hay tự tánh bất sanh  
Đều thấy pháp như thị  
Lìa khái niệm huyễn, chân.**

**Ngày 08-02-2015**

**Câu hỏi 144:**

Con kính lễ Thầy! Khi con đọc câu trả lời của Thầy:

*Pháp dù do duyên khởi  
Hay tự tánh bất sanh  
Đều thấy pháp như thị  
Lìa khái niệm huyễn, chân.*

Con rất xúc động nhận ra tôn ý và liền nhớ đến câu nói của một vị Thiền Sư: “30 năm trước ta thấy núi là núi sông là sông. 30 năm sau ta thấy núi không phải là núi sông không phải là sông. 30 năm cuối cùng ta thấy núi là núi sông là sông”.

Tức lúc đầu thấy các pháp đều là thật có, nên chấp trước, chìm đắm. Rồi trong thành bại, được mất... lại thấy các pháp là huyễn hóa, ảo mộng không thật, nên

không chấp có nhưng lại chấp không. Cuối cùng khi ngộ ra mới thấy các pháp như nó đang là, như thị... lia đôi đũa nhị nguyên.

**Trả lời:**

Phải, con thấy rất đúng!

**Chớ nói phàm nói thánh  
Ngay đó thấy bản lai  
Chân như là pháp tánh  
Không một cũng không hai.**

**Ngày 10-02-2015**

**Câu hỏi 145:**

Bạch Thầy, sao đạo gần đây sự an vui của con không được lâu dài như trước, mà dễ sân với những người sai trái quá! Lúc quan sát con giận con thấy nó khủng khiếp lắm. Dầu con biết các pháp luôn sanh rồi diệt nhưng lúc cơn sân sanh lâu quá con lại tạo thêm nghiệp ác. Con phải như thế nào để đối mặt với cơn sân và những hạng người như thế ạ?

**Trả lời:**

Nên quay vào trong lắng nhìn lại thái độ sân ấy, vì nó xuất phát từ cái “Ta” ảo tưởng. Đừng để ý đến đối

tượng ngoại duyên, vì nó là môi cho lửa sân bùng cháy.

**Sân theo duyên sinh khởi  
Nhưng nhân chính do "Ta"  
Quay lại nhìn thái độ  
Đừng nhìn cảnh duyên xa**

**Ngày 14-02-2015**

**Câu hỏi 146:**

Thưa Thầy con rất hoan hỷ và cảm động khi được Thầy họa lại bài thơ lần trước. Con cảm thấy hạnh phúc khi được Thầy chỉ cho biết phải tự mình khám phá ra Sự Thật. Hôm nay con trình lên Thầy vài câu thơ nữa nếu chỗ nào chưa đúng xin Thầy chỉ cho con:

*Có Nhân, có Ngã, khổ triền miên.*

*Không Nhân, không Ngã, khác chi điên.*

*Nơi đây thấy rõ đâu trung đạo.*

*Nhân, Ngã, có, không, chẳng lụy phiền.*

Thỉnh thoảng con có những cái nhìn mới lạ và thật ngạc nhiên vì nó vượt qua tất cả những hình tướng mà xưa nay đã trở thành khuôn phép. Đôi khi:

*Người đi vào chợ sao lặng lẽ.*

*Kẻ đến sơn lâm lại rộn ràng!*

**Trả lời:**

**Thực tánh không nhân ngã  
Chế định có ngã nhân  
Có không đều vô ngại  
Thuận pháp chẳng phân vân**

Vì thế:

**Đến chợ vô tâm nên lặng lẽ  
Vào rừng trước ý mới lao xao!**

**Ngày 17-02-2015**

**Câu hỏi 147:**

Con kính chúc Thầy một Năm Mới sức khỏe dồi dào,  
may mắn và an lạc.

**Trả lời:**

Cảm ơn con!

**Chúc con năm mới được bình an  
Vạn sự hanh thông, hưởng phúc nhàn  
Thọ mỹ an khang, vui Tết đến  
Thanh bình thịnh vượng, đón Xuân sang**

**Ngày 19-02-2015**

**Câu hỏi 148:**

Nhân “*Xuân đảo bách hoa khai*” con kính chúc Thầy cùng tất cả đạo hữu một mùa Xuân ấm áp, một năm mới an lành, hạnh phúc!

**Trả lời:**

Cảm ơn con! Khi đoá hoa giác ngộ đã nở trong lòng lúc nào cũng là mùa Xuân con nhỉ.

**Mùa Xuân nào có đến  
Mùa Xuân nào có đi  
Lòng ta hoa nở mãi  
Thơm ngát nụ huyền chi\***

\*Nụ huyền chi ám chỉ sự giác ngộ - thể nhập pháp giới tánh.

**Ngày 20-02-2015**

**Câu hỏi 149:**

Kính thưa thầy! Đầu năm con xin đánh lễ tri ân thầy, kính chúc thầy sức khỏe.

*Xuân mới về bên cửa  
Mai vàng chớm trở bông*

*Thầy ơi! Con bỗng nhớ  
Nụ cười ấm trời Đông*

**Trả lời:**

Cảm ơn con!

**Xuân Hạ Thu Đông  
Bốn mùa thay đổi  
Chỉ có trong lòng  
Rỗng lặng sáng trong**

**Ngày 26-02-2015**

**Câu hỏi 150:**

Con luôn vô cùng hoan hỷ khi đọc và nghe Pháp Thầy, từ đó con có mở ra tầm nhìn mới, không câu nệ như cũ, nhưng Lý tuy có thông, còn Sự thì vẫn còn vụng về Thầy ạ! Nên chi:

*Qua Đông, Xuân lại tới  
Hết Lạc, Khổ theo liền  
Nhân gieo, Quả ứng khởi  
Nghệp báo trở triển miên!*

**Trả lời:**

**Qua Đông Xuân cứ tới  
Lạc, khổ đều biết liền**



## **Không nhân sao quả khỏi Đứt nghiệp báo triền miên!**

**Ngày 07-03-2015**

### **Câu hỏi 151:**

Thưa Thầy! Con cảm ơn Thầy đã gieo duyên lành cho con được hưởng trọn hai ngày an vui trong thiện pháp tại Lễ Đầu Đà Rằm tháng Giêng vừa qua ở Tổ Đình Chùa Bửu Long.

Sáng qua con định về nhà sớm, nhưng hoan hỷ quá nên con muốn ở lại thêm để thực hành “Lời Thầy dạy”, nhờ vậy con học được nhiều bài học thú vị.

Lúc 12 giờ trưa, con ra cây Bồ Đề để lễ Phật. Lúc đó có một chị lại gần con bắt chuyện và xin 50 ngàn để mua vé xe về quê. Con cho chị ấy 50 ngàn rồi, nhưng chị ấy lại xin thêm cho đủ 100 ngàn, con cũng cho luôn mà không nghĩ gì cả. Xin Thầy cho con biết con thực hành “Tùy duyên thuận Pháp” như thế có đúng không?

### **Trả lời:**

Tùy duyên thuận Pháp là tùy hoàn cảnh mà ứng xử sao cho đúng tốt. Đúng-sai, tốt-xấu chỉ là tương đối nên nếu có sai, lấy đó làm bài học để tự chỉnh. Chủ

yếu tâm có thanh tịnh trong sáng trước đúng sai, tốt xấu hay không thôi.

**Sống thuận pháp tùy duyên  
Đúng sai thường tỉnh giác  
Chứng ngộ tánh bản nguyên  
Vượt ngoài vòng thiện ác!**

**Ngày 09-03-2015**

**Câu hỏi 152:**

Thưa Thầy, âm dương cách trở nhưng bao năm qua trong lòng con vẫn nhớ thương khôn nguôi, chưa một ngày đèn đáp báo hiếu! Làm sao để con có thể gặp lại và xóa bỏ niềm ân hận trong lòng con, thưa Thầy?

**Trả lời:**

**Ôn sâu xưa chưa đáp  
Nay hối hận bất an  
Muốn báo đền nghĩa nặng  
Hồi hướng phước trai đàn**

**Ngày 10-03-2015**

**Câu hỏi 153:**

Hôm nay sinh nhật con, con thành kính tri ân Phật, tri ân Thầy đã đánh thức "Ông Mặt Trời" trong con. Con ngẫu hứng xin dâng Thầy bài thơ:

*Tạ ơn Phật, ơn Pháp*

*Tạ ơn Thầy sắt son*

*Đã chỉ cho con thấy*

*"Ông Mặt Trời" trong con*

**Trả lời:**

**"Ông Mặt Trời"\* muôn thuở**

**Tưởng ở tận đâu xa**

**Chợt thấy ông "thức giấc"**

**Mới biết ông trong nhà!**

\*Tâm chói sáng (Pabhassara Citta)

**Ngày 10-03-2015**

**Câu hỏi 154:**

Gần đây trên trang mạng có bàn tán rất sôi nổi về bài "Trở về Đạo Phật nguyên chất" và bài "Đức Phật có dạy 84.000 pháp môn không", con kính mong Thầy cho một lời phân tích làm sáng tỏ.

**Trả lời:**

Đức Phật chỉ khai thị Sự Thật để người hữu duyên tự chứng. Pháp môn phương tiện và phương pháp hành trì đều do người sau chế định qua luận giải của các tông môn hệ phái, Tổ Tổ tương truyền mà thôi. Chính vì thế mới sinh ra biện tài, tranh luận không dứt!

**Tranh luận, mãi muôn đời  
Không bao giờ ngã ngũ  
Dù biện giải ngàn lời  
Sao bằng "uống pháp như"\***

\*Thể nghiệm sự thật ngay nơi thực tại

**Ngày 10-03-2015**

**Câu hỏi 155:**

Nhờ sự chỉ dạy của Thầy con đã thấy ra Chánh Pháp ngay trong thực tại Thân-Thọ-Tâm-Pháp này nên không còn ảo vọng tìm cầu sở tri sở đắc nữa. Con vô cùng tri ân Thầy đã chỉ đường giác ngộ giải thoát cho con. Kính lễ!

*Xin thành kính đảnh lễ  
Tri ân Thầy vô cùng  
Người dôi dào Trí Tuệ  
Bậc Giới hạnh, khiêm cung*

**Trả lời:**

Cảm ơn con, nhưng thầy chỉ chia sẻ sự thật, còn con mới là người tự mình khám phá sự thật đó.

**Không phải thầy chỉ dạy  
Chánh Pháp luôn hiện tiền  
Mở mắt ra liền thấy  
Thoát khỏi mọi ưu phiền**

Cho nên:

**Ai biết sống giản dị  
Không tạo tác vọng cầu  
Thấy pháp tánh như thị  
Đâu đâu cũng nhiệm màu**

**Ngày 16-03-2015**

**Câu hỏi 156:**

Kính bạch Thầy! Cách đây một năm, con có theo học dòng thiền Pa Auk, nhưng tâm con luôn tham cầu quá lớn nên trong khi thực hành thiền định con cứ muốn đắc thiền này quả nọ, mà không lượng sức mình, sinh ra căng thẳng, mất tự tin và chán nản.

Cũng may đang mất phương hướng thì phước duyên đưa con đến gặp Thầy, nhờ sự chỉ dạy tận tình, tận kẽ của Thầy con đã dần tự tháo gỡ được những vướng mắc trong cuộc sống gia đình, công việc cũng như

con đường tu hành của con được thực tế hơn. Giờ đây tinh thần con rất thoải mái, tâm thấy biết rõ ràng mọi hoạt động của thân tâm. Biết được ý tạo tác thiện hay bất thiện. Khi tâm có khởi tham, sân, si, ngã mạn v.v... nhờ biết rõ sự sinh diệt của chúng nên chúng giảm dần, con tránh được những việc bất thiện, gây tổn hại cho mình và người. Những tập khí xuất hiện có khi rất rõ ràng dễ thấy, cũng có lúc rất vi tế, ẩn danh dưới lớp vỏ thiện pháp con đều thấy được.

Con học cách sống "*tuỳ duyên thuận pháp, vô ngã vị tha*" theo sự hướng dẫn của Thầy nên con thấy mình uyển chuyển linh động trong mọi mặt của cuộc sống, không còn cứng nhắc phải là, sẽ là theo ý mình như trước, dẹp bỏ sự cầu toàn, khuôn mẫu đã từng làm con sân si khó chịu. Mọi chuyện nhẹ nhàng đến rồi đi như nó là.

Đây là sự thay đổi lớn mà con nhận thấy sau khi được Thầy khai thị, được nghe pháp Thầy, được đọc sách Thầy và được đọc mục Hỏi Đáp mỗi ngày. Con như được thấm nhuần giáo pháp vào từng hành động, nói năng, suy nghĩ trong sinh hoạt đời sống hàng ngày. Con vô vàn biết ơn Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Dù tu trăm ngàn cách  
Không bằng tự biết mình  
Mỗi phút giây trong sáng  
Mới thật là chơn minh**

**Ngày 17-03-2015**

**Câu hỏi 157:**

Thầy kính! Con đọc câu hỏi ngày 16-3-2015 của một bạn đạo có pháp danh Chơn Minh, được Thầy tặng bài kệ. Con có pháp danh Trí Khai, nếu được Thầy cho một bài kệ khai ngộ thì phước đức cho con biết bao! Nếu con có làm phiền xin Thầy lượng thứ cho!

**Trả lời:**

**Khi trí tuệ mở ra  
Liên thấy pháp thực tánh  
Không còn "Ta", "của Ta"  
Cũng không còn phàm, Thánh**

**Ngày 22-03-2015**

**Câu hỏi 158:**

Kính đánh lễ Thầy. Thầy ơi, giờ này năm ngoái, các bạn đạo châu Âu đang háo hức mong đón Thầy sang.

Bây giờ chắc các đạo hữu bên Mỹ cũng cùng niềm vui đó. Sinh nhật Thầy, con kính chúc Thầy luôn an vui mạnh khỏe:

*Tuổi Thầy trôi với vô thường  
Chỉ còn có mỗi chữ Thương nơi Người  
Thương đàn con nhỏ lênh đênh  
Cuốn trong ham muốn chênh vênh ru sâu*

*Đêm ngày Người vẫn miệt mài  
Sẻ chia chánh pháp, mở khai tâm trò  
Qua rồi cái ngưỡng bảy mươi  
Thầy tôi mãi một nụ cười yên nhiên*

*Hôm nay mừng bốn tháng hai  
Nơi xa con kính dâng vài dòng thơ  
Kính Thầy luôn khỏe, bình an  
Chuyến đi hoằng pháp muôn vàn niềm vui...*

**Trả lời:**

Cảm ơn con!

**Bảy hai, chưa phải "cổ lai hy"  
Sống chết thiên cơ, khỏi nghĩ nghĩ  
Sinh, mãi thông dong nhờ thuận pháp  
Tử, thường tự tại bởi tùy nghi**



**Ngày 23-03-2015**

**Câu hỏi 159:**

Chúng con không biết bày tỏ sao cho đầy đủ lòng tri ân đến Thầy vì Thầy đã nói về Tánh Biết, về thận trọng chú tâm quan sát, sáng suốt định tĩnh trong lành tại đây và bây giờ, vì vậy chúng con chỉ biết tinh tấn sống chánh niệm tỉnh giác để tri ân công đức Thầy.

Xin phép Thầy cho con ghi lại câu thơ của Ngài Ngũ Tổ nhắn nhủ Ngài Lục Tổ Huệ Năng:

*Một ngọn đèn xóa tan nghìn năm tối  
Một trí tuệ thấp sáng muôn đời ngu  
Đừng tìm về quá khứ đừng nghĩ đến tương lai  
Thường thấy bốn tánh, mỗi niệm tròn sáng  
Pháp tuy thiện ác nhưng bốn tánh vốn không hai*

**Trả lời:**

Phải, đó là chân lý ngàn đời!

**Ai tỉnh thức trọn vẹn  
Nơi thực tại hiện tiền  
Người ấy sống không thẹn  
Với Tánh Biết tự nhiên**

**Ngày 24-03-2015**

**Câu hỏi 160:**

Kính thưa Thầy! Chúng con rất vui mừng khi được biết Thầy sẽ có hai buổi thuyết giảng vào hai ngày thứ Bảy 04. 04 và 11. 04. 2015 từ 9:00 đến 11:00 sáng tại địa điểm Vô Môn Thiền Tự thuộc thành phố Garden Grove của Quận Cam miền nam California, nơi tập trung nhiều người Việt nhất ở Mỹ. Chúng con rất hân hoan mong được diện kiến Thầy và rất mong được nghe những lời pháp bảo của Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Hẹn gặp Vô Môn xứ  
Giữa pháp giới muôn trùng  
"Nhu Lai ngự Không Trú  
Nên ngự khắp Vô Cùng"**

**Ngày 25-03-2015**

**Câu hỏi 161:**

Kính thưa Thầy, tối nay con ngồi thiền cảm nhận được sự rỗng lặng một cách tự nhiên, trong tâm con hoàn toàn trống không, Tánh Biết chỉ còn nhận biết

được sự thờ vô ra thôi, tâm hoàn toàn không còn tạo tác bất cứ điều gì theo ý đồ của bản ngã nữa. Tuy sự rỗng lặng này chỉ đến chớp nhoáng với con trong vòng 2,3 phút nhưng con cảm nhận được sự rỗng lặng đó. Con xin hỏi Thầy con nhận thấy rỗng lặng như vậy có gì sai không? Khi tâm hoàn toàn rỗng lặng thì trong đầu con không còn nói cái này cái kia gì hết. Con chỉ còn biết trạng thái thờ đang diễn ra mà thôi.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Tốt lắm! Tâm rỗng lặng, phản ánh trung thực các pháp, đó chính là Tánh Biết đang soi sáng tự nhiên. Trong đó không hề có người hành và đối tượng để dụng công tu tập gì cả, y như Mặt Trời tự chiếu sáng như bản chất của nó vậy thôi.

**Chỉ một lần thấy pháp,  
Còn hơn cả trăm năm  
Dụng công theo tư ý  
Pháp tánh càng xa xăm!**

**Ngày 03-04-2015**

**Câu hỏi 162:**

Kính thưa Thầy! Thứ Bảy vừa qua, sau khi được Thầy khai thị thêm, con về nhà chiêm nghiệm và đã ngộ ra

rất nhiều điều tuyệt vời, nên con tự đã thông mọi ách tất trong đầu con từ trước đến nay Thầy ạ. Vì vậy, mấy ngày qua, Tâm con như trút được tảng đá đã đè nặng bấy lâu nay. Sau đó, con xem hình ảnh tất cả những người có oan trái với con trước đây đã từng làm con buồn phiền và tức giận, con thấy Tâm con trống không: không tức giận, không buồn, không ghét và con rải Tâm Từ đến họ. Sau đó, con chủ động làm lành với họ, họ cũng rất vui vẻ nói chuyện với con và quý con hơn.

Hôm nay, con lại vào trang web xem mục Thơ, thì con thấy ra hai bài thơ tuyệt vời của Thầy nói lên Tâm con bây giờ là:

### **1. Hoa Tâm:**

*Hoa nào cũng đẹp cũng xinh  
Hoa Tâm khai mở Tuệ Minh sáng ngời  
Thì ra vạn pháp tuyệt vời  
Khi tâm thanh tịnh Đất Trời viên dung.*

### **2. Tâm không:**

*Không buồn, không giận bởi tâm không  
Không ghét, không thương mở rộng lòng  
Không trông, không ngóng, không Cố Quận  
Không thuyến, không bến có chi sông?*

Con không ngờ “Cây Tâm” trong con đã “Nở Hoa”  
Thầy ạ, con thành kính cúng dường Thầy “Hoa Tâm”  
này nhé!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con! Đúng là:

**Khi hoa Tâm đã nở  
Sáng toả khắp mười phương  
Khi tấm lòng rộng mở  
Vô lượng nghĩa yêu thương**

**Ngày 06-04-2015**

**Câu hỏi 163:**

Kính bạch Thầy. Con kính dâng Thầy bài thơ này:

*Trở về nắng ngập  
Lòng con sáng bừng...  
Cỏ cây hoa lá  
Tưng bừng hò reo*

*Đường đời vạn nẻo  
Khúc khuỷu ngoằn nghèo  
vượt qua phiền não  
Cửa không mà vào...*

*"Pháp thực, Pháp vị"  
Chẳng thể nghĩ bàn  
Thấy ra như thị...  
Như là không ai*

*Giữa đời đi mãi  
Hành trình thăng thang...*

**Trả lời:**

Hay lắm! Như vậy còn chi bằng!

**Sinh tử, Niết-bàn hê, ta chẳng chơi  
Khổ vui, thành bại hê, pháp tuyệt vời  
Lo nghĩ, ưu phiền hê, chi cho khổ  
Thong dong, tự tại hê, cứ rong chơi!**

**Ngày 08-04-2015**

**Câu hỏi 164:**

Kính thưa Thầy, con có vấn đề xin được hỏi:

Khi con nghe pháp Thầy giảng với tâm không phân biệt, không suy nghĩ, con cứ nghe với tâm an nhiên, không phân tích, so sánh. Lúc đó, con hiểu lời pháp Thầy giảng rất hay, vi diệu và như là con "đã hiểu ý Thầy", con rất vui, niềm vui đó nhẹ nhàng, âm thầm chảy trong con kéo dài đến nhiều ngày. Và sau khi hết

khóa giảng thì con nhớ hết tất cả những gì Thầy nói từ đầu đến cuối.

Nhưng sau vài ngày, con lại quên hết như chưa hề được nghe. Khi con xem chú giải kinh sách cũng vậy, dù cho chú giải có hay cách mấy thì khi xem xong con lại quên mất hết, như chưa đọc qua. Còn khi con nhìn cuộc đời hằng ngày trôi chảy theo quy luật của nó, lúc đó trong con lại có những suy nghĩ rút ra từ kinh sách (mặc dù lúc đó con không nhớ ý kinh sách) thì con lại nhớ rất lâu, và hầu như là không quên. Xin thầy chỉ con cách nghe pháp, học kinh cho nhớ lâu (vì việc học ngoài đời thì con nhớ rất lâu). Xin thầy hoan hỷ giúp con. Con xin tặng thầy một bài thơ:

*"Lặng lẽ, an nhiên ấy đạo mâu  
Đứng đi tự tại, pháp thâm sâu  
Chân tâm sáng tỏ, luôn soi chiếu  
Tìm chi, ngay đó sống nhiệm màu!"*

### **Trả lời:**

Đọc Kinh, nghe Pháp chủ yếu để thấy ra Sự Thật ngay nơi chính mình trong cuộc sống, đâu phải để ghi nhớ ngôn từ, vì vậy quên đi càng tốt. Khi chưa thực chứng càng cố nhớ ngôn từ Kinh Luận càng thêm chướng ngại. Khi đã thực chứng Sự Thật lại càng không cần nhớ ngôn từ vẫn thông suốt lời Kinh, ý Pháp. Giống

như ăn uống để tiêu hoá thành năng lượng sự sống, nếu vật thực vẫn giữ nguyên trong bụng chỉ có hại, chẳng lợi ích gì!

Ngài Assaji khi khai thị cho đạo sĩ Sāriputta cũng chỉ thẳng vào Sự Thật đạo sĩ có thể thấy ngay, đâu cần lặp lại nguyên văn lời Phật dạy. Cho nên Chánh Pháp chỉ được truyền qua Sự Thật không phải qua ngôn từ Kinh Luận do người sau biên chép.

**Quên đi, nhớ mãi làm chi  
Chân như trước mặt, nhớ gì lời kinh  
Sao không nhớ lại chính mình,  
Nhớ kinh, nhưng vẫn vô minh ích gì?**

**Ngày 09-04-2015**

**Câu hỏi 165:**

Kính thưa Thầy! Giờ con thực sự đã hiểu tại sao con cứ mãi khổ đau. Là vì con luôn dính mắc quá nhiều trên đối tượng và tâm luôn luôn sinh trong đối tượng đó, con đã nhìn thấy rõ tâm mình như vậy. Con nhận thức được điều này là do tối qua trong khi con đang ngồi buông xả thì đột nhiên con nhìn thấy đối tượng nhưng tâm con không hề sinh theo đối tượng đó mà con chỉ nhận biết đối tượng đó như nó đang là mà



thôi. Tuy việc nhìn thấy pháp chỉ chớp nhoáng nhưng con rất hoan hỷ vì con đã hiểu thế nào là tâm sinh và thế nào là tâm bất sinh. Con xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Khoảnh khắc chớp nhoáng đó chính là sự vĩnh cửu - phi thời gian.

**Một thoáng thấy chân như  
Hơn một đời ảo mộng  
Ai biết sống buông thư  
Thấy đất trời lồng lộng.**

**Ngày 10-04-2015**

**Câu hỏi 166:**

Thưa thầy! Con chỉ có một phương châm, đó chính là sống một cách chân thành, chăm chỉ và thường xuyên nhìn lại chính mình (thân và tâm lúc đó). Nhưng bất chợt trong khoảnh khắc nào đó (thường là lúc nằm võng) con trở lại với chính mình hoàn toàn tự nhiên. Và lúc đó mọi thứ thật yên bình, con thấy mình không còn phải nỗ lực để làm gì nữa, khoảnh khắc đó con tự thấy "thật hạnh phúc biết bao khi chẳng phải lo nghĩ về bất cứ điều gì". Trong tâm lúc ấy con cảm nhận là

một sự rơi rụng mạnh mẽ, chỉ còn lại sự rỗng rang và niềm hoan hỷ lạ thường. Một cảm giác khó tả thầy ạ.

*Thật hạnh phúc biết bao  
Này những người vô sự  
Thân mang nghìn muôn việc  
Tâm vẫn cứ chân như.*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Dù trăm công nghìn việc, tâm rỗng lặng trong sáng liền thấy Chân Như (Yathātathatā). Ngược lại, tâm lăng xăng tìm kiếm hay chấp thủ sở tri sở đắc chỉ gia thêm vô minh ái dục mà thôi.

*Ai buông thư, rỗng lặng  
Sáng suốt tự biết mình  
Không sở tri, sở đắc  
Liền thoát khỏi vô minh*

**Ngày 21-04-2015**

**Câu hỏi 167:**

Thầy kính! Hôm 10/4/2015 đọc câu hỏi trình pháp của một bạn đạo có một bài thơ con thấy hay nên tự nhiên con nhớ:

*"Thật hạnh phúc biết bao  
Này những người vô sự  
Thân mang nghìn muôn việc  
Tâm vẫn cứ Chân Như."*

Đọc bài thơ này tự nhiên con lại nhớ bài thơ của Thầy:

*"Tâm không làm muôn việc  
Công đức trả về không  
Sống nhờ ơn không tọng  
Chết từ thừa lọt lòng."*

Và bài kệ trong Hạnh Phúc Kinh (Mangala Sutta):

*"Khi xúc chạm việc đời  
Tâm không động không sâu  
Tự tại và vô nhiễm  
Là phúc lành cao thượng"*

Con xin cảm ơn Thầy và bạn ấy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Con đã cảm ứng tương thông được với biển tâm chân như rộng lặng.

**Pháp vẫn thường hộ trì  
Người biết tùy thuận pháp**

## **Chẳng thân kiến hoài nghi Sống nhập dòng chánh đạo**

**Ngày 23-04-2015**

### **Câu hỏi 168:**

Pháp thầy khai thị thật đơn giản, liên hệ trực tiếp thiết thực hiện tại trong đời sống, đã ngay lập tức đi thẳng vào nội dung cần thực hành, gạt bỏ cả một rừng kinh luận, định hình trong đầu con về các loại thiền, về các bậc định v.v... mà trước kia con dính mắc. Con không thể chia sẻ được niềm vui khi trút được gánh nặng đấy, cái cảm giác nhẹ nhàng không cần cố gắng đến tự nhiên như nâng cả người bay lên trong lần đầu cách đây 6 tháng, hành thiền mà cứ tự nhiên như không.

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng là:

**Chỉ một lời thấy pháp  
Hơn ngàn câu ngôn từ  
Buông gánh nặng lý trí  
Thể nhập tánh chân như**

**Ngày 30-04-2015**

**Câu hỏi 169:**

Có một vị lão sư người Nhật già lắm rồi viết tặng con một bài kệ:

*Nhân sinh nhất mộng*

*Bất luận kiến tâm*

*Tâm vô cầu thị Phật*

Con vẫn chưa hiểu hết ý của bài kệ. Xin thầy giảng giải thêm, con xin cảm ơn thầy.

**Trả lời:**

**Đời người chỉ giấc mộng**

**Luận bàn sao thấy tâm**

**Cầu chân liền hoá vọng**

**Vô cầu chân Phật Tâm**

Có lẽ do con mãi tìm cầu bổn tâm, bổn tánh trong khái niệm nên Lão Sư muốn thức tỉnh con buông xuống ngay đó chính tâm “*không, vô tướng, vô tác, vô cầu*” mới là tâm Phật chói sáng.

**Ngày 11-05-2015**

**Câu hỏi 170:**

Kính thưa Thầy! Con thành tâm tri ân Thầy đã khai thị cho con thấy ra căn bệnh ăn sâu gốc rễ trong Tâm con là căn bệnh ngã mạn, và con đang uống "thuốc" do Thầy kê toa. Bài thơ của Thầy sau đây chính là toa "thuốc" quý giúp con trị bệnh ngã mạn:

*Chết đi cái Ngã rộ ràng,  
Tâm không, muôn việc nhẹ nhàng thanh thoi,  
Lãng xãng uống phí một đời,  
Sống tùy thuận pháp tuyệt vời biết bao!*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thấy ra cái sai để buông còn hơn bản ngã chỉ lo tu luyện để đạt được sở tri, sở đắc lý tưởng.

**Thường tự thấy lỗi mình  
Hơn có ngàn sở đắc  
Thấy được lỗi là mình  
Sở tri: bụi trong mắt.**

**Ngày 18-05-2015**

**Câu hỏi 171:**

Con xin đánh lễ Thầy. Thầy cho con hỏi làm sao có thể gieo duyên Phật Pháp để kiếp sau nếu có làm

người thì tiếp tục được gặp Phật Pháp để tu hành ạ.  
Con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Cách gieo duyên Phật Pháp gần nhất và hiệu quả nhất là biết trở về trọn vẹn rõ biết thực tại thân-tâm-cảnh. Tất cả chân lý đức Phật khai thị đều có đủ trong mỗi người, chỉ cần nhìn lại là thấy.

**Phật khai thị thực tại  
Chớ tìm kiếm đâu xa  
Thường tự soi sáng lại  
Liễu ngộ pháp Phật-đà**

**Ngày 19-05-2015**

**Câu hỏi 172:**

Kính thưa Thầy, gần đây con thực hành lời Thầy dạy trong bài kệ: "*Chuyện gì đến sẽ đến, chuyện gì đi sẽ đi. Tùy duyên mà ứng xử, vô ngại tâm xả ly*" con thấy tâm rất thoải mái, bớt đi nhiều phiền não. Đúng là phải trải nghiệm mới thấy ra bài học giác ngộ. Từ khi nghe Thầy dạy đã gần 8 tháng nay con không ngừng soi sáng thân tâm, lúc đầu có những khó khăn nhưng giờ tương đối đã nhẹ nhàng hơn. Lúc trước con luôn cố gắng giữ tâm mình an định, giờ đây con mới thấy

nếu tâm định quá thì sẽ không khám phá được những bài học giữa đời, nhờ trải nghiệm thực tế mới khám phá được nhiều mặt mà trước giờ con chưa thấy ra. Nhất là giờ đây con đã rõ lời Thầy dạy rằng cuộc đời tự nó vốn không khổ, chỉ khổ do mỗi người nhận thức sai lầm về sự thật đưa đến hành vi làm khổ mình khổ người. Khi xả ly mọi sai xấu, nội tâm thanh tịnh trong sáng liền thấy thế giới cũng thanh tịnh trong sáng, đó chính là Niết-bàn.

### **Trả lời:**

Rất đúng! “Cuộc đời” có 2 nghĩa: Thế giới chân như và thế gian huyền mộng. Tâm thanh tịnh trong sáng thấy đời là thế giới chân như. Tâm tà kiến tham ái biến đời thành thế gian huyền mộng.

**Cuộc đời vốn chân như**  
**Kiến chấp thành mộng ảo**  
**Tâm rộng lặng, thái hư**  
**Thoát ly mọi điên đảo**

**Ngày 24-05-2015**

**Câu hỏi 173:**



Kính bạch Thầy, hôm nay con xin trình chỗ thấy của con. Kính mong Thầy chỉ dẫn. Con thành kính đánh lễ Thầy!

*Lạ lòng, lạ lòng thay!  
Thái Dương hằng soi sáng  
Địa Cầu thường chuyển xoay  
Ngày Đêm cùng hiện hữu.*

**Trả lời:**

Phải. Pháp vốn vận hành hoàn hảo.

**Căn trần tùy duyên khởi  
Pháp tánh vốn bất sinh  
Tánh Biết thường soi sáng  
Trong tự tánh viên minh**

**Ngày 07-06-2015**

**Câu hỏi 174:**

Thưa Thầy, giờ con yêu một người theo đạo Thiên Chúa, muốn tiến tới hôn nhân thì sao hả Thầy? Gia đình người đó buộc con phải theo tôn giáo họ, thật sự con yêu người đó lắm và con thì không muốn theo đạo Chúa, trong con chỉ có Phật thôi thầy ạ, con làm sao đây thầy?

**Trả lời:**

**Chớ nên hỏi làm sao  
Phật tâm thường hiển lộ  
Dù con chọn lối nào  
Biết mình là giác ngộ**

**Ngày 16-06-2015**

**Câu hỏi 175:**

Bạch Thầy, lúc sáng thầy hỏi con vì sao đi xuất gia. Thật sự con cũng đã tự hỏi câu hỏi đó cho mình. Con có thể trả lời là do thấy chúng sanh khổ nên xuất gia, thấy sự nguy hiểm của các dục mà xuất gia, hay vì phụng sự cho chúng sinh mà xuất gia v.v... Hoá ra con đang tìm một lý do để biện luận cho hành động thôi.

**Trả lời:**

**Xuất gia hay tại gia  
Chủ yếu tâm rõ biết  
Chớ lý tưởng quá xa  
Về soi sáng thực tại**

**Ngày 16-06-2015**

**Câu hỏi 176:**

Kính thưa Thầy. Thỉnh thoảng khi con không thận trọng chú tâm quan sát thì trong tâm nảy sinh những ý nghĩ về những chuyện đã xảy ra trong quá khứ. Khi còn nhỏ con rất nghịch và đã làm đau đốn, sát thương nhiều con vật. Lúc đấy, con hoàn toàn không thấy cái đau khổ mình tạo ra cho các sinh vật đó.

Giờ đây, hơn nữa thế kỷ đã trôi qua, mỗi lần chợt nghĩ đến chuyện cũ lòng con lại nhói lên nghĩ thấy tội nghiệp những con vật này và cũng tự trách mình sao có thể làm như vậy được! Con xin Thầy một lời chỉ dạy thái độ con phải ra sao để tâm được thanh thản mỗi khi chuyện cũ thoáng đến. Con phải hiểu sao những chuyện này theo cái nhìn nhân quả?

**Trả lời:**

Sao con lại muốn thanh thản, trốn tránh sự thật làm sao giác ngộ được. Hãy cảm nhận trọn vẹn nỗi đau đó mới đủ chín chắn để con thấy ra sai lầm của mình. Biết ăn năn hối lỗi là điều kiện tất yếu để khai mở lòng từ bi và trí tuệ trong con.

**Si mê lấy khổ làm vui**

**Chùng khi tỉnh mộng ngậm ngùi ăn năn**

## **Thầy ra chọt mở thiện căn Phát lòng bi mẫn, bần khoản ích gì?**

**Ngày 16-06-2015**

### **Câu hỏi 177:**

Trước tiên, cho con được sám hối những điều sai trái con đã làm. Con đã sát sanh, đã nói dối, đã nổi nóng, đã tham lam, đã kiêu căng ngỗ mạn, đã oán trời trách người... Con không ghì mình được mà chỉ bắt lực nhìn mình trôi lăn tuột luột, ngày này qua ngày khác. Nhìn thoáng qua thì đời sống của con đi thẳng một đường từ tệ tới hại. Rồi thỉnh thoảng con không đánh giá theo kiểu từng năm từng tháng mà xét mình từng giây từng phút thì con thấy mình không phải tệ hại, mà giống như mình bị điên khùng thì đúng hơn...

Con cảm thấy khổ sở và lú lẫn quá, con không biết phải làm sao?

Thầy có lời khuyên nào cho con không? Con xin cảm ơn Thầy.

### **Trả lời:**

Đó là cách con trải nghiệm và chiêm nghiệm đời sống. Khi đã nhận thức sai như vậy, hành động xấu như vậy đương nhiên hậu quả là bất an đau khổ. Muốn

thoát sai lầm chỉ nên trọn vẹn cảm nhận những diễn biến nhân quả ấy để thấy ra chính mình, từ đó điều chỉnh nhận thức và hành vi thì mới có sự chuyển hoá được.

**Bản ngã làm điều ác  
Lại muốn được bình an  
Không thấy tâm tạo tác  
Sao thoát khỏi khổ than!**

**Ngày 29-06-2015**

**Hỏi 178:**

Kính thưa Thầy, tôi nay con tiếp tục buông xả. Vài phút đầu con nghĩ hết cái này cái kia, con vẫn nhận biết được điều này, sau đó con thử buông hết toàn bộ coi sao, từ khái niệm, ý niệm, việc lăng xăng tạo tác theo ý đồ của bản ngã coi tâm mình như thế nào. Lập tức con thấy tâm mình buông xuống hết chỉ còn lại cái tâm hoàn toàn thanh tịnh và rỗng lặng ngay giây phút con đang ngồi buông xả luôn, lúc đó con chỉ còn cảm nhận được sự thở và nhịp đập của tim mà thôi, con thấy rất hoan hỷ, vì khi buông xuống hết tâm liền trở về trạng thái hoàn toàn thanh tịnh.

**Trả lời:**

**Chánh niệm liền rõ biết  
Không cần qua tướng tri  
Kiến thức đâu cần thiết  
Tỉnh giác, thường xả ly**

**Ngày 29-06-2015**

**Câu hỏi 179:**

Con thấy có một vài Phật tử đi học mở luân xa và nói làm như thế làm tăng cường sức khỏe, điều này có đúng tinh thần Phật giáo không ạ?

**Trả lời:**

Luân xa tự đóng mở theo trình độ căn cơ mỗi người, không nên vì thấy lợi mà mở luân xa không đúng thời.

**Cửa tùy lúc đóng mở  
Nếu cứ để mở toang  
Ắt có ngày bị trộm  
Lúc đó đừng kêu oan!**

**Ngày 30-06-2015**

**Câu hỏi 180:**

Từ nơi phương xa con xin thành tâm đánh lễ Thầy.  
Sau thời gian học hỏi, chiêm nghiệm thiền con kính  
dâng Thầy bài trình pháp.

*Trả ưu tư phiền muộn  
Cho thế gian vô thường  
Bài học đã nhận chân  
Từ đường đời vạn biến  
Nay trở về lặng lẽ  
Cùng vạn pháp hoà duyên.*

**Trả lời:**

Lành thay! Khi chúng ngộ sự thật dù ở đâu cũng đều  
thuận pháp.

**Ngã không, pháp cũng không  
Tâm rỗng lặng, sáng trong  
Sống an nhiên thanh thoát  
Trong ngoài vốn thông dong!**

**Ngày 16-07-2015**

**Câu hỏi 181:**

Bây giờ con đã ngộ ra lời Thầy dạy, pháp gì đến với  
con dù tốt hay xấu đều cho con bài học giác ngộ. Giác  
ngộ không phải là tu luyện để trở thành gì, chỉ cần  
thấy ra sự thật như nó là.

Trước đây con học Phật với tâm tham, học quá nhiều kiến thức kinh điển giống như tham quá nhiều thuốc và thuốc nào cũng thấy hay, nên đều muốn uống, nhưng càng uống càng bệnh thêm, đúng là bị bội thuốc. Sau đó con buông hết chỉ chiêm nghiệm thực tế thì thấy khoẻ hẳn ra.

### **Trả lời:**

Ai rồi cũng phải buông hết sở tri sở đắc mới thấy pháp đúng thực tánh “như lai”.

**Ngộ rồi chẳng thấy có ngộ chi  
Ngã, pháp đều không, biết ngộ gì  
Chỉ thấy ngay đây "là" như vậy  
Không dừng, không đến cũng không đi**

**Ngày 16-07-2015**

### **Câu hỏi 182:**

Con là người có duyên với Phật pháp. Con hiểu rằng sự xung khắc, chống đối hay cãi vã với người khác sẽ không thực sự giải quyết được vấn đề gì cả. Trong cuộc sống, con luôn tránh những cuộc tranh giành, cãi vã và không muốn gây gổ hay làm hại đến ai. Nhưng có nhiều người ganh tức, nói xấu, thậm chí một số còn cố tình tìm cách hãm hại con nữa... Con cũng bỏ qua



cho họ vì con nghĩ họ cũng đang chịu khổ đau. Nhưng con cũng phân vân làm như vậy có đúng không?

**Trả lời:**

**Bỏ được cứ bỏ qua luôn,  
Gây ra tranh chấp, lệ tuôn ích gì  
Thoát ra mọi chuyện thị phi  
Càng mau giác ngộ vô vi Niết-bàn.**

**Ngày 17-07-2015**

**Câu hỏi 183:**

Hôm nay con không có gì hỏi, con chỉ xin tri ơn Thầy, lời giáo huấn của Thầy đã giúp bệnh rối loạn thần kinh thực vật của con thuyên giảm đáng kể.

Nhờ con hành theo lời Thầy dạy nên tâm con không còn bấn loạn như trước. Nói là "hành" nhưng thực ra con chỉ nhìn tất cả các pháp đến rồi đi một cách tự nhiên thôi. Và mỗi đêm con chỉ ngồi buông xả cho thân tâm được nhẹ nhàng rồi nằm xuống ngủ, không tham cầu gì cả.

**Trả lời:**

Lành thay! Biết sống thuận pháp mọi sự sẽ tự vận hành đúng nguyên lý, không cần tạo tác hữu vi.

**Thuận pháp, pháp hộ trì  
Chẳng cần toan tính chi  
Tánh biết thường soi sáng  
Hồn nhiên sống thường tri**

**Ngày 17-07-2015**

**Câu hỏi 184:**

Thưa Thầy! Con buồn mà chẳng biết vì sao con buồn. Như vậy là do tâm con đang làm sao vậy? Kính xin thầy khai tâm cho con.

**Trả lời:**

Chỉ vì con thiếu chánh niệm tỉnh giác trong sinh hoạt hàng ngày đã lưu trữ nhiều tập khí vô thức trong kho chứa bhavaṅga, nên khi tập khí ấy khởi lên con không thể biết được.

**Như nhà không khéo lợp  
Nước mưa thấm dột vào  
Tâm không khéo giác niệm  
Phiền não khởi lao xao!**

**Ngày 18-07-2015**

**Câu hỏi 185:**

Kính bạch thầy, cho con hỏi là làm thế nào để có thể nhìn nhận trước một sự việc diễn ra không theo ý mình, và làm thế nào để loại bỏ được tâm cố chấp hơn thua (vì tâm con chỉ muốn hơn người mà không muốn thua ai cả).

**Trả lời:**

Do thiếu tự biết mình nên dễ bị cảm xúc cuốn theo đối tượng bất như ý. Nếu con thường rõ biết diễn biến của thực tại thân-thọ-tâm-pháp con sẽ dễ dàng ổn định cảm xúc ngay khi mới khởi lên.

**Hàng ngày biết thọ, biết thân  
Biết tâm, biết cảnh, tham sân biết liền  
Biết ngã chấp, biết tùy miên  
Ngay nơi thực tại hiện tiền thoát ra**

**Ngày 20-07-2015**

**Câu hỏi 186:**

Xin thầy cho con hỏi, nếu ở tại gia tu đúng cách vẫn có thể giác ngộ như tu ở chùa không ạ? Con thấy tu ở đời có nhiều bài học thực tế để trải nghiệm hơn.

**Trả lời:**

Tu đúng ở đâu cũng đúng, tu sai ở đâu cũng sai!

**Tại gia hay xuất gia  
Mỗi người do duyên nghiệp  
Tu chính là nhận ra  
Pháp chân như thực tại**

**Ngày 20-07-2015**

**Câu hỏi 187:**

Con không biết kiếp trước con có thiên định hay không, nhưng giờ khi bình tâm lại, con hay thấy mình rất hay nhớ về một khoảng trời nào đó, rất đẹp, rất trong sáng, rất bình yên mà thế gian này không có được.

**Trả lời:**

**Quá khứ đẹp đã qua  
Không mong tìm lại được,  
Chỉ có pháp đang là  
Cần tỏ tường chân thực**

**Ngày 30-07-2015**

**Câu hỏi 188:**

Những sự việc trong cuộc sống khiến con rất buồn, con thường liên tưởng tới sự chết của các chúng sanh

khác. Ai rồi cũng phải chết, nhưng chết rồi không biết đi về đâu... nên sinh tâm sợ hãi!

**Trả lời:**

Mỗi kiếp sống là một lớp học hay một khoá tập huấn. Dù chết đi về đâu đều học được những bài học tất yếu về nhân quả nghiệp báo, tánh tướng thể dụng của các pháp để thấy ra sự thật và buông xả những nhận thức và hành vi sai lầm. Đó chính yếu tố giác ngộ giải thoát.

**Sống chết vốn lẽ thường,  
Giúp người trí giác ngộ  
Thấy sinh diệt tổ tông  
Tinh tấn, biết phòng hộ**

**Ngày 12-08-2015**

**Câu hỏi 189:**

Kính thưa Thầy, từ lúc con trình pháp, Thầy nói với con "*các pháp sanh do nhân, nhân diệt các pháp diệt*", con bắt đầu hiểu ra được cốt lõi của vấn đề. Đó là mọi vấn đề đều xuất phát từ tâm mình cả, không phải duyên bên ngoài làm cho mình đau khổ mà chính thái độ xuất phát từ tâm mình làm cho mình đau khổ. Khi con nhận thức được điều này thì mấy ngày nay

sự tu tập của con tương đối dễ dàng hơn. Giờ đây con cứ trở về nơi thân tâm mà tu, không cần tìm hiểu nhiều về lý luận hay khái niệm gì nữa. Vì nơi tâm đã có đầy đủ rồi, không cần tìm hiểu lý thuyết rườm rà cho mất công. Giống như Thầy đã nói *"tất cả các pháp đều đã có sẵn nơi mỗi người"*, giờ con mới thật thấu hiểu câu nói đó.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Pháp sẵn nơi mỗi người  
Chẳng cần tìm đâu khác  
Pháp đến, chỉ mỉm cười  
Pháp đi, không tạo tác**

**Ngày 12-08-2015**

**Câu hỏi 190:**

Thường ngày, có lúc con tự tại, an lạc trong niềm vui tâm không vương bận, có lúc con lại rơi vào sự rỗng tuếch không cảm xúc gì... cứ như là gỗ đá vậy. Con biết là tâm không, không phải là tâm chết lặng. Vậy cái khoảnh khắc chết lặng này... con phải làm sao đây?

**Trả lời:**

**Pháp tánh thật bình thường  
Chẳng không cũng chẳng có  
Thấy “có” cần tỏ tường  
Thấy “không” đừng trì trệ!**

**Ngày 29-08-2015**

**Câu hỏi 191:**

Bạch Thầy! Con nhớ mãi hồi ở chùa Huyền Không con đã thức trắng hai đêm để nghe Tuyên Tập Thư Thầy vì mỗi bức thư trong đó cứ như những chuyện mà con đã trải qua trong đời thầy ạ. Mặc dù sự kiện đó đã là quá khứ từ lâu nhưng sao vẫn còn mãi trong con.

**Trả lời:**

**Quá khứ còn hay mất  
Tương lai có hay không  
Cứ ngay nơi thực tại  
Trọn vẹn, tâm - pháp thông.**

**Ngày 02-09-2015**

**Hỏi 192:**

Hôm qua con nghe pháp thoại Thầy giảng về *sự tương giao và mối quan hệ*, tự nhiên con muốn trình pháp. Cảm ơn Thầy đã chỉ ra cho con thấy rằng con đã đặt mối quan hệ vào quá nhiều người và nhiều vật trong đời mình. Chính vì thế khi một lời nói hay một hành động nào của con hay của ai cũng có thể làm con nặng nề rồi.

Giờ con không cần biết điều gì đã và sẽ xảy ra trong những mối quan hệ đầy dính mắc bên ngoài nữa. Con chỉ cần sống soi chiếu lại chính mình, khi đi, khi nằm, khi ăn, khi nói, khi nhìn, khi nghe v.v...

Cuộc sống trôi chảy trong sự tương giao tự nhiên thật đáng yêu làm sao, Thầy ạ. Không còn đáng yêu theo những gì con ưa thích, mong muốn, mà đáng yêu như chính vạn pháp đang là.

### **Trả lời:**

Phải. Vạn pháp luôn tương giao tự nhiên và hoàn hảo, chỉ khi tạo mối quan hệ “ta” và “của ta” mới sinh ra trói buộc lẫn nhau trong khổ đau phiền muộn.

**Vạn pháp vốn đang là  
Chẳng phải ta, của ta  
Khổ vì tạo ràng buộc  
Trong quan hệ gần xa!**



**Ngày 12-09-2015**

**Câu hỏi 193:**

Bạch Thầy, lời khai thị của Thầy đã giúp con thoát khỏi nỗi khổ bao năm nay phải cắn răng chịu đựng trong vô vọng. Con vô cùng tri ân Thầy. Kính xin lạy tạ!

**Trả lời:**

Lời thầy khai thị chỉ đánh thức con thôi, chính những nỗi khổ bao năm con chịu đựng mới giúp con thấy ra Sự Thật nơi chính mình, và nhờ đó thoát khỏi những ảo tưởng trong đời sống.

**Cuộc đời là vị thầy,  
Dạy biết bao chân lý  
Chính nước mắt voi đây  
Là những lời khai thị!**

**Ngày 19-09-2015**

**Câu hỏi 194:**

Thưa Thầy, bao năm nay con miệt mài nghiên cứu Kinh Luận và nỗ lực hành thiền nhưng vẫn không thấy ra Sự Thật! Nhờ một người bạn giới thiệu, con bắt đầu nghe pháp thoại Thầy giảng, con dần trở về

trải nghiệm đời sống thực tế, từ đó mở ra được nhiều khúc mắc trước giờ không gỡ được. Thì ra chân lý đức Phật dạy ở ngay trong chính con giữa cuộc sống này, không phải tìm trong ngữ nghĩa Kinh Luận mà con tưởng đã thông suốt nên rất tự hào, nào ngờ lại chỉ làm con thêm rối bời trong mớ kiến thức vay mượn!!! Con thành kính cảm ơn Thầy!

**Trả lời:**

Phải, muốn thấy Sự Thật phải tự mình khám phá, chứng nghiệm không thể dùng lý trí để tìm kiếm trong sở tri, sở đắc vì đó chính là “bụi trong mắt” không thể thấy Sự Thật đức Phật khai thị.

**Thầy chỉ nói Sự Thật  
Không lập lại Kinh Thư  
Ai mắt không nhiễm bụi  
Ngay đó thấy Chân Như \***

\*Chân như: Pháp thực tánh như nó đang là: Sabhāva, Yathābhūta, Yathātathatā, Paramattha Sacca.

**Ngày 19-09-2015**

**Câu hỏi 195:**

Từ hôm con dọn qua ngôi nhà mới, trong lòng con có một cảm giác xa lạ với mọi người trong gia đình. Mọi người dường như thay đổi thái độ khác thường. Con cảm thấy cô đơn và chỉ biết cảm nhận cảm xúc ấy trong con chứ không tìm cách níu kéo tình cảm mọi người. Con làm như vậy có đúng không thưa Thầy?

**Trả lời:**

Đúng. Đời vốn vô thường, đừng nương tựa vào ai, trở về trọn vẹn lắng nghe lại chính mình là cách tốt nhất để thấy ra bản chất đời sống. Biết sống trong tương giao tự nhiên sẽ không còn thấy cô đơn giữa những mối quan hệ.

**Pháp đến đi vô thường  
Tùng sát-na đổi mới  
Ai thấy pháp tỏ tường  
Không dừng, không bước tới.**

**Ngày 27-09-2015**

**Câu hỏi 196:**

Bài học "ngồi im" màu nhiệm quá Thầy ạ! "Ngồi im" đã giúp con học được khả năng kham nhẫn và nhìn thấy những nội kết nổi lên trong tâm. Chính khi "ngồi im" không áp đặt, không can thiệp vào việc của người

khác mới thật sự giúp họ có thể tự thực hiện công việc của riêng họ, để họ trải nghiệm những khó khăn, thậm chí những đau khổ... mới học được bài học tiến hóa, mới biết sống độc lập không lệ thuộc vào người khác như thế nào.

**Trả lời:**

Phải, lẳng xăng áp đặt, can thiệp vào người khác chỉ là tham vọng thể hiện bản ngã mà thôi!

**"Ngồi im" không can thiệp**

**Mới biết việc nên làm,**

**Lẳng xăng muốn áp đặt**

**Chỉ biểu hiện lòng tham!**

**Ngày 29-09-2015**

**Câu hỏi 197:**

Kính thưa Thầy, đêm nay trong khi con ngồi buông xả, con nhận ra sở dĩ mình cứ bị phiền não lôi cuốn, chạy theo dòng chảy của nó hoài chính là do thiếu sự tỉnh thức sáng suốt để nhận biết nó. Khi đủ sáng suốt tỉnh thức để nhận biết trọn vẹn rõ ràng phiền não khởi sanh lên thì nó liền tự diệt, nên không còn bị lôi cuốn theo dòng chảy của nó. Đêm nay, trong lúc ngồi buông xả con đã trải nghiệm như sau:

1- Khi buông lung thất niệm, không còn tự biết mình (mất tỉnh giác) nên phiền não khởi sanh lên tâm con liền trôi theo phiền não ấy rất dài và dù cố gắng dừng lại cũng không được, chỉ gây thêm căng thẳng thôi.

2- Khi con chánh niệm tỉnh giác nếu có phiền não khởi sanh lên tâm con đều thấy biết rõ ràng như ban ngày thì nó liền tự động diệt mà con không hề khởi ý muốn diệt, con thấy sự sanh và sự diệt rất rõ ràng, tự nhiên.

Thưa Thầy, con trải nghiệm như thế có đúng không?

**Trả lời:**

Rất đúng. Chánh niệm tỉnh giác (trọn vẹn rõ biết) chính là cốt lõi của thiền Soi Sáng Thực Tại (Vipassanā).

**Khi trọn vẹn giác niệm  
Thấy các pháp đến đi  
Phiền não sinh liền diệt  
Trong Tánh Biết tự tri**

**Ngày 01-10-2015**

**Câu hỏi 198:**

Thầy ơi! Ba con đang bị bệnh rất nặng giờ chỉ nằm một chỗ không đi được, rất đau đớn, con rất thương

ba con và con biết giờ đây ba con đang phải học bài học của người mà con không biết làm gì giúp ba bớt đau đớn, ngoài việc chăm sóc thuốc men, ăn uống và vệ sinh để bù đắp lại phần nào ba mẹ đã sinh thành dưỡng dục cho chúng con khôn lớn. Nên giờ con không còn ngồi thiền định như trước đây được nữa.

Thật ra lúc đầu mới chăm sóc ba con, phải đồ phân rất là gớm với mùi tanh hôi rất khó chịu, nhưng dần dần nhờ vậy mà con học được những bài học quán tưởng từ thân tứ đại này, nó không có gì để phải ham mê, bám víu. Thân này thật nhòm gớm làm sao, thấy bên ngoài láng bóng nhưng bên trong thật vô cùng nhớp nhúa. Vì thương ba và để báo hiếu con không còn e ngại nữa, con cứ quán tưởng mà làm, xem đây là cơ hội giúp con tu tập chánh niệm phát huy đức tính từ bi và nhẫn nại.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Con đang sống *tùy duyên thuận pháp, xả kỷ vị tha* rất đúng!

**Ngồi định mãi làm chi  
Tu ngay trong đạo hiếu  
Với nhẫn nại, từ bi  
Định tuệ nào có thiếu**

**Ngày 07-10-2015**

**Câu hỏi 199:**

Con đánh lễ Thầy, và xin được trình pháp:

*Khi nghe Thầy chỉ ra  
"Ta" vốn không ngoài pháp  
Chỉ vì chấp có "Ta"  
Không thấy pháp hoàn hảo  
Nên thấy tánh còn xa!*

*Nay "trở về trọn vẹn"  
Hiện tại từng sát-na  
Nơi "Thân, Thọ, Tâm, Pháp"  
Thấy pháp thật bao la!*

**Trả lời:**

Dù thấy pháp thế nào cũng đừng bám trụ. Bám trụ tức còn chấp ngã chấp pháp!

**Ngã-pháp vốn từ không  
Chỉ thấy, chớ dụng công  
Không chỗ nào bám trụ  
Mới tự tại thông dong.**

**Ngày 09-10-2015**

**Câu hỏi 200:**

Trải qua nhiều ngày tháng thực hành, con không còn hoài nghi gì về những nguyên lý tu tập Thầy đã chỉ ra. Con đã trải nghiệm qua những nguyên lý ấy và thấy vô cùng chính xác. Giờ đây con đã thật sự trở về được ngôi nhà thực tại thân tâm mà con đã lãng quên và bỏ trống quá lâu rồi! Về đến nhà bắt đầu con phải dọn dẹp lại cho chúng được ngăn nắp và lau chùi lại cho chúng được sạch sẽ.

Con giờ đây rất hoan hỉ trong pháp hành, con soi sáng lại chính mình mỗi ngày và cảm thấy thân tâm thật nhẹ nhàng thoải mái làm sao! Con không ngờ pháp kỳ diệu và nhiệm màu đến như vậy. Cứ đơn giản nhìn pháp đến rồi đi một cách thâm lặng, đơn giản thế mà mọi phiền não tự yên, không cần bôn ba tìm kiếm lý tưởng cao xa nào, cũng không ganh tị, trách móc, hận thù, không đổ lỗi cho ai cả... vì mọi phiền não đều do chính mình tạo ra, không do ai khác, đúng như câu nói "*các pháp sanh từ một nhân*". Khi con đã thấy được "nhân" ấy thì phiền não tự ra đi.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con!

**Ai thường biết chánh niệm  
Trọn vẹn với chính mình**



## Tỉnh thức trong thực tại Mới thoát khỏi vô minh

**Ngày 09-10-2015**

### **Câu hỏi 201:**

Thưa thầy, thầy cứu giúp con với, nghiệp ái của con nặng quá, con mệt mỏi lắm mà không làm cách nào thoát ra được, trót thương người ta quá nên giờ chịu đau khổ nhiều, con phải tu pháp gì cho nhẹ bớt nghiệp thừa thầy?

### **Trả lời:**

Khổ là điều tất nhiên khi sống trong ảo tưởng. Nếu không có khổ đau làm sao thoát tham ái?

**Chịu khổ để thấy khổ  
Thấy khổ mới biết tu  
Nếu chưa thấy khổ để  
Chẳng khác nào mộng du!**

**Ngày 09-10-2015**

### **Câu hỏi 202:**

*Pháp Thầy rất thâm diệu,*

*Thông cả thuyết lẫn tâm.  
Con nguyện nương tu tập  
Để thoát khỏi mê lầm.*

Mỗi lúc mỗi nơi tâm con đều rõ biết. Đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống... đều trọn vẹn tinh thức. Thấy nghe xúc biết đều như thật mà không cần khởi niệm tu hay không tu. Con thấy rất an nhiên, không ngã, không pháp gì để trụ. Đối với căn, trần, thức đều rõ biết như vậy. Xin Thầy ấn chứng cho con!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chỉ cần như vậy là thoát khỏi sở tri, sở đắc, thấy rõ Sự Thật.

**Lành thay, thường thấy biết  
Thân - tâm - cảnh rõ ràng  
Trong pháp không phóng dật  
An lạc, sống nhẹ nhàng**

**Ngày 10-10-2015**

**Câu hỏi 203:**

Thưa Thầy! Con đang lo chăm sóc ba con đang bị liệt, mấy ngày nay lại tới mẹ con cũng bị đau chân không tự đi được nên con phải kèm cho mẹ đi. Con nghĩ đây lại là cơ hội cho con được trọn vẹn phụng dưỡng mẹ

để đền đáp công ơn mẹ đã cực khổ nuôi con, nên con rất hoan hỉ đón nhận.

Má con rất sáng suốt, tuy đau nhưng vẫn vui vẻ bình tĩnh. Má con nói, đây là cơ hội để chiêm nghiệm sự sanh già bệnh chết. Nhờ má con hành thiền rất tinh tấn theo nguyên lý sống tỉnh thức trong thực tại mà Thầy hướng dẫn. Con cũng thường chia sẻ trải nghiệm tu tập với má con và thấy má con đã tiến bộ rất nhiều.

Ngược lại, ba con không hề biết chút gì về những bài học từ bản thân của mình, nên rất sợ chết và những khi cơn đau hoành hành thân xác là tâm trở nên hốt hoảng tán loạn! Riêng con vẫn cố gắng vừa báo hiếu vừa lấy đó làm bài học tu tập. Làm hết sức mình cho cha mẹ là con vui rồi.

### **Trả lời:**

Con vừa làm tròn chữ hiếu vừa biết nhân đó tự soi sáng chính mình. Rất đúng với phương châm “*Tuỳ duyên thuận pháp, vô ngã, vị tha*”.

**Lành thay! người con hiếu  
Biết phụng dưỡng song thân  
Lấy tình thương, tỉnh giác  
Đáp nghĩa, đền thâm ân!**

**Ngày 10-10-2015**

**Câu hỏi 204:**

Thưa Thầy, Tâm vốn thanh tịnh trong sáng không sinh diệt nhưng sao chúng sanh chỉ sống theo tâm phiền não mà trôi lăn trong vòng luân hồi sinh tử? Con cảm ơn Thầy!

**Trả lời:**

Chính trôi lăn trong sinh tử luân hồi mới nhận ra Tâm vốn thanh tịnh trong sáng. Như trong bùn phiền não sen trí tuệ vẫn nở hoa. Hoặc:

**Như ngọc ẩn trong đá  
Trải qua bao thời gian  
Thời tiết càng khắc nghiệt  
Ngọc càng sáng muôn vàn**

Tâm cũng giống như vậy:

**Tự tâm vốn thanh tịnh  
Dù bao kiếp luân hồi  
Trong khổ đau phiền não  
Tâm vẫn sáng tinh khôi! \***

\* Pabhassara-citta

**Ngày 10-10-2015**

**Câu hỏi 205:**

Thưa Thầy, đời này vô thường, mọi thứ rồi cũng biến thiên liên tục. Việc nhìn xuyên qua tấm màn ảo tưởng ảo giác của tham sân si không phải dễ dàng nên vẫn bị những ước vọng lôi kéo, luôn muốn bám víu và sợ chầm dứt những ước mơ. Sống với niềm yêu ghét còn dễ dàng hơn việc giữ cho mình thanh tịnh trong sáng. Cuộc đời thật bất toàn và đáng chán.

**Trả lời:**

*"Khi tâm thanh tịnh thấy các pháp đều thanh tịnh".*  
Vậy cuộc đời vốn hoàn hảo, chỉ do tâm mỗi người không thanh tịnh mới biến cuộc đời thành thế gian bất toàn và đáng chán mà thôi.

**Không phải đời đáng chán**

**Chỉ tại lòng chán đời**

**Không vọng cầu ảo tưởng**

**Thực tại thật tuyệt vời!**

**Ngày 13-10-2015**

**Câu hỏi 206:**

Thưa thầy! Con xin trình pháp:

*Hà Nội sáng mùa Thu  
Tấp nập giữa dòng người  
Con thấy mắt thấy sắc  
Thấy tai nhận âm thanh  
Thấy ý khởi tham dục  
Thấy ngã muốn "chen ngang"  
Trong phút giây phát hiện  
Bất chợt miệng mỉm cười...*

**Trả lời:**

**Lành thay, tâm chỉ thấy  
Mọi hiện tượng đến đi  
Mỉm cười, không dao động  
Chẳng màng chuyện thị phi!**

**Ngày 13-10-2015**

**Câu hỏi 207:**

Thầy ơi, con xin chia sẻ với thầy một số câu chuyện ạ. Cuộc đời có nhiều điều thật trớ trêu và không đơn giản như cách mà ta suy nghĩ.

Một bạn thấy người gặp nạn liền đến giúp đỡ nhưng sau đó bị hiểu lầm hoặc còn bị vu khống, bị đòi bồi

thường, thậm chí bị đánh. Sau nhiều lần bị như vậy bạn ấy ngán ngẩm, mất niềm tin vào cuộc sống.

Còn nhiều câu chuyện khác, như một người giả vờ ăn xin nhưng thực chất để lừa tiền mọi người, mỗi ngày kiếm hàng triệu đồng. Hoặc chú xe ôm nọ thấy một người hoàn cảnh đáng thương cho đi nhờ, sau đó bị giết để cướp xe. Thầy giáo con cũng kể câu chuyện một bà lão với chiếc giỏ bên cạnh nhờ người xách giúp rồi sau đó vu oan để đòi tiền...

Con suy nghĩ muốn sống với một tâm lòng như trong ca khúc "Đề gió cuốn đi" của cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn mà khó quá! Đứng trước những hoàn cảnh như vậy nhiều lúc con tự hỏi nên giúp hay từ chối để tránh mang họa vào thân, rồi tự an ủi mình, thôi thì nghiệp ai người nấy chịu.

**Trả lời:**

**Giúp người, cứ tự nhiên  
Không giúp, chớ ưu phiền  
Sống ung dung tự tại  
Dù thấy đời đảo điên**

**Ngày 13-10-2015**

**Câu hỏi 208:**

Thời đại bây giờ áp lực công việc quá lớn, con thường đối mặt với deadline, con cũng đang tu thiền. Thí dụ nếu mình sống theo phong cách thiền từ từ, chậm chậm, chánh niệm, tùy duyên thì đôi khi trễ công việc. Còn nếu mình cố tập trung để hoàn thành công việc sớm nhất thì đôi khi mất chánh niệm. Hoặc, công ty cho mình một tuần để hoàn thành công việc đó, nếu mình sống thiền tùy duyên thì quá một tuần mình mới hoàn thành sẽ trễ deadline. Còn nếu mình cố gắng tập trung để hoàn thành công việc thì có thể mình hoàn thành trong thời gian sớm hơn, nhưng mất chánh niệm sẽ mệt mỏi, bực bội, ảnh hưởng đến những người xung quanh...

Vậy trường hợp này con nên làm sao thầy?

**Trả lời:**

Thiền là làm việc với thái độ trọn vẹn rõ biết, tâm không phân tán, đâu phải nhanh hay chậm. Nhanh chậm tùy công việc, nhưng thận trọng chú tâm quan sát thì không thể thiếu. Do đó, biết thiền trong công việc, công việc càng hiệu quả hơn mới phải. Có lẽ con đã hiểu thiền chưa đúng chăng?

**Thiền: sáng suốt thấy biết**  
**Đâu phải chậm hay nhanh**  
**Chậm nhanh tùy tình huống**



## **Thận trọng mới tinh anh**

**Ngày 13-10-2015**

**Câu hỏi 209:**

Kính thưa Thầy hoan hỉ cho con được hỏi. Giờ đây cha mẹ con đều bệnh cả, bổn phận con là chăm sóc cho cha mẹ hết lòng và chu đáo. Nhưng khi làm xong những việc cần làm con buông xả hoàn toàn trở về với chính mình, không dính mắc vào bất cứ điều gì khác. Dẫu biết cha mẹ bệnh rất đau nhức, khó chịu, nhưng đó là bài học tu tập cho mỗi người, con không thể xen vô chịu đựng thay được nên con không để phân tâm trong lo âu phiền muộn. Như vậy con có vô tâm không?

**Trả lời:**

Khi cha mẹ cần con chăm sóc tận tình, chu đáo là được, vì vậy con cũng nên trở về với tâm tĩnh lặng trong sáng. Chính tâm bình tĩnh trong sáng giúp con chăm sóc cha mẹ tốt hơn nên không thể gọi đó là vô tâm được.

**Khi phụng sự: hết lòng**

**Khi vô sự: tâm không**

**Vừa làm tròn đạo hiếu**

**Đạo thiên cũng liễu thông**

**Ngày 16-10-2015**

**Câu hỏi 210:**

Kính thưa Thầy, con xin Thầy soi sáng cho con. Em trai con hiện học lớp 12, được cha mẹ con nuông chiều từ bé nên bây giờ có tính ích kỷ, thậm chí còn có những hành vi sai trái như ăn trộm vặt, lười lao động, không quan tâm ai trong gia đình... Con và bố mẹ dù giảng giải cho em ấy suốt mấy năm nay, cũng có lần dùng biện pháp mạnh nhưng em ấy vẫn không thay đổi.

Con cũng thử gửi Phật Pháp cho em ấy đọc nhưng em ấy không quan tâm. Con biết mỗi người có một cách sống khác nhau, một suy nghĩ khác nhau, con cũng không áp đặt cái gì cho em ấy, nhưng những hành vi sai đạo đức như thế đã mang đến đau khổ cho em ấy và gia đình con hiện tại và có thể cả tương lai.

Nhưng giờ đây, khi lỗi của em quá lớn, con không biết phải làm sao để đối diện với em ấy. Con và mẹ con đều tránh mặt em ấy, kể cả trong bữa cơm cũng người ăn trước người ăn sau để đỡ phải thấy nhau. Con chẳng biết phải làm gì nữa.

**Trả lời:**

**Người không biết tự giác  
Pháp luật cũng khó lay  
Chùng khỗ đau phát tác  
May ra thấy đường ngay**

**Ngày 16-10-2015**

**Câu hỏi 211:**

Thưa Thầy! Thế nào chân hướng, khi trong Kinh Tăng Chi đức Phật cảnh báo dù hành theo giáo pháp mà đặt sai hướng vẫn không thoát khỏi vô minh ái dục?

**Trả lời:**

**Không bỏ tánh theo tướng  
Biết quay về tự Tâm\*  
Đó chính là chân hướng  
Thể nhập Đạo uyên thâm**

\* Tâm chói sáng (Pabhassara Citta)

**Ngày 17-10-2015**

**Câu hỏi 212:**

Thầy kính! Lời Thầy con đã chiêm nghiệm bằng thực tiễn và thấy quả thực rất chính xác ạ. Con cần phải thấy ra được những nỗi khổ thế gian thì mới có đủ lực vượt qua những ràng buộc của chúng. Và lúc ấy con mới có thể bước đi vững chắc trên đường Đạo.

*"Cầu Niết-bàn tịnh lạc  
Phải thấy khổ thế gian  
Chừng nào chưa thấy khổ  
Sao thấy được Niết-bàn!"*

**Trả lời:**

Phải! Cần thấy khổ xuất xứ từ đâu mới chấm dứt nhân sinh khổ được. Nhân diệt khổ liền diệt, đó chính là Niết-bàn.

**Không tìm cầu tịnh lạc  
Chỉ cần thấy “khổ, không”  
Sống vị tha vô ngã  
Sinh tử, Niết-bàn thông**

**Ngày 21-10-2015**

**Câu hỏi 213:**

Con kính đánh lễ Thầy. Con hoan hỷ khi vừa đọc xong câu trả lời của Thầy cho một bạn Đạo:

*"Khi phụng sự: hết lòng  
Khi vô sự: tâm không  
Vừa làm tròn đạo hiếu  
Vừa sống thiền thông dong."*

Hoàn cảnh của bạn ấy cũng hơi giống con. Nhưng thay vì chăm sóc ba mẹ con lại đang chăm sóc ông chồng: Con cũng ứng dụng được điều này. Người bạn thì trả hiếu còn con chỉ học bài học duyên nghiệp thôi. Con xin tri ân Thầy!

**Trả lời:**

Sàdhu lành thay!

**Khi thông suốt đạo lý  
Dù đang làm việc gì  
Tâm chỉ tùy thuận pháp  
Sống vô ngã vô vi**

**Ngày 25-10-2015**

**Câu hỏi 214:**

Kính bạch Thầy! Sáu tháng nay nghe pháp thoại Thầy giảng, càng nghe con càng sáng ra. Những từ Hán-Việt như Giác Ngộ, Thực Tánh Pháp, Tứ Thánh Đế, Niết-bàn v.v... trước đây chỉ là những khái niệm quá xa vời, thì Thầy diễn đạt dưới những từ thật bình dị

như Thấy Ra, Cái Đang Là, Bốn Sự Thật, Sự Tịch Tĩnh... rất gần gũi, dễ cảm nhận một cách sống động và chân thực. Con kính xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Ngôn ngữ không quan trọng, chủ yếu là thấy ra Sự Thật.

**Giảng: chỉ bày Sự Thật**  
**Nghe: soi sáng làm mê**  
**Thấy ra chân diệu nghĩa**  
**Ngay đây chôn trở về**

**Ngày gửi: 25-10-2015**

**Câu hỏi 215:**

Con cảm ơn thầy đã vì mọi người mà chia sẻ Sự Thật. Con có duyên được đàm đạo trực tiếp với thầy một hai lần và nghe pháp thoại thầy giảng, con cũng có nghiên cứu các vị giác ngộ khác như Đức Phật, Lão Tử, Krishnamurti, Ajahn Chah v.v... tuy ngôn ngữ diễn đạt khác nhau nhưng cùng chỉ ra Sự Thật như nhau!

**Trả lời:**

**Ai thấy ra Chánh Pháp  
Nói Sự Thật như nhau  
Không có gì sai khác  
Dù người trước kẻ sau**

**Ngày 28-10-2015**

**Câu hỏi 216:**

Con kính thăm sức khỏe thầy.

*Sinh diệt đến đi một kiếp này  
Tạm thấy "đang là, ở ngay đây"  
Giả danh là mộng, thật vẫn mộng.  
Sao biết giả chân, hỏi ý thầy?*

**Trả lời:**

**Chân cho là mộng, mộng làm chân?  
Nên mới luân hồi kiếp phù vân  
Thấy được chân như cùng ảo mộng  
Nhìn ra huyền hoá với chân thân!**

**Ngày 31-10-2015**

**Câu hỏi 217:**

Kính thưa Thầy, con đã nghe các bài giảng của Thầy và thực hành nhưng sao con vẫn thấy khó trở về thực

tại, tâm con cứ quên mình theo cảnh, có phải nghiệp chướng của con quá nặng không? Con cần phải sám hối như lạy Phật hay tụng Kinh gì không? Xin Thầy từ bi chỉ dạy.

**Trả lời:**

Đừng cố gắng trở về thực tại mà chỉ cần thấy những gì đang diễn ra. Quên mình theo cảnh tức buông lung thất niệm. Khi buông lung thất niệm mà thấy đang buông lung thất niệm tức đang chánh niệm tỉnh giác.

**Tâm chân thấy pháp đều chân  
Nhìn qua vọng tưởng phân vân hai bờ  
Dụng công càng thấy mật mờ  
Buông ra ngay đó ai ngờ nhẹ tênh!**

**Ngày 03-11-2015**

**Câu hỏi 218:**

Thưa Thầy, hôm nay trong vài phút thư giãn sau khi giải quyết bộn bề công việc, con đã mở mục thư thầy trò và nghe lá thư Thầy viết cho bé Ulara ở Singapore. Lòng con ấm lại, con cũng mỉm cười và chung cảm xúc với Thầy vì em sắp bước vào ngưỡng cửa cuộc đời, sẽ có nhiều hiểm trở nhưng cũng rất thú vị. Và lời khuyên của Thầy: “*Hãy can đảm lên, vì cuộc đời*



*mãi mãi là bài học duy nhất của sự giác ngộ đó con ơi”* chắc sẽ là câu con nói với con gái con sau này.

Con đã có tuổi thơ không được sự nuôi dạy của ba mẹ, rồi lớn lên khi đối diện với cuộc sống thì lại... vì quá lẫn lộn với chén cơm, manh áo nên quan điểm sống của ba mẹ con rất thực tế nếu không muốn nói là thực dụng và con đã được dạy cách ứng xử với đời bằng cái nhìn thực dụng ấy.

Nhưng nó chẳng đem lại sự bình an mà toàn nỗi sợ hãi, khổ đau, Thầy ạ. May mắn thay, trong khi lẫn lộn va chạm với cuộc sống, con lại tự học ra rất nhiều bài học cho bản thân mình. Và sau khi có duyên lành biết đến Phật Pháp, biết đến Thầy, con đã vỡ òa tất cả.

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Ai có trải qua thăng trầm đau khổ mới thấy giá trị tuyệt vời của cuộc sống:

**Đời không là ảo mộng  
Mà trường học tuyệt vời  
Giữa thăng trầm đau khổ  
Giác ngộ liền thành thoi.**

**Ngày 03-11-2015**

**Câu hỏi 219:**

Kính thưa Thầy! Đã nhiều năm con đi tìm chân lý cho cuộc sống của mình, con đi tìm đạo Phật ở Thiên Tông, Mật Tông, Tịnh độ... nhưng ở đó vẫn còn có gì đó khiến con phải đi tìm tiếp, rồi duyên may con gặp được Thầy. Lúc đầu con không hiểu lắm, dần dần con rõ hơn và giờ đây con không phải đi tìm đâu nữa mà chỉ cần sống với những điều Thầy khai mở. Thì ra “*ngũ trước ác thế*” này lại chính là môi trường giác ngộ!

**Trả lời:**

**Sen nào quản bùn nhơ  
Trong bùn hoa vẫn nở  
Thấy đời thật nên thơ  
Khi tâm hồn rộng mở**

**Ngày 05-11-2015**

**Câu hỏi 220:**

Chào Thầy! Con đường con đi, con tự trải nghiệm và tự ngộ nhập. Tình cờ nghe Thầy giảng pháp “vô chiêu” cũng y như những gì con đang trải nghiệm. Thì

ra chân lý luôn chung nhất dù mỗi người trải nghiệm mỗi hoàn cảnh riêng khác.

**Trả lời:**

**Chân lý ở khắp nơi  
Thấy nghe đều hiển lộ  
Lòng trong sáng thanh thoi  
Vô chiêu, càng dễ ngộ**

**Ngày 11-11-2015**

**Câu hỏi 221:**

Kính bạch Thầy! Con quy y và học Phật pháp đã 20 năm, từ trì Chú, niệm Phật, tụng Kinh, nghe Pháp, làm công quả trong chùa gần 10 năm. Con học thiền tri vọng, thiền hơi thở, dự nhiều khóa thiền tích cực,... Nói chung con đã đi một đoạn đường dài 20 năm. Thời gian công quả, con đã làm trong thư viện kinh sách, nhờ vậy mà con đọc được nhiều kinh sách, đại thừa lẫn nguyên thủy. Dù vậy, con chỉ là cái đũa đựng sách.

Thưa Thầy, tình cờ con nghe được những bài giảng của Thầy trên mạng, con mừng như vừa được cõi trời. Con đã vỡ lẽ ra nhiều điều, bấy lâu nay con lo diệt

vọng cầu chơn, giờ con hiểu ra trụ chơn vẫn là vọng!  
Con thành kính tri ân và đánh lễ Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng như vậy! Nhận ra được sự thật này mới không còn lầm lạc trong tu tập.

**Bỏ vọng tìm chân, chân vẫn vọng  
Nương chân thấy vọng, vọng liền chân  
Chớ tưởng vọng chân đều huyền hoá  
Đừng lầm sai đúng cũng phù vân!**

**Ngày 24-11-2015**

**Câu hỏi 222:**

Thưa Thầy, làm sao tiêu diệt được bản ngã? Cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

**Sinh tâm diệt bản ngã  
Bản ngã càng chất chồng  
Thấy thôi, đâu cần diệt  
Vì bản ngã vốn không**

**Ngày 15-12-2015**

**Câu hỏi 223:**

Con cũng không biết làm thơ nhưng hôm nay có mấy câu con xin được trình lên Thầy, kính mong Thầy chỉ dạy cho con.

*"Hương ngoại cầu huyền khổ lắm thay!  
Trở về trọn vẹn bốn tâm này  
Di Đà tự tánh hằng soi sáng  
Tịnh Độ duy tâm vốn trọn đầy*

*Chạy trốn Ta-bà càng nhớ đó  
Mơ về Cực Lạc há quên đây?  
Chỉ tại vô minh nên vọng động  
Khởi tâm phân biệt cõi Đông, Tây!*

Kính mong thầy khai thị cho con ạ.

**Trả lời:**

**Lành thay tâm trọn vẹn  
Nơi tự tánh tròn đầy  
Vốn không sinh không diệt  
Nào phân biệt Đông, Tây!**

**Ngày 15-12-2015**

**Câu hỏi 224:**

Nhờ Thầy chỉ dạy, con ngày càng sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha hơn. Sống trong đời này mà không biết mình thì khổ lắm, vì người đời hay chạy theo ảo tưởng về tài tình danh lợi nên họ thường lôi kéo con tạo tác theo họ. Nhờ thận trọng quan sát kỹ lưỡng con nhận ra được sự nguy hại của những tạo tác ấy nên không bị cuốn theo họ. Sống tự soi sáng chính mình con cảm thấy thật nhẹ nhõm, không bị lệ thuộc bên ngoài.

**Trả lời:**

**Lành thay sống biết mình  
Không buông lung phóng dật  
Giác niệm chính là mình  
Luôn tùy duyên thuận pháp**

**Ngày 22-12-2015**

**Câu hỏi 225:**

Thưa Thầy mấy ngày nay pháp tự nhiên luân chuyển cho con thấy ra được thể nào là *sắc thọ tướng hành thức* mà không thông qua lý thuyết. Con thấy sắc ra sắc, thọ ra thọ, tướng ra tướng... mọi thứ rất rõ. Đúng

là thật sự không có gì là của ta cả. “Ta” chỉ là ảo tưởng tạo ra thôi. Con thấy pháp thật vi diệu, pháp cứ luân chuyển dần dần cho con thấy ra sự thật. Con thấy các pháp sanh lên nhằm giúp con thấy ra cái khổ thật sự, nhờ thấy khổ thì con mới học được tính nhẫn nại và chịu đựng để đương đầu với nó. Con xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Đúng là pháp không ngừng giúp mọi người thấy ra sự thật, nhưng mãi lo vọng cầu lý tưởng của mình nên họ không thấy ra đó thôi.

**Phật khai thị rồi đi  
Tăng cũng không ở lại  
Pháp mãi mãi từ bi  
Giúp chúng sinh vô ngại.**

**Ngày 23-12-2015**

**Câu hỏi 226:**

Con có điều thắc mắc xin Thầy khai thị: Vì sao sau khi giác ngộ đức Phật không tự mình viết ra Kinh và Luật để lại cho đời mà phải đi đây đó để giảng dạy Chánh Pháp? Và nếu đã đi thuyết giảng thì tại sao đức Phật không cho đệ tử ghi chép lại nguyên văn không

sốt lời nào để truyền cho hậu thế mà để người sau mỗi Tông môn Hệ phái ghi chép Kinh Luật mỗi khác dựa vào trí nhớ riêng, rồi còn Luận, Giải, thêm thắt theo lý trí của mỗi Luận sư mà hầu hết đều xuất thân từ Bà-la-môn làm sao không ảnh hưởng tư tưởng ngoại đạo?

### **Trả lời:**

Đức Phật là bậc Đại Y Vương, tuý bệnh mà cho thuốc, đâu có lương y nào bảo người bệnh cứ đem toa thuốc riêng của mình chép ra để phát cho mọi người dùng đâu. Khi đức Phật khai thị cho người nào, chủ yếu là chỉ ra Sự Thật ngay đó - nơi chính người ấy, còn ngôn ngữ chỉ là phụ đề, thứ yếu. Hơn nữa, bên cạnh lời nói còn rất nhiều yếu tố quan trọng khác từ đức Phật như năng lượng từ bi, trí tuệ v.v... cũng như từ người nghe như căn cơ trình độ, tâm lý, bối cảnh v.v... làm sao ghi chép hết được? Vì vậy, ngôn ngữ chỉ là phương tiện tạm dùng để khơi bày chân lý chứ tự nó không phải là chân lý.

**Chân lý ở khắp nơi  
Tìm chi trong ngôn ngữ  
Tâm địa thật thanh thoi  
Chính là Dòng Bất Tử.**



**Ngày 24-12-2015**

**Câu hỏi 227:**

Thưa Thầy, con vừa mới trải qua một bài học. Có người bạn mới quen, chị ta thấy con Phật tử tưởng con dễ tin người, nên tìm mọi cách để dụ con mua hàng, nhưng khi người đó nói ngon nói ngọt, con vẫn sáng suốt nên quan sát thấy ra người này có vấn đề. Thế là chị ta biết đã bị con phát hiện nên bỏ đi luôn. Nếu lúc đó tâm con nổi tham thì bị dính bẫy rồi Thầy ạ. Đúng là bình tĩnh sáng suốt mới không bị rơi vào cạm bẫy.

**Trả lời:**

**Biết trọn vẹn tỉnh thức  
Không sân hận, tham lam  
Tâm bình thường trong sáng  
Nhu "nhận quá hàn đàm"**

**Ngày 25-12-2015**

**Câu hỏi 228:**

Thưa Thầy, tối nay vô tình con nhìn lên bầu trời tự nhiên tâm con bất chợt thanh tịnh một cách lạ thường, đúng là: *"khi tâm thanh tịnh thấy các pháp đều thanh*

*tịnh*". Con thấy sao chỉ là sao, trăng chỉ là trăng... đồng thời cảm nhận thân tâm vô cùng an lạc. Mặc dù pháp chỉ khai mở cho con thấy trong một khoảnh khắc, nhưng vô cùng thanh thoát qua đó con cảm nhận sâu sắc lời Phật dạy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con!

**Một khoảnh khắc lặng yên  
Hơn một đời dao động  
Thấy pháp vốn tịch nhiên  
Tâm sáng trong, dứt vọng**

**Ngày 25-12-2015**

**Câu hỏi 229:**

Thưa thầy, cho con hỏi về "làm chủ sinh tử". Con đang đọc một bài viết, đến câu này thì bị khựng lại một chút. Theo người viết thì bậc A-la-hán có khả năng làm chủ sinh tử, theo lối hiểu nông cạn thì có thể suy ra là muốn sống thì sống, muốn chết thì chết. Nhưng sau khi suy nghĩ lại thì con thấy lối nghĩ này không đúng với quy luật tự nhiên, vậy "làm chủ sinh tử" thực sự là gì?

**Trả lời:**

“Làm chủ sinh tử” thực ra chỉ có nghĩa là không bị cuốn theo tâm sinh diệt trong vọng động tạo tác chứ không phải muốn sống chết theo ý mình.

**Sinh tử vốn tự nhiên,  
Vận hành theo nguyên lý  
Khởi niệm chỉ đảo điên  
Thánh nhân không tự ý!**

**Ngày 29-12-2015**

**Câu hỏi 230:**

Thầy kính! Sáng sớm nay con đọc được lời dạy quý báu của Thầy về những cảm nhận mà con kể ngày hôm qua. Con rất vui chỉ biết hướng về đánh lễ Thầy từ xa. Những lời dạy bảo cao quý đó là hành trang quý báu cho con trên đường tu học.

**Trả lời:**

Thầy cũng rất hoan hỷ khi thấy con và nhiều hành giả đã nhận ra được chỗ thâm mật của Phật Pháp ngay trong cuộc sống bình thường.

**Ai thấy Pháp thâm mật  
Giữa cuộc sống bình thường  
Dù vui khổ, được mất**

## Chân lý vẫn tỏ tường

**Ngày 31-12-2015**

### **Câu hỏi 231:**

Nam-mô A-di-đà Phật. Kính bạch thầy, con tu theo Pháp môn Tịnh độ, chồng con thì sống ăn chơi sa đọa, vậy con nên cầu nguyện như thế nào để chồng con thoát khỏi tình trạng này?

### **Trả lời:**

**Tâm tịnh, hạnh trong lành  
Đâu cũng là Tịnh độ.  
Làm ác, chẳng tu hành  
Làm sao thoát khỏi khổ?**

**Ngày 31-12-2015**

### **Câu hỏi 232:**

Kính thưa Sư! Nhiều năm trước con tu tập theo pháp môn Mật Tông nên thờ nhiều hình ảnh và kinh sách bên pháp môn ấy. Nay con đổi pháp môn tu nên muốn gởi lại kinh sách và những hình ảnh này vào chùa, nhưng nơi con ở không có chùa Mật Tông. Con không

muốn giữ những hình ảnh này nữa, vậy con có thể tự mình đốt bỏ được không, thưa Sư?

**Trả lời:**

**Trong lòng không còn giữ  
Bên ngoài giữ ích chi  
Chỉ chuyên tâm giác ngộ  
Thoát khỏi vòng thị phi**

**Ngày 01-01-2016**

**Câu hỏi 233:**

Lâu nay con không có gì thắc mắc nữa nhưng khi rảnh con vẫn nghe Thầy thuyết Pháp và xem mục hỏi đáp. Nhiều câu trả lời của Thầy làm rung động Tâm thức con, vì thật sự khi đọc xong một cảm giác nhẹ nhõm như mình vừa buông bỏ thêm một vật dính mắc. Đôi lúc cảm động con muốn rơi nước mắt. Và trong đầu con bây giờ cũng thấy ít nhớ điều gì nhưng khi cần thì tự nhiên nó có thể trôi chảy ra thật nhanh như là mình thường quan tâm đến vậy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Tâm: suối nguồn vi diệu  
Thấy Pháp tánh bản nguyên  
Không bến bờ phàm thánh  
Chỉ lặng lẽ hồn nhiên.**

**Ngày 10-01-2016**

**Câu hỏi 234:**

Con được lớn lên trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy Theravāda và tu tập dưới sự chỉ dẫn của vị Thầy Tổ tôn kính, nhưng do tính cởi mở nên con sẵn sàng học hỏi với bất cứ ai và đã đi thọ giáo nhiều nơi nên tích lũy khá nhiều kinh nghiệm và kiến thức. Con được nghe và biết Thầy từ lúc nhỏ. Khoảng năm 1976-77 Thầy có giảng hàng tuần tại chùa Kỳ Viên, con có đến nghe nhưng không lãnh hội được gì.

Từ khi xa xứ con chỉ nương tựa vào Kinh Tạng để tu tập cùng với những kinh nghiệm xa xưa. Con rất tự tin những gì mình đã học và hiểu. Cuộc sống một cư sĩ như con tương đối ổn định thăng bằng và dưới mắt mọi người rất tốt đẹp.

Thỉnh thoảng về Việt Nam con đều có duyên gặp lại Thầy và được nghe Thầy giảng Pháp. Dường như con đã lãnh hội được điều gì đó về "Bản Ngã" và "Tánh Biết" nhưng con vẫn tin tưởng kiến thức Kinh điển

của mình hơn. Cho đến khi lần đầu Thầy qua đây giảng Pháp con chợt bừng tỉnh từ sự nhẫn nại nhìn lại mình một cách lặng lẽ... như lời thầy dạy.

Trước đó con đã phải "cố gắng" chịu đựng hoàn cảnh tưởng chừng quá sức mình. Tuy tìm được sự an ủi nơi những lời Phật dạy trong Kinh điển hoặc tìm quên trong những buổi tọa Thiền... nhưng thật sự con vẫn cảm thấy tâm thức còn quá nặng nề. Con cũng tập quán "*thọ... này không phải là tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi*", hoặc quán đây là "nghiệp quả" của mình để tự trấn an. Nhưng cho dù trấn an và quán xét như thế nào con cũng vẫn cảm thấy ưu phiền trong tâm. Mà tệ nhất là con lại cố giữ bề ngoài vui vẻ điềm nhiên trong khi lòng muốn vỡ tung. Khổ thiệt!

Rồi con đọc mục Hỏi Đáp của Thầy. Có lẽ đã đến lúc hợp thời nên bỗng nhiên con đã trực nhận ra mặt mũi "cái ngã" và sự thật đã vỡ tung ra. Từ đây con vẫn là con như thường ngày nhưng con không còn làm lẫn về "cái tôi" nữa. Cái "bản ngã" vẫn còn đây nhưng là "khách", không phải là "chủ" nữa. Con vẫn nhẫn nại với mọi việc nhưng không thấy "mình" nhẫn nữa, nếu có thấy chỉ là thấy một tâm từ thôi. Và cũng từ đó con không phải sợ sự chê trách phê bình gì nữa, con sống thật với chính mình. Thà là con lộ vẻ khó chịu khi tâm

con không vui hơn là mỉm cười mà lòng muốn lánh xa!

Chắc Thầy cũng hiểu là bao nhiêu gánh nặng của con đã rơi xuống như thế nào và càng lúc càng nhẹ hơn bởi những năm giữ đã dần dần được nhận diện và tự mất đi. Bây giờ con có nhiều cảm thông với mọi người và thật sự có tình thương với họ dầu người thô lỗ hay người trí thức, tất cả còn bám víu "bản ngã" là còn khổ như nhau. Đạo này con cũng ít giương gân cổ để mà bàn luận hay tranh cãi về Giáo Pháp dầu biết đúng hay sai vì con thấy tất cả tùy thuộc nhân duyên hay Pháp vận hành. Tâm tư trở nên thanh thản nhẹ nhàng với đời sống hiện tại.

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Rất hay khi con nói "bản ngã" là "khách". Chính đức Phật cũng dùng từ āgantuka (khách vãng lai) để chỉ những thứ "không mời mà đến" như tham, sân, si, ngã mạn, vọng tưởng, tà niệm, chấp kiến v.v... vì những thứ này không có trong Bản Tâm Trong Sáng (Pabhassara Citta) mà người mê không thấy nên lầm "khách" là "chủ" mà chuốc lấy phiền muộn khổ đau.

**Ai tưởng khách là chủ  
Theo bản ngã lăng xăng,**



## **Biển khổ còn chấp thủ Tìm đâu ngọn Hải Đăng?**

**Ngày 15-01-2016**

### **Câu hỏi 235:**

Kính thưa Thầy, gần một tuần nay tự nhiên trong tâm con dường như đã buông xuống hết và thấy không có gì để hành cả. Các pháp ra sao con thấy như vậy, trong đầu không có phân tích hay xem xét gì như trước đây mỗi khi pháp đến. Con nghĩ phân tích để thấu hiểu thì vẫn còn bản ngã trong tục đế. Giờ nó đến như thế nào con vẫn biết như vậy nên sự thấy biết tương đối nhẹ nhàng, rộng mở hơn - không bị bó buộc vào sự phân tích theo tư tưởng của con.

### **Trả lời:**

Thực ra, Tánh Biết tự chiếu rõ ràng các pháp đến đi, không có ai tu ai chứng gì trong đó cả.

**Khi mê bản ngã muốn thành  
Dụng công, nỗ lực cố hành ngày đêm  
Tỉnh ra chẳng bớt chẳng thêm  
Ngay đây pháp vốn êm đềm tịch nhiên!**

**Ngày 15-01-2016**

**Câu hỏi 236:**

Con xin trình pháp cùng Thầy: Từ lâu mỗi khi ngồi thiền định tuy con được an lạc và có chút sở đắc, nhưng con thấy vẫn vô minh, không có trí tuệ giác ngộ giải thoát. Ngược lại, mỗi lần nghe Thầy giảng pháp tới đâu con nhận ra tới đó, càng nghe cảm giác mắt càng sáng ra, con rất hạnh phúc vì điều đó.

Con thật may mắn có duyên lành được nghe Thầy chỉ rõ pháp hành soi sáng tự nhiên mà bấy lâu con tìm kiếm nay mới được gặp, nên nghe Thầy giảng con hiểu ngay và thực hành dễ dàng: con thấy mọi sự vật, mọi hiện tượng sinh diệt một cách trung thực tự nhiên. Trong biết chỉ biết, trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe... vì tánh biết tự soi sáng một cách chân thật nhất.

**Trả lời:**

**Mở lòng, pháp tự hiện  
Cố tìm, chẳng thấy đâu  
Buông ra, tâm tự chiếu  
Nắm bắt gì biển dâu?**

**Ngày 16-01-2016**

**Câu hỏi 237:**

Con cảm ơn Thầy đã tận tình hướng dẫn con vượt qua được bài tập khó trong trường đời. Nhóm con gồm năm người cùng chung công việc, con giúp các bạn nhưng các bạn lại đối nghịch với con, con rất bực nhưng nghĩ lại, như lời Thầy dạy, họ chính là những người thầy đang giúp con thấy được mình và người khác trong mối quan hệ giữa đời, nhờ họ con cẩn thận hơn và biết thay đổi thái độ thích ứng để sống đúng nguyên lý “*tùy duyên thuận pháp, vô ngã vị tha*”. Sau hơn một năm tu tập, con đã thấy được mặt trời tuệ chiếu sáng trong con, và những đức tính thận trọng chú tâm quan sát liền tự ứng mỗi khi hữu sự cần xử lý.

**Trả lời:**

Tốt lắm! Không sợ phiền não, chỉ sợ không thấy rõ phiền não mà thôi!

**Mặt trời tuệ sáng tỏ  
Phiền não khó che mờ  
Vọng chân đều thấy rõ  
Như kẻ tóc đường tơ.**

**Ngày 17-01-2016**

**Câu hỏi 238:**

Kính bạch Thầy! Con có một câu chuyện mong Thầy khai ngộ giúp con.

*Bệnh tật ở đời đều do nghiệp  
Thầy thuốc trị bệnh, nghiệp về đâu  
Nếu vậy nhân quả, ai người gánh  
Muốn vẹn đạo đời, liệu được không?*

**Trả lời:**

**Bệnh đều do nghiệp sinh  
Qua đó liễu nhân quả  
Trị đúng bệnh là mình  
Nhân diệt, quả cũng diệt**

**Ngày 22-01-2016**

**Câu hỏi 239:**

Thưa thầy, hôm rồi con có thưa cùng Thầy, khi tâm con rộng rang thường rõ biết, không ngòì Thiên mà vẫn lặng lẽ trong sáng không một niệm như vậy. Nhưng con vẫn chưa thật sự “an” thưa Thầy, vì trong thấy biết con còn trụ vào chỗ “tánh không” đó.

Hôm qua, con đọc lại lời Lục Tổ dạy: “*Chẳng thấy một pháp mà còn thấy ‘không’, giống như mây nổi che mặt trời. Chẳng biết một pháp mà giữ biết ‘không’, lại như hư không sanh điện chớp*”. Thưa Thầy, thì ra đây chính là mấu chốt chỗ con đang kẹt!

**Trả lời:**

**Thấy-biết tánh vốn không**  
**Giữ "không" hoá ra “có”!**  
**Ngay đây tâm liễu thông**  
**“Có”, “không” liền tỏ rõ!**

**Ngày 22-01-2016**

**Câu hỏi 240:**

Trong lời dạy trước của thầy về tâm vô trụ “*không tham ưu, không bám víu bất kỳ điều gì ở đời*” thì con đã suy ngẫm và có thể hiểu, nhưng con vẫn chưa hiểu được “*không đến, không đi*” mà cũng “*không đắm chìm trong hiện tại*” là thế nào?

**Trả lời:**

Có đến là còn sở đắc, có đi là còn sở vọng, đắm chìm trong hiện tại là còn chấp thủ. Pháp luôn mới mẻ nên không thể bám trụ, tâm thường rộng lặng đâu cần phải đến đi?

**Khi tâm thật trọn vẹn  
Nơi thực tại hiện tiền  
Không đi sao có đến?  
Không trụ nói chi thiên!**

**Ngày 25-01-2016**

**Câu hỏi 241:**

Kính thưa Thầy, con xin trình sự trải nghiệm của con hơn một tuần nay. Đó là trong đầu con dường như không còn nhớ gì về các nguyên lý thiên mà thầy đã dạy nhưng khi đặng chuyện thì nó tự ứng ra. Tâm con đã bớt lảng xãng rất nhiều, đôi lúc vắng lặng luôn, chỉ còn thân hay bệnh thì con thấy rất rõ cảm giác khó chịu chỗ này chỗ kia. Lúc trước tâm quá lảng xãng nên con phải quan sát kỹ, nhưng giờ con thấy tâm mình sao vắng lặng quá. Như vậy, con cần thêm bớt gì nữa không?

**Trả lời:**

Tâm vắng lặng thấy pháp tịch nhiên, như bầu trời không mây, mặt trời tự chiếu.

**Thấy, nghe... tâm vắng lặng  
Không khởi niệm lảng xãng**

## **Pháp tánh luôn tịch tịnh Tuệ giác nào giảm tăng**

**Ngày 25-01-2016**

### **Câu hỏi 242:**

Bạch Thầy con xin hỏi: Thế nào là thoát khỏi luân hồi? Như đức Phật Gotama đã nhập diệt, tức đã không còn tái sinh luân hồi nữa, nhưng không lẽ như vậy là đã đoạn diệt không còn có thể thị hiện để khai thị cho chúng sinh được nữa sao?

### **Trả lời:**

Nếu con hiểu thế nào luân hồi, thế nào là Báo thân và thế nào là Pháp thân con sẽ không còn thắc mắc nữa.

**Luân hồi do tâm tạo**

**Không tạo: Tâm Bất Sinh**

**Báo thân Phật nhập diệt**

**Pháp thân còn hiển minh**

**Ngày gửi: 26-01-2016**

### **Câu hỏi 243:**

Thưa thầy, mẹ con chơi trong một nhóm người suốt ngày luyện bùa chú để đi đánh ma. Cách đây một năm mẹ con lâm bệnh, đã điều trị ổn nhưng mẹ con cho đó là nhờ phép thuật. Mẹ con bỏ ăn bảo rằng do bị bạn ếm bùa làm hại. Bây giờ con còn không nhận ra mẹ con nữa. Thân thể xác xơ, lúc nào cũng mơ tưởng mình có quyền năng. Cách đây mấy ngày tụi con dẹp bỏ hết các thứ bùa chú của mẹ đi, giờ mẹ con giận và nằm đó như xác không hồn. Con đau lòng lắm nhưng không thể làm gì được.

**Trả lời:**

Tốt nhất nên đưa mẹ con vào bệnh viện chữa trị.

**Sống ham mê quyền lực  
Chết làm A-tu-la  
Tiếp tục giương quyền thế  
Sai sử người tâm ma!**

**Ngày 29-01-2016**

**Câu hỏi 244:**

Thưa Thầy, một người ở xa không có thuận duyên đến tận nơi để thấy biết sự việc, thì làm cách nào để biết được tổ chức từ thiện nào có lương tâm và uy tín? Con có cần tìm hiểu trước khi giúp đỡ họ không?



Thưa Thầy xin Thầy từ bi cho con lời khuyên! Làm thế nào để có thể sống được như bài thơ tuyệt vời dưới đây của Thầy:

*"Giúp người, cứ tự nhiên  
Không giúp chớ ưu phiền  
Sống ung dung tự tại.  
Dù thấy đời đảo điên"*

**Trả lời:**

**Việc thiện từ tâm thiện,  
Tuỳ cảm ứng tự nhiên  
Đúng sai nếu không biết  
Lương lự chỉ thêm phiền!**

**Ngày gửi: 30-01-2016**

**Câu hỏi 245:**

Thưa thầy, trong quá trình rèn luyện bản thân con thấy cần thiền định mới giác ngộ được chân lý. Trong thiền định con thấy an lạc, đôi lúc có cảm giác nhẹ nhàng như bay bổng nên con càng muốn đạt được những bậc định cao hơn để giác ngộ rốt ráo.

**Trả lời:**

Không phải thiền định nào cũng đưa đến giác ngộ, định thường chỉ tạo thêm sắc ái, vô sắc ái - trói buộc

trong tam giới - mà thôi. Chánh định hoàn toàn khác, không do nỗ lực hữu vi hữu ngã mà là tâm vô vi vô ngã, buông xả mọi dính mắc trong tam giới.

**Trong mộng chớ tìm chân  
Tìm chân toàn thấy vọng  
Đâu chẳng là pháp thân  
Tìm chi thêm vọng động!**

**Ngày 06-02-2016**

**Câu hỏi 246:**

Kính thưa Thầy!

Đầu năm mới, chúng con xin chúc thầy thật nhiều sức khỏe, thân tâm thường an lạc. Chúng con nhóm Phật tử ở Úc.

**Trả lời:**

Cảm ơn các con!

**Năm mới, ngày mỗi mới  
Tâm toả sáng lung linh  
Thấy pháp thường như thị  
Tịch tịnh giữa hư vinh**

**Ngày 09-02-2016**

**Câu hỏi 247:**

Dầu con chưa từng gặp Thầy nhưng qua trang web này Thầy đã giúp con thấy ra được sự thật nơi chính mình. Chỉ cần trở về nơi thực tại thân thọ tâm pháp đang là thôi. Đạo qua sự giảng dạy của Thầy thật vô cùng đơn giản và thiết thực. Ngay đây và bây giờ mà giác ngộ giải thoát, không qua một sự rèn luyện nào.

Con xuất gia đã 9 năm Thầy ạ, nhưng cứ loay hoay rèn tập, tu luyện, cố gắng và cố gắng. Nhờ duyên may nghe pháp Thầy con đã thấy ra con đường tu chỉ là buông bỏ cái bản ngã ảo vọng tìm cầu. Để trở về được với chính mình thì bài kinh Tứ Niệm Xứ thật vô cùng quan trọng và độc đáo. Con được học nghe nhiều về Bát Nhã, Kim Cang, về Tánh Không... mà xem nhẹ Tứ Niệm Xứ, đó là một sự sai lầm con đã trải qua.

Giờ thì con đã hiểu tại sao thời đức Phật chỉ qua một thời pháp thôi là có người đã chứng ngộ Sự Thật. Vai trò của người Thầy, người khai thị thật vô cùng quan trọng. Thấy được Sự Thật mới chỉ rõ được Sự Thật cho người.

Nhân năm mới đến, con kính chúc Thầy cứu trụ ta-bà, chúng sanh dị độ.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy pháp. Đó mới thật năm mới tuyệt vời!

**Chúc cho năm mới thật bình yên  
Tự tại thông dong chẳng muộn phiền  
Xuân đến xuân đi tâm tịch tịnh  
Pháp sinh pháp diệt tánh thường nhiên**

**Ngày 09-02-2016**

**Câu hỏi 248:**

Thầy kính mến, hôm nay con thấy có mấy người cãi nhau. Quả thực, nếu hiểu rằng họ đang học những bài học tất yếu của họ thì tâm mình thấy rất bình yên và mình không hề bị cuốn theo cuộc cãi vã đó, phần nào thương cho họ thầy ạ. Năm mới con ước mong có thêm thật nhiều người có được chánh kiến trước mọi sự. Ước mong này thật buồn cười vì tất cả đều quá hoàn hảo rồi, tất cả đều phải đi qua và đi hết những con đường của riêng mình thôi. Nhưng ước mơ thì cứ ước mơ, chỉ cần biết là mình đang ước mơ thôi thầy nhỉ.

**Trả lời:**

Đúng lắm! Cuộc đời có vẻ như bất toàn nhưng thực ra rất hoàn hảo. Đó chính là sự màu nhiệm của Pháp.

**Pháp vốn tự hoàn hảo  
Trong chính sự bất toàn  
Khi thấy pháp như thị  
Thoát khỏi mọi cực đoan**

**Ngày 09-02-2016**

**Câu hỏi 249:**

Ngày mừng một Tết chúng con sinh hoạt ở thiền thất Thuận Như - Houston và rất hoan hỷ được ngâm thơ Thầy. Chúng con đồng dâng bài thơ Tri ân Thầy:

*Chúng con đồng cung kính  
Tâm thành đánh lễ Thầy  
Ơn thầy khai tâm Đạo  
Giòng Chánh pháp vô biên  
Nương theo lời chỉ dạy  
Hạnh phúc tại hiện tiền.*

Kính tạ ơn Thầy.

Đạo tràng Thuận Pháp

**Trả lời:**

Chào Đạo tràng Thuận Pháp và Thiên thất Thuận Như năm mới! Thầy rất hoan hỷ thấy đạo tràng luôn tinh tấn sống theo chánh pháp. Thầy cũng tặng đạo tràng bài kệ:

**Ai thường sống thuận pháp  
Được chánh pháp hộ trì  
Vui niềm vui đạo hạnh  
Trong trí tuệ, từ bi.**

**Ngày 11-02-2016**

**Câu hỏi 250:**

Con đã đọc, nghe nhiều sách và bài pháp thoại của Thầy hơn một năm qua. Chiều nay lần đầu tiên con được gặp Thầy ở chùa và nghe Thầy giảng pháp. Những điều con định hỏi, Thầy liền giảng trước rồi. Con thấy ra nhiều điều, thì ra đạo, đời vốn đơn giản, tại tâm người rắc rối mà sinh rối ren. Con xin kính đánh lễ tri ân Thầy qua bài thơ vụng về con làm tối nay khi mới về đến nhà:

*Đạo, đời đều đơn giản.  
Thế gian hay vẽ vời.  
Sáng dậy, tối đi ngủ.  
Chánh niệm thật tuyệt vời!*

*Tham, sân, si, vọng khởi.  
“Cứ tỉnh giác thấy ra”  
Thầy tùy duyên khai thị.  
Ơn thầy thật bao la!*

*Thầy chỉ rõ con đường  
Tuy tâm viên ý mã  
Quan sát thật tỏ tường  
Thấy sai liền buông xả.*

*Khi tâm đã xả ly  
Pháp sinh diệt, đến đi.  
Khổ lạc, ưu hay hỷ  
Chỉ liễu liễu thường tri.*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Không gì bằng thấy ra nguyên lý để sống đúng chánh pháp và thấu rõ cội nguồn.

**Thấy ra nguyên lý Đạo  
Liên ứng hoá tùy duyên  
Sống thuận theo chánh pháp  
Ngay đó thấy Bản Nguyên.**

**Ngày 11-02-2016**

**Câu hỏi 251:**

Gia đình chúng con thành kính đánh lễ chúc Tết Thầy nhân dịp đầu năm mới Bính Thân.

*Nguyện cầu Thầy tổ được bình an  
Dù dặt đàn con đến giác ngàn  
Sanh tử từng giây con quán rõ  
Sáng ngời rạng rỡ ánh Xuân sang*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thầy cũng chúc gia đình con:

**Sáng ngời rạng rỡ ánh Xuân sang  
Tết đến trăm hoa nở rộn ràng  
Rõng lặng hồn nhiên vui tịch tịnh  
Trong lành sáng suốt hưởng bình an**

**Ngày 15-02-2016**

**Câu hỏi 252:**

Kính Thầy! Con xin mạn phép hoạ lại bài thơ Thầy chúc Tết để chúc Tết Thầy:

*Kính Thầy năm mới được bình yên  
Xuân đến xuân đi chẳng lụy phiền  
Định tuệ hiện tiền tâm tịch tịnh  
Trí bi toả rạng tánh thường nhiên.*

**Trả lời:**



Sādhu lành thay!

**Không thêm không bớt sống hồn nhiên  
Tánh giác dung thông mọi não phiền  
Tâm vốn sáng trong luôn tịch chiếu  
Pháp thường thanh tịnh mãi uyên nguyên**

**Ngày 18-02-2016**

**Câu hỏi 253:**

Kính thưa Thầy, con hiểu lời Thầy dạy như vậy không biết có đúng không: Chủ yếu sống thiền là thấy ra Sự Thật ngay nơi thực tại thân tâm cảnh này. Muốn thấy rõ cần phải trải nghiệm mỗi ngày không lơ là thất niệm. Nếu chỉ qua lý thuyết mà hiểu thì chưa thật sự thấy pháp, mà vẫn còn trong khái niệm tục đế.

Qua nhiều trải nghiệm con mới thấu hiểu được lời Thầy chỉ dạy. Con không nghiên cứu nhiều về lý thuyết mà chỉ mới nghe vài pháp thoại của Thầy, nhưng khi nắm được nguyên lý con thực hành ngay nơi thân thọ tâm pháp mà khám phá bản thân trong bài học giác ngộ. Từ đó con dần thấy ra đâu là ảo đâu là thật và nhờ vậy không gây ra nguyên nhân đau khổ nữa. Con tri ân Thầy và cảm ơn cuộc đời đã khai mở cho con thấy ra Sự Thật mầu nhiệm này.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Không gì bằng biết mình  
Biết mình tức thấy pháp  
Thấy pháp chính là mình**

**Minh thoát vòng sinh tử**

**Ngày 20-02-2016**

**Câu hỏi 254:**

Kính bạch thầy, dạo gần đây con trải nghiệm được hai khoảnh khắc hạnh phúc của “không làm gì”. Một lần trên xe ô tô và một lần khi đang uống cafe một mình. Khi đó con không làm gì cả, cũng chẳng ý thức, không thiền, không suy nghĩ, nó đến lặng lẽ, chỉ trong khoảnh khắc. Và khi con biết nó thì nó đi mất.

Con không biết có phải ảo tưởng hay không vì khi đó con không thiền, không làm gì cả.

**Trả lời:**

*"Không làm gì cả" theo nghĩa "vô vi vô ngã" chính là "không, vô tướng, vô tác, vô cầu" mà đức Phật đã dạy. Đó là thiền đích thực, tự nhiên, thoát ngoài loại thiền nỗ lực "sinh, hữu, tác, thành" của bản ngã nên mới có*

thể chạm tới pháp tánh chân đế "*không sinh, không hữu, không tác, không thành*".

**Chỉ một thoáng vô vi  
Hơn trăm năm tạo tác  
Buông toan tính chi li  
Thoát khỏi vòng thiện ác**

**Ngày 25-02-2016**

**Câu hỏi 255:**

Con chào thầy, con có chút băn khoăn về những người xuất gia theo đạo Phật hiện nay, kính mong thầy giải đáp giúp con.

Thưa thầy, đạo Phật là đạo giải thoát con người khỏi tham, sân, si và giúp con người sống an lạc, thanh thản đúng không ạ?

Tuy nhiên, con không hiểu vì sao một bộ phận người xuất gia theo Phật giáo hiện nay lại có đời sống vật chất xa hoa đến như vậy?

**Trả lời:**

Xấu tốt khó lường, vàng thau lẫn lộn, Bồ-tát với ác nhân mắt trần khó phân biệt. Trong thời đức Phật, có ba cô thanh nữ nọ đi qua một biệt thất rất trang nhã,

ngờ có một công tử đại gia tuấn tú nào ở đó nên vào yết kiến để chiêm ngưỡng, nhưng khi vào đó chỉ gặp một vị A-la-hán, rốt cuộc họ được vị Thánh Tăng này khai ngộ. Vậy tốt nhất là không nên phán đoán bề ngoài.

**Nên nhìn lại chính mình  
Chớ bận tâm người khác  
Thấy mình mới là mình  
Thấy người sinh tạo tác!**

**Ngày 05-03-2016**

**Câu hỏi 256:**

Con có thắc mắc không liên quan đến Thiền, nhưng con vẫn muốn được Thầy giảng giải: Có người lần đầu niệm chú Đại Bi, tự dưng thấy xúc động, rồi khóc. Hiện tượng này là sao ạ?

**Trả lời:**

Có thể người này có nỗi lòng gì đó nên khi đọc chú với niềm tin ở lòng từ bi của Bồ-tát mới sinh ra xúc động, hối tiếc việc đã qua mà nước mắt tuôn trào để vui bớt nỗi niềm tâm sự.

**Tốt xấu thật khó lường  
Duyên khởi cần tự biết**

## **Sinh diệt phải tỏ tường Chớ để lòng hối tiếc!**

**Ngày 05-03-2016**

### **Câu hỏi 257:**

Thưa thầy, con xin phép được chia sẻ và bày tỏ về con đường tu tập thời gian qua của mình. Nếu đó là một cầu thang dài đặng đặng thì cứ mỗi lần con bước lên một bậc thang mới để ngộ ra sự việc gì thì ngay sau đó con lại điều đứng vì trở ngại, làm con thụt lùi mấy bước về phía sau. Nhưng cứ mỗi lần khó khăn qua đi, con lại bước lên nấc thang cao hơn trước kia, học ra bài học của mình và mở rộng hơn tâm trí mình.

### **Trả lời:**

Phật nói “*không bước tới, không dừng lại*” mới thoát khỏi sinh tử luân hồi, sao con lại khi tiến khi lùi hoài vậy?

**Ai cố gắng vượt qua?**

**Pháp sinh ắt tự diệt**

**Chỉ thấy pháp đang là**

**Có gì cần phải vượt?**

**Ngày 06-03-2016**

**Câu hỏi 258:**

Sau một thời gian học và hành Phật pháp, tới giờ đã được 7 năm rồi từ truyện Phật giáo, Phật học cơ bản, các luận giải, thiền... con bị rối trong rừng chữ nghĩa đó.

Rồi con lại đi tìm, tìm mãi tìm mãi thì con gặp được website trungtamhotong.org của Thầy. Con đọc các câu hỏi của mọi người và câu trả lời của Thầy. Thầy chỉ toàn khuyên “vô vi, vô sự”, “tùy duyên thuận pháp, vô ngã vị tha”, “trở về trọn vẹn tinh thức” v.v... nhưng con vẫn chưa thấy ra được Đạo.

**Trả lời:**

Đạo thấy con, không phải con thấy Đạo. Nên con cố thấy Đạo thì Đạo càng xa!

**Đạo vô ngã vô vi  
Không, vô tướng, vô tác  
Chính khi tâm xả ly  
Đạo hồn nhiên chất phác**

**Ngày 06-03-2016**

**Câu hỏi 259:**

Kính thưa Thầy, hầu như mỗi ngày con đều lên mục Hỏi Đáp này để đọc, hôm nay con thấy có bạn đường như khởi tâm bất mãn vì Thầy không chỉ ra một phương pháp hành trì cụ thể nào để hành. Con xin phép chia sẻ pháp hành với bạn ấy. Có lẽ bạn chưa thấu hiểu được nguyên lý mà Thầy chỉ bày, nên cố tìm kiếm phương pháp tu luyện để đạt được lý tưởng cao siêu hơn mà quên soi sáng lại chính mình ngay trong đời sống bình thường này.

Con thấy “*thiền không phương pháp*” mà Thầy chỉ ra thật đơn giản, dễ hiểu, dễ hành vì cứ ngay nơi thực tại thân thọ tâm pháp mà trực nhận Sự Thật, đâu cần mất công, tốn sức tìm kiếm phương pháp tu luyện trở thành gì để kéo dài thêm sinh tử luân hồi! Chỉ cần thận trọng, chú tâm, quan sát thì Sự Thật sẵn có trong mỗi người liền hiển lộ. Sao bạn ấy không chịu trở lại soi sáng chính mình trong chánh niệm tỉnh giác?

### **Trả lời:**

Phải, chân lý vốn đầy đủ trong mỗi người mà cứ tìm kiếm bên ngoài qua lý trí vọng thức thì không bao giờ gặp được nên tất nhiên là sinh ra bất mãn!

**Ngay đây không dừng lại  
Mãi tìm kiếm lăng xăng  
Không soi sáng thực tại**

## **Phiên nào ắt càng tăng**

**Ngày 08-03-2016**

### **Câu hỏi 260:**

Con đọc nhiều sách Thầy viết trong đó có cuốn Thực Tại Hiện Tiền, con thấy thật kỳ diệu và nhiệm màu, nội dung đã nói lên rất rõ và phân tích kỹ càng để thấy pháp một cách chân thực như nó đang là.

Cùng cuốn Sức Mạnh Tiềm Thức của tác giả Murphy mà trong đó có nhắc đến 3 định luật con thấy rất đúng sự thật và tâm đắc đó là: "định luật vạn vật hấp dẫn, định luật sáng tạo chủ động và định luật chấp nhận sự thật".

Tất cả sự thật được viết trong sách đều đã nằm sẵn trong mỗi người chúng ta. Thật là kỳ diệu và nhiệm màu!

### **Trả lời:**

**Chân lý ở ngay đây  
Chỉ hỏi đầu liền thấy  
Tìm kiếm khắp Đông, Tây  
Càng xa vời biết mấy!**



**Ngày 11-03-2016**

**Câu hỏi 261:**

Thưa Thầy, từ khi đủ duyên lành được gặp Thầy và nghe pháp Thầy giảng, con đã thấy ra con sai nhiều lắm! Con sai quá rồi Thầy ơi! Sai từ những việc làm từ thiện, việc đi phóng sinh, từ cách nghe và thấy mọi việc, tất cả con chỉ vì bản ngã mà thôi, chỉ làm cho cái “ta” phát triển mà con không hề hay biết. Mặc dù trước đây con cũng từng đi chùa và nghe pháp của quý thầy quý ni giảng mà con có ngộ ra gì đâu, cho đến khi con nghe thầy giảng pháp, đọc những giải đáp của Thầy cho mọi người trên trang Trung Tâm Hộ Tông và nhất là được gặp Thầy, nghe giảng về duyên nghiệp con mới dần ngộ ra và biết cái sai của mình rồi thầy ạ.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thấy ra sai lầm về ngã và pháp chính là thấy đúng. Cố tạo ra cái đúng theo quan niệm của mình mới sai lầm lớn!

**Biết sai, buông hoá đúng,  
Thấy đúng, nắm thành sai  
Đúng sai đều sáng tỏ  
Tánh thấy vẫn không hai**

**Ngày 17-03-2016**

**Câu hỏi 262:**

Bạch Thầy, trong quá trình cầu pháp trong đạo Phật, con có duyên nghe được những bài giảng của Thiền Tông và các kinh như Lăng Nghiêm, Kim Cang và Bát Nhã Tâm Kinh của các thầy khác nhau trên Youtube. Con thiền mọi lúc mọi nơi bằng cách để tâm mình nhẹ xuống không khởi tâm phân biệt khi tiếp duyên các pháp. Nếu một niệm khởi thì chỉ nhẹ nhàng thấy biết và để cho nó tự rơi rụng. Mấy hôm nay con lại có duyên được nghe vài bài giảng của Thầy, giúp con phần nào thấy được bản ngã của con. Nhưng con lại có điều thắc mắc là, nếu con nhìn thẳng vào pháp để hiểu sự thật về nó thì sự thật của pháp cũng là tướng, mà đã là có danh tướng đều là hư vọng theo con được hiểu.

Kính mong Thầy từ bi dạy cho con.

**Trả lời:**

Không phải *hiểu* chủ quan “*tướng là*” mà “*thấy*” sự thật như nó là, tức “*trong thấy chỉ thấy*” như đức Phật dạy ông Bāhiya.

**Chân tướng vốn tự nhiên  
Vọng tướng từ tâm khởi**

**Ảo tưởng thấy đảo điên  
Mới biến chân thành vọng.**

**Ngày 18-03-2016**

**Câu hỏi 263:**

Kính bạch Thầy. Con gặp phải một nan đề chưa giải được đó là:

*“Thấy “có” thì chết, thấy “không” thì sống”!* Với nan đề này con phải làm sao, kính mong Thầy từ bi hoan hỷ khai sáng giúp con.

**Trả lời:**

Đó chỉ là một câu nói thôi con bận tâm làm gì. Cứ nhìn thẳng vào thực tại để tự mình thấy sự thật, không lệ thuộc vào nan đề nào cả. Thầy lại nói khác: *“Thấy không mà có, có mà không mới sống, chấp có chấp không đều chết”.*

**Thấy có thấy không rồi cũng chết  
Ngay đây thực tại chỉ đang là...  
Ngôn thuyết một đời không nói hết  
Chân Không, Diệu Hữu vẫn còn xa!**

**Ngày 22-03-2016**

**Câu hỏi 264:**

Con có đọc Tử Thư Tây Tạng, theo con hiểu thì nội dung cuốn sách nói về quá trình hoạt động của tâm khi chết, qua đó đưa ra các phương pháp trợ giúp cho thần thức nhận biết được tiến trình chết để có thể tự giải thoát hay nhận sự giúp đỡ từ bên ngoài.

Con xin thầy giải thích giúp con các vấn đề sau:

1. Tiến trình đó liệu có thật sự diễn ra đúng như vậy cho mọi người không hay chỉ là kinh nghiệm cá nhân của các đạo sư Mật Tông Tây Tạng, vì con thấy Luận Abhidhamma giải thích tiến trình khác hẳn?

2. Con băn khoăn về các biện pháp tu tập trước khi chết có giúp gì cho tiến trình giải thoát không, nếu cả đời sống bất thiện? Bởi vì hàng ngày cứ tu theo lời Thầy dạy: *“Thường trọn vẹn tỉnh thức với hiện tại để sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha”* là được, đâu phải đợi khi chết mới ứng dụng các biện pháp tu tập.

3. Theo con hiểu thì các phương pháp trong sách nêu ra đều dựa vào tưởng, việc chuyển tải thông tin như hình ảnh, âm thanh,... đều do tưởng sinh. Làm sao

một người suốt đời làm ác, nghĩ ác có thể đến khi chết có tư tưởng lành để giải thoát được?

**Trả lời:**

Đừng quá bận tâm đến chuyện chết thế nào, chết rồi đi về đâu. Ngay trong đời sống không đang chết từng sát-na hay sao? Vậy tốt nhất lo hiện tại sống sao cho đúng tốt hơn là lo toan về cái chết và kiếp sống tương lai.

**Sống không lo tự giác  
Chết muốn được vãng sinh  
Ôi luân hồi sinh tử  
Biết bao giờ mới minh!**

**Ngày 22-03-2016**

**Câu hỏi 265:**

Thầy ơi, con xin tặng thầy bài thơ **Mộng phù vân** ạ!

*Trăm năm giấc mộng phù vân  
Có nghe chẳng tiếng bước chân trở về  
Tâm tỉnh thức, giữa chốn mê  
Bước chân an lạc trở về quê xưa!*

Con ước mong, nguyện cầu Phật Pháp được bền lâu, mọi người ai cũng biết và thực hành Chánh pháp, với tâm thành hướng về Tam Bảo.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! "Trăm năm giấc mộng phù vân, có nghe chẳng tiếng bước chân trở về" Thơ rất hay! Thầy cũng tặng con bài thơ:

**Viễn mộng chỉ phù vân  
Ngay đây là cố quận  
Không vọng liền thấy chân  
Sống an nhiên, tùy thuận**

**Ngày 22-03-2016**

**Câu hỏi 266:**

1. Trước kia con hành Thiền Định theo cách cố gắng tập trung vào hơi thở để trụ tâm nên tâm con an định hơn sau mỗi lần ngồi thiền. Khi làm những công việc hằng ngày con ít vọng tưởng hơn trước. Điều đó đem đến cho con một sự an lạc. Từ khi nghe Thầy giảng về Thiền Vipassanā con buông xả không cố tập trung để đạt được định hay gì nữa, chỉ để Tánh Biết thấy tất cả Pháp đến đi mà không can thiệp vào. Khi làm theo

cách Thầy dạy con thấy vọng tưởng trong tâm con khởi lên nhiều hơn lúc hành thiền định. Cảm giác an lạc dường như cũng biến mất theo. Vậy xin Thầy cho con hỏi là tu theo Thiền Vipassanā thì có sự hấp dẫn, lợi lạc gì khi phải liên tục đối mặt với vọng tưởng mà ít có được an lạc trong Định?

2. Thiền Vipassanā, khi ngồi Thiền thì mình trụ Tâm ở đâu?

**Trả lời:**

Tâm thiền không động cũng không trụ ở đâu, sao con lại ham trú định chỉ vì an lạc trong *sắc ái, vô sắc ái*? Như vậy làm sao thấy vô thường, khổ, vô ngã để “*không tham ưu, không chấp trước bất kỳ điều gì ở đời*” như đức Phật dạy?

**Thấy vọng tức không vọng  
Ham thiền mới vọng thiền  
Chánh định tâm không trụ  
Tham trụ, khổ triền miên!**

**Ngày 29-03-2016**

**Câu hỏi 267:**

Thưa Thầy, con hay nghe bài giảng của Thầy trong mục Pháp Thoại. Hôm nay con về quê sống, không có internet nữa, nhưng con đã download những bài giảng của Thầy rồi. Con sẽ tiếp tục nghe và sống đúng để thấy ra sự thật về bản chất cuộc sống.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Cứ nghe pháp và trải nghiệm thực thì con sẽ thấy ra Sự Thật.

**Khởi tìm kiếm mỗi mòn  
Không nghĩ phạm nghĩ thánh  
Pháp vốn sẵn trong con  
Hồi đầu liền thấy tánh**

**Ngày 02-04-2016**

**Câu hỏi 268:**

Thưa thầy, con vẫn nghe nhiều người nói Tu là đi ngược dòng đời. Nhưng con cũng thấy đạo luôn gắn với đời. Xin thầy hoan hỷ giải đáp thắc mắc của con ạ.

**Trả lời:**

**Ngay đây thấy rõ ràng  
Chớ xuôi ngược lang thang**



## Đạo đời chung pháp tánh Sao vẫn còn hoang mang?

**Ngày 03-04-2016**

### **Câu hỏi 269:**

Kính thưa Thầy. Thầy dạy Thiên là để Tánh Biết tự soi sáng. Vậy khi Tánh Biết soi sáng thì Ý thức đang ở đâu, có công dụng gì? Xin Thầy chỉ rõ Tánh Biết và Ý thức là một hay hai?

Tại vì Kinh Pháp Cú dạy: *"Ý dẫn đầu các pháp, ý là chủ, ý tạo tác tất cả..."*, trong khi Thầy lại nói chỉ có Tánh Biết mới soi sáng. Như vậy có mâu thuẫn không ạ?

### **Trả lời:**

Ý đúng là chủ đạo dẫn đầu tạo tác các pháp thiện ác trong thế gian, nhưng giác ngộ giải thoát chính là nhờ Tánh Biết soi sáng giúp thoát khỏi ý đồ tạo tác các pháp thiện ác đó. Tánh Biết vốn *"không sinh, không hữu, không tác, không thành"* tức vô vi vô ngã, trong khi Ý thức lại dẫn đầu *"sinh, hữu, tác, thành"* tức hữu vi hữu ngã, như đức Phật dạy trong Udāna. Vì vậy, chỉ khi nào Tri Kiến (Tướng Biết) thanh tịnh tức Ý thức lặng yên không tạo tác nữa thì mới thấy được

Tánh Biết thường soi sáng vạn pháp, bây giờ Ý Thức chỉ là phương tiện đối ngoại của Tánh Biết hoạt dụng trong thế gian.

**Người mê tin vào ý  
Nên bị ý sử sai  
Đắm chìm trong sinh tử  
Không thấy tánh bản lai!**

**Ngày 12-04-2016**

**Câu hỏi 270:**

Kính bạch Thầy, con đang ở trong một nghịch cảnh. Ban đầu con rất đau khổ, hụt hẫng và khủng hoảng. Thế rồi duyên may cho con gặp được những bài pháp quý báu của Thầy, từ đó con dần dần học ra nhiều điều, trong đó có những sai lầm mà con đã mắc phải trên đường đời cũng như đường đạo.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Nghịch duyên, tâm vô ngại  
Thuận cảnh cũng an nhiên  
Thuận nghịch đều nhận nại**

**Tâm bất động: chánh thiên!**

**Ngày 21-04-2016**

**Câu hỏi 271:**

Con xin cung kính đánh lễ tri ân Thầy đã khai thị.

*Thầy chỉ bày nguyên lý  
Con sáng tỏ đạo thiên  
Thấm nhuần trong Pháp vị  
Thể nhập tánh uyên nguyên.*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con!

**Nguyên lý thật bao la  
Trong giọt sương, giọt nắng  
Trọn vẹn từng sát-na  
Ôi nhiệm mầu thù thắng!**

**Ngày 03-05-2016**

**Câu hỏi 272:**

Thưa thầy, cho con hỏi câu:

*"Muốn biết nhân đời trước  
Hãy xem quả đời này*

*Muốn biết quả đời sau  
Hãy xem nhân hiện tại"*

Có người nghèo khổ được giải thích là do kiếp trước keo kiệt, không biết bố thí. Nhưng người này không tin, quyết cải tạo số phận của mình. Sau nhiều năm siêng năng, cần cù làm lụng người ấy cũng trở nên giàu có, như vậy cách giải thích trên theo tinh thần bài kệ có đúng không? Chính là do nhân "siêng năng" hiện tại nên được quả giàu có hiện tại, đâu phải cứ lệ thuộc vào nhân quá khứ!

**Trả lời:**

Ý bài kệ không sai nhưng do nhấn mạnh thời gian đời này đời sau nên có chút sơ hở. Có lẽ bài kệ này trả lời cho những người muốn biết đời này đời sau nhân quả nghiệp báo thế nào nên phải nói vậy thôi. Có thể đổi lại thế này dễ hiểu hơn:

**Muốn biết nhân trước đây  
Hãy xem quả hiện tại  
Muốn biết quả sau này  
Hãy xem nhân đang tạo.**

**Ngày 13-05-2016**

**Câu hỏi 273:**

Con chào Thầy. Con muốn góp ý để Thầy giảng pháp có hiệu quả trực tiếp hơn:

Thầy nói trong thời đức Phật còn tại thế Ngài chỉ thẳng Sự Thật cho người nghe thấy ngay là chính, còn ngôn Giáo chỉ là phương tiện. Vậy vì sao Thầy không chỉ thẳng Sự Thật cho thính chúng thấy ngay mà vẫn thuyết Giáo? Chẳng hạn thay vì Thầy thường ví dụ trái mít nhưng trái mít thì mỗi người tưởng tượng mỗi khác. Sao Thầy không lấy cái đĩa trên bàn ném xuống cho vỡ ra để mọi người thấy ngay pháp vận hành tự nhiên trước mắt?

**Trả lời:**

Thầy không thuyết Giáo, chỉ đang nói lên Sự Thật trong đời sống thực tế để thính chúng thấy ra. Con không ngay đó thấy, lại còn bày trò ném đĩa, như vậy là pháp vận hành tự nhiên hay ý đồ của lý trí?

**Phải chăng do lý trí  
Không ngay đó thấy ra  
Còn bày trò tiểu xảo  
Lộ chân tướng cái ta!**

**Ngày gửi: 15-05-2016**

**Câu hỏi 274:**

Con kính thưa Thầy!

Con đã nghe Pháp thoại của Thầy và hành theo được một thời gian. Khi nghe con thường quan sát lại chính mình, cho đến bây giờ con đã nhận ra cái ngã và nó không còn chi phối con nữa. Bản ngã bây giờ cũng chính là các Pháp đến đi, sinh diệt. Con nhận ra là bấy lâu nay mình đem cái bản ngã ra để cố hoàn thiện, tu tập thiền này thiền kia với mong cầu sự giác ngộ nhưng thực ra lại tự trói buộc mình.

Thật ra, đúng như Thầy dạy, tu là không làm gì cả, chỉ sáng suốt, trọn vẹn tỉnh thức với mọi chuyện đến đi trong đời sống bên trong cũng như bên ngoài là đủ. Bây giờ thì con đã biết thế nào là sống “Tùy Duyên Thuận Pháp”. Mọi thứ đã hoàn hảo nơi mình rồi, chỉ trở lại và thấy bằng cái thấy trong sáng của Tánh Biết. Thấy được đâu là ảo, đâu là thật, buông cái ảo đi để sống với cái thật thế thôi.

Con rất tâm đắc bài kệ này của Thầy:

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

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng như thế!

**Ngay đây thấy Chân Tánh  
Buông bản ngã vọng cầu  
Không tạo phàm tác thánh  
Đâu đâu cũng nhiệm mầu**

**Ngày 31-05-2016**

**Câu hỏi 275:**

Con cảm ơn Thầy nhiều lắm. Trong ba năm, con học Phật Pháp một mình. Con đi làm hai jobs, lo cho bốn đứa con và mẹ già 86 tuổi. Con mới nghe những bài Thầy giảng qua YouTube. Con xin hỏi con thấy Pháp Thanh Tịnh nhưng tâm con chưa thanh tịnh thì con phải kiên nhẫn để cho tâm theo kịp Pháp?

**Trả lời:**

Tâm có tướng biết và tánh biết. Tâm do duyên sinh diệt là tướng biết. Tâm không sinh không diệt là tánh biết. Tướng biết có thể khi tịnh khi không, nhưng tánh biết luôn thanh tịnh nên mới thấy Pháp thanh tịnh.

**Pháp Phật khai thị vốn như nhiên (1)  
Trở lại (2) ngay đây (3) pháp hiện tiền (4)  
Vượt khỏi thời gian (5), diên đảo tướng  
Tâm không bậc trí tự chứng liền (6)**

- (1) Svākkhāto Bhagavatā Dhammo.
- (2) Ehipassiko
- (3) Opanayiko
- (4) Sandiṭṭhiko
- (5) Akāliko
- (6) Paccattam vedītabbo viññūhi.

**Ngày 31-05-2016**

**Câu hỏi 276:**

Con giờ đang là kẻ ngập ngừng đứng trước ngã rẽ của cuộc đời mà không biết mình nên đi lối nào. Con xin Thầy cho con lời khuyên với. Con nên tu theo Tịnh độ hay Thiền. Con loay hoay thử cả hai nhưng không biết con đường nào thích hợp.

**Trả lời:**

**Muốn tịnh càng xa tịnh  
Mong thiền lại mất thiền  
Xả ly tâm trước niệm  
Thiền, Tịnh tự tịch viên**

**Ngày 03-06-2016**

**Câu hỏi 277:**

Kính bạch Thầy!



Con đã đọc lời khuyên của Thầy. Đúng như Thầy nói, con muốn Tịnh mà rốt cuộc nó càng rối tung lên, còn mong Thiền lại loay hoay trong cái kén tự tạo chỉ làm cho mình thêm phiền não. Con biết điều đó mà vẫn không cách nào thoát ra.

Thế nhưng mọi người đều nói con phải quyết định dứt khoát, tu thiền thì lựa chọn thiền, còn tu Tịnh thì nên tìm một ngôi chùa Tịnh độ để xuất gia. Con càng suy nghĩ càng chẳng tìm ra cách nào cả. Con không biết mình thật sự hợp với cái nào, nên đâm ra giận chính mình.

Thầy khuyên con xả ly ý niệm chấp trước, có phải là buông cái ý niệm phân biệt Thiền-Tịnh kia? Nhưng buông ra thì cuối cùng phải làm sao? Con thật thấy phân vân quá!

### **Trả lời:**

Còn khởi ý mong cầu nắm bắt điều gì tức rơi vào hữu vi hữu ngã ắt còn phân vân bất định. Sao không buông ra ý niệm tìm cầu cho tâm rộng lặng tự nhiên - vô vi vô ngã - ngay đó Thiền Tịnh liền thông!

**Không Thiền, không Tịnh, Ta cũng không  
Chẳng kiếm, chẳng tìm, Pháp liền thông  
Chỉ tại phân vân thêm phiền não  
Sao bằng rộng lặng mới thông dong**

**Ngày 03-06-2016**

**Câu hỏi 278:**

Kính Thầy, trước kia con có cái khao khát muốn biết Đạo để tìm đường về đâu đó bên ngoài, bây giờ con đã nhận ra về là về lại Chân Tánh bên trong. Mỗi khi tham, sân, si hoặc ngã mạn... đến con đều thấy được và nhận ra nó chỉ là vô minh, ảo tưởng. Con không còn nghĩ đến học Đạo qua kiến thức Kinh Luận nữa vì dễ thấy ra Sự Thật con phải buông xả hết không dính mắc điều gì phải không ạ?

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng như thế!

**Đọc Kinh Vô Tự khỏi lo âu  
Chữ nghĩa, văn hoa chỉ khổ sầu  
Nếu biết tùy duyên tâm rộng lặng  
Nào ngờ thuật pháp tánh thâm sâu**

**Ngày 04-06-2016**

**Câu hỏi 279:**

Thưa Thầy, cho con hỏi: Con thấy hiện nay có rất nhiều tượng Phật khác nhau, chắc chắn danh hiệu ý nghĩa các tượng cũng khác nhau, vậy con thờ tượng nào là đúng ạ?

**Trả lời:**

**Phật luôn ngự trong lòng  
Đêm ngày thường soi sáng  
Thờ Tánh Phật bên trong  
Hơn trăm ngàn hình tượng**

**Ngày 07-06-2016**

**Câu hỏi 280:**

Bạch Thầy, xin Thầy cho con biết tình thương của Đức Phật khác với tình thương của chúng sanh ở điểm nào?

**Trả lời:**

**Phật chẳng thương ai, chẳng ghét ai  
Phật cùng chúng sanh vốn chẳng hai  
Chúng sanh luyện ái tâm nhân ngã  
Chư Phật từ bi tánh bản lai**

**Ngày 16-06-2016**

**Câu hỏi 281:**

Bạch Thầy có con một điều thắc mắc xin thầy giải đáp giúp con.

Bố mẹ con hay xảy ra xung đột cãi vã, hình như ngày nào cũng xảy ra xích mích. Hết cãi nhau trong nhà thì bố con đi ra ngoài uống rượu, hầu như ngày nào cũng thế. Mẹ con lại bệnh liên tục hết chỗ này đến chỗ khác. Con rất buồn và suy nghĩ tại sao trong gia đình mình không thể sống hạnh phúc như vậy? Mỗi khi con về tới nhà là rất lo sợ bố mẹ cãi nhau.

**Trả lời:**

**Không cần hỏi tại sao  
Cứ nhìn vào thực tại  
Tâm đã nhuốm trần lao  
Khó vượt qua khổ ải!**

**Ngày 16-06-2016**

**Câu hỏi 282:**

Kính thưa Thầy, trong suốt thời gian qua con luôn lắng nghe các pháp bên ngoài cũng như ở nội tâm, con không quên "thái độ" của mình khi ứng với tình huống, với mọi người. Trong mọi hoàn cảnh, con đều lắng nghe để thấu hiểu và cảm thông chia sẻ, nhờ vậy con rất nhẹ nhàng với cái "ta". *Thận trọng, chú tâm, quan sát* từng hành động, nói năng, suy nghĩ của mình ở mọi lúc mọi nơi. Mỗi ngày con càng thấu hiểu thế

nào là tâm "trong lành, định tĩnh, sáng suốt" mà Thầy thường nhắc nhở.

Bao nhiêu bộ Kinh Luận con đã học lúc trước nay con trả lại cho Pháp, chỉ còn soi sáng lại thái độ nhận thức và hành vi của mình khi tiếp xúc với mọi sự mà thôi. Một lối hành thoát khổ mà Thầy đã truyền trao, không cần phải đợi năm tháng xa xăm nào mới giải thoát, ngay "tại đây và bây giờ" pháp thật vi diệu Thầy ạ, không có cái "ta" khổ nên cũng không có cái "ta" thoát khổ, thấy khổ thấy lạc mà tâm vẫn như nhiên, thanh tịnh. Đó mới thật là giải thoát!

*Mắt thấy tai nghe lòng không động  
Vui niềm an tịnh giữa mê trường  
"Núi sông" cũng mặc duyên sinh ấy  
Mỉm cười sen nở ngát muôn phương!*

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chào con và nhóm Phật tử Bình Phước. Chúc mừng con đã thấy Pháp!

**Trả Kinh lại cho Kinh  
Về chiêm ngoạn chính mình  
Không sở tri sở đắc  
Thấy pháp vốn bất sinh**

**Ngày 16-06-2016**

**Câu hỏi 283:**

Từ ngày nghe Thầy con không hành thiền định nữa thì con nhìn ra thân tâm mình nhiều hơn, những lúc sân con thấy rõ trạng thái sân, thấy tim đập nhanh với cảm giác bức xúc v.v... nhưng đồng thời con cũng nhận ra trong tánh thấy vẫn có một sự bình yên tĩnh lặng. Thì ra trong thiền tự soi sáng (vipassanā) đã có định, đúng là trước giờ con hành thiền định tuy có hỷ lạc nhưng bị dính mắc và trì trệ.

Con chỉ muốn chia sẻ với Thầy một chút, con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng như vậy. Còn trì trệ vì còn *sắc ái, vô sắc ái* trói buộc trong sở đắc *lạc trú, tịch trú*, của bản ngã, khó thấy vô thường, khổ, vô ngã để không còn tham ưu, chấp thủ bất kỳ điều gì trên đời. Đức Phật gọi đó là tà kiến "*hiện tại lạc luận*"! (Kinh Phạm Võng - Brahmajāla sutta).

**Khi không trú tướng định  
Thấy tánh vốn bất sanh  
Sống tùy duyên thuận pháp  
Thoát "sinh-hữu-tác-thành"**

**Ngày 18-06-2016**

**Câu hỏi 284:**

Thưa Thầy, con xin hỏi trong Pháp Cú có câu kệ:

*Ai sống một trăm năm  
Không thấy pháp sinh diệt  
Không bằng sống một ngày  
Thấy được pháp sinh diệt*

Thì chữ "Thấy được" ở đây có phải là nói về một sự tìm cầu không ạ? Hay đó là một kết quả của tâm sáng suốt, tịch tĩnh, trong lành ạ?

**Trả lời:**

Con cứ quan sát thực tại đơn giản như nó đang là liền "thấy được" pháp "sinh diệt". Đó không phải là tìm cầu mà là khám phá và phát hiện Sự Thật.

**Nhân sinh các pháp sinh**

**Nhân diệt các pháp diệt**

**Tâm thoát khỏi vô minh**

**Liền thấy pháp sinh diệt**

**Ngày 23-06-2016**

**Câu hỏi 285:**

Kính bạch Thầy. Con xin trình pháp cùng Thầy. Thật kỳ diệu, con không biết nói gì hơn để tri ân Thầy. Lâu nay con còn lãng xãng tìm kiếm học hỏi Phật Pháp, nhưng từ khi con có duyên đọc một số sách thầy viết như: Tuyển tập thư thầy, Thư Thầy trò, Thực tại hiện tiền, Sống trong thực tại v.v... và được nghe thầy giảng pháp trực tiếp, cùng với những trải nghiệm gian nan vất vả từ tuổi thơ, những sai lầm được mất trong cuộc đời, con đã thấy và biết. Bài học giác ngộ thấm thấu từ trong đau khổ mà ra hơn là trong hạnh phúc thế gian. Nhờ biết sống sáng suốt, định tĩnh, trong lành con thấy ra thực tánh pháp ngay nơi thực tại thân tâm, không còn lãng xãng tìm kiếm lý tưởng xa vời nữa.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Không gì bằng thấy pháp**

**Giản dị, ngay tại đây**

**Không tìm cầu, thêm bớt**

**Pháp tánh vốn tròn đầy!**

**Ngày 29-06-2016**

**Câu hỏi 286:**



Kính Thầy. Mahāyāna tin có Địa ngục, có Quỷ sứ, Diêm vương đang tra tấn vong nhân. Xin Thầy cho con hỏi: Theravāda có tin như vậy không?

**Trả lời:**

**Muốn thấy cảnh địa ngục  
Hãy nhìn vào chính mình  
Khi khổ đau khốc liệt  
Thấy địa ngục hành hình!**

**Ngày 30-06-2016**

**Câu hỏi 287:**

Dạ theo Thầy cần những phẩm chất nào để trở thành bác sĩ tốt? Làm sao để cân đối giữa bản thân, gia đình, và bệnh nhân trong khi thời gian và công sức có hạn?

**Trả lời:**

**Biết tùy duyên thuận pháp,  
Sống vô ngã vị tha  
Có lương tâm nghề nghiệp  
Thông dong cõi Ta-bà**

**Ngày 03-07-2016**

**Câu hỏi 288:**

Kính thưa Thầy, lúc vô sự cần ngồi buông thư cho thân tâm nghỉ ngơi, thư giãn, lúc ấy tính biết tự động ứng ra. Còn hữu sự cũng thoải mái chú tâm vào công việc, vào thái độ của mình với công việc ấy để có điều chỉnh kịp thời. Nếu cảm giác sân hận nổi lên, mình trực nhận và quan sát chúng với thái độ vô tâm. Vậy suy cho cùng tinh yếu của thiền là buông xả để cho tính biết tự vận hành, tùy duyên thuận pháp chứ không nhất thiết là phải ấn định thời gian, nơi chốn và cách thức.

**Trả lời:**

Đúng vậy! Ấn định không gian, thời gian và phương thức chỉ tạm dùng trong tục đế, hoàn toàn vô nghĩa đối với chân đế.

**Hữu sự tâm tự khởi**

**Vô sự tâm hoàn không**

**Có - không đều sáng tỏ**

**Tâm thông, pháp cũng thông**

**Ngày 03-07-2016**

**Câu hỏi 289:**

Thưa Thầy! Con muốn kể cho Thầy nghe về một trải nghiệm ngày hôm qua khi con nằm nghỉ vào buổi tối.

Thường khi nghỉ ngơi, con vẫn luôn có "ý thức" về sự nghỉ ngơi của mình. Nhưng tối hôm qua một điều gì khác lạ đã xảy ra. Giống như cái đầu óc của con nó đi vắng, con chẳng nghĩ được gì, mà không phải theo nghĩa tiêu cực là "bối rối" hay "kinh hoàng" đâu Thầy. Trái lại, con cảm thấy thật thư giãn, tươi tắn, và sáng sủa. Con không biết diễn tả làm sao nữa. Giống như bình thường con là con ếch nhìn trời qua miệng giếng, con thấy con, thấy thành giếng, và thấy "bầu trời" phía trên. Giống như bình thường con sống trong một không gian nhỏ và tối mà ở đó luôn có chủ thể (con) và khách thể (những thứ không phải con). Tối hôm qua thì tự nhiên cái không gian đó nó mất tiêu, tự nhiên cái giếng mất tiêu, và con ếch con cũng mất tiêu. Không chỉ cái giếng mất tiêu, để lộ bầu trời rộng lớn chói lòa, mà con ếch cũng mất tiêu luôn. Trống lốc! Chỉ một tích tắc thôi! Xong rồi cái giếng trở lại, và con ếch trở lại, mọi chuyện đều trở lại. Con lại bắt đầu suy nghĩ này nọ, dù rằng con nghĩ đại khái là "thôi nào, hãy ngừng suy nghĩ". Trong thâm tâm, con biết là dù mình có ngừng suy nghĩ (được chăng nữa) thì cũng vậy thôi, chỉ là bịt miệng con ếch thôi, chứ nó vẫn ở đó. Con cảm thấy rất ngạc nhiên và thú vị vì trải nghiệm này. Và bây giờ con cũng hơi lo lo nữa, vì con cứ nghĩ tới nó hoài, trong đầu tua tới tua lui giây phút ngắn ngủi ngày hôm qua đó, mà không tập

trung vào những chuyện khác đang xảy ra hôm nay.  
Thầy có lời khuyên gì cho con không ạ?

**Trả lời:**

Tốt lắm! Lúc đầu thấy hy hữu, về sau thấy bình thường, chính bình thường là Đạo!

**Khi tướng hữu ngưng bật  
Tánh không liền hiện ra  
Mất luôn thời-vị-tính  
Thấy không "ta", "của ta"!**

Cho nên:

**Dù một lần cũng đủ  
Thấy pháp tánh vốn không  
Không cầu, không tạo tác  
Vẫn tự tại thông dong.**

**Ngày 04-07-2016**

**Câu hỏi 290:**

Thưa Thầy, Bắc Tông tin có Phật A-di-đà, Nam Tông không tin có Phật A-di-đà ở Tây Phương Cực Lạc. Con cứ thắc mắc hoài không biết bên nào đúng, xin Thầy chỉ dạy.

**Trả lời:**

Đã là tự do tín ngưỡng ai tin hay không tin đều là quyền của họ, không nên tranh cãi hay bài xích lẫn nhau.

**Phật ngoài có hay không  
Sao bằng Phật trong lòng  
Phật trong không thấy được  
Phật ngoài chớ ngóng trông**

**Ngày 11-07-2016**

**Câu hỏi 291:**

Thưa Thầy, hôm nay con đọc lá thư của bạn Đ. trình Pháp với Thầy, con sãnhu quá vì con đã học được rất nhiều điều. Thầy cho con được gửi lời cảm ơn bạn Đ., con cảm ơn Thầy.

Bạn Đ. mến, bạn viết thư hay quá, làm thơ cũng thật hay và còn sống được như lời Thầy dạy nữa, MT tán phục bạn quá, MT xin chúc mừng bạn, MT thấy bạn đúng là: “Con nhà Tông, đã giống lông lại còn giống cánh nữa.”

**Trả lời:**

Thầy tặng Đ. và con bài kệ để chúc mừng các con và những ai đã thấy pháp nhiệm màu trong đời sống thật bình dị này:

**Ai biết sống tùy duyên  
Thong dong vô ngã - pháp  
Thấy tự tánh bản nguyên  
Lòng mênh mông vô hạn**

**Ngày 13-07-2016**

**Câu hỏi 292:**

Thưa Thầy! Con xin thành kính tri ân sự dẫn dắt của Pháp. Con xin thành kính tri ân sự khai thị của Thầy. Với một đứa con chưa từng tham gia một tổ chức tôn giáo nào hay một khoá tu dưới sự hướng dẫn của một vị thầy nào. Con với một tâm thức như tờ giấy trắng về học đạo, không kiến thức, không kinh nghiệm cũng chẳng biết gì về Kinh Điển. Pháp đã dẫn dắt con, đưa con một đường thẳng tới gặp Thầy để được Thầy khai thị với một nguyên lý sống đạo không phương pháp. Nhưng với con đó lại là phương pháp toàn diện nhất, bởi nó phù hợp với tất cả mọi người dù căn cơ trình độ cao hay thấp, chỉ cần trở về với cuộc sống thực thường ngày như những nguyên lý mà Thầy hướng dẫn thì sớm hay muộn cũng sẽ thấy ra khi nhân duyên hội đủ. Nhân mùa an cư con xin kính dâng lên Thầy vài câu thơ:

*Cuộc đời huyền thực khó phân minh  
Cũng bởi chữ Tôi ẩn trong mình  
Một đời ảo mộng bao đau đớn  
Giác Niệm quay về chính là Minh*

*Ngay đây thực tại liền thấy rõ  
Tâm hồn nhiên trong sáng thơ ngây  
Mới vỡ òa bao nhận thức xưa nay  
Đang lệch lạc sống xa rời Chân Đế  
Tỉnh thức trở về trọn vẹn nơi Tâm  
Thời-vị-tính không mê lầm trôi buộc.*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng là tâm hồn nhiên trong sáng mới thấy được Chân Như.

**Ngôn từ che lấp pháp  
Chữ nghĩa hoá vô minh  
Ngay đây tâm tịch chiếu  
Liền thấy tánh bất sinh**

**Ngày 16-07-2016**

**Câu hỏi 293:**

Bạch Thầy! Thời gian đầu, con thực hành quan sát thân tâm theo ý chí quá nghiêm trọng, vì thế thấy mệt

mỗi căng thẳng. Con tu một hồi thấy mình chẳng muốn gì nữa, vì cứ tâm khởi điều gì là con quan sát thì chẳng muốn gì nữa. Nhưng giờ con thấy như thế là trốn chạy cuộc sống. Mấy ngày gần đây con ứng dụng bài học của một vị thiền sư mà con ngẫu nhiên đọc được trên mạng là Vui Thích, đi đứng nằm ngồi đều vui thích thì con thấy ổn hơn rất nhiều. Thầy chỉ dạy giúp con, sao con càng tu càng chẳng muốn gì cả, kể cả những điều thiết thực trong cuộc sống?

**Trả lời:**

Con đã rơi vào hai thái cực trong pháp hành, một bên quá khắc kỷ một bên quá vui thích. Vì thế đức Phật mới nói đến Trung Đạo. Trung Đạo chính là tâm bình thường giữa những thái cực.

**Chỉ thấy hồn nhiên thôi  
Bình thường mới là đạo  
Quyết chí càng luân hồi  
Tìm đâu chân diện mạo?**

**Ngày 21-07-2016**

**Câu hỏi 294:**

Thầy ạ, hôm nay ngồi trên xe lần đầu tiên con hệ thống lại những gì mình đã trải qua, xâu chuỗi lại thì



cuộc đời con đầy nhiều thăng trầm nhưng con vẫn thấy mình thật may mắn, con đã gặp được Thầy, được nghe chánh Pháp. Con thấy biết ơn Mẹ Pháp, nên bình thản đón nhận mọi thứ. Pháp mang đến gì cũng được cả, đều là bài học và tình thương của Mẹ dành cho con thôi, cái gì cũng được, con sẽ nhận hết với lòng yêu thương, trân trọng. Như Thầy đã từng nói, nếu có cái gì quý giá trong cuộc đời này thì đó chính là khổ đau, con thấm thía sâu sắc Thầy ạ. Chính cuộc đời con đã có rất nhiều bước ngoặt, có khi đau khổ đến cùng cực, nhưng sau đó con lại nhận được rất nhiều thứ khác và lại thấy biết ơn những đau khổ đã đến.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thật hạnh phúc thay cho những ai nhận ra được tình thương yêu mẫu nhiệm của Mẹ Pháp. Chính trong một cơn đau quá sức chịu đựng thầy bỗng thấy bình an lạ lùng khi nhận ra tình thương yêu tuyệt vời đó, đến nỗi thầy đã thốt lên bài thơ:

**Mẹ ơi con thưa nhé  
Con muốn mãi muôn đời  
Là đứa con nhỏ bé  
Vời vĩnh Mẹ: Mẹ ơi!**

**Ngày 22-07-2016**

**Câu hỏi 295:**

Bạch Thầy! Mấy bữa nay con nghe lại lời Thầy dạy ở khóa 4. Con hạnh phúc quá Thầy ạ. Con thành tâm đánh lễ Thầy. Cảm tạ công ơn Thầy đã chỉ dạy Đạo thật giản dị mà sâu sắc. Con cũng bước đầu thực hành theo lời Thầy dạy. Cuộc sống của con nhẹ nhàng biết bao nhiêu.

Sādhu Sādhu Sādhu!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã đến với Đạo!

**Đạo ở khắp mọi nơi,  
Không thấy, ôm phiền não  
Thấy ra, thật thanh thoi  
Thoát khỏi vòng điên đảo**

**Ngày 17-08-2016**

**Câu hỏi 296:**

Thưa thầy, hôm nay con xin chia sẻ một chút hiểu biết của mình ạ. Khi nhìn thấy đâu là cốt lõi rồi, con mới biết thì ra lúc trước, bắt chước khép hờ mắt ngồi kiết già, đếm hơi thở vô thở ra, diệt tham sân si cho tâm

mình giống tâm tịch tịnh, làm tâm trải rộng từ bi yêu thương chúng sanh, v.v... tất cả chỉ là bắt chước biểu hiện của bậc giác ngộ, còn cốt lõi bên trong vẫn chưa thấy gì. Còn khi đã biết đến cốt lõi rồi, thì vạn sự tự thông, chứ không cần học từng cái biểu hiện, từng việc làm của người khác nữa. Con hiểu ra pháp Thầy dạy là đi thẳng tới cốt lõi đó, không phải là học những biểu hiện kia. Con xin thành kính tri ân Thầy và pháp vi diệu đã cho con biết đến Thầy. Chúc cho đạo hữu nào còn bắt chước biểu hiện bên ngoài sẽ sớm nhìn thấy cốt lõi đó.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Bắt chước người giác ngộ  
Không bằng tự thấy mình  
Liễu tri Bốn Sự Thật  
Mới xứng bậc hiền minh**

**Ngày 21-08-2016**

**Câu hỏi 297:**

Thời nay khi mạng internet phát triển, tại một diễn đàn Phật giáo ai cũng hăng hái thích thú tranh luận về

thiền. Thực ra phần lớn chỉ muốn thể hiện bản ngã học thức của mình mà thôi.

Một hôm, trên diễn đàn bỗng xuất hiện một lão thiền sư tham gia tranh luận thế nào là thiền? Lão sư kể: *"Ta ngồi thiền từ năm chín tuổi, đến nay tính ra hơn tám mươi năm, ta cũng chưa biết thiền là gì!"*

Nghे lời nói khiêm cung của lão sư, tâm con như bị chấn động, chợt nhận ra cái tôi to lớn đầy chấp trước của mình...

**Trả lời:**

Đúng vậy!

**Luận thiền càng xa thiền  
Ngồi im cũng đảo điên  
Sống tùy duyên thuận pháp  
Mới thoát khỏi não phiền!**

**Ngày 23-08-2016**

**Câu hỏi 298:**

Kính bạch Thầy, khi Đức Phật giác ngộ sự thật cách đây mấy nghìn năm, Ngài chỉ nói vài câu là nhiều người đã giác ngộ. Sao bây giờ nhiều người học hết Kinh Luận vẫn không giác ngộ?

**Trả lời:**

**Xưa Phật-dà chỉ thẳng  
Người nghe liền thấy ngay,  
Nay vẽ vờ thêm thắt,  
Khó thấy được lắm thay!**

**Ngày 28-08-2016**

**Câu hỏi 299:**

Kính lễ Thầy, con bắt mẫn về tình yêu, sự nghiệp, bạn bè, về khí sắc ngày càng xuống cấp của con. Quan trọng nhất là trước khi nghe Thầy giảng con đã tu thiền sai phương pháp (con định rất sâu và thích cái cảm giác đó). Con không muốn thận trọng, chú tâm, quan sát như Thầy dạy để rồi cảm giác đó bị tan biến đi. Con không muốn là người sống sáng suốt, định tĩnh, trong lành trong khi con không có sự nghiệp, tình yêu, bạn bè. Con hứa hẹn khi nào có được một trong số những thứ đó thì con mới chịu thay đổi nhận thức và hành vi. Chưa có thì khỏi tu tập gì hết.

Nhưng Thầy ơi, rồi con sẽ ngày càng tham sân si và không biết tâm con sẽ dẫn con đi đâu?

**Trả lời:**

**Nỗ lực thiên cũng sai  
Buông lung càng sai nữa  
Được-mất chẳng phải hai  
Có-không chi cho mệt!**

**Ngày 01-09-2016**

**Câu hỏi 300:**

Kính bạch Thầy! Trên đường luân hồi làm sao để chắc chắn rằng mình không từ chỗ sáng đi vào chỗ tối và luôn gặp chánh pháp để tiếp tục tu tập.

**Trả lời:**

Trần luân hay giải thoát, ngộ hay mê, chánh hay tà không phải ở bên ngoài mà ở ngay trong tâm mỗi người.

**Thường tự tri: ngộ tánh**

**Không biết mình: tâm mê**

**Mê: trần luân khổ hải**

**Ngộ: giải thoát nhiều khê!**

**Ngày 05-09-2016**

**Câu hỏi 301:**

Bạch Thầy, theo kiến thức kinh điển con biết pháp vốn đã hoàn hảo và *vô sư trí* hay *căn bản trí* cũng có sẵn nơi mỗi người nhưng tại sao chúng sanh vẫn vô minh ái dục, sinh tử luân hồi và vì sao phải có thêm hậu đắc trí mới hoàn toàn giác ngộ? Làm thế nào để có hậu đắc trí?

**Trả lời:**

Chính vô minh ái dục dẫn dắt vào sinh tử luân hồi để tôi luyện hậu đắc trí khi được sự soi sáng của vô sư trí. Pháp hoàn hảo chính là ở sự kỳ diệu đó!

**Trí vô sư rỗng lặng  
Tuỳ duyên tâm khởi sinh  
Thấy hết thấy tướng dụng  
Trí hậu đắc hiển minh**

**Ngày 07-09-2016**

**Câu hỏi 302:**

Thầy ơi! Con xin trình bày một trải nghiệm nhỏ đêm qua.

Con là người rất dễ xúc động: giận, buồn, sợ hãi, thương cảm, phấn khích... khi xúc cảnh. Sau một thời gian quan sát cảm xúc diễn ra bên trong qua sự tiếp xúc bên ngoài, đêm qua như thường lệ đi làm về, con

ăn cơm với gia đình rồi ngồi xem một đoạn phim, khi có những cảnh nhạy cảm, bất chợt con nhận ra cảm xúc chuẩn bị xuất hiện và nó tự dừng lại tức khắc, đồng thời lần đầu tiên con cảm nhận được một sự mát mẻ, tĩnh lặng, trong veo... không diễn tả được. Con vẫn đang nghe, thấy phim đang diễn ra, con vẫn hiểu, nhưng bên trong lại không có gì, hoàn toàn không có gì, tất cả chỉ diễn ra vài giây! Con chợt cười oà, vì điều này quá mới lạ. Lạ lắm Thầy ơi!

### **Trả lời:**

Đúng là pháp đến luôn mới lạ! Nhưng vì chúng ta quen nhìn mọi sự mọi vật qua những *khái niệm đã biết* nên thấy chẳng có gì mới lạ. Những khoảnh khắc bất gặp tự nhiên vô tâm như vậy mới là thực "thấy". Đó chính là ý nghĩa của câu thơ: "*Nhân gian chỉ kiến thanh sơn tú, thủy thính viên đề thâm xứ thâm*" (Người đời chỉ thấy núi xanh đẹp, ai nghe tiếng vượn tận thâm sâu?)

**Chỉ biết tướng khái niệm  
Sao thấy được bản nguyên  
Khoảnh khắc tâm rộng lặng  
Chợt ngộ tánh thâm uyên**



**Ngày 08-09-2016**

**Câu hỏi 303:**

Bạch Thầy. Con cảm ơn Thầy đã trả lời cho con bài thơ nói về vô sư trí. Nhưng con mong sư chỉ dạy cho phương pháp để đạt được vô sư trí. Theo con hiểu, người đạt vô sư trí thì khi ứng đáp không thông qua suy nghĩ nhưng không trái tri kiến Phật. Con xin cảm ơn sự chỉ dạy của sư.

**Trả lời:**

Vô sư trí thường soi sáng, chỉ tại vọng cầu mà không thấy đó thôi!

**Muốn đạt vô sư trí  
Chẳng khác gã tìm đầu  
Tưởng đầu mình đã mất  
Nên cứ mãi vọng cầu!**

**Ngày 17-09-2016**

**Câu hỏi 304:**

Con mong được Thầy chỉ rõ pháp tu "*Phản văn văn tự tánh*". Con nghe nhiều Thầy giảng nhưng chưa hiểu, mong Thầy chỉ dạy cho con.

**Trả lời:**

Tự tánh ở ngay nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp, chỉ cần thường thận trọng, chú tâm, quan sát mọi sự đến đi một cách tự nhiên ngay đây và bây giờ như nó đang là thì thực tánh pháp liền hiển hiện.

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

**Ngày 28-09-2016**

**Câu hỏi 305:**

Kính thưa Thầy! Thực tánh pháp và cái biết rỗng lặng trong sáng không phải là một phải không thưa Thầy?  
Con xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

**Không một cũng không hai  
“Một”, “hai” đều khái niệm  
Chỉ thấy tánh bản lai  
Đừng phân chia năng sở!**

**Ngày 28-09-2016**

**Câu hỏi 306:**

Bạch Thầy, con thường nghe Thầy nhắc nhiều lần cụm từ *"đa ngôn loạn tâm"*. Theo con nghĩ điều này cũng tùy trường hợp, nếu đa ngôn chỉ để tích lũy kiến thức, ít trải nghiệm bằng pháp hành thì khó tránh khỏi loạn tâm, đó là sở tri chướng. Nhưng tuần rồi con nghe Thầy dạy nếu đa ngôn mà càng ngày càng nhận ra nhiều sự thật thì càng tốt, như vậy đâu có gì phải sợ loạn tâm. Con nghĩ như vậy có đúng không ạ, xin Thầy chỉ dạy. Con xin tri ân Thầy.

### **Trả lời:**

Đúng ra là *"Đa ngôn đa quá"* tức lắm lời hay nhiều chuyện tất nhiên dễ *"há miệng mắc quai"*. Còn *"đa thư loạn tâm"* tức lệ thuộc vào kiến thức sách vở, Kinh điển, nhất là bị các thứ Luận Giải đòi sau nặng khái niệm ngôn từ của lý trí ngăn che khó trực nhận Sự Thật như nó đang là. Nói như ông thợ mộc trong Cổ Học Tinh Hoa *"Kinh điển cũng chỉ là cận bã của Thánh Hiền"*. Hoặc Nho giáo có câu: *"Tận tín thư bất như vô thư"* - tin cả vào sách chẳng thà không sách còn hơn. Còn Nietzches thì nói: *"Chẳng thà là thằng điên cho chính mình còn hơn làm bậc Thánh cho tư tưởng của kẻ khác"*. Vì vậy đức Phật dạy trong Pháp Cú 72 kiến thức là sở tri chướng: *"Quả thật điều nguy hại, người ngu sinh sở tri (ñattam), huỷ phần sáng của mình, tự chẻ đầu chính nó!"* vì vậy:

**Một sách ham sở tri  
Tích lũy nhiều kiến thức  
Càng luận giải chi ly  
Càng thêm sở tri chướng!**

**Ngày 02-10-2016**

**Câu hỏi 307:**

Xin Thầy cho con hỏi. Trong Pháp Cú Kinh đức Phật dạy: "Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác tất cả..." như vậy tu tập là phải chế ngự ý.

Nhưng sao trong Kinh Tương Ưng chương 1, khi một vị Thiên nam nói:

*Chỗ nào chế ngự ý  
Chỗ ấy đau khổ tận  
Chế ngự ý hoàn toàn  
Thoát đau khổ hoàn toàn.*

Thì đức Phật liền trả lời:

*Không nên chế ngự ý  
Hoàn toàn về mọi mặt  
Chớ có chế ngự ý  
Nếu tự chủ đạt được  
Chỗ nào ác ý khởi  
Chỗ ấy chế ngự ý.*

**Trả lời:**

Cũng một câu chuyện tương tự, hơn một ngàn năm sau, khi Ngôạ Luân nói:

*Ngọa Luân hữu kỹ lưỡng  
Năng đoạn bách tư tưởng  
Đối cảnh tâm bất khởi  
Bồ-đề nhật nhật trưởng*

Lục Tổ Huệ Năng liền đáp:

*Huệ Năng một kỹ lưỡng  
Bất đoạn bách tư tưởng  
Đối cảnh tâm sở khởi  
Bồ-đề cánh ma trưởng*

Như vậy, không phải chế ngự tất cả ý mà chỉ cần thấy rõ ý sinh diệt thế nào để không chấp thủ ý bất thiện là được.

**Không cần bật dứt ý  
Chỉ cần thấy ý sinh  
Sinh rồi tự hoại diệt  
Không trụ mới cao minh**

**Ngày 09-10-2016**

**Câu hỏi 308:**

Cuồng phong bên ngoài đang xáy đến với con! Và con cũng đang ứng dụng lời Thầy: "*Chỉ thấy thôi, không xen bản ngã vào...*" là được. Con cảm ơn Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đó chính là:

**Cuồng phong bão tố ngắt trời  
Khúc vô thanh vẫn ngàn đời vô thanh  
Mới hay tự tánh bất sanh  
Pháp tùy duyên khởi, tinh anh tổ tông**

**Ngày 28-10-2016**

**Câu hỏi 309:**

Kính thưa Thầy, theo con biết thì ít nhất 500 năm sau đức Phật nhập Niết-bàn mới có thờ tượng Phật. Hầu hết tượng Phật đều được tạc theo cảm hứng của nghệ nhân và hình tượng mô phỏng theo diện mạo của người địa phương mỗi nước. Dần dần phần đông Phật tử tin rằng Phật thật giống như hình tượng họ thờ cúng. Thầy nghĩ thế nào về hiện tượng này?

**Trả lời:**

Thờ tượng Phật chỉ có tính tượng trưng để nhắc nhở chúng ta giác ngộ Sự Thật. Vì Phật có nghĩa là Giác ngộ Sự Thật. Vậy cách thờ Phật tốt nhất là tự phát huy Tâm Phật nơi mỗi người.

**Phật trong tâm chúng sinh  
Ngoài tâm không có Phật  
Thấy Tâm Phật mới minh  
Giả tướng đều không thật!**

**Ngày 01-12-2016**

**Câu hỏi 310:**

Con cảm ơn Thầy đã dành thời gian trả lời câu hỏi của con, câu trả lời của Thầy đã giúp con thấu suốt được nhiều mặc dù con còn sơ sơ. Con hiểu ý Thầy là tâm thường chói sáng như trăng rằm tuy nhiên cần trải nghiệm thực tế qua tai nghe mắt thấy trung thực để trực nhận Sự Thật, con hiểu như vậy có đúng không ạ?

**Trả lời:**

Phải, con hiểu rất đúng!

**Trăng tròn thường tịch chiếu  
Soi sáng khắp muôn loài**

**Như tâm thường thể nghiệm  
Thấu suốt khắp trong ngoài.**

**Ngày 09-12-2016**

**Câu hỏi 311:**

Nhân nghe pháp thoại khoá 16, con cảm hứng viết bài thơ trình Thầy:

*Chẳng tìm, chẳng kiếm, nói chi tu  
Bất ngộ, chấp mê, khác chi tù  
Chỉ thấy vàng trắng thường chiếu sáng  
Dẫu cùng Đông Hạ với Xuân Thu*

**Trả lời:**

**Tức Tâm, tức Phật có sao tu  
Chấp ngã, chấp nhân chẳng khác tù  
Rõng lặng hồn nhiên cùng Nhật Nguyệt  
Sáng trong tịch tịnh với Xuân Thu.**

**Ngày 11-12-2016**

**Câu hỏi 312:**

Thưa Thầy, con thấy buồn quá. Con vừa mới ly dị vì không có tình thương yêu, thông cảm. Những suy nghĩ về kiếp người hiện lên khiến con buồn bã, và



cảm thấy cô đơn. Cuộc sống bắt mình trưởng thành theo những cách thật đau đớn Thầy ạ. Vì vậy khi nào con cũng có cảm giác nhớ về một quãng đời tươi đẹp mà con đã trải qua trong một kiếp sống quá khứ đầy hạnh phúc, mọi người ở đó rất thương con, và bây giờ con rất nhớ mọi người. Nhiều đêm con cứ lẩm bẩm rằng con nhớ mọi người lắm, ở thế gian này chẳng có gì vui cả. Đến nỗi con không biết nên nguyện giáng ngộ giải thoát hay nguyện được quay về chốn cũ bình an.

**Trả lời:**

Đức Phật đã dạy *“quá khứ không truy tìm”* vì dù kiếp sống quá khứ có là hạnh phúc chư Thiên cũng đã qua rồi. Và *“tương lai không ước vọng”* vì dù đó là Niết-bàn hay Tịnh Độ thì vẫn chỉ là ước mơ. Sao con không thấy *“mảnh đất bình an chỉ có trong tâm hồn”* con ngay đây và bây giờ?

Khi bất an đừng nghĩ tới một chốn bình an nào khác, vì như thế con liền cảm thấy cô đơn và thất vọng. Nếu biết cảm nhận nỗi cô đơn một cách trọn vẹn con sẽ thấy cô đơn cũng chính là hạnh phúc. Người bạn thân thiết nhất chẳng bao giờ rời con đó là chính con, với tất cả những nỗi niềm đau khổ chán chường đang cần con thương yêu, thông cảm, nhưng con lại mong chờ

một sự thương yêu thông cảm bên ngoài! Vì vậy đức Phật dạy (*Dhammapada 160*):

*Tự mình nương tựa mình  
không nương nhờ ai khác  
Chỉ với tâm thuần tịnh  
là chỗ nương khó được*

Thực ra, tâm con vốn rất thanh tịnh trong sáng, nhưng vì đặt sai hướng nên tìm kiếm bên ngoài mà bị ô nhiễm bởi những cấu uế ngoại lai (*āgantukā*). Biết trở về chính mình, không có chôn bình an nào hơn.

**Hướng ngoại tìm an bình  
Khác chi tìm hoa đốm  
Không trở lại chính mình  
Biết tìm đâu cố quận?**

**Ngày 16-12-2016**

**Câu hỏi 313:**

Thưa Thầy, có phải do sáu căn tiếp xúc sáu trần mà sinh ra luân hồi sinh tử? Như vậy chỉ cần thiên định để ngăn tiếp xúc căn trần thì sẽ được giải thoát?

**Trả lời:**

Tứ thiên Bát định chỉ mới giải thoát khỏi Dục giới nhưng vẫn còn tham ái trong Sắc giới, Vô Sắc giới, chưa phải thoát khỏi sinh tử luân hồi!

**Căn-trần-thức vô tội  
Lỗi tại ý không minh  
Hình thành ái, thủ, hữu  
Mới luân hồi tử sinh!**

**Ngày 18-12-2016**

**Hỏi 314:**

Con thưa Sư Ông, con muốn hiểu môn Vi Diệu Pháp quá mà con học hoài không hiểu, con thấy tâm này tâm kia nhiều quá con nhớ không hết được. Giờ con phải làm sao thưa Sư Ông? Con không có khái niệm gì cả nhưng con muốn hiểu quá.

**Trả lời:**

**Đừng tìm Vi Diệu Pháp  
Pháp chẳng ngoài thân tâm  
Ngay đây soi sáng lại  
Liên thấy Pháp uyên thâm**

**Ngày 18-12-2016**

**Câu hỏi 315:**

Con thấy mình bị kẹt vào cái tự ngã. Đã có lần Thầy nhắc con "*Pháp không, ngã cũng không*" nhưng lâu lâu con cũng bị kẹt hoài. Con quỳ dưới chân Thầy đánh lễ xin Thầy từ bi cứu con.

**Trả lời:**

Vô ngã quá hiển nhiên, nhưng nếu con không kẹt vào bản ngã để thấy nó chỉ là ảo tưởng đầy phiền não khổ đau làm sao con thấy được vô ngã!

**Vướng ngã mới thấy ngã,  
Thấy ngã, biết ngã không  
Ngã không ai còn vướng  
Chỉ tại thấy chưa thông!**

**Ngày 31-12-2016**

**Câu hỏi 316:**

Thưa Thầy, con sau thời gian hành thiền và trải nghiệm thực tế, bây giờ con thấy cái "không tên" đó ở cả 6 căn ạ. Mắt thấy con cũng thấy có cái đó, tai nghe cũng vậy, mũi ngửi, thân đụng chạm, ngay cả khi vọng khởi lên, biết đó là vọng liền giác ngay đó

a. Dù con cũng nhiều lúc quên mình tuy nhiên sau đó là nhớ lại được a.

**Trả lời:**

Thấy được pháp không tên là tốt, nhưng có tên mà không chấp cũng tốt.

**Có tên hoặc không tên  
Tánh Biết đều vô ngại  
Nếu chỉ thấy một bên  
Chưa thông dong tự tại**

**Ngày 05-01-2017**

**Câu hỏi 317:**

Con cảm ơn Thầy đã chỉ cho con về Tánh Biết. Trước giờ con vẫn còn tu theo Tướng Biết - ý thức đầy lý trí của bản ngã. Nay con bất chợt thấy được Tánh Biết tự chiếu, không cần nỗ lực của “cái Ta lý trí” đầy ảo tưởng. Con rất biết ơn Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy!

**Tánh biết thường tự chiếu  
Ngay đó thấy chân như**

## Chỉ vì theo vọng tưởng Quên Tánh Sáng\* vô tư

\*Pabhassaracitta

**Ngày 13-01-2017**

### **Câu hỏi 318:**

Thưa Thầy, con hay bị mệt mỗi nên mới tập quán thọ. Dựa trên 12 duyên khởi con suy luận rằng có thân sinh ra xúc rồi cảm thọ mỗi, đau, sau đó sinh tâm buồn, chán nản, rồi cứ luân hồi tiến trình tâm đó làm sự mệt mỗi kéo dài, sinh ra các hệ lụy khác như bút rút, phóng tâm, dao động, rồi lại có khuynh hướng tìm đến thú vui giải trí để giảm bớt sự mệt mỗi. Thịnh thoảng con cũng tự nhắc rằng cảm thọ không phải của ta, chỉ có sự mệt nhưng không có ai mệt. Con chỉ suy luận trên lý duyên khởi chứ con không thực thấy được diễn biến của nó. Xin Thầy chỉ cho con cách làm chủ được cảm thọ.

### **Trả lời:**

Con suy luận đúng nhưng đó chỉ là kiến thức của lý trí, chưa phải trực nhận trọn vẹn cảm thọ khi nó đang diễn ra. Cần buông thư mới có thể soi sáng, lắng nghe,

cảm nhận được trạng thái mệt mỏi, chán nản đó một cách trung thực để thấy bản chất thật của nó.

**Không cần làm chủ thọ  
Chỉ thấy pháp đang là  
Thọ đến - đi, sinh - diệt  
Không phải ta, của ta**

**Ngày 13-07-2017**

**Câu hỏi 319:**

Thầy cho phép con được có vài dòng tâm sự ạ. Vì bây giờ con hạnh phúc quá. Mỗi khi nghe bài giảng của Thầy con thấy trong con tràn ngập cảm giác hạnh phúc nhẹ nhàng, thư thái, có lúc cảm giác hạnh phúc đến rơi nước mắt vì nghe Thầy giảng con được khai mở ra rất nhiều. Và cả những lúc trong cuộc sống cũng vậy, lúc ngồi, lúc đứng, lúc đi, lúc nằm, lúc làm việc... một cảm giác nhẹ nhàng, mát mẻ, hạnh phúc làm sao!

Thưa Thầy, thì ra lúc ban đầu con học đạo với tâm trong sáng, không mong cầu giải thoát mà chỉ cần giác ngộ thì con lại thấy ra nhiều điều hơn khi con cố gắng muốn học nhiều, muốn biết nhiều Phật pháp. Càng muốn biết nhiều kiến thức thì con lại càng bị

kẹt vào đó. Nên con đã tự học đạo theo cách mày mò riêng của mình. Một ngày nọ con đang đau khổ vì tình yêu thì đột nhiên con phát hiện ra bản ngã của mình khi đọc một câu nói của vị phu nhân Mallikā trong truyện cổ Phật giáo, lúc ấy con muốn quỳ sụp dưới chân Đức Thế Tôn. Đó là trải nghiệm đầu tiên khi con học đạo.

Rồi mọi giải đáp cho những thắc mắc về đạo đến với con một cách kỳ diệu, như từng mắc xích liên tiếp nhau. Có lúc đọc sách, có lúc đọc được chỉ vài dòng ngắn ngủi của một vị Thiền sư hoặc một đoạn ngắn trích trong Kinh mà con cảm giác như có luồng điện chạy dọc thân người, có khi rơi nước mắt. Có những lúc bất chợt thấy ra cũng giống như tia chớp lóe sáng rồi tắt, có lúc như mở mắt ra tỉnh ngủ, nhưng chia sẻ với người khác thì bạn không hiểu mà còn cho rằng con tu sai. Bạn hiểu biết nhiều về Phật pháp nên con không nói nữa và nghĩ có khi mình tu sai thật, không chừng mình bị tẩu hỏa nhập ma rồi, nhưng lại nghĩ tẩu hỏa nhập ma thì tâm không thể sáng suốt và bình an như vậy nên con chỉ im lặng rồi lại tiếp tục mày mò.

Lúc đó con không cố gắng tu gì cả, chỉ quay về với chính mình, sống trọn vẹn với hiện tại vì thấy mình chỉ có thể thực sự sống ở hiện tại mà thôi, nếu không



sống trọn vẹn từng giây từng phút thì cũng giống như mình đã chết rồi chỉ đợi tới lúc tắt thở mới đem chôn. Rồi con mới thấy à thì ra mình khổ là do thái độ, mình khổ là do chính cái bản ngã thù dật lên, mình khổ là do mình bám víu, chỉ cần mình buông đi cái thái độ bám víu, buông đi cái bản ngã ảo tưởng là hết khổ ngay (điều này do có một lần con bị bệnh nặng, tự trải nghiệm mà nhận ra).

Cuộc sống này dạy cho con những bài học thật bổ ích, con không còn sợ đau khổ mà còn có cảm giác biết ơn, lấy đau khổ làm bài học giác ngộ cho mình (dù có lúc cũng khổ sở lắm con mới học ra), ai rồi cũng sẽ học bài học giác ngộ của mình. Đó là điều thứ hai khi con học đạo. Và rất nhiều điều kỳ diệu mà con không thể kể hết ở đây. Theo đó là những duyên lành liên tiếp đưa con biết đến Phật giáo Nguyên thủy và đưa con đến gặp Thầy, nghe thầy giảng, con đã vỡ oà! Thật hạnh phúc làm sao!

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chính nhờ con tự biết trở về trọn vẹn rõ biết chính mình, không chạy theo sở tri sở đắc nên mới có sự tương thông trong cảm ứng đạo giao kỳ diệu như thế! Chúc mừng con!

**Đạo: hồn nhiên trong sáng  
Ngoài sở đắc, sở tri  
Bình thường, tâm rộng lượng  
Ngay đó rõ Đường Đi**

**Ngày 25-01-2017**

**Câu hỏi 320:**

Đạo gần đây con tu tập nhiều hơn, thường cúng lạy, tụng Kinh, niệm Phật mà con thấy sao có nhiều chuyện không như ý xảy ra với con. Rất nhiều chuyện dồn dập tới mà con tưởng chừng không vượt qua được. Cứ chuyện này chưa xong là đến chuyện khác. Nhiều lúc con bế tắc lắm. Đúng là “Hoạ vô đơn chí”. Tâm con cứ bị động không yên được. Con thấy mình khổ hơn lúc chưa tu tập nhiều lắm. Như vậy có phải do con tu sai, không nhiếp tâm được nên mới khổ như vậy hay là do con đang trả nghiệp? Hay là vì một lý do nào đó nên con mới vậy? Kính mong Thầy từ bi chỉ dạy.

**Trả lời:**

Do con tu để mong hết khổ mà không biết rằng chính khổ giúp con tu. Tu không phải là lánh khổ trong Kinh Kệ mà cần đối mặt với sự thật để thấu hiểu khổ và nguyên nhân của nó.

**Tu không để hết khổ  
Hết khổ lấy gì tu?  
Thấy khổ tâm không động  
Mới chính là công phu**

**Ngày 29-01-2017**

**Câu hỏi 321:**

Kính bạch thầy, con có bài thơ “Biết sống tùy duyên”, kính mong thầy xét duyệt.

*Cỏ dù cao thấp,  
Ông nhẹ nhàng nhỏ.  
Đất tâm tươi mới,  
Ông ngồi thản nhiên.*

**Trả lời:**

**Không cần nhỏ cỏ  
Chỉ thấy cỏ thôi  
Không lấy không bỏ  
Chẳng ông chẳng tôi!**

**Ngày 29-01-2017**

**Câu hỏi 322:**

Con mỗi ngày đều niệm Phật. Từ lúc con ngủ dậy thì đã nghe tiếng niệm Phật trong đầu, có lúc câu niệm tự khởi, có lúc con tự mình niệm thêm một tiếng thì những câu niệm Phật ấy cũng tuần tự nối tiếp nhau theo từng dòng tâm thái của con, chỉ khi con ngủ câu niệm Phật mới dừng. Xong khi con thức dậy câu niệm Phật ấy lại tiếp nối vang lên trong đầu. Có người nói như vậy là niệm đến chỗ thuần thực, có người nói như vậy là bị niệm ám ảnh, tâm không rộng lặng được. Thưa Thầy, vậy đó là tốt hay xấu?

**Trả lời:**

**Bất cứ niệm điều gì  
Khiến tâm tư thêm nặng  
Tốt xấu đều xả ly  
Để tâm hồn rộng lặng**

**Ngày 03-02-2017**

**Câu hỏi 323:**

Kính bạch Thầy! Sáng nay con chợt thấy tâm lắng trong lạ thường, nó hoàn toàn tự đến, không do con cố gắng tạo ra. Ngoại cảnh cũng hoàn toàn lặng yên, không có ranh giới giữa tâm và cảnh nữa. Tất cả đều như đồng nhất trong sự an tịnh hoàn toàn. Chỉ như

một chớp nhoáng rồi mọi sự trở lại bình thường, nhưng con cảm thấy như hé mở một chân trời mới mẻ vượt ngoài những hiểu biết tầm thường, hạn hẹp trong đời sống khuôn định hàng ngày!

Thưa Thầy, phải chăng đó là thực tánh chân đế, là tịch diệt tướng hay trạng thái tịch tịnh như Thầy thường nói đến?

**Trả lời:**

Phải, đó chính là chân đế - trạng thái tịch tịnh (santī) của tâm và pháp - khi bỗng vắng bóng cái “ta ảo tưởng” lảng xãng.

**Một thoáng hiện chân như  
Vỡ tan bao vọng tưởng  
Như bắt gặp thái hư  
Giữa trùng trùng duyên khởi**

**Ngày 06-02-2017**

**Câu hỏi 324:**

Kính thưa Thầy cho con được hỏi là "Tâm" nằm ở đâu? Theo con quan sát thì thấy tâm không nằm trong thân, không nằm bên ngoài, không nằm trong não hay hệ thần kinh, không nằm ở trong tim hay trong máu... Khi nghe thì con biết có âm thanh, khi nhìn thì con

thấy có sắc... rồi tâm khởi sanh như thế nào và diệt như thế nào con đều thấy biết như vậy, nhưng con sợ sự thấy biết này không chơn thật vì vẫn còn sự thấy biết của hệ thần kinh não bộ. Ví dụ Thầy gõ cái bàn thì con vẫn nghe nhưng con sợ cái nghe này là do âm thanh tiếp xúc với tai rồi truyền dẫn đến hệ thần kinh làm cho nghe, con nghĩ cái nghe này là cái nghe không trung thực. Mong Thầy chỉ rõ thêm.

**Trả lời:**

Thiên đức nói: “*Chân giác vô công, căn trần hà tội*”. Vì tánh biết qua 5 căn không có khái niệm sai hay đúng, nó chỉ phản ánh thực tánh một cách tự nhiên vô tâm thôi. Chỉ khi khởi thế trí vọng thức mới bóp méo sự thật.

**Khởi lý trí muốn biết  
Tướng biết do ngã sinh  
Ngay đó chỉ thấy biết  
Tánh biết liền tự minh**

**Ngày 08-02-2017**

**Câu hỏi 325:**

Kính thưa Thầy! Con có một thắc mắc mong Thầy giải đáp. Sáng nay ngồi thiền con thấy Tánh Biết lặng

lẽ soi sáng những "câu chuyện" diễn ra trên bề mặt tâm như đang xem phim. Tự dung có một câu hỏi hiện ra trong con: Phải chăng 121 tâm, 52 tâm sở và các sắc do tâm sinh chỉ là những "câu chuyện" của Tướng Biết? Và khi Tướng Biết định tĩnh sáng suốt (tri kiến thanh tịnh) liền nhận ra Tánh Biết tịch tịnh vi diệu. Như vậy, có phải Tánh Biết chính là Niết-bàn mà Vi Diệu Pháp nói đến? Vì vậy mà Thầy dạy là Niết-bàn đã có sẵn, chỉ cần quay lại là thấy? Nhận thức này khiến con vững tin hơn trong pháp hành. Con thấy như thế có đúng không xin Thầy giải nghi cho con. Con cảm ơn Thầy nhiều.

### **Trả lời:**

Đức Phật định nghĩa Niết-bàn là đoạn tận tham, sân, si. Khi Tướng Biết không còn tham sân si (chấm dứt Tập đế, Khô đế) tri kiến liền thanh tịnh nên đã trở về với Tánh Biết (Pabhassara Citta) rỗng lặng trong sáng (Đạo đế, Diệt đế).

**Tướng Biết duyên trần khởi  
Tánh Biết vẫn sáng trong  
Pháp tánh thường tịch tịnh  
Niết-bàn nhất thiết không\***

\*Không sinh, không hữu, không tác, không thành  
(Udāna)

**Ngày 08-03-2017**

**Câu hỏi 326:**

Thưa Thầy! Con và anh con đã quyết tâm phát nguyện xuất gia theo Phật. Tuy nhiên, gần đây ba mẹ con hay nghe những lời người ngoài nói rằng: đi tu là trốn tránh, là tiêu cực hoặc không thiết thực trong cuộc sống. Cho nên ba mẹ con cũng hơi hoang mang mặc dù vẫn ủng hộ tụi con xuất gia. Giờ chúng con phải làm sao?

Chúng con xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Đây là cơ hội giúp các con bình tĩnh, sáng suốt xem xét kỹ càng quyết tâm của mình, vì việc xuất gia có thể không đơn giản như các con suy nghĩ. Vì vậy không nên bồng bột, vội vàng.

**Tùy hoàn cảnh mà ứng  
Tùy tình huống mà an  
Biết nhẫn nại, chờ đợi  
Không nên quá vội vàng**



**Ngày 05-04-2017**

**Câu hỏi 327:**

Trước đây khi thường tập thiền định con cảm nhận được sự bình tĩnh, vắng lặng và an lạc. Nhưng rồi, tất cả sự nhẹ nhàng, tĩnh lặng mà con có thể cảm nhận được không còn nữa khi con trở ra đối diện với con người. Ở công ty, trong gia đình và ngoài xã hội, nơi nào con cũng có những khắc tinh. Ra khỏi giờ tập yoga, thiền định, khi đối diện với cảnh nghịch, con lại sân si, chán ghét...

**Trả lời:**

Thiền định, yoga chỉ giúp con an lạc tạm thời, nhưng càng muốn giữ an lạc càng khó đối diện với nghịch cảnh. Chỉ khi con đủ bình tĩnh sáng suốt rõ biết mình trong mọi hoàn cảnh mới giúp con thật sự bình an. Chủ đích của Đạo Phật là giác ngộ sự thật, không phải tìm an lạc.

**Ghét biết tâm đang ghét**

**Thương biết lòng có thương**

**Ghét thương sinh rồi diệt**

**Tánh biết vẫn tỏ tường**

**Ngày 11-04-2017**

**Câu hỏi 328:**

Thưa Thầy, sáng nay trà đạo con có hỏi: Làm sao phân biệt được đâu là chánh kiến đâu là vọng thức? Thầy dạy “*Đừng vội phân biệt theo lý trí mà trong thấy chỉ thấy thôi*” nhưng lúc đó con chưa hiểu. Trưa nay, trong khi đang rửa chén con chợt nhận ra ý thầy dạy.

Con hiểu chánh kiến là trực nhận sự kiện qua trải nghiệm thực tế, không phải qua kiến thức học được từ Kinh Luận. "*Chánh kiến thực tế*" do tự chứng khác với "*chánh kiến kiến thức*" vay mượn từ sách vở, suy luận. Con muốn hỏi có phải tâm sinh chánh kiến mới thấy pháp, nếu tâm không sinh làm sao chứng ngộ Niết-bàn?

*Chánh kiến từ tâm sinh  
Thấy pháp từ tâm khởi  
Nếu tâm không sinh khởi  
Liệu có thấy Niết-bàn?*

**Trả lời:**

Con hiểu đúng, nhưng chánh kiến do tâm sinh thì chỉ trên mặt ý thức, tâm bất sinh mới thật sự chánh kiến chứng ngộ Niết-bàn.

**Chánh kiến vốn bất sinh  
Chỉ tùy duyên soi sáng  
Thấy pháp, Tánh tự minh  
Niết-bàn: Tâm tịch tịnh**

**Ngày 11-04-2017**

**Câu hỏi 329:**

*Sống tùy duyên thuận pháp  
Thuận pháp cứ tùy duyên  
Giới định tuệ thường nhiên  
Sợ gì không đúng Pháp.*

Con thấy như thế. Kính xin thầy khai thị.

**Trả lời:**

Phải!

**Tâm trọn vẹn rõ biết  
Chỉ thuận pháp tùy duyên  
Sống vị tha vô ngã  
Thường tự tại an nhiên**

**Ngày 15-04-2017**

**Câu hỏi 330:**

Con hoan hỷ nên muốn kể Thầy nghe một chuyện. Con đọc trong mục Thư Viện trang Trung Tâm Hộ Tông có viết rằng việc báo hiếu tốt nhất là hướng bố mẹ đến Phật Pháp. Mẹ con là người không tin Phật Pháp nên cũng cấm con đi chùa. Riêng con dạo này tin vào nguyên lý giác ngộ mà Thầy hướng dẫn. Tin vì con thấy rõ đúng trong thực tế cuộc sống mà con đã trải nghiệm qua. Con không biết có phải do niềm tin của con mà thay đổi được tư tưởng của mẹ con không. Con kể cho mẹ là con biết Thầy và mang ơn Thầy. Lần đầu tiên, mẹ con nói bữa nào mẹ vào Sài Gòn dẫn mẹ đi xuống Thầy. Con cảm thấy rất vui. Rồi một hôm mẹ con bảo đang nghe một Sư giảng pháp. Con sửng sốt! Cả đời mẹ con không bao giờ tin Phật Pháp kia mà. Thì ra mẹ con đang nghe pháp Thầy giảng. Mẹ nói trước đây không tin vì thấy người ta mê tín quá, bây giờ nghe giảng mới biết Phật Pháp rất thực tế và hữu ích. Thế là mẹ con thay đổi hoàn toàn. Thật kỳ diệu! Con thành kính tri ân Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng là kỳ diệu!

**Phật Pháp thật mệnh mông  
Chỉ cần không ảo vọng**

## **Khi nhân duyên hội đủ Thấy pháp tâm liền thông**

**Ngày 26-04-2017**

### **Câu hỏi 331:**

Thầy kính! Giờ con thấy được thiền là trải nghiệm cuộc sống như Thầy đã chỉ dạy. Con nghĩ là bất cứ ai tu hay không tu trong cuộc sống này cũng có lúc vô tình chạm đến “vô ngã” mà không hay biết. Có lần như thế này con xin kể: cũng là lần con đau khổ lê thê tưởng như hết thuốc chữa đó, thân thể tiều tụy không còn sức sống đến phát bệnh, bạn con phải đưa vào viện... khi bác sĩ vừa lấy máu để xét nghiệm vừa rút kim tiêm ra thì người con lịm đi, lúc cơ thể không còn sức nữa con cũng không biết phải làm gì mà chỉ thấy rõ mình đang dần ngã xuống. Con chưa từng bị như thế bao giờ nên con không thấy sợ mà cảm giác nhẹ nhàng lạ lẫm...

Sau này khi nghe Thầy giảng con mới hiểu lúc đó bản ngã đầu hàng nên có trạng thái lạ như thế mà không biết vì sao. Qua lời Thầy dạy con liên hệ lại tình trạng của con giúp con hiểu sâu hơn về việc không mang bản ngã ra tu mà cứ để Pháp giúp mình tu. Tuy rất khó nhưng con sẽ từ từ theo Thầy dạy là suy nghĩ nói

năng làm việc hàng ngày với huynh đệ sẽ thận trọng hơn, vì trước đây con không được ai hướng dẫn tỉ mỉ như Thầy bao giờ cả. Con biết ơn Thầy nhiều lắm!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Lành thay thấy vô ngã  
Thấy pháp tự vận hành  
Thấy danh sắc sinh diệt  
Thấy tự tánh Bất Sanh.**

**Ngày 30-04-2017**

**Câu hỏi 332:**

Kính thưa Sư Ông. Hiện tại trong tâm con rất bối rối vì phải ra một quyết định trong thời gian sắp tới. Vì lý tưởng xuất gia, con đã nghiên cứu và trải nghiệm qua hai dòng thiền với hai vị thầy khác nhau. Cả hai dòng thiền đều có cái hay và đẹp riêng và cả hai vị ấy đều tốt với con, mong con xuất gia với họ cả. Vấn đề là nếu con tu với vị A thì con cảm thấy sẽ có lỗi với vị B, hoặc ngược lại. Vậy bây giờ con cần phải làm sao để ổn thoả. Con hiện tại cảm thấy thật khó xử. Kính mong Sư Ông giúp đỡ.

**Trả lời:**

Sao lại phải theo Dòng thiên nào mà không thiên ngay nơi chính mình? Thực tại luôn ngay đây và bây giờ nơi chính con, tìm chi trong những Tông môn, Dòng phái? Đã có "Dòng", có "Tông", có phương pháp riêng biệt thì đã rơi vào cục bộ mất rồi! Trong khi thiên cần mở ra tầm nhìn toàn diện mới không bị rơi vào khuôn mẫu do các Tông môn, Dòng phái chế định chủ quan theo trình độ của họ.

**Bỏ Tông, về lại chính mình**  
**Bỏ Dòng, bỏ Phái, bỏ Kinh ngôn từ**  
**Ngay đây thấy pháp vốn như**  
**Tuyệt không sở đắc: Vô Dur Niết-bàn!**

**Ngày 03-05-2017**

**Câu hỏi 333:**

Thưa Thầy! Con có vợ và một con, nhưng từ khi biết Phật Pháp con có ý định từ bỏ khổ đau và từ bỏ những thứ vô thường để xuất gia theo duyên lành mà giác ngộ, dù con biết mình chỉ mới bắt đầu, nhưng con vẫn muốn thoát khỏi khổ đau. Vậy Thầy có lời khuyên cho con để con khỏi làm đường lạc lối theo luân hồi sanh tử. Con xin cảm ơn Thầy!

**Trả lời:**

Mê hay ngộ không phải do từ bỏ điều gì bên ngoài, mà từ bỏ thái độ chấp thủ tà kiến và tham ái bên trong. Vì vậy vấn đề không phải xuất gia hay tại gia mà là có từ bỏ vọng tâm hay không.

**Khổ đau do tâm động  
Sinh tử cũng tại tâm  
Khi tâm không khởi vọng  
Ngay đó chẳng mê lầm**

**Ngày 03-05-2017**

**Câu hỏi 334:**

Thưa Thầy! Mấy ngày nay con sống trong tục đế mà vẫn không quên chân đế. Kinh doanh nhưng tâm bình thản rõ biết mọi vấn đề. Con thấy mọi việc cứ tiến triển như vậy là tốt.

Bỗng hôm nay chồng con kêu con bỏ hết việc đi, đòi về quê làm ruộng sống một mình tu tập, không giao thiệp với ai, để tìm giải thoát cho mình.

Bản thân con thấy hằng ngày buôn bán mưu sinh và trách nhiệm với cha mẹ với chồng con đồng hành với tu tập là chuyện nên làm cho đến hết cuộc đời, tùy duyên đến duyên đi.



Con phân vân quá, mong Thầy cho ý kiến. Con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Con thấy đúng. Không cần “*tạo duyên thuận ngã*”, nên sống “*tùy duyên thuận pháp*”. Khi nào cùng đường tự nhiên có lối thoát, như Lão Tử nói “*Cùng tắc biến, biến tắc thông*”. Chỉ cần sống đúng tốt trong hoàn cảnh tự nhiên, không cần cố tu theo một quan niệm nào.

**Việc gì đến tự đến**

**Việc gì đi tự đi**

**Ngay đây thấy rõ pháp**

**Tìm kiếm đâu làm chi?**

**Ngày 07-05-2017**

**Câu hỏi 335:**

Con có một băn khoăn. Con cảm thấy dường như tâm luôn biết. Ngay cả khi con thất niệm hay bị "cuốn đi" tưởng chừng như đã quên mình. Nhưng nếu quên mình sao lại biết mình quên, rõ ràng có cái biết biết luôn cả khi quên. Thấy điều này con nghĩ là mình không thể ra ngoài tánh biết được. Con nghĩ như vậy có đúng không ạ?

### **Trả lời:**

Tướng biết (121 tâm theo luận Abhidhamma hoặc 8 thức theo luận Duy Thức) có lúc sáng lúc tối, lúc nhớ lúc quên, lúc mê lúc ngộ v.v... nhưng Tánh Biết (Pabhassara Citta) thì vẫn luôn chói sáng nên thường chiếu rõ mọi tướng biết của tâm.

**Thức cuốn theo đối tượng**  
**Tánh biết vẫn phân minh**  
**Thức dẫn luôn sinh diệt**  
**Tánh biết vốn bất sinh**

**Ngày 12-05-2017**

### **Câu hỏi 336:**

Kính bạch Thầy! Cuộc sống của con chứa đựng những chuỗi ngày thật buồn. Nhưng từ ngày nghe pháp và thực hành những lời Thầy dạy, con bừng tỉnh thấy được cuộc sống đầy tự ti mặc cảm của con là một hình thức ngã chấp theo một chiều hướng ngược lại với những ngã chấp mà người khác thường mắc phải. Điều con thấy được là lối sống khép kín của con không tự nhiên, không trong sáng, không rộng lượng. Từ "rộng lượng" không thể diễn tả được hết ý nghĩa cho đến khi con cảm nhận được trạng thái đó. Những lời thầy dạy rất đơn giản nhưng vô cùng màu nhiệm.

Chưa gặp Thầy lần nào, dù Thầy có chấp nhận con hay không, con vẫn là một học trò không chân dung của Thầy. Con cứ để cho pháp đến tự nhiên.

Kính đội ơn Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thực hành đúng pháp là con đã gặp thầy rồi đó!

**Không gặp nhau trên tướng  
Nhưng pháp tánh vốn đồng  
Tri âm thường tao ngộ  
Giữa pháp giới mênh mông!**

**Ngày 13-05-2017**

**Câu hỏi 337:**

Kính bạch Thầy! Với cảm xúc hoan hỷ dâng trào và lòng biết ơn sâu sắc con xin viết đôi dòng trình pháp lên Thầy.

Thưa Thầy! Suốt thời gian qua trong trải nghiệm pháp hành con luôn ứng dụng lời Thầy trở về soi sáng thực tại. Vâng, thật là bất khả tư nghì, các nút thắt tự mở khi trí tuệ con bừng bừng sáng tỏ niệm niệm sanh, niệm niệm diệt ngay nơi thân thọ tâm pháp. Có những

lúc con ứng với các pháp một cách rất tự nhiên khi pháp đến đi, con như tỏ thông ý nghĩa của hai mặt sinh tử luân hồi và sự tái sinh mà Thầy đã truyền trao. Khi căn đối cảnh trong tư duy, thiền quán, chiêm nghiệm cọ xát nơi các pháp con thấy vi diệu vô cùng. Thảo nào "*Bồ Tát không sợ sinh tử*".

Giờ đây con không biết nói gì hơn vì những thấy biết vượt ngoài văn tự ngôn thuyết. Con thành kính đánh lễ tri ân Thầy. Tri ân tất cả các duyên tận đáy lòng thăm sâu vô lượng.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Ai thân chứng mới biết  
Pháp tánh vi diệu thay!  
Vượt ngôn từ ngữ nghĩa  
Vốn tịch tịnh xưa nay!**

**Ngày 14-05-2017**

**Câu hỏi 338:**

Thầy kính! Hẳn là sinh ra trong thế gian này sâu thăm trong lòng ai cũng có những nỗi niềm của riêng mình. Con sinh ra trong gia đình ở một làng quê nghèo khó, ba mẹ lớn tuổi rồi vẫn còn phải đi làm ruộng. Con lớn

lên tuy nghèo nhưng cuộc sống vẫn êm đềm bình dị không phải chứng kiến những bất hạnh trong gia đình ở tuổi thơ. Con biết đi Chùa lễ Phật từ lúc 16 tuổi, vì trường học con gần chùa quý Sư tu thiền. Lần đầu tiên con được nói chuyện với một vị thầy người Huế, thầy giảng chuyện Kiều qua ánh mắt đạo Phật cho con hiểu, từ đó con rất ngưỡng mộ quý Sư, chỉ cần nhìn thấy quý Sư với tấm y vàng ở trong trang báo thôi là lòng con cứ phấn khởi.

Học xong phổ thông con không có điều kiện để tiếp tục học nữa và sau thời gian dài con xin ba mẹ đến chùa ở hẳn, dường như cuộc sống xuất gia của con đã bị trở ngại ngay từ lúc ban đầu Thầy ạ. Ba con đã từ bỏ con một thời gian rất dài vì không đồng ý, lúc đó con chỉ biết làm theo ý thích của mình mà không để ý đến cảm giác của ba mẹ. Mẹ con đã khóc rất nhiều vì con, lúc đó con đã phải trốn đi vào một miền quê dân tộc ở chùa trong Đaklak. Những ngày tháng ban sơ sống trong chùa con cũng không hiểu tu là gì mà con chỉ biết tới giờ là đọc kinh, ngồi thiền là cứ ngồi. Cứ như thế 4 năm con vẫn thấy mình không biết gì, có lúc còn bị ức chế, thế là con rời khỏi thiền viện đi học hỏi. Con được một bạn giới thiệu cho con một vị thầy, trình độ của con lúc đó thì con thấy thầy ấy giảng cũng hay và con đã theo tu học với thầy đó 3

năm. Con tin tưởng và đặt trọn vẹn nơi thầy đó, rồi một ngày con phát hiện ra mình đã đặt niềm tin không đúng chỗ với nhiều lý do khiến con đau đớn cùng cực, chưa bao giờ cuộc sống của con lại lay lắt đến thế.

Con lại bỏ đi tìm người thầy khác vẫn trong trạng thái chưa hết khổ và hận. Con đi Phú Quốc chơi biển rồi bay lên Sài Gòn cùng với Sư huynh và cô ấy dẫn con đi viếng thăm Thầy Viên Minh ngay buổi sáng hôm sau. Con được biết đến Thầy từ đó. Con như được bừng sáng ra sau bao giông tố âm u. Lúc gặp Thầy, mọi đau khổ như trốn tạm đâu đó, trong con chỉ còn là niềm hạnh phúc vô bờ khi được Thầy đồng ý cho ở lại chùa để nghe buổi Trà Đạo sáng sớm hôm sau, từ đó con bắt đầu nghe pháp của Thầy cho tới giờ.

Giờ con thấy được đâu là bản ngã, cảm nhận được Tánh Biết không tăng giảm trên mọi đối tượng, con cũng thật thấy việc thận trọng chú tâm quan sát sẵn có ở nơi mình nó tự ứng cần và đủ tùy trường hợp. Con hiểu được thực sự thế nào là chánh niệm tỉnh giác. Hôm nay con nằm truyền thuốc tận 7 giờ đồng hồ, con nghĩ đến và biết ơn Thầy quá nên viết thư cho Thầy với mong muốn Thầy cảm nhận được lòng con. Con thấy mình thật lòng cảm ơn sự vận hành của pháp, cảm ơn thời gian đau khổ đó, cảm ơn vô thường đã mang duyên con đến gặp Thầy. Nghĩ lại con thấy

tất cả như đang chứng minh lời Thầy. Con ghi nhớ ơn Thầy. Kính!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Có từng trải qua bao thăng trầm cuộc sống, bao đêm thâu tâm tối mới thấy ánh bình minh thật rạng rỡ! Chúc mừng con!

**Không gì bằng thấy Pháp  
Pháp tánh vốn chân như  
Không gì bằng thấy Phật  
Phật tánh tự... không hư**

**Ngày 16-05-2017**

**Câu hỏi 339:**

Thưa Thầy, thật khó khăn con mới có được cơ hội gặp Chánh Pháp. Hơn 12 năm qua con ngụp lặn trong biển Giáo Lý mênh mông mà không biết đâu là bến, con đã nghe không biết bao nhiêu bài Pháp của nhiều vị thầy và hành trì một số Pháp môn nhưng kết quả chỉ là phiền não tham, sân, si. Càng ngày càng bị trói buộc vào các nghi lễ, hình thức, đạo lý thế gian và dị đoan, mê tín. Sau khi nghe Pháp thoại của Thầy tâm con sáng ra và gỡ bỏ được nhiều trói buộc như: Chấp vào ăn chay trường, các giới chế định, ngồi thiền để

định tâm, quá can thiệp vào sự vận hành của pháp trong việc khuyên vợ, dạy con và mọi người. Tâm con so với trước ít phiền não hơn, ít lo lắng hơn, cái gì đến ắt nó sẽ đến, tham cầu vơi đi rất nhiều và luôn nghĩ cái chết sẽ đến với con bất cứ lúc nào.

Thưa Thầy tuy có nhiều thay đổi nhưng tâm con vẫn còn phóng dật, suy nghĩ lăng xăng rất nhiều, thường thì 5, 10 phút con mới quay về thực tại và thấy tâm mình đang phóng dật. Con thấy khó khăn để tâm được an tịnh. Xin Thầy cho con lời chỉ dạy. Nay con xin được làm đệ tử để học hỏi giáo pháp nơi Thầy. Khi nào duyên đến con sẽ quỳ dưới chân Thầy để đánh lễ tạ ơn Thầy. Kính.

### **Trả lời:**

Do con vẫn còn mong an tịnh nên mới bất an. Trong tu, thấy ra sự thật là chính, không phải để đạt được một trạng thái nào như ý. Tâm lăng xăng thấy tâm lăng xăng sinh diệt nên thấy được bản chất vô thường, khổ và vô ngã; nếu con đạt được trạng thái an lạc và thoả mãn với trạng thái đó thì làm sao thấy được 3 tướng của pháp hữu vi. Nhưng lăng xăng cách nào con cũng thấy được như vậy tánh thấy đâu có lăng xăng.



**Đừng mong tâm an tịnh  
Chỉ thấy tánh bản nguyên  
Tìm cầu chi tướng định  
Quên tự tánh thâm uyên!**

**Ngày 16-05-2017**

**Câu hỏi 340:**

Kính thưa Thầy, con đã bị lừa một số tiền lớn. Đây là số tiền con phải để dành nhiều năm mới có được. Con chưa bao giờ nghĩ mình sẽ bị lừa khoản tiền lớn như vậy. Do lỗi của con đã tin người một cách mù quáng. Con đã thấy ra được sự nhẹ dạ cả tin đến mức ngu ngốc của mình.

Con đã nghĩ rằng: Mất tiền là không mất gì cả. Đó có phải là do con nguỵ biện để bào chữa cho tâm si của mình không? Lòng con vẫn rất đau nhói khi nghĩ đến lỗi lầm của mình. Con xin thầy cho con một lời khuyên.

**Trả lời:**

**Nếu “mất” học được nhiều  
Ắt trong hoạ có phúc  
Nếu “được” sinh tự kiên  
Ắt trong phúc có hoạ!**

**Ngày 17-05-2017**

**Câu hỏi 341:**

Kính bạch Thầy, Thầy ơi, giờ viết cho Thầy những dòng này, con thực sự xúc động và con đang khóc đây. Giờ, con thực sự cảm nhận được niềm hạnh phúc, đó không phải là niềm hạnh phúc của đạt được thành tựu nào mà là niềm hạnh phúc của việc thấy ra chính những trải nghiệm đau thương của cuộc đời mang đến mới đáng quý biết chừng nào. Giờ đây, con thực sự thấy ra cuộc đời, sự vận hành của đời sống, sự sống trong chính con đáng quý cho sự giác ngộ biết bao! Con vô cùng tri ân Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Sự vận hành của Pháp dù ở dưới hình thức nào đều chỉ để giúp chúng ta giác ngộ.

**Khi soi sáng thực tại  
Thấy Pháp thật tuyệt vời  
Dù được mất thành bại  
Giác ngộ liền thành thời!**

**Ngày 21-05-2017**

**Câu hỏi 342:**

Kính bạch thầy! Khi ngồi thiền tâm trí con cứ vẽ ra những câu chuyện có nội dung hình ảnh rõ ràng và cứ thế trình chiếu như một bộ phim mà con không thể dừng được. Con cố an tâm nhưng không thể định. Những lúc như vậy con rất căng thẳng, mong thầy chỉ dẫn cho con. Xin cảm ơn thầy nhiều.

**Trả lời:**

Bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm thức, con chỉ cần trọn vẹn rõ biết là đủ. Càng cố loại bỏ chúng để định tâm càng sinh đối kháng và căng thẳng. Phật dạy chỉ soi sáng thực tại thân-thọ-tâm-pháp thôi chứ không tham ưu, không nương tựa, không chấp thủ bất cứ điều gì, sao con lại cố gắng trụ tâm?

**Hữu ý an tâm càng dao động  
Vô tình đối cảnh lại tịch nhiên  
Tâm vốn vô sanh sao phải định  
Tánh luôn rộng lặng có chi thiên?**

**Ngày 21-05-2017**

**Câu hỏi 343:**

Thưa Thầy, thế nào là thọ khổ thực, thế nào là thọ khổ ảo trong Khổ đế? Và đâu là chân, đâu là vọng trong Đạo Đế?

**Trả lời:**

Nên tự trải nghiệm, chiêm nghiệm để khám phá ảo-thực, vọng-chân trên thực tế, đừng cố tìm định nghĩa qua khái niệm ngôn từ!

**Chánh tâm ngay đó thấy liền  
Tìm chi ảo-thực đảo điên suốt đời!  
Vọng-chân tánh vốn không lời  
Ngôn từ, ngữ nghĩa rồi bởi tưởng tri!**

**Ngày 26-05-2017**

**Câu hỏi 344:**

Kính bạch Thầy,

Con biết bên Tịnh Độ, lúc lâm chung, họ mời Tăng Ni đến khai thị và có ban hộ niệm đèn đuốc hướng dẫn tâm thức người sắp chết.

Còn pháp Thầy dạy thì khi vô thường đến với con, con phải làm gì, kính mong Thầy chỉ dạy.

**Trả lời:**

Hộ niệm chỉ để trợ duyên cho người lúc lâm chung, nhưng chủ yếu lúc đang sống cần chánh niệm tỉnh giác để tâm thường bình tĩnh sáng suốt trước mọi sự, chắc hẳn khi lâm chung có thể tỉnh táo trước cận tử

ngiệp. Người tâm đầy tội lỗi, lo lắng, sợ hãi dù có được hộ niệm cũng khó siêu sinh.

**Đừng đợi đến từ trần  
Mới cầu xin hộ niệm  
Giờ đây niệm tinh cần  
Chờ chi lúc tảo liệm?**

**Ngày 29-05-2017**

**Câu hỏi 345:**

Con kính chào thầy!

Trước đây, trong tu tập con thường có thói quen chỉ chú ý quan sát vào những công việc quan trọng, còn trong những công việc bình thường đầu óc con thường nghĩ đến những chuyện mình quan tâm. Giờ đây, sau thời gian 7 tháng nghe pháp thoại Thầy giảng con tập quan sát thân tâm trong mọi sinh hoạt hàng ngày dù nhỏ nhặt nhất. Con đi lại khoan thai, nói năng nhỏ nhẹ hơn nên cũng dễ rõ biết mình hơn. Sự thay đổi đó mang lại cho con nhiều điều thú vị. Con thành kính tri ân thầy. Sau đây là bài thơ con ghi lại cảm xúc của mình:

*Pháp Thầy soi sáng trong con  
Giúp con thấy rõ lối mòn phù sinh*

*Trở về nhìn lại chính mình  
Mới hay tự tánh chơn minh muôn đời*

**Trả lời:**

Sādhu! Chỉ một thời gian ngắn mà con thấy được như vậy thật là hy hữu!

**Sống bình thường giản dị  
Luôn soi sáng chính mình  
Thấy nghe... pháp như thị  
Tánh biết vốn quang minh**

**Ngày 29-05-2017**

**Câu hỏi 346:**

*Thầy dạy pháp “vô chiêu”  
Không bám vào khuôn mẫu  
Con cảm thấy quá siêu,  
Không cách nào hiểu thấu!*

*Nghe Thầy con trở về  
Tỉnh thức trong thực tại  
Chợt thoát khỏi cơn mê  
Tánh bản lai vô ngại!*

**Trả lời:**

**Thấy tự tánh bản lai  
Ngay sát-na trải nghiệm  
Thực tại vốn không hai  
“Hữu chiêu” sinh tà niệm!**

**Ngày 30-05-2017**

**Câu hỏi 347:**

Kính bạch sư ông. Con xin sư ông chỉ dạy. Khi con quan sát sự vật, hiện tượng... dù ở trạng thái tĩnh hay động thì con thấy mọi việc diễn ra trước mắt giống như "chiếc gương đặt ở đó và mọi sự vật, mọi hiện tượng đều trôi qua gương". Con quan sát như vậy đã đúng chưa ạ? Con cảm ơn sư ông ạ.

**Trả lời:**

Như vậy còn gì bằng!

**Như tấm gương phản ánh  
Mọi hiện tượng thân tâm  
Không mơ phàm mộng thánh  
Mới thấy pháp uyên thâm**

**Ngày 30-05-2017**

**Câu hỏi 348:**

Kính Thưa Thầy!

Đạo này trạng thái tâm của con rất lạ. Con thường xuyên thấy bất an vi tế trong tâm. Con nhớ Thầy đã dạy thái độ bất an là nhân, trạng thái bất an là quả, là quả thì có sự sinh diệt nhất định của nó nên con cứ mặc nó chỉ lặng lẽ quan sát thôi. Nhưng sự bất an này gần như ngày nào cũng xuất hiện nên con đi ra ngoài thăm bà con, bạn bè để xem có dễ chịu hơn không nhưng rồi con lại cảm nhận thêm một điều nữa là bất kỳ mối quan hệ nào cũng đầy phiền phức và nếu không biết vượt qua những phiền phức đó thì tiếp đến là sự đau khổ, con cái cũng vậy. Rồi con lại quay về sống tránh duyên như trước. Con nghĩ không biết trong quá trình chuyển biến của tâm có giai đoạn này không hay con đang bị trầm cảm? Kính xin Thầy chỉ dạy!

Con thành kính đánh lễ Thầy!

**Trả lời:**

**Bất an thấy bất an**

**Muốn an càng thêm vọng**

**Nghiệp tướng có tụ tan**

**Tánh thấy thường bất động**



**Ngày 31-05-2017**

**Câu hỏi 349:**

Con xin cảm ơn vị đạo hữu đã có lời chia sẻ những trải nghiệm và những điều đã học từ bài học khi chúng kiến người thân ra đi. Qua trang web này con không chỉ nhận được lời dạy sáng suốt từ Thầy, mà còn cả những lời chia sẻ chân tình của các vị bạn đạo, đã trợ giúp con khi gặp lúng túng trong cuộc sống cũng như trong tu tập.

Con xin tri ân Thầy, xin cảm ơn các bạn đạo.

**Trả lời:**

Sādhu!

**Lành thay chia sẻ đạo  
Lành thay biết tiếp thu  
Lành thay sống thuận pháp  
Lành thay thấy đường tu!**

**Ngày 04-06-2017**

**Câu hỏi 350:**

Kính Thầy! Con thấy ra nguyên lý Thầy chỉ dạy, điều quan trọng là sự có mặt của tinh tấn chánh niệm tỉnh giác nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp, vì khi đó Tánh Biết sẽ ứng một cách chính xác tự nhiên trên đời

tượng đang nổi trội nhất. Còn nếu lặp đi lặp lại theo một phương pháp chế định nào thì con lại thấy lâu ngày tâm sẽ rập khuôn theo một lối mòn trở thành quán tính vô thức... khó mà giác ngộ được Sự Thật.

*Niềm vui nào bằng niềm vui thấy Pháp  
Con rạng ngời nghe giọt lệ đang rơi  
Nương chánh đạo con trở về tự tánh  
Kính lễ Ngươi ơn khai thị biển khơi!*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy được đường đi!

**Khi tâm được khai mở  
Chân lý vốn tròn đầy  
Quay đầu liền thấy pháp  
Như trăng thoát khỏi mây**

**Khi mắt không còn bụi  
Chân tánh tự hiển bày  
Buông lối mòn chế định  
Liền tự thấy đường ngay**

**Ngày 07-06-2017**

**Câu hỏi 351:**

Kính xin Thầy khai thị:

*“Trong nghe chỉ có nghe”  
Nhưng tâm con dao động  
Như trăng bị mây che  
Làm sao con nghe được?*

**Trả lời:**

**Dao động biết dao động  
Mây che thấy mây che  
Rõ ràng không ảo vọng  
Liên hiển bày Tánh Nghe**

**Ngày 13-06-2017**

**Câu hỏi 352:**

Kính bạch Sư Ông cho con được hỏi. Theo con hiểu, con người là một giả tướng do ngũ đại (đất-nước-gió-lửa và hư không) duyên hợp thành phần thân. Do duyên thức đại nương giá hình thành phần tâm luôn vô thường sanh diệt. Như thế thân là giả tướng, tâm là huyền hư. Vậy ai luân hồi sanh tử?

**Trả lời:**

Đã thấy thân giả tướng, tâm huyền hư, lẽ ra ngay đó  
thấy vô ngã, chấm dứt sanh tử, sao lại còn hỏi ai  
luân hồi sanh tử?

**Đã thấy thân giả tướng  
Thấy tâm vốn huyền hư  
Sao còn hỏi sanh tử  
Không thấy tánh chân như?**

**Đừng gán huyền gán chân  
Pháp chỉ đang như thị  
Thấy biết rõ thân tâm  
Hỏi tái sanh thêm vọng!**

**Ngày 15-06-2017**

**Câu hỏi 353:**

Kính bạch Sư Ông! Tuy thân và tâm đều hư huyền,  
nhưng khi đã phát sanh ngũ uẩn thì đã tạo nghiệp  
nhân quả vì vậy còn có tái sanh luân hồi. Ý con hỏi là  
khi lâm chung, trong ngũ uẩn tạo tác yếu tố nào tái  
sanh?

**Trả lời:**

Dựa trên tổ hợp Thân Tâm, cái “ta” ảo tưởng phát  
sanh do không thấy thực tánh của Danh Sắc (bản chất

thật của Thân Tâm) nên vô minh ái dục tạo tác thành 5 uẩn (sắc-thọ-tướng-hành-thức) hoặc 12 duyên sanh. Từ đó có sanh tử luân hồi và tái sanh. Chuỗi tạo tác nhân quả của 5 uẩn, 12 duyên sanh đó tuy luôn thay đổi nhưng tùy nhân quả của nghiệp tạo tác mà biến dị chứ không thể nói còn hay mất uẩn nào. Sắc uẩn là thân xác vật chất tuy đã tan rã nhưng sắc vẫn được sao lưu trong Bhavaṅga hay Ālaya. Thọ, tướng, hành, thức cũng vậy, vẫn thể hiện lại khi tái sanh dưới hình thức dị thực (biến đổi theo nhân quả mà thành ở thời gian và không gian khác) mà thôi.

**Muốn biết gì tái sanh**  
**Nhìn ngay ý đang khởi**  
**Do bám víu trở thành**  
**Chỗ “sanh y” liền tới \***

\*Sanh y là chỗ tâm mong cầu hướng tới

**Ngày 15-06-2017**

**Câu hỏi 354:**

*"Ánh Trăng Đây" lung linh trong sóng nước.  
Đậm tình con một nỗi lớn không lời.  
Người thị hiện bóng hình ngàn năm trước.  
Nghĩ đến Người nước mắt bỗng tuôn rơi.*

Kính Thầy! Con đã buồn vì biết đến Thầy quá muộn, để rồi những năm tháng tu học của con trôi đi lãng phí, những kiến thức Phật học của con cuối cùng vẫn chỉ trên chữ nghĩa mông lung, dù có khi trần trở rằng phải tu sao cho tốt, nhưng chạm phải thực tế thì vẫn cứ lơ mơ chẳng biết đường tu, cũng chẳng biết ai để con học hỏi... cho đến khi tận cùng khổ đau, gặp Thầy con mới tỉnh ngộ.

Con trước đây nghe những lời dạy tu là xoay lại nhìn mình, con còn không biết nhìn mình để làm gì nữa, không có hứng thú gì nhưng giờ qua lời dạy của Thầy *“tu là quá trình điều chỉnh nhận thức và hành vi”* thì con mới nhận ra hướng tu cụ thể. Giờ con đã biết sống tỉnh giác nhiều hơn nên cuộc sống cũng nhẹ nhàng thoải mái hơn. Con cũng thấy ra được là muốn hiểu người thì phải biết mình, muốn có trí tuệ cũng phải rõ biết mình, muốn có tương lai tốt đẹp thì càng phải sống trọn vẹn ngay đây và bây giờ cho đúng tốt... thật nhẹ nhàng đơn giản nhưng sâu sắc biết bao! Con chỉ muốn cảm ơn Thầy thôi ạ. Thời gian qua nhanh, con mong Thầy thật nhiều sức khỏe.

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy ra lẽ sống!

**Lành thay ai thấy pháp  
Soi sáng lại chính mình  
Không lang thang tìm kiếm  
Thoát luân hồi tử sinh!**

**Ngày 15-06-2017**

**Câu hỏi 355:**

Trong một khoá thiền con đã đắc được định. Con đã biết cách hành để đắc được các bậc định. Con đã thấy đường tự mình giải thoát. Con không cần tới Kinh Điển nữa. Xin thầy cho con lời khuyên.

**Trả lời:**

Đức Phật dạy chỉ rõ biết các pháp đến đi, sinh diệt, không tham ưu, không nương tựa, không bám víu bất cứ điều gì trong tam giới. Con cứ thấy mình “đã đắc được” định này định kia, không phải là xả ly, ly tham, đoạn diệt mọi trói buộc trong “hạnh đoạn giảm” của bậc Giác Ngộ.

**Coi chừng lụy sở đắc  
Tăng thượng mạn phát sinh  
Tưởng mình đã giải thoát  
Chẳng khác nào vô minh!**

**Ngày 16-06-2017**

**Câu hỏi 356:**

Thưa Thầy! Hơn 2 năm trôi qua, trong lúc đang tuyệt vọng nhất, con được nghe Thầy giảng Thiền Vipassanā, chợt thấy ra ánh sáng trí tuệ. Khi đó con có cảm giác hồn nhiên trong sáng như hài nhi mới được sinh ra. Cảm giác không thể tả được khi thấy ra "*Tánh biết trong sáng*" mà đức Phật gọi là Pabhassara Citta. Nhưng không hiểu tại sao tâm con vẫn cứ vội vàng hấp tấp?

Nghe Thầy giảng, khi tâm đang tham/sân mà rõ biết tâm đang tham/sân tức *thấy biết trong sáng*... Tuy nhiên lúc bị stress tâm trí con rối loạn, không thể "định tĩnh, sáng suốt" theo lời Thầy dạy. Xin Thầy khai thị.

**Trả lời:**

Khi được khai mở con thấy ánh sáng của tâm thì bản ngã liền biến nó thành lý tưởng để đạt đến, vì thế sinh vội vàng nôn nóng muốn đạt được lý tưởng của mình. Đó là lý do sinh ra suy nghĩ lăng xăng đưa đến căng thẳng. Đáng lẽ khi tâm mở ra chỉ để tánh biết soi sáng tự nhiên ngay nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp, chỉ thấy



nó như nó đang là, không còn vọng cầu gì nữa mới đúng, nhưng con lại cầu toàn nên muốn tăng, muốn giảm để rồi tâm bị che lấp trở lại!

**Tánh biết vốn không tăng  
Cũng chưa bao giờ giảm  
Chớ nghĩ ngợi lăng xăng  
Hồn nhiên liền ứng cảm!**

**Ngày 18-06-2017**

**Câu hỏi 357:**

Thưa thầy, trong Đạo Đế đức Phật có nói đến Chánh Định là dùng trí tuệ chân chánh để nhập vào định thanh tịnh vô lậu, xa lìa các pháp bất thiện, thành tựu từ Sơ Thiền cho đến Tứ Thiền. Vậy nếu chúng ta không vào các tầng thiền, tâm ta không thanh tịnh, luôn bị các phiền não bao quanh thì ta có thể thấy các pháp như chúng đang là được không hay chỉ nhìn các pháp theo cách hiểu tục đế mà thôi?

**Trả lời:**

Đừng làm chánh định vô vi vô ngã với tứ thiền bát định hữu vi hữu ngã trong Sắc giới, Vô sắc giới - vẫn còn vô minh ái dục. Nếu không nhận ra điều này mới mãi mãi chỉ thấy tục đế trong Tam giới, không thể

thấy được Tâm Tịch Tĩnh, vắng lặng tự nhiên nơi chân đế! Chánh định không cần nhập vào và xuất ra đối tượng nào, nhưng luôn tự tại, không dao động trước mọi đối tượng. Chỉ khi con thực chứng chánh định con mới không còn đánh đồng với tứ thiên bát định mà oan cho ba đời chư Phật!

**Định nào không nhập xuất  
Không sanh-hữu-tác-thành  
Mới xứng là chánh định  
Không, vô tướng, bất sanh**

**Ngày 22-06-2017**

**Câu hỏi 358:**

Xin Thầy cho con hỏi: Làm sao để quên đi những chuyện đau buồn trong đời mình? Con biết cố quên chỉ càng nhớ nhiều hơn. Nhưng con thực sự muốn quên tất cả những điều ấy. Con cảm thấy khó mà sống tiếp được nữa nếu không mang được chúng ra khỏi đầu.

**Trả lời:**

Đúng là càng cố quên càng thêm gợn nhớ. Nhưng sao con lại phải cố quên nỗi khổ niềm đau? Chẳng phải những trải nghiệm đau buồn ấy đang giúp con chiêm

nghiệm để thấy rõ Bốn Sự Thật nơi chính mình và cuộc sống hơn sao.

**Không trải qua khổ ải  
Sao giác ngộ Đạo màu  
Trở về tâm tịch tịnh  
Mới dứt sạch khổ sầu**

**Ngày 30-06-2017**

**Câu hỏi 359:**

Không có kiếp trước,  
Chẳng có kiếp này,  
Sao có kiếp sau,  
Như mộng huyễn bào ảnh,  
Qua hết thấy vi lý,  
Ngộ tự tính là không,  
Quán hết thấy mọi pháp,  
Như có mà như không  
Vô ý vô tác tự  
Chân như thị chân như.  
- Tĩnh Tĩnh -

**Trả lời:**

**Chân như là chân như**

**Chớ quán không quán có  
Tâm rỗng lặng vô tư  
Thấy chân như ngay đó!**

**Ngày 01-07-2017**

**Câu hỏi 360:**

Kính thưa Sư Ông,

Hôm nay con thấy ra tâm mình như tấm gương thường soi sáng! Mọi vật đều hiện rõ trong gương, mắt thấy rõ sắc, tai nghe rõ thanh, mũi ngửi rõ mùi, lưỡi nếm rõ vị, thân cảm rõ xúc, ý nhận biết pháp. Sự nhận biết này đơn thuần vô ngã, không người, chỉ thuần là sự thường biết rõ ràng.

Con xin kính trình, mong được Sư Ông từ bi chỉ dẫn thêm. Con chân thành tri ân ạ!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng như thế!

**Tánh biết thường tự chiếu  
Soi sáng pháp hiện tiền  
"Tham", "hành" chi thêm rồi  
Rỗng rang tánh tự thiên**

**Ngày 02-07-2017**

**Câu hỏi 361:**

Kính bạch Thầy xin cho con hỏi:

Khi thực hành bốn niệm xứ, con chọn một đối tượng quán chiếu để trở về hiện tại, nhưng thường có những đối tượng khác xen vào cùng lúc, chẳng hạn khi niệm thân thì thọ hoặc tâm xen vào. Vậy con phải quan sát đối tượng nào cho đúng ạ?

Mong thầy hoan hỷ chỉ giáo giúp con ạ.

**Trả lời:**

Trong chân đế, cứ để tự nhiên, đừng cố ý tập trung vào đối tượng nhất định nào, tâm sẽ tự rõ biết mọi đối tượng đến đi một cách vô ngại, như tấm gương phản ánh trung thực toàn cảnh. Nhưng nếu dụng ý chọn lựa đối tượng thì liền phân vân do dự khiến các đối tượng trở thành chướng ngại lẫn nhau trong khái niệm tục đế.

**Như tấm gương phản ánh  
Hiện rõ pháp tự nhiên  
Nếu dụng tâm trước ý  
Phân vân chẳng phải thiền**

**Ngày 03-07-2017**

**Câu hỏi 362:**

Con là người hỏi câu hỏi hôm qua. Con chưa hiểu. Nếu không dụng ý chọn đối tượng và dụng công hành thiền làm sao con có thể chánh niệm tinh giác được, chẳng lẽ chánh niệm tinh giác là tâm không không?

**Trả lời:**

Do con đang hành ở mức độ chánh niệm tinh giác bằng ý thức, nên vẫn còn dụng ý tạo tác, hữu vi hữu ngã. Nhưng hướng tu tập đúng là “*xả ly, ly tham, đoạn diệt*” hay “*không, vô tướng, vô tác*” tâm mới an tịnh, toả sáng tự nhiên (pabhassara citta), đó là tánh giác soi sáng thực tánh của vạn pháp, chứ không phải ý thức tìm kiếm điều gì trong một đối tượng chọn lựa kiểu thiền chỉ.

**Tánh giác hồn nhiên vốn sáng trong  
Tâm không, tịch chiếu vạn pháp đồng  
Cứ để tự nhiên, đừng dụng ý  
Đâu đâu thấy biết thấy đều thông!**

**Ngày 04-07-2017**

**Câu hỏi 363:**

Thưa Thầy!

Vợ chồng con đã từng trải qua sóng gió trong hôn nhân suốt thời gian dài. Con đã rất đau khổ vì chồng không chung thủy hết lần này đến lần khác. Con đã có hai con, con biết làm sao đây! Con dừng mảnh rời xa chồng hay cam nhẫn vì con?

**Trả lời:**

Nếu không khổ con làm sao giác ngộ được bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cuộc đời. Vấn đề không phải là cam chịu hay thoát ra khỏi hoàn cảnh nào mà chính là thoát ra khỏi ảo tưởng của chính mình về tình yêu và cuộc sống.

**Tình yêu và đau khổ  
Là bài học muôn đời  
Khi thoát ra ảo tưởng  
Hạnh phúc mới tuyệt vời**

**Ngày 04-07-2017**

**Câu hỏi 364:**

Con vô cùng biết ơn Sư Ông đã khai thị qua bài kệ sau đây, giúp con nhận ra tâm như vàng trắng sáng hằng soi chiếu thực tánh vạn pháp một cách tự nhiên

vô ngại mà trước đây con đã đem ý chí chủ quan của bản ngã để “tham” để “hành” thiền trong si mê lầm lạc:

*Tánh biết thường tự chiếu  
Soi sáng pháp hiện tiền  
“Tham”, “hành” chi thêm rồi  
Rỗng rang tánh tự thiên!*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thực chứng tự tánh thiên! Tặng con thêm bài kệ:

**An nhiên tâm rỗng lặng  
Nghe chim hót, gió reo  
Tâm như vàng trăng sáng  
Thấy vạn pháp trong veo!**

**Ngày 09-07-2017**

**Câu hỏi 365:**

Thấy thầy đi chu du trong và ngoài nước chia sẻ pháp không ngừng nghỉ, con gửi thầy bài thơ của ai đó thật hay, thầy đọc cho vui:

*Hoa đẹp Ta cầm một đoá chơi  
Can có chi mà Chú mỉm cười?*



*Được rồi, Ta sẽ trao y bát  
Cho Chú long đong suốt vạn đời...*

**Trả lời:**

Bài thơ dí dỏm thật quá hay! Thầy cũng xin tiếp 4 câu, con đọc cho vui:

**Dẫu có long đong suốt vạn đời  
Vui cùng đại chúng khắp muôn nơi  
Chúng sinh còn đắm trong biển khổ  
Đâu nở riêng mình hưởng thành thời!**

**Ngày 04-07-2017**

**Câu hỏi 366:**

Thư Thầy, đời sống gia đình của vợ chồng con như địa ngục trần gian, chúng con chịu đựng lẫn nhau chỉ vì những đứa con dại. Con nên tiếp tục chịu đựng hay thoát ra?

**Trả lời:**

Bài học của đời sống gia đình hay bất cứ mối quan hệ nào không phải để hạnh phúc mà chính là đau khổ. Đau khổ là lửa thử vàng, để con nhận ra rằng không có hạnh phúc thật sự trong mối quan hệ tạm bợ nào,

chỉ có hạnh phúc khi tâm được thử thách qua những nỗi khổ đau mà vẫn thanh tịnh trong sáng.

**Nhẫn chịu càng dũng mãnh  
Thiệt thòi mới can trường  
Thấy khổ không, vô ngã  
Ung dung sống đạo thường\***

\*Bình thường tâm thị đạo

**Ngày 10-07-2017**

**Câu hỏi 367:**

Con chào Thầy!

Thưa thầy, tại sao con hành thiền định đã nhiều năm mà một phút cũng không thể nhập định được?

**Trả lời:**

Tâm trọn vẹn rõ biết (chánh niệm tỉnh giác), đối cảnh tâm không động tức đầy đủ định tuệ, sao còn khởi tâm mong cầu định? Chánh định không nhập xuất, luôn tịch tịnh chiếu soi (Pabhassara Citta). Cố trụ tâm nhập định (hữu sắc, vô sắc), Tam giới vẫn bất an!

**Tâm vốn rất linh động  
Thấy rõ pháp hiện tiền  
Chỉ cần không mơ mộng**

**Cớ chi phải trụ thiên?!  
Tâm không, vốn tự định  
Cầu định mới bất an  
Như đất bằng dậy sóng  
Sao thoát khỏi gian nan!**

**Ngày 10-07-2017**

**Câu hỏi 368:**

Kính bạch Thầy,

Năm con 15 tuổi, con muốn tu thoát trần, trong nhiều năm, để thực hiện hoài bão này, con đến những chùa gần nhà để học Đạo.

Nhưng càng tu, con càng thấy rối vì thấy sao tham, sân, si trong con tăng trưởng quá nhiều, tâm con lúc nào cũng đen thui vì con toàn nhìn thấy lỗi người mà không thấy những điều hay, đẹp của họ, chuyện trắng con cũng thấy thành đen.

Và điều nguy hiểm nhất là con ngày càng kiêu mạn, lúc nào cũng thao thao bất tuyệt nói những kinh luận cao siêu trong khi bài học vỡ lòng đầu tiên “Tiên học Lễ, hậu học Văn” thì con làm mãi vẫn chưa xong!

Rồi, duyên lành hội đủ, con được nghe Pháp Thoại của Thầy trên mạng, con như người sực tỉnh giấc Nam Kha, con muốn về Bửu Long quỳ dưới chân Thầy để sám hối Tam Bảo và tạ ân Thầy khai thị, nhưng con ở cách xa ngàn dặm, thể chất lại mỏng manh, yếu đuối, nên điều mong mỏi đó vẫn chỉ là giấc mơ. Nhờ Thầy không quản ngại:

*Dẫu có long đong suốt vạn đời  
Vui cùng đại chúng khắp muôn nơi  
Chúng sinh còn đắm trong biển khổ  
Đâu nữa riêng mình hưởng thánh thời.*

Mà tháng 6 năm nay ở Montréal, Canada con đã được diện kiến Thầy, được khóc và được quỳ dưới chân Thầy, để thọ nhận lại kho báu sẵn có tự ngàn đời trong con, mà bởi mãi rong duỗi tầm cầu bên ngoài nên con đã lãng quên.

Kính bạch Thầy, từ lúc tìm lại được kho báu trong con, con chẳng còn thiếu thốn gì cả, con dùng hàng ngày thoải mái, chia sẻ cho cả nhà và với những ai hữu duyên thật dồi dào nhưng của trong kho vẫn không vơi chút nào.

Con thành kính tri ân Thầy và kính thỉnh Thầy thọ nhận 3 lạy của con, Thầy cho con xin lỗi Thầy và

chịu tội thay cho tất cả những ai đã thiếu đức tin trong sạch chánh pháp.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Ai thấy được đạo mâu  
Ngay đây trong thực tại  
Dứt bật mọi vọng cầu  
Sống tùy duyên thuận pháp.**

**Ngày 12-07-2017**

**Câu hỏi 369:**

Con kính bạch Thầy,

Hồi đầu tháng 6/2017 Thầy có một buổi thuyết Pháp ở chùa Miến Điện tại Toronto Canada. Trong buổi giảng đó, thầy chỉ cho chúng con về tánh thấy, và lấy một ví dụ, tay Thầy gõ lên mặt bàn và trong lúc nhận âm thanh trực tiếp không qua suy nghĩ hoặc phán đoán chủ quan, đó là thấy pháp Chân Đế. Kính thưa Thầy, từ đó, tâm con bình an.

*Tay thầy gõ mặt bàn  
Mắt con thấy rõ ràng  
Tai thính âm đầy đủ*

*Thưa Thầy, tâm con an!*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã nhận ra tánh thấy, tánh nghe!

**Thấy, nghe thường rõ biết  
Không phán đoán chủ quan  
Liên thực chứng pháp tánh  
Không đâu tâm chẳng an!**

**Tâm bình thường rỗng lặng  
Thấy nghe vốn hờn nhiên  
Tánh biết luôn tịch chiếu  
Hoát nhiên chứng đạo thiên!**

**Ngày 15-07-2017**

**Câu hỏi 370:**

Kính bạch Thầy. Sáng sớm hôm nay con nghe Trà Đạo Bửu Long trên YouTube, mặc dù còn rất buồn ngủ nhưng con cài báo thức ránh dậy để nghe Thầy giảng. Con biết và cảm nhận nguồn năng lượng của thầy cùng sự giao thoa âm dương của ngày và đêm lúc mờ sáng sẽ làm con tỉnh táo và hết buồn ngủ. Từ ngày con biết Trà Đạo Bửu Long đến nay, nếu con

không nghe thầy giảng trong thân tâm con thấy thiếu thiếu điều gì nên trong ngày đó con phải nghe lại cho được. Vì vậy sáng nay khi con nghe thầy giảng cảm xúc dâng trào con làm bài thơ. Kính bạch thầy chỉ dạy ạ.

*Lành thay uống chung trà nóng  
Được nghe chánh pháp tỏ tường  
Giúp cho chúng con bình tĩnh  
Thấy ra bản chất vô thường*

*Từng câu từng lời chân thật  
Tâm con cảm thấy thanh lương  
Như ánh bình minh tỏa sáng  
Sớm mai tỉnh giấc tỉnh sương!*

Con thành kính đánh lễ tri ân thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Lành thay thấy chánh đạo  
Sống thuận pháp tùy duyên  
Lành thay tâm yên áo  
Chúng tự tánh bản nguyên!**

**Ngày 19-07-2017**

**Câu hỏi 371:**

Kính bạch Thầy!

Con xin cảm ơn Thầy vì đã trả lời câu hỏi của con. Con thấy mình thật may mắn khi được nghe thầy giảng. Con cũng là một Phật tử và đã tu tập được vài năm. Nhưng tập khí phiền não của con rất lớn, tuy có giảm dần nhưng vẫn dễ sinh khởi và lúc đó con sống với cái tưởng, cái bắt như ý. Con muốn tìm hiểu được cội rễ của những tập khí này và may mắn được nghe pháp thoại của Thầy, con đã hiểu. Khi nghe pháp và đọc các câu hỏi, những thắc mắc của con dần sáng tỏ, con cảm giác người con bây giờ thật thư thái nhẹ nhàng và các kiến giải sai lầm dần rơi rụng.

Chưa bao giờ con thấy việc tu tập lại giản dị đến thế và con không còn thấy cuộc sống này nặng nề và mệt mỏi như trước kia. Con thật sự cảm ân Thầy đã chỉ cho chúng con con đường cũng như cảm ơn tất cả những nhân duyên dù thuận hay nghịch đã giúp con học các bài học của mình. Con thấy thật hoan hỷ khi có nhiều người càng quan tâm và thực tập theo chánh pháp. Dù chưa được gặp Thầy lần nào nhưng con thấy thật gần gũi.



Kính chúc Thầy sức khỏe để dìu dắt chúng con trên  
đường tu tập.

Con kính lễ Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng!

**Chánh pháp thật tuyệt vời!  
Như trăng soi đêm tối  
Thấy chân tánh rạng ngời  
Ngay đây tâm bất thoái!**

**Ngày 20-07-2017**

**Câu hỏi 372:**

Kính bạch thầy,

*“Nhất thiết duy tâm tạo”* hay *“Tam giới duy tâm,  
vạn pháp duy thức”* vậy vạn pháp có thật hay không  
có?

**Trả lời:**

**Tưởng có muôn sự có  
Tưởng không vạn pháp không  
Khi tâm lìa vọng tưởng  
Thấy biết thấy đều thông**

**Ngày 20-07-2017**

**Câu hỏi 373:**

Ma, Quỷ có thật không, thưa Thầy?

**Trả lời:**

**Chấp có liền thấy có  
Chấp không ắt thấy không  
Ma trong lòng không thấy  
Quỷ bên ngoài sao thông?**

**Ngày 22-07-2017**

**Câu hỏi 374:**

Kính thưa thầy! Người nói huyền, kẻ nói chân, nhưng đã đặt tên đều gượng ép. Mọi luận giải đều đi xa thực tánh. Pháp vốn hoàn hảo chỉ tại không thấy. Chân thành cảm ơn thầy.

**Trả lời:**

Phải!

**Dù nói huyền nói chân  
Chỉ rơi vào khái niệm  
Ngay đó thấy pháp thân  
Vốn đang là... như thị!**

**Ngày 30-07-2017**

**Câu hỏi 375:**

Thưa thầy, nhờ thầy khai thị cho con thấy sự thật giản dị nơi thực tại đang là. Con xin chia sẻ một bài thơ nhỏ:

*Ngay đây tâm cảnh vốn không hai  
Chẳng thêm chẳng bớt chẳng thành ai  
Hạnh phúc khổ đau ai người gánh?  
Lặng lẽ pháp thân tự hiển bài.*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Lặng lẽ pháp thân tự hiển bài  
Vô sanh bất diệt tánh không hai  
Chẳng đến chẳng đi tâm tự tại  
Ngay đây thị hiện tướng Như Lai**

**Ngày 31-07-2017**

**Câu hỏi 376:**

Kính bạch Thầy!

Trong quá trình tu tập con có khúc mắc như sau, xin Thầy chỉ dạy:

Mắt tiếp xúc với sắc có khi hình ảnh được lưu lại, có khi không. Khi vừa mới tiếp xúc thì "trong thấy chỉ thấy" nên có lưu lại hay không đều tự nhiên, nhưng khi có ý khởi "à, đây là cây tùng" tức tâm đã khởi lên khái niệm, phân biệt. Tiến trình này được sao lưu có khi lại là duyên khởi cho một tiến trình kế tiếp hoặc để nhớ lại khi cần. Vậy sao lưu có phải cũng là yếu tố quan trọng?

Con xin cảm ơn Thầy!

**Trả lời:**

Sao lưu tự nhiên thì không sao, đó là việc của pháp. Nhưng khi cố ý lưu giữ thì tùy trữ liệu là thiện hay bất thiện sẽ có lợi hay có hại theo nhân quả duyên báo của nó. Chỉ nên quan sát để thấy sự vận hành của pháp thôi.

**Pháp gì đến thấy đến**

**Pháp gì đi thấy đi**

**Không sở tri, sở đắc**

**Mới thực là chánh tri**

**Ngày 02-08-2017**

**Câu hỏi 377:**

Kính chào Sư Ông,

Vô tình nghe tiếng chim hót con chọt thấy ra tánh biết vốn rỗng lặng trong sáng. Do duyên theo trần cảnh vọng tưởng liên sanh, khi vọng tưởng lắng xuống tánh biết lại hiện bày. Con xin kính trình Sư Ông:

*Tánh biết vốn hoàn hảo  
Do khởi niệm đảo điên  
Vọng sanh đất tâm ấy  
Tánh biết vẫn tự viên.*

**Trả lời:**

Phải! Rất đúng!

**Bản tâm luôn soi sáng  
Thường rõ biết tự nhiên  
Không sở tri sở đắc  
Ngay đó chính là thiên**

**Ngày 06-08-2017**

**Câu hỏi 378:**

Thưa Thầy, khi Tâm chánh niệm con thấy mọi sự sáng trong lặng lẽ. Khi Tâm dao động con liền thận trọng quan sát để trở lại lặng lẽ sáng trong. Đối với bất an, nghịch ý con thấy được, còn đối với an lạc, như ý con càng cần thận trọng hơn vì biết chánh niệm

của mình còn yếu. Nhưng hôm nay sau giờ Trà Đạo, ngồi nán lại trên tháp, nhìn Thầy và các sư ra vào an nhiên, tự tại, con chợt nhận ra thế nào là vô vi, vô ngã trong phong thái “giản dị, tự nhiên, vô tâm” mà Thầy thường dạy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Vô tâm nhìn thế sự  
Thấy pháp thật hồn nhiên  
Chỉ do tâm tư lự  
Tự chuốc lấy ưu phiền!**

**Ngày 15-08-2017**

**Câu hỏi 379:**

Con ngưỡng mộ những bài thi kệ của Thầy từ học Đạo cho đến ứng Nhân xử Thế. Con có đôi dòng thơ xin kính gửi đến Thầy để tỏ lòng tri ân sâu sắc của chúng con ạ!

**Cảm Tạ Thơ Thầy**

*Thơ Thầy câu từ ngắn,  
Nhưng hàm nghĩa thâm sâu*

*Xem qua, hôn sâu lắng  
Thắc mắc còn nữa đâu*

**Trả lời:**

Cảm ơn con!

**Khi tâm hôn sâu lắng  
Ngôn từ cũng vô ngôn  
Như chân không rỗng lặng  
Dung nhiếp cả càn khôn**

**Ngày 18-08-2017**

**Câu hỏi 380:**

Thầy kính, lần này con không hỏi cũng không trình pháp, con chỉ muốn chia sẻ cảm giác của con từ khi tiếp nhận pháp của Thầy.

Lúc này con đang ngồi trong căn phòng nhỏ của mình, chỉ có tiếng quạt kêu rè rè, ngoài khung cửa sổ là những hàng dương đang đu đưa theo gió. Không hiểu sao con lại có cảm giác bình an đến lạ, mặc dù vẫn biết còn rất nhiều công việc chưa làm xong.

Con ngồi đây tận hưởng giây phút an lạc và nhớ đến những vị Thầy trong đời mình: có vị làm lễ quy y cho con từ nhỏ, vị ân sư đã khai thị đầu tiên cho con đến với Thiền, ngoài ra còn có rất nhiều giáo thọ dạy pháp

học cho chúng con tại đại học Vạn Hạnh, và con còn gián tiếp thọ nhận nhiều pháp hành từ các Thầy mà con chưa từng gặp mặt như Thầy Goenka, Thầy Nhất Hạnh, Thầy Thanh Từ và các thiền sư Miến Điện. Và cuối cùng con nhớ đến Thầy.

Thầy có lẽ cũng không phải người Thầy cuối cùng của con nhưng Thầy đã khai thị cho con chân lý rất ráo mà Thầy đã tự thân thấy được.

Con chợt mỉm cười và nghĩ, tới đây là hết rồi, chắc chắn 100%, không còn nghi ngờ gì nữa. Đây mới là sự thật Đức Phật muốn chỉ ra, các Tổ sư đã nói rất nhiều về phương tiện và cứu cánh rồi, nào là "ngón tay và mặt trăng", và "chiếc thuyền và bờ bên kia". Bỗng nhiên con số 26 thế kỷ dài đằng đặc rút ngắn lại chỉ còn một khoảnh khắc, và không còn khoảng cách không gian giữa Việt Nam và Ấn Độ hay Trung Hoa nữa.

Từ khi học và hành pháp Phật con chỉ nói những gì mình đã tiêu hóa, ít nhất là qua tư tuệ. Con nghĩ, chính vì không tự tin sự trực nhận thực tại hiện tiền nơi chính mình nên mới phải nương nhờ vào phương tiện Kinh Luận, con không bao giờ chọn cách đó. Thật lòng mà nói, tâm con cũng có khi xao động, tự hỏi



mình có khởi lên một chút nghi ngờ nào về "Tánh Biết" không? Và câu trả lời ngay lập tức là: "Không".

Vì cái thấy này do chính tự thân con đã chứng nghiệm chứ không phải do Thầy áp đặt hay từ sự nể trọng Thầy. Con vẫn tiếp tục thực hành Vipassanā nhưng chỉ thay đổi một chút thái độ của tâm, từ việc xen vào ý thức như trước đây giờ chuyển sang buông xả tự nhiên, sự kiện nào nổi trội đến với mình thì mới mình sát diện biến đó chứ không chọn lựa. Hơn một tháng qua con đã tự so sánh kiêu thực hành mới với kinh nghiệm hành thiền cũ và rút ra được sự khác biệt do nó mang lại, không những trên chính tâm mình mà còn bằng việc ứng xử ra ngoài các sinh hoạt, đối đãi hằng ngày và thấy hiệu quả rất khác. Thử hỏi vậy làm sao mà lung lay cho được? Và giờ đây, ngồi tĩnh tại một mình trong phòng, con thấy mình thật may mắn và tri ân Thầy rất nhiều.

Mặc dù con chưa từng gặp Thầy nhưng con nghĩ con đã gặp Thầy mỗi ngày trên pháp thoại, trong từng bước đi, trong từng thanh âm của cuộc sống, trong từng sự tận hưởng vẻ đẹp của cây cỏ, của đất trời, và những lúc sóng gió phiền não kéo đến nữa. Con đã gặp Thầy mỗi ngày trong chân đế thì con nghĩ không cần phải gặp Thầy trong mỗi tương quan tục đế nữa.

Trừ phi pháp đến một cách tự nhiên để cho con gặp Thầy.

Thư con hơi dài nhưng thật sự, không ngôn từ nào có thể diễn tả hết được tâm lòng con. Mong Thầy luôn khỏe mạnh.

Con - người học trò Thầy chưa từng gặp mặt.

**Trả lời:**

Chúc mừng con! Chỉ ai có thực chứng mới biết đâu là sự thật. Những người thấy tướng không thấy tánh Phật gọi là biên kiến - loại tà kiến một chiều - triết học gọi là kiến thức nhị nguyên!

**Vui thay ai thấy Pháp!  
Buông chấp thủ ngôn từ  
Mặc trò đòi luận giải  
Rỗng lặng tự Thái Hư**

**Ngày 30-08-2017**

**Câu hỏi 381:**

Kính thưa Thầy,

Khoảng thời gian gần đây, nhờ “chỉ thấy thôi” như lời Thầy dạy, con đã thấy rõ tâm vô thường: Lúc an, lúc bất an, lúc đúng, lúc sai, lúc tốt, lúc xấu... Quả nhiên,

khi con "Thầy" mọi sự sinh diệt, đến đi như nó đang là... thì không còn bị nó sai sử nữa. Thầy ơi, con rất hoan hỉ, từ phương xa xin cúi đầu tạ ơn Thầy rất nhiều ạ.

**Trả lời:**

**Dù tốt, xấu, đúng, sai  
Diệt sinh đều rõ biết  
Mới hay tánh bản lai  
Vốn là Tâm Chói Sáng**

**Ngày 31-08-2017**

**Câu hỏi 382:**

Bạch Thầy,

Cách đây 3 năm con có làm bài thơ như vậy:

*Bước ra từ cõi mộng  
Đời thực một dòng sông  
Gập ghềnh và sâu thẳm  
Mình ta cơn mưa dầm*

Bài thơ tự bật lên trong đầu con sau khi con kết thúc khóa thiền Vipassanā 10 ngày ở một nơi middle of nowhere (ở một vùng trung du Nepal nhìn ra dãy Annapurna vĩ đại). Không hiểu sao con thấy như vậy,

cõi yên bình trong Định Tuệ, nơi mà mình không là ai cả, chỉ có mình với thiên nhiên, cô đơn tuyệt đối nhưng an tịnh tuyệt vời. Khi phải xa chốn đó, con thấy mình như tỉnh lại từ một giấc mơ, nuối tiếc và hụt hẫng.

Từ đó con tuy sống trong hiện tại mà không thấy lại được cảm giác hỉ lạc như vậy nữa. Dù con có níu kéo dự thêm vài khóa Vipassanā ở nơi khác. Chốn đó, lúc đó, tâm cảnh đó là giấc mơ Niết-bàn của con. Vì nghĩ vậy nên quá trình huân tập của con trở thành "*gặp ghềnh và sâu thẳm, mình ta cơn mưa dầm*".

Thưa Thầy, con biết trạng thái an lạc đó không phải là do tưởng tượng. Có lẽ vì tâm con lúc đó thanh tịnh và gặp nhiều thuận duyên nâng đỡ nên thấy được. Sau vì con quá cố chấp níu kéo cho nên mới tự lập hàng rào cản trở mình, trở nên tham lam Thiền.

Con cảm ơn Thầy đã giúp con trở về Chánh Pháp, *cứ ngay đây lúc này lặng lẽ soi sáng, tự nhiên vô tâm*. Thầy ơi, 12 chữ đó thật sự là tiếng gầm của Sư Tử chiếu rọi mọi lăng xăng vọng động do vô minh ái dục.

*Buồn hay vui ngày 24 tiếng  
Cứ ngay đây lặng lẽ trở về  
Bóng cây tiếng lá đều là Pháp  
Rỗng lặng nơi tâm đó Niết-bàn*

Con thành tâm đánh lễ Thầy,  
Chúc Thầy và các Sư thân tâm an lạc.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Con thấy được như thế là tốt rồi.  
Trang Tử mơ thấy mình là bướm, tỉnh giấc không  
biết mình là bướm hay Trang. Có trạng thái an tịnh  
Niết-bàn hay không không quan trọng, chính cái  
thấy mới cho con giác ngộ dù đó là khổ đau hay an  
lạc.

**Cho dù thật hay ảo,  
Thấy rõ mới là chân  
Mãi phân chia thật giả  
Sao thấy được Pháp Thân!**

**Ngày 01-09-2017**

**Câu hỏi 383:**

*Đêm qua trong giấc chiêm bao  
Thấy mình mất dép không sao đi về  
Một đời cóp nhặt mãi mê  
Nào hay mất dép thì về chân không.*

Dạ xin Hòa thượng từ bi chỉ dạy cho con. Cảm ơn  
Hòa thượng. Con xin thành tâm đánh lễ Hòa thượng.

**Trả lời:**

Tuyệt tác! Đó chính là những người đang tu trong mộng, họ cực kỳ chấp pháp, nếu không có phương tiện tu hành không biết làm sao để tu. Họ chấp vào ngón tay chỉ mặt trăng (kinh luận, phương pháp chế định) đến nỗi ngay đây không thấy mặt trăng đang lung linh chiếu sáng.

**Trong mộng vẫn còn mơ  
Mong trở thành Tiên, Phật  
Chỉ kẻ tóc đường tơ  
Hết mê liền tỉnh ngộ!**

**Ngày 02-09-2017**

**Câu hỏi 384:**

Kính thưa Sư Ông,

Con có một trải nghiệm mới từ hôm con ngồi thiền buổi sáng và nghe chim hót bên tai, thấy tánh nghe luôn không thiếu vắng. Con thường quan sát tâm, như một dòng chảy của suy tư, có ngã và không ngã, trôi buộc và giải thoát, huyền thuyên và im lặng... tất cả đều là sản phẩm của suy tư. Khi những suy tư đó lặng đi, lại sợ mất hết, tuy nhiên đó chính là lúc tánh giác soi sáng. "Không nghĩ thiện không nghĩ ác" ngay lúc

đó bản giác liền hiển lộ. Qua mắt gọi là thấy, qua tai gọi là nghe, qua mũi gọi là ngửi v.v... chỉ thể thôi. Đến đây thì không còn ta, người, hay Phật gì cả mà chỉ thuần tánh thấy, tánh nghe, tánh biết. Rất bình yên rộng lặng vì vắng bật sản phẩm của suy tư. Tuy con thấy vậy nhưng tâm vẫn còn những thoáng mây mù.

Con chân thành tri ân tấm lòng từ bi của Sư Ông đối với chúng con.

**Trả lời:**

**Đã thấy chân bản giác  
Sợ chi thoáng mây mù  
An nhiên cùng hoa đóm  
Tự tại giữa Xuân Thu**

**Ngày 03-09-2017**

**Câu hỏi 385:**

Kính bạch Thầy! Trong lúc hồn nhiên trong sáng con tình thức nói lên 4 câu thơ, kính bạch Thầy nhận xét chỉ dạy:

*Trách làm chi giận hờn gì  
Có thương có ghét có khi phiền hà  
Mới hay ngay ở tâm ta  
Đâu là bờ giác đâu là bến mê*

Con đọc rất nhiều kinh sách,... cuối cùng, dù kinh điển bao la, sâu rộng, có thấp có cao cho từng trình độ, nhưng con chỉ rút ra một chân lý mà Thầy thường giảng đó là, dù tu pháp môn gì thì vẫn chỉ "*điều chỉnh thái độ nhận thức và hành vi cho đúng tốt*" mà thôi. Thái độ nhận thức và hành vi đúng tốt chính là Bát Chánh Đạo đưa đến giác ngộ (Đạo đế) giải thoát (Diệt đế), thái độ nhận thức và hành vi sai xấu đưa đến phiền não (Tập đế) khổ đau (Khổ đế) và luân hồi sinh tử.

Vì vậy, bây giờ con chỉ còn thường trọn vẹn rõ biết chính mình để xem thái độ nhận thức và hành vi như thế nào khi làm bất cứ việc gì chứ không còn tích lũy sở tri hay tu luyện sở đắc như trước kia nữa. Con hiểu và làm như vậy không biết đã đúng chưa, còn thiếu sót gì kính bạch thầy chỉ dạy.

Con thành kính đánh lễ cảm ơn thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thấy và làm như vậy rất đúng! Nhận thức đúng tốt thuộc trí gồm chánh kiến, chánh tư duy. Hành vi đúng tốt thuộc thân gồm chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Hành vi đúng tốt thuộc tâm gồm chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Đó là những yếu tố giác ngộ (Đạo đế) giải thoát (Diệt đế).



**Nhận thức, hành vi đúng  
Là chánh đạo muôn đời  
Rốt ráo Minh Hạnh Túc  
Là Chánh Giác tuyệt vời!**

**Ngày 04-09-2017**

**Câu hỏi 386:**

Con xin đánh lễ Hoà Thượng, xin Hoà Thượng chỉ dạy cho con.

*Đưa tay đón nắng chiều  
Nhẹ nhàng tình thương yêu  
Nắng hạ hoà cùng nước  
Thông suốt cả dòng sông.*

**Trả lời:**

**Nắng, mưa đều đạo lý  
Động, tĩnh vốn hài hoà  
Chư pháp thường vô ngại  
Ngại chẳng tại lòng ta!**

**Ngày 09-09-2017**

**Câu hỏi 387:**

Kính bạch Sư Phụ,

Hơn ba tháng qua, kể từ ngày con được Sư Phụ cho quy y Tam Bảo, con đã bỏ cách học Phật pháp và tu theo hướng chế định. Lý do là con không muốn từ bỏ cái ngã này để đổi lấy cái ngã sở tri sở đắc khác mà sự ràng buộc do chấp pháp lại còn nặng nề hơn. Dù chỉ có một trăm ngày vâng theo lời dạy của Sư Phụ, con đã tự soi chiếu mình qua mọi hành vi một cách hết sức đơn giản nhưng con đã có những thay đổi không ngờ. Con không còn uất hận chuyện vô tội mà bị tù, không còn buồn khi có nghề vững chắc mà bị thất nghiệp. Lòng con thanh thản một cách tự nhiên. Pháp mà Sư Phụ chỉ dạy là sự thật hiển nhiên, rõ ràng và dễ hiểu mà con đang trải nghiệm để tự mình thấy ra. Kể cả nghiệp mà con đã trải qua đều là bài học để thấy pháp.

Nơi phương xa, hằng ngày con luôn cảm tạ sự dạy dỗ của Sư Phụ và không xao nhãng việc tu học.

Kính cẩn.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy ra chánh pháp!

**Ai thấy pháp hiện tiền  
Buông bỏ sở tri chương**

**Sống thuận pháp tùy duyên  
Xứng gọi bậc trí hiền**

**Ngày 17-09-2017**

**Câu hỏi 388:**

Không sanh nên không diệt  
Dung chứa cả càn khôn  
Không nhị nguyên phân biệt  
Pháp tánh thường tự tồn

Thưa Hòa thượng, con thấy tánh như vậy, xin Hòa thượng từ bi chỉ dạy.

**Trả lời:**

Thấy rất đúng.

**Pháp tánh vốn tự tồn  
Không do ai tạo tác  
Biến hiện khắp càn khôn  
Vẫn hờn nhiên chất phác**

**Ngày 22-09-2017**

**Câu hỏi 389:**

Thầy kính,

Con thấy Niết-bàn luôn có sẵn nơi mỗi người ngay đây và bây giờ, chính vì vậy, không ai có thể ra khỏi Niết-bàn. Càng đi tìm Niết-bàn càng đuổi theo mộng tưởng - siêu phẩm của bản ngã!

Thưa thầy, do đó không cần phải nỗ lực tinh tấn cho ước vọng một Niết-bàn ở tương lai, mà chỉ cần tuệ tri thực tại đang là, buông hết ảo tưởng trở thành thì Niết-bàn liền hiển hiện.

Con vẫn luôn nghe lời Thầy dạy: Thường trọn vẹn rõ biết sự vận hành của Pháp nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp. Con xin trình chỗ thấy trong quá trình tu tập, mong thầy chứng minh cho con.

### **Trả lời:**

Vì chỉ có thể chứng ngộ Niết-bàn chứ không thể thủ đắc Niết-bàn nên không cần nỗ lực tu luyện để đạt thành mà chỉ cần thấy ra. Mà thấy ra thì chỉ cần nhìn lại là thấy, không qua thời gian.

**Buông hết mọi vọng cầu  
Ngay đây là cứu cánh  
Thấy pháp thật nhiệm màu  
Tròn đầy nơi tự tánh!**

**Ngày 05-10-2017**

**Câu hỏi 390:**

Kính thưa Thầy. Con đang rất phân vân về ý định khởi nghiệp vì hiện nay làm gì cũng có tranh giành và những mưu mô bất thiện - nghĩ cách lợi mình bất chấp có hại người, hại vật, hại môi trường hay không. Mong Thầy cho con lời khuyên. Con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Thiện hay bất thiện là do thái độ của tâm. Nếu con làm với tâm sáng suốt, trong lành - vô hại - thì việc gì cũng tốt. Còn làm với tâm mưu mô xảo quyệt, dù lợi mình mà hại người thì việc gì cũng xấu.

**Khởi nghiệp với tuệ tri  
Sáng suốt rõ thiện ác  
Biết phân biệt thị phi  
Sống trong lành chất phác**

**Ngày 21-10-2017**

**Câu hỏi 391:**

Thưa thầy!

Khi con khởi tâm sân với một người, con ghi nhận được sự khởi sinh này rồi nó tự đi qua mà không cần trấn áp. Tuy nhiên con thấy cái tâm sân đó không diệt hẳn mà sẽ quay lại khi có tác duyên, thậm chí cái sân ngày càng lớn. Phải chăng hạt giống sân trong con quá lớn nên sớm muộn nó cũng bộc phát ra ngoài?

Liệu nếu cứ tự nhiên mà thấy thì hạt giống sân hận và vô minh của con có hết không ạ? Kính mong thầy chỉ dạy thêm giúp con với ạ.

Con chân thành cảm ơn thầy rất nhiều!

### **Trả lời:**

Tuy con không trấn áp cơn sân, nhưng trong thâm tâm con vẫn không muốn nó xuất hiện, tức chưa hẳn đã thấy biết tự nhiên. Thực ra đó vẫn còn là *phi hữu ái* nên sân mới tăng trưởng. Không phải ghi nhận mà chỉ trọn vẹn rõ biết với từ tâm và trí tuệ để thấy sự sinh, sự diệt, sự tác hại của sân lên mình và người như thế nào mới được.

**Sân diệt nhờ tuệ tri**

**Sân tăng do bản ngã**

**Lấy ngã diệt sân si**

**Sân si càng tăng trưởng!**

**Ngày 26-10-2017**

**Câu hỏi 392:**

Thưa Thầy,

Sau một thời gian nghe Thầy giảng, con đúc kết như vậy:

*Thấy*

*Thấy*

*Thấy*

*Chỉ Thấy thôi...*

*Bình sáng!*

**Trả lời:**

Đúc kết rất chính xác!

***“Trong thấy chỉ thấy”*** thôi

**Mấy ai nghe Phật dạy**

**Chấp kiến giải của “tôi”**

**Muôn đời không thấy Pháp**

**Ngày 16-11-2017**

**Câu hỏi 393:**

Kính bạch Thầy,

Đời con phước duyên lớn nhất là được Thầy khai thị. Con không còn mong cầu trở thành bất cứ điều gì khác, chỉ sông thật bình thường vận hành hoàn hảo của Pháp. Con kính đánh lễ Thầy từ phương xa với lòng tri ân vô hạn.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con!

**Sống ung dung tự tại  
Không, vô tướng, vô cầu  
An nhiên nhìn thế sự  
Thấy pháp thật nhiệm màu**

**Ngày 26-11-2017**

**Câu hỏi 394:**

Kính thưa Thầy!

Con đã từng say mê nghiên cứu Kinh Luận các Tông phái, rốt cuộc vẫn không tìm ra lối thoát tử sinh. Một hôm tình cờ tham dự buổi Trà Đạo ở Chùa Bửu Long, nghe Thầy chỉ thẳng Sự Thật con liền tỉnh ngộ. Tri ân Thầy, con không biết diễn tả tâm trạng như thế nào, con chỉ biết trình bày tóm gọn mấy lời thơ xin kính dâng Thầy.



*Bao phen nghiên ngấm vạn lời Kinh  
Cũng chẳng thoát ra khỏi lưới tình  
Bỗng nhấp chung trà\* liền tỉnh ngộ  
Buông ngay kiến thức liễu vô sinh!*

\*Tham dự Trà Đạo Bửu Long

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng!

**Chung trà chia sẻ Đạo  
Chỉ thẳng pháp thâm sâu  
Thấy ra liền tỉnh ngộ  
Buông hết mọi vọng cầu!**

**Ngày 06-12-2017**

**Câu hỏi 395:**

Bạch Thầy, con gặp một người con gái, con thấy khả ái, có thể lấy làm vợ. Tưởng sẽ hạnh phúc bên nhau. Rồi... bùm! Pháp tới nói với con "không hợp đâu, chia tay đi"! Pháp thật là... đáng ghét, Thầy ạ!

Nhưng nhờ đó con biết được bản chất bất khả ý, bất khả lạc của cuộc đời. Rồi trở về trọn vẹn rõ biết chính mình con thấy thật tự do tự tại không bị gì ràng buộc. Pháp thật là... dễ thương, Thầy ạ!

**Trả lời:**

**Pháp vốn “nhu” không thương, không ghét  
Chỉ tại lòng có ghét có thương  
Thấy ra mọi sự bình thường  
Khổ đau, hạnh phúc... tổ tường “chân nhu”!**

**Ngày 09-12-2017**

**Câu hỏi 396:**

Kính bạch thầy,

Con rất ngưỡng mộ thiền và đã từng tham dự các khoá thiền vipassanā có phương pháp về niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, nhưng sao có vẻ như cố gắng định tâm hơn là minh sát thật sự. Bước đầu phần lớn các phương pháp đều theo dõi hơi thở vào ra nơi cánh mũi và tập trung ở một điểm nhỏ ở trên môi dưới mũi, rất giống với tâm tứ khi con được hướng dẫn hành thiền định trước đây hơn là chánh niệm tỉnh giác trong thiền tuệ. Để cố gắng tập trung như thế con thường phải dẫn dắt điều khiển hơi thở hơn là để thở tự nhiên, khiến hơi thở nặng nề, cảm giác khó thở hay nghẹt mũi, mà định cũng không được, dần dần phát sinh nhàm chán, mơ màng và buồn ngủ.

Sau mấy ngày thực hành để định tâm như thế, con được hướng dẫn học và hành theo phương pháp thiền tuệ. Có những phương pháp niệm thân như tập trung theo dõi tứ oai nghi hoặc niệm phòng xẹp. Có những phương pháp niệm thọ như tập trung “quét” theo lập trình định sẵn từng phần nhỏ trên thân từ đỉnh đầu xuống các đầu ngón chân, rồi lại quán sát ngược trở lên để ghi nhận cảm giác từ nơi các thân phần. Việc thực hành này đối với con rất khó, vì phải tập trung cao độ để quán sát thân, cần phải tưởng tượng hình dung hoài mới “quét” được các phần thân phía sau, nên thường khi bỏ sót nhiều phần hoặc trì trệ, lơ mơ không cảm giác được gì nữa ạ. Điều này khiến con hay bị nhức đầu, căng thẳng, ngồi lâu lưng mỏi chân tê nhức, nên cả thân và tâm đều mệt mỏi rã rời. Có lẽ nếu niệm thọ thì con thấy cảm thọ này rõ hơn cả!

Rồi con chuyển qua phương pháp niệm tâm. Khi con ngồi thiền quay vào tâm để quan sát thì tâm dừng lại, khi lơ là một chút thì tâm lại chạy lung tung, nên con thấy tâm không tự nhiên, giống như bị theo dõi trong trò chơi trốn tìm ạ. Như vậy làm sao con thấy được các tướng trạng của tâm trong hoạt động tự nhiên khi tiếp xúc các duyên bên ngoài trong đời sống thực tế?

Thế là, dầu rất muốn hành thiền, con lại mất tự tin, mà cũng mất luôn niềm tin vào các phương pháp thiền

chế định, vì thấy dù những hành giả trong khoá thiền được Thiền Sư xác nhận đạt hiệu quả tốt, nhưng khi ra khỏi khoá thiền, đụng chạm thực tế phần lớn lại dễ sân và khó thích ứng với cuộc sống hơn, hoặc họ rất ngã mạn, tự đắc với thành tựu của mình ạ. Từ đó con không tham dự các khoá thiền có phương pháp nữa.

Vì trước đây con chưa từng được học thiền thực sự như thế nào, nên mới đi tìm phương pháp nhưng lại không biết phương pháp thiền nào phù hợp với căn cơ của con mà sinh ra chán nản mất phương hướng. Thời gian gần đây, con có duyên lành được nghe các bài pháp thoại của Thầy trên YouTube của Quán Nguyên, và đọc mục Hỏi Đáp Phật Pháp trên trang “trungtamhotong.org”. Con rất kính ngưỡng Thầy và ước mong được hành thiền theo những gì thầy đã giảng. Nhưng con không biết bắt đầu thực tập từ đâu và làm như thế nào, khi Thầy thì không có tổ chức các khoá thiền nào cho các Phật tử được học "chính quy". Vậy con kính xin thầy từ bi vì lòng thành tâm cầu pháp của chúng sanh như con mà hoan hỷ chỉ dạy cho con phải thực hành tu tập thế nào cho đúng ạ!

### **Trả lời:**

Thiền “chính quy” thì không chế định phương pháp vì không thể dùng pháp chế định tục để để thấy pháp

thực tánh chân đế. Thực tánh chân đế chính là sự vận hành tự nhiên của pháp đang diễn ra nơi thực tại thân-thọ-tâm-pháp ở mỗi người. Vì vậy, đời sống thực tế đang diễn ra nơi mỗi người là đối tượng thiền của chính người đó, không bắt chước ai và cũng không theo bất cứ phương pháp chế định nào, chỉ cần soi sáng lại liền tự chứng. Không tự ý chọn hay dựng đối tượng, cũng không khởi tâm nắm bắt đối tượng, chỉ thấy biết mọi pháp như nó đang diễn ra. Đó gọi là sống Đạo chứ không phải hành theo phương pháp thiền gì cả.

Tất cả phương pháp thiền đều không “chính quy” vì đó chỉ là pháp chế định chủ quan, cố công khổ luyện với mục đích đạt được những sở tri sở đắc nào đó, nếu có lợi ích thì cũng chỉ là lợi ích thế gian thôi. Trong khi Đạo “chính quy” đức Phật dạy là buông hết mọi ý đồ tạo tác của bản ngã (xả ly, ly tham, đoạn diệt) để trở về sống trọn vẹn (an tịnh) tỉnh thức (chánh trí) với thực tại thân-thọ-tâm-pháp như nó đang là một cách hoàn toàn tự nhiên không trước ý thì liền thấy ngay sự Tịch Tĩnh (Santo), Vi Diệu (Panito) của Pháp, tức chứng ngộ Niết-bàn.

**Ngay đây tâm an tịnh**  
**Soi sáng pháp tịch nhiên**  
**Cố hành tâm càng bịnh**

**Ngã, pháp càng đảo điên!**

**Ngày 15-12-2017**

**Câu hỏi 397:**

Kính bạch Thầy! Con thấy pháp tánh như vậy:

*Tâm là Phật, Pháp, Tăng*

*Là ba ngôi Tam Bảo*

*Là Chân Lý... tròn đầy*

*Ngay đây chỉ có thấy*

*Qua trải nghiệm tự thân*

*Mới hay muốn giác ngộ*

*Thực chứng tại nơi tâm*

*Chính là chân hạnh phúc.*

Mong Thầy chỉ dạy. Con thành kính cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

**Phật là Tâm sáng suốt**

**Pháp định tĩnh, an nhiên**

**Tăng trong lành, chánh trực**

**Thấy Tam Bảo hiện tiền**

**Ngày 29-12-2017**

**Câu hỏi 398:**

Kính thưa Thầy! Con thấy như vậy: Đường ở dưới chân, Đạo nơi thực tại, đến đi vô ngại, mới thật là thiên. Vì vậy:

*Bốn phương tám hướng đều không  
Nên chi cứ bước thông dong giữa đời  
Đường đi ngay dưới chân người  
Không dừng không tới: nụ cười Như Lai*

Mà cụ thể con thấy bước chân Thầy cứ thông dong vô ngại giữa đời để chia sẻ Pháp không hề mệt mỏi!

**Trả lời:**

Cảm ơn con! Đúng là:

**Bốn bề Diệu hữu, Chân không  
An nhiên vô trụ, dung thông đạo đời  
Niết-bàn, sinh tử rong chơi  
Hư không, hoa đốm thanh thoi đi về!**

**Ngày 31-12-2017**

**Câu hỏi 399:**

Thưa Thầy, thiên là chiếu sáng, chỉ tại vô minh, ái dục che lấp nên luân hồi sinh tử. Vậy thì, dẹp bỏ những đám mây vô minh, ái dục để ánh sáng trí tuệ tự chiếu cũng cần phải nỗ lực dụng công thiên, quyết tâm thấp được lên mà đi.

Con xin tri ân Thầy. Chúc Thầy năm mới an lạc.

**Trả lời:**

Con nói đúng, nhưng thiền không phải là dụng công của bản ngã “cầu toàn” mà là buông bản ngã để tâm tự chiếu sáng (pabhassara-citta).

**Mặt trời tâm tự chiếu  
Sao phải dụng công thiền?  
Thấp ngọn đèn leo lét  
Giữa đêm tối triền miên!**

**Ngày 31-12-2017**

**Câu hỏi 400:**

Dạ bạch sư ông cho con hỏi tại sao con ngồi thiền là tâm con cứ phóng ra ngoài ạ? Mong sư ông khai mở cho con. Con xin thành kính tri ân sư ông ạ.

**Trả lời:**

Thiền chính là để thấy ra sự thật. Một trong những sự thật là “tâm viên ý mã” nhờ thế mới thấy tâm là vô thường để không chấp lầm rằng tâm là “ta, của ta hay tự ngã của ta”. Thấy tánh mới giác ngộ.

**Tâm như vượn khó lường  
Ý khác nào ngựa chướng**



**Nhờ vậy thấy vô thường  
Không còn chấp ngã tướng**

**Ngày 13-01-2018**

**Câu hỏi 401:**

Thưa thầy,

Con hay bị mệt mỏi, nên con mới tập quan sát cảm thọ của mình. Dựa trên 12 nhân duyên, con suy luận rằng có thân, sinh ra xúc, rồi cảm thọ mỗi, đau, sau đó sinh tâm buồn, chán nản, rồi cứ luân hồi tiến trình tâm đó làm sự mệt kéo dài, sinh ra các hệ lụy khác như bứt rứt, phóng tâm, tâm xao động, rồi có xu hướng tìm đến thú vui giải trí, nghe pháp để giảm bớt sự mệt mỏi. Rồi thỉnh thoảng con cũng hay nhắc là cảm thọ này không phải của ta, chỉ có sự mệt nhưng không có ai mệt. Diễn biến cảm thọ rất khó thấy, con chỉ suy luận trên lý nhân duyên chứ con không thấy được diễn biến của tiến trình tâm. Nhờ thầy chỉ dạy cho con con đường để làm chủ được bệnh. Con cảm ơn thầy nhiều.

**Trả lời:**

**Đừng cố làm chủ bệnh,  
Chỉ thấy pháp đang là**

## **Càng cố làm chủ bệnh Càng phát triển cái “ta”**

**Ngày 29-01-2018**

### **Câu hỏi 402:**

Kính bạch thầy, in Thầy tóm tắt cho con ý nghĩa của giới, có bao nhiêu loại, giữ giới đúng là thế nào ...

Con Cảm ơn Thầy và kính chúc Thầy luôn mạnh khỏe

### **Trả lời:**

Câu này Thầy đã có giải thích rõ trong cuốn Sống trong thực tại (Chương VII: Hành xử tinh tế), Thầy chỉ tóm tắt lại thôi

**Trong lành giới tự tánh  
Thận trọng giới tùy nghi  
Đức tin giới trong sạch  
Trí tuệ giới tinh vi**

**Ngày 29-01-2018**

### **Câu hỏi 403:**

Con thành kính đánh lễ Thầy.

Kính bạch Thầy.

Con mỗi ngày điều niệm Phật. Từ lúc con ngủ dậy thì đã thấy tiếng niệm Phật bên mình, có lúc câu niệm tự khởi, có lúc con tự mình niệm thêm 1 tiếng thì những câu niệm Phật ấy cũng tuần tự nối tiếp nhau theo từng dòng suy nghĩ của con, chỉ khi con làm việc gì đó mà cần suy nghĩ thì câu niệm Phật mới dừng. Khi con làm xong việc, câu niệm Phật ấy lại tiếp nối đến khi con tự mình dừng lại. Vậy có phải con đang chứa tạp niệm?

**Trả lời:**

**Bất cứ chứa điều gì  
Khiến tâm không rộng lặng  
Nên buông xuống hết đi  
Để tâm không còn nặng**

**Ngày 17-02-2018**

**Câu hỏi 404:**

Chúng con kính chúc Thầy sức khỏe tốt để hoằng pháp, luôn là cây cổ thụ che chở chúng con, và năm Mậu Tuất được an khang, thành tựu mọi Phật sự. Chúng con xin đánh lễ Thầy!

Nhóm Phật tử Cali.

**Trả lời:**

Cảm ơn các con! Thầy gửi đến các con bài thơ chúc Tết:

**Chúc Xuân: năm mới thật an khang  
Vạn sự hanh thông hưởng phúc nhân  
Vui Đạo đẹp Đời luôn tự tại  
Minh Tâm kiến Tánh mãi bình an!**

**Ngày 18-02-2018**

**Câu hỏi 405:**

Kính bạch thầy! Năm mới con chúc thầy, quý sư, ni cùng tất cả bạn đạo Phật tử: Sức khỏe, an lành!

Kính bạch thầy, con đang viết đôi dòng tâm sự cùng thầy mà nước mắt chảy dài! Con quyết tâm sẽ xuất gia đi tu một ngày gần nhất trong thời gian tới. Con thấy cuộc sống vô thường mà người đời muốn thường nên sinh khổ, luân hồi; công danh hơn thua, thành bại, được mất, cuối cùng cũng hai bàn tay trắng; chỉ có trí tuệ và từ bi mới bất tử, còn tất cả chỉ là giả tạm của thân tứ đại đất nước lửa gió này. Nhưng con buồn và bị kẹt.

Kính thầy từ bi nhận xét chỉ dạy. Chỉ điềm cho con. Con thành tâm đánh lễ cảm ơn thầy!

**Trả lời:**

**Đất tâm cho hoa trái  
Nhưng cần đủ nhân duyên  
Có tâm ắt pháp chuyển  
Chỉ cần giữ bản nguyên**

**Ngày 20-02-2018**

**Câu hỏi 406:**

Đầu xuân mới với lòng thành kính thanh tịnh con kính đánh lễ Thầy từ xa và kính dâng lên Thầy đóa hoa tâm.

Kính bạch Thầy,

Con xin tóm tắt lộ trình ứng dụng pháp hành, lắng nghe pháp thuyết trong mấy tháng qua với ước mong được Thầy chỉ dạy thêm. Thưa Thầy, với niềm đam mê học Phật con luôn nhắc nhở mình, chánh niệm tỉnh thức nơi thân-tâm-cảnh, rà soát chặt chẽ nơi 6 giác quan, uyển chuyển trong thấy biết, để rồi hôm nay con tỏ rõ *“tu hành là quá trình chuyển hoá nhận thức và hành vi để thấy ra sự thật, sống đúng sự thật”* như lời thầy dạy.

Thưa Thầy, từ bữa con trình pháp hành lên Thầy tới nay đã mấy tháng rồi, hai lần liên tiếp pháp bệnh lại

thuyết cho con. Con đau vùng cổ gáy thỉnh thoảng ảnh hưởng tới đầu, cộng thêm trong nội tạng có những cơn đau rất khó chịu vì đường ruột không tốt. Con có gặp bác sĩ, bác sĩ tư vấn nếu con khám tổng quát để tìm nguyên nhân thì tốn rất nhiều tiền. Con suy ngẫm “thương chồng tàn tảo nắng mưa” thế rồi con không đi viện. Bằng lòng trọn vẹn tỉnh thức với nội tâm hoan hỷ bất kể lúc nào con cũng sẵn sàng đón nhận cái chết. Con mang tâm trạng được chiêm nghiệm tất cả, còn mọi sự để pháp lo. Khi thuận dòng pháp, sự thật được phơi bày con sống trong diệu lạc, một loại thấy biết sanh từ sự viên ly tùy thuận pháp tánh.

Trong thấy biết con đã nhận ra dưỡng tâm còn phải biết dưỡng thân, dưỡng sao trong trí tuệ dung hoà, thế là con kết hợp tập dưỡng sinh, mỗi động tác con như “thả hồn” vào pháp, quên đi không gian và thời gian giữa thân và tâm chỉ là pháp vận hành. Nguồn năng lượng và hệ miễn dịch tự tăng trưởng, con đã vượt qua mà không hề xen tôi ta vào, khi tự nó là như thế thì con nhận biết như thế. Những cơn khó chịu trong nội tạng giờ đã hết, đường ruột cũng êm rồi, chỉ còn chút xíu đau vùng cổ gáy. Khi cái đầu nặng con hạn chế ra nắng, uyển chuyển buông thư nghỉ ngơi hợp thời thì không sao ạ.

Bằng sự xả ly và chấp nhận ấy, 5 năm qua sống trong pháp hành tinh tấn chánh niệm tỉnh giác con luôn ứng dụng lời Thầy cho phù hợp với từng tình huống: *“Thận trọng chú tâm quan sát / Trở về trọn vẹn tỉnh thức / Trong lành định tĩnh sáng suốt / Rõ ràng lặng lẽ trong sáng”*. Tuy thân chưa xuất gia nhưng tâm con đang xuất gia và sống trong chánh pháp đạo màu.

Tận đáy lòng sâu thẳm con thành kính tri ân Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Thân bệnh tâm không bệnh  
Trí tuệ thường quang minh  
Thấy pháp như thực tánh  
Liễu thoát vòng tử sinh**

**Ngày 27-02-2018**

**Câu hỏi 407:**

Kính bạch Sư ông,

Con nghe Sư Ông đề cập đến không nắm giữ "tướng chung, tướng riêng" trong thiền trà ngày 25/02 vừa

rồi. Vậy tướng chung và tướng riêng Sư Ông nhắc đến có phải ứng với câu trong bài thơ:

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

Con kính tri ân Sư Ông.

### **Trả lời:**

Phải, vì mục đích chánh niệm tỉnh giác là thấy tánh chứ không phải nắm giữ tướng chung, tướng riêng của đối tượng thân thọ tâm pháp đang là. Nhiều người khi hành thiền cố phân tích thực tại theo Kinh Luận là sai lầm lớn. Đó là hoạt động lý trí theo thức tri, tướng tri chứ không phải *tuệ tri "hồn nhiên trong sáng"*.

**Khi chánh niệm tỉnh giác  
Không nắm giữ tướng nào  
Chỉ thấy pháp thực tánh  
Mới thoát khỏi trần lao**

**Ngày 14-03-2018**

**Câu hỏi 408:**



Kính thưa Thầy,

Con nhận thấy trong mình vẫn còn nhiều tâm dục, mỗi khi gặp người nữ xinh đẹp là tâm con dễ bị dao động cuốn theo. Con xin Thầy chỉ con cách để đoạn trừ được tâm dục thường hay khởi lên này ạ? Con chúc Thầy thêm nhiều sức khỏe ạ, con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

**Sắc dục từ tướng sinh  
Không phải do ngoại tướng  
Khi thấy biết phân minh  
Sẽ không còn dục tướng**

**Ngày 19-03-2018**

**Câu hỏi 409:**

Kính thưa Thầy!

Từ ngày con hành theo sự chỉ dạy của Thầy, thấy rất lợi lạc. Trước đây con hay dùng sở tri nên khổ, giờ con biết sống bằng tuệ tri rồi nên an nhiên. Trước đây vẫn thơ con mù tịt, sao giờ con lại biết làm thơ:

*Lang thang vô bến vô bờ  
Mải mê tìm kiếm bóng mơ cõi lòng*

*Quay về thấy biết hồ trong  
Hoa sen nở rộ cõi lòng an nhiên.*

**Trả lời:**

**Trở về tâm rộng lặng  
Ngay đó thấy đạo màu  
Buông sở tri vay mượn  
An nhiên khỏi khổ sầu**

**Ngày 27-03-2018**

**Câu hỏi 410:**

Thưa Thầy.

Phải chăng điều rốt ráo nhất là tâm trong sáng, rộng lặng, thấy ra Thực Tánh Pháp.

*Quay về trong lặng lẽ  
Thấy Bản Tánh của mình  
Vốn rộng rang trong sáng  
Mình là cái Bất Sinh.*

**Trả lời:Pháp tánh vốn không sinh  
Nhưng năng sinh vạn pháp  
Thấy tánh tướng phân minh  
Không Ta, không Tự Ngã!**

**Ngày 07-04-2018**

**Câu hỏi 411:**

Dạ thưa Thầy con xin cảm ơn. May mắn cho con vì nhờ bao năm nghe Thầy giảng con đã tìm đúng hướng đi ngay từ đầu và phù hợp với tâm tính của mình. Nhờ thế, con đã nắm rõ được những nguyên lý Thầy nói cùng với sự trải nghiệm trên thân tâm này, con luôn luôn điều chỉnh lại nhận thức của mình cho đúng với pháp mỗi ngày.

Đôi khi con sống không thuận theo pháp mà lại theo bản ngã, rồi con tự chuốc lấy khổ đau cho mình, lúc ấy con lại điều chỉnh, chỉnh và chỉnh mãi, tới nay con thấy ra hầu như phần lớn mình sống với bản ngã quá nhiều. Nhưng không sao, cứ nhận ra bản ngã là được, không cần phải dẹp bản ngã. Rồi con cứ trải nghiệm, dần dần thấy tự tin trên pháp hành của mình, càng ít hoài nghi về những gì Thầy dạy trên con đường giác ngộ hơn. Hầu như mỗi ngày con đều hướng dẫn mẹ con thực hành trên nguyên lý mà Thầy đã hướng dẫn, và chỉ cho mẹ thấy ra sự thật nơi chính mẹ. Mẹ con đã lắng nghe, trải nghiệm. Giờ đây mẹ con nhờ tu thấy nhẹ nhàng hơn và ít còn chấp vào khuôn mẫu như trước đây nên nhận thức cũng tốt hơn. Vì lúc trước mẹ tu mà không có ai chỉ nên sự tu tập còn rất nhiều

khó khăn. Nhờ con nghe Thầy giảng rồi chia sẻ cho mẹ nghe nên mẹ rất hoan hỷ. Giai đoạn đầu mẹ không chấp nhận, rồi dần dần mẹ đã hiểu ra và thực hành theo. Con rất vui mừng 2 mẹ con đã tìm đúng hướng đi cho sự tu tập. Giờ 2 mẹ con chỉ sống trải nghiệm pháp thôi.

Con xin tri ơn Thầy đã giúp con và mẹ con đi đúng hướng trên con đường giác ngộ giải thoát trong thời buổi này.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Tặng hai mẹ con bài kệ:

**Lành thay tu đúng hướng  
Lành thay biết tuý duyên  
Lành thay sống thuận pháp  
Thấy thực tại bản nguyên**

**Ngày 11-04-2018**

**Câu hỏi 412:**

Con xin bạch thầy ạ!

Khi con nghe pháp thoại của thầy giảng luôn luôn nhắc đến hai chữ HIỆN TẠI. Con xin được trình bày trong bốn câu thơ này:

*Thở vào từ quá khứ,  
Thở ra đến vị lai  
Chết ngay trong hiện tại  
Biết rõ là NHƯ LAI*

**Trả lời:**

**Thở vào không quá khứ  
Thở ra không vị lai  
Sống ngay trong hiện tại  
Thấy pháp tánh Như Lai**

**Ngày 15-04-2018**

**Câu hỏi 413:**

Con trình Thầy:

*Buông nghề Thiện Ác  
Buông Pháp đến đi  
Buông cả thân rồi  
Diễn trong kịch đời  
Ta như sương sớm  
Hòa mình không trung.*

**Trả lời:**

Hay lắm!

**Buông là đúng hướng**

**Chấp mới sai đường  
Không trụ giả tướng  
Tánh Giác chân thường**

**Ngày 16-04-2018**

**Câu hỏi 414:**

Cũng như sinh tử, Niết-bàn đều là sự trói buộc. Không trụ vào sinh tử, không trụ vào Niết-bàn, sống trọn vẹn cuộc sống bình thường hiện tại, đó mới là chân thực giải thoát, đúng không thưa Hòa thượng? Con xin cảm ơn Hòa thượng, con cũng xin tự sám hối trước.

**Trả lời:**

**Thấy Niết-bàn, sinh tử  
Không trụ vào cả hai  
Mới chân thực giác ngộ  
Xứng gọi bậc Như Lai**

**Ngày 06-05-2018**

**Câu hỏi 415:**

Kính bạch Thầy. Hôm nay trong lòng con tràn niềm hoan hỷ con kính thưa lên Thầy.

Thưa Thầy suốt thời gian qua con tuý duyên thuận Pháp chia sẻ những trải nghiệm, chiêm nghiệm, thực nghiệm của mình với các bạn hữu duyên. Nói, viết, làm những điều mình thực chứng, uyển chuyển trong tương giao. Thời gian gần đây có rất nhiều bạn muốn có những tài liệu con đăng trên Facebook, nên các bạn phát tâm in ra thành sách. Từ những duyên lành ấy cuốn sách đầu tay của con thuận pháp ra đời mang tựa đề “*TRỞ VỀ TỰ TÁNH, con đường chấm dứt mọi khổ đau*”.

Tựa đề này cũng chính là ý nghĩa của cả cuốn sách, đồng thời ai đọc cuốn sách này cũng dễ dàng biết về Thư Thầy Trò 59 con sơ lược về cuộc đời học Phật gian nan của con khi trở về tự tánh.

Kính thưa Thầy, cuốn sách đã in xong ngày 4-5-2018, 1000 cuốn, in tại nhà Xuất Bản Hồng Đức, Hà Nội. Cuộc đời học và hành ứng dụng lời Phật, lời Thầy cho tới ngày hôm nay con không biết nói gì hơn ngoài những lời chân thành kính tri ân Thầy tận đáy lòng.

### **Trả lời:**

Sādhu lành thay! Tuyệt vời! Chúc mừng con! Thầy tặng con bài kệ:

**Một đóa hoa sen nở  
Hương tỏa ngát mười phương**

## **Khôi nghi tình bùng vỡ Khai thị pháp tử tường**

**Ngày 08-05-2018**

### **Câu hỏi 416:**

Con xin cúi đầu đánh lễ Thầy,

Bạch Thầy, giữ tâm thanh tịnh tức không phóng dật, buông lung. Khi tâm thanh tịnh không còn thiện ác theo tục đế nữa, chỉ còn việc cần làm và không cần làm đúng không ạ?

Ngày trước vì muốn đến nên con đã đi, bây giờ muốn dừng lại, nhưng chính ý muốn dừng lại cũng là động lực tiếp tục đẩy con tới trước. Do vậy, chỉ có can đảm, chấp nhận trải nghiệm thực tại, không phóng dật buông lung, tự mình tháo bỏ hết những kiết sử thì mới có thể thật sự dừng lại.

Không biết những nhận thức của con trên đây có đúng không, xin thầy từ bi chỉ cho con. Con xin cúi đầu đánh lễ tri ân Thầy.

### **Trả lời:**

**Không dừng không bước tới  
Thoát khỏi hai cực đoan**



**Ngày đây thường rõ biết  
Mới giác ngộ lương toàn**

**Ngày 13-06-2018**

**Câu hỏi 417:**

Con kính chào Thầy, con có bài thơ đúc kết việc tu học của con ạ:

*Thấy thì chỉ Thấy thôi  
Còn chi để tìm cầu  
Còn chi mà tranh luận  
Còn nói gì chậm mau?!*

Con xin kính chúc Thầy sức khỏe. Cảm ơn Thầy đã từ bi chỉ dạy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Người trí không tranh luận  
Thường tự soi sáng mình  
Thấy tánh, sống nhu thuận  
Tâm bình, vạn pháp bình**

**Ngày 14-06-2018**

**Câu hỏi 418:**

Dạ con kính chào Thầy. Con có bài thơ kính gửi tặng Thầy:

*Đâu đâu cũng là Pháp  
Tịch tịnh chảy theo dòng.  
Ánh Mặt trời rải chiếu  
Trọn vẹn cả mênh mông!*

*Pháp đến, Pháp từ bi  
Nhân quả lý chia đồng  
Buông... về nghe trọn vẹn  
Nhìn nhân quả sáng trong!*

Dạ con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Rất đúng!

**Chân lý khắp mọi nơi  
Nào lệ thuộc ngôn lời  
Tâm an nhiên liền thấy  
Sự Thật sẵn muôn đời**

**Ngày 27-06-2018**

**Câu hỏi 419:**

Làm thế nào để dứt đoạn lòng ham muốn sắc dục?

**Trả lời:**

**Khi còn ham vị ngọt  
Sao dứt được dục cầu  
Khi thấy ra vị đắng  
Vui chi chốn khổ sầu!**

**Ngày 27-06-2018**

**Câu hỏi 420:**

Kính xin Thầy hướng dẫn cho con làm sao có thể "*Khi xúc chạm việc đời, tâm không động không sầu, tự tại và vô nhiễm...*". Con xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

**Thường sáng suốt biết mình  
Thấy nhiễm, tịnh phân minh  
Giữa thăng trầm, suy thịnh  
Mỉm cười trước nhục vinh!**

**Ngày 01-07-2018**

**Câu hỏi 421:**

Thầy quý kính, sādhu lành thay, chúng con được gặp Thầy sáng 30/06, ra về con cảm thấy sáng suốt, định tĩnh, trong lành sau khi được Thầy khai thị, chỉ cho con biết việc thực hành đúng hướng. Từ nay con

để việc tu tập của mình cho “pháp tu”, điều chỉnh thái độ và hành vi, để bản chất thực của sự vật trôi chảy qua, con tự nhiên như nó vốn thế. Lời dạy của Thầy thật giản dị và dễ hiểu.

Kính chúc Thầy thân tâm an lạc mang chánh pháp đến với nhiều người.

Một ngày sống gặp được chánh pháp hơn trăm năm tác ý tu trong mê mờ. Cảm ơn cuộc đời cho con duyên lành được gặp Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Thuận Pháp sống tùy duyên**

**Xứng gọi quy y Pháp**

**Thuận ngã tạo tác duyên**

**Muôn đời không thấy Pháp!**

**Ngày 06-07-2018**

**Câu hỏi 422:**

Con kính bạch Thầy, Con đang cảm thấy mệt mỏi vì cái Tâm lảng xãng và bị ô nhiễm trong quá khứ. Con xin Thầy chỉ giáo hướng đi cho con. Hay con chỉ cần quan sát nó bằng Tánh biết của mình và để thời gian

nó tự nổi lên hết và không tiếp thức ăn cho nó bằng Tướng biết của mình thì Tâm sẽ trở lại vắng lặng và trong sáng. Con xin đa tạ Thầy.

**Trả lời:**

**Tánh biết thấy hồn nhiên  
Trong trọn vẹn tỉnh giác  
Khi tướng biết lặng yên\*  
Phiền não liền tự diệt**

\*Tri kiến thanh tịnh

**Ngày 09-07-2018**

**Câu hỏi 423:**

Con kính bạch Thầy,

Chị con có căn hay là vong nhập vào rồi về bắt ăn chay trường. Rồi xung hô ta là mẹ là v.v... làm cuộc sống gia đình của chị con lộn xộn, công việc làm ăn khó khăn. Con mong thầy hoan hỷ chỉ giúp làm thế nào để khai căn, hay là khuyên thế nào để phân căn đó đừng theo chị con nữa cho gia đình được yên ổn.

Con chào Thầy.

**Trả lời:**

**Không sống theo chánh đạo  
Tạo tác nghiệp duyên hoại  
Chỉ gây thêm phiền não  
Sao thấy được bản lai!**

**Ngày 09-07-2018**

**Câu hỏi 424:**

Dạ thưa thầy! Vốn hiểu biết của con về Phật Pháp còn chưa được nhiều mong thầy chỉ bảo cho con ạ.

Con đang sống trong một gia đình mà bố con rất gia trưởng, mẹ con bị trầm cảm vì mệt mỏi và uất ức. Sau đó mẹ con đi tập bài khí phát gì đó, lúc đầu con tưởng chỉ là bài tập thể dục thôi, nhưng phát hiện từ đó về sau mẹ con rất hay bị người âm nhập vào. Khi thì ông bà của con nhập về la mắng bố con, khi thì em trai con đã mất cũng nhập vào mẹ con trách móc bố con... Mỗi lần như vậy con rất sợ và khuyên mẹ đừng tập mấy bài đó nữa, nhưng mẹ con không nghe. Con không biết việc này (mẹ con bị nhập) có hay không, tốt hay xấu, nên hay không nên làm. Con sắp đi học xa, mẹ con ở nhà mà bị như vậy thì bố mẹ con sẽ sống như thế nào...

Mong thầy giúp con khai sáng về tư tưởng lẫn giúp con nhìn ra chân lý của những sự việc này ạ. Con đội ơn thầy.

**Trả lời:**

Nhận thức và hành vi sai xấu đưa đến hại mình hại người, khiến cuộc sống gia đình và xã hội trở nên đầy xung đột và bất hạnh. Đối với những người không hiểu biết khó có thể tự chuyển hoá, may ra pháp luật và nhân quả mới có thể thức tỉnh họ. Các con nên lấy đó làm bài học để biết tự điều chỉnh nhận thức và hành vi cho đúng tốt, đừng lặp lại những điều tương tự trong đời mình với những người xung quanh.

**Oan gia nhiều đời kiếp  
Nghịch vay trả trả vay  
Biết bao giờ chấm dứt  
Thế gian khổ lắm thay!**

**Ngày 10-08-2018**

**Câu hỏi 425:**

Dạ thưa Thầy!

Mọi thứ rất rõ ràng trước mắt, như thể con đã đi tới tận cùng con đường sinh tử ấy rồi nên biết rõ nó, con

biết rõ đó là con đường của khổ, dẫn tới khổ, nên chắc chắn con không bước vào. Con lại nhớ đến lời Đức Phật nói với kẻ sát nhân Aṅgulimāla: "*Như Lai dừng lại rồi, sao ông chưa dừng lại*". Con xúc động muốn quỳ lạy thật lâu dưới chân Ngài, dưới chân Tam Bảo.

Dạ, con xin phép được chia sẻ với Thầy niềm hoan hỉ an bình này, nó không phải là hỷ lạc, không phải là sung sướng, không phải là hạnh phúc như người ta vẫn gọi tên... Nó chỉ là nó giản dị vô cùng, bình thường vô cùng, bình thường đến mức không có gì để sở đắc, để tự hào, để bám víu cả. Con xin được trích một câu kinh Pháp Cú con đọc từ lâu mà nay con mới hiểu:

*"Ý dẫn đầu các pháp  
Ý làm chủ, tạo tác  
Nói năng hay hành động  
Với tâm ý thanh tịnh  
An lạc bước theo sau  
Như bóng không rời hình."*

Lành thay, một sự thật rất bình thường!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con!



**Tâm bình thường là đạo  
Tánh rỗng lặng là thiền  
Không vọng cầu hoàn hảo  
Chỉ thấy pháp hồn nhiên**

**Ngày gửi: 22-09-2018**

**Câu hỏi 426:**

Thưa Thầy, hôm nay con lên mạng xem Trà Đạo ngày 16/9/2018 con rất vui vì thấy Thầy khỏe mạnh và vui vì được nghe pháp mở mang trí tuệ. Con có nghe bài pháp “Khô-lạc” của Thầy: *“không bị lạc khổ chi phối chứ không phải tìm cách ly khổ đặc lạc”* làm con nhớ câu thơ mà lúc còn sinh tiền Cha con thường hay ngâm nga:

*“Có chi là khổ, có chi vui.  
Vui trong tham vọng vui rồi khổ  
Khổ trì đạo hạnh khổ mà vui  
Nếu biết trên đời vui rồi khổ  
Thôi thà đừng khổ cũng đừng vui  
Tự mình giữ tánh không vui khổ  
Để thoát ra ngoài cái khổ vui.”*

Tuy vẫn biết là như vậy, nhưng trong đời sống, tâm cũng bị “lạc-khổ” chi phối, như khi được cũng vui và khi mất cũng còn khổ như thường. Khi con quán sâu

thêm tại sao khi “được-mất” vẫn còn buồn vui, là vì trong cuộc sống, mình còn nương tựa vào đối tượng, như cái nhà, cái xe,... và như vậy khi “được- mất” tâm mình còn dao động, còn thiên về, còn đến đi, còn sinh diệt, còn sinh tử luân hồi và còn khổ đau thầy ạ. Có điều mình làm sao có khổ thì ít khổ, có vui cũng bớt vui thôi, vì vui quá hại tim, buồn quá hại phổi...

Con xin kính bái Thầy, con chúc Thầy nhiều sức khỏe, cầu cho tất cả chúng sanh trong pháp giới đều an lạc.

**Trả lời:**

**Khổ vui biết khổ vui  
Ai không từng vui khổ  
Cớ chi phải ngậm ngùi  
Chuyện khổ vui thiên cổ!**

**Ngày 03-10-2018**

**Câu hỏi 427:**

Bạch Hòa Thượng! Con có vấn đề trần trở, kính mong Hòa Thượng chỉ hướng cho con. Con xuất gia được 3 năm rồi nhưng kinh sách con chẳng thuộc được gì cả, học Phật pháp cũng học trước quên sau, học sau quên trước. Đời sống tu sĩ con hoàn toàn phải nương vào

đại chúng, như tụng kinh là con phải nương theo chúng chứ con tự tụng một mình không được. Để trở thành tu sĩ phải thuộc kinh, tụng kinh, thông Phật pháp. Con không làm được nên có lẽ con phải xả y này về nhà thôi.

Bạch Ngài! Vậy con có nên xả y từ bỏ đời sống tu sĩ về lại với thế tục để đỡ gánh nặng cho đàn-na tín thí? Con mong Hòa Thượng cho con một lời khuyên ạ. Con kính tri ân và đảnh lễ Ngài.

### **Trả lời:**

Nếu không thích hợp với những điều kiện tu ở chùa con có thể tìm một trú xứ ẩn tu hoặc về làm cư sĩ tại gia vẫn tu hành được. Chủ yếu tu là trở về soi sáng lại chính mình để sống đúng chánh pháp mới có thể giác ngộ giải thoát.

**Nếu ở chùa không hợp  
Nên sống thiền tại gia  
Ở đâu thường chánh niệm  
Chánh pháp vẫn không xa**

**Ngày 07-10-2018**

**Câu hỏi 428:**

Kính Thưa Thầy! Nhờ sự chỉ dạy của Thầy, con đã biết được sự khác biệt giữa sống theo bản ngã và sống trong chánh niệm, dù trong thời gian rất ngắn nhưng con biết rất rõ ràng chánh niệm là gì. Tuy nhiên, có lẽ vì đã quá quen sống với bản ngã, nên trong những giây phút buông bản ngã ra, sống với chánh niệm, con lại cảm thấy mệt mỏi, trống trải, cảm thấy không quen, nên con thường quay trở lại cách sống với bản ngã. Thưa Thầy, có phải con đã thực hành sai lời dạy của Thầy? Xin Thầy từ bi chỉ dạy cho con.

**Trả lời:**

Vấn đề không phải bản ngã hay không bản ngã mà con có thấy bản ngã và vô ngã thật sự như thế nào không. Con cứ sống như con là và trọn vẹn cảm nhận nó chứ không cần phân biệt sống bản ngã với sống chánh niệm một cách nhị nguyên như thế. Chính thái độ lý trí của con tạo ra nghi hoặc, bất an giữa bên này và bên kia. Con quên bài kệ này rồi sao?

**Không bờ này bờ kia  
Chỉ ngay nơi thực tại  
Tâm - Pháp chẳng phân chia  
Đến đi đều vô ngại!**

**Ngày 30-10-2018**

**Câu hỏi 429:**

Thưa Thầy, con nghĩ rằng:

*Đổi thay nên mới khổ  
Thường hằng sẽ được vui  
Nếu đời không thay đổi  
Thế gian mãi ngọt bùi!*

**Trả lời:**

**Đổi thay - vẻ đẹp đất trời  
Nếu không thay đổi muôn đời trầm luân  
Có Đông mới có sắc Xuân  
Tùy duyên thuận pháp, Đạo thuần tự nhiên**

**Ngày 05-11-2018**

**Câu hỏi 430:**

*Là hết ý niệm  
Ngôn từ, ảo tưởng.  
Hỏi chi cái thực  
Ngay đó không công.*

*"Đạo" hay "không đạo"  
"Niết-bàn" hay không*

*Có chi can hệ  
Chẳng bỏ chẳng mong.*

**Trả lời:**

**Lý chùng như đã ngộ  
Sự biết có thông không?  
Đã ngay đó vô công  
Chẳng còn chi để nói!**

**Ngày 07-11-2018**

**Câu hỏi 431:**

*Thầy con, làm chi đó?  
Có phải Thầy đang thiền  
Con chúc Thầy sức khỏe  
Sống thuận pháp tùy duyên!*

**Trả lời:**

**Sống thuận pháp tùy duyên  
Nên thầy chẳng phải thiền  
Tâm thường tự soi sáng  
Thấy vạn pháp hồn nhiên**

**Ngày 14-11-2018**

**Câu hỏi 432:**

Con kính đánh lễ Thầy,

Hằng ngày, con thấy tâm mình vẫn đầy đủ lãng xãng mọi chuyện khi tiếp xúc với sự đời. Ngày xưa con thấy chán, và thậm chí còn bực mình nữa. Nghĩ sao mãi mà mình chưa định tâm được. Khi nghe thầy giảng, con mới hiểu rõ được việc lấy tham mong được định, lấy sân đui sân cũng như lấy dầu chữa lửa.

Bây giờ cứ cái gì nổi lên trong tâm con lại thông thả hơn để nhận ra, và quan sát. Con thấy thái độ của mình bình thản hơn khi trạng thái tâm biến chuyển đến và đi. Con biết chấp nhận và nhìn ra lỗi của mình hơn. Chính trong cái sự thấy đó con thấy mình tự do và an lành hơn Thầy ạ.

Con lại làm bài thơ nhỏ kính dâng Thầy và các đạo hữu ạ.

*Lặng yên nhìn lại tâm mình  
Từ vô lượng kiếp vẽ hình sân si  
Đường dài chớ nóng ruột chi  
Non cao vách thẳm dễ gì vượt ngay  
Thấy ảo ảnh rõ đường mây  
Mặt mừng xiềng xích có ngày cũng tan.*

Kính mong Thầy từ bi chỉ bảo thêm cho chúng con.

**Trả lời:**

Phải. Không cần sợ phiền não, chỉ cần thấy rõ phiền  
não sinh diệt.

**Soi mình trong gương tuệ  
Thấy diện mục bản lai  
Pháp tướng tuy đa hệ  
Pháp tánh vẫn không hai**

**Ngày 15-11-2018**

**Câu hỏi 433:**

*Thầy ơi, con nghe pháp  
Nhận ra vòng tử sinh  
Ánh sáng tuệ dẫn lối  
Con vén màn vô minh.*

Con kính đảnh lễ Thầy, kính chúc Thầy thật nhiều  
sức khoẻ ạ.

**Trả lời:**

**Lành thay! nghe chánh pháp  
Thấy được tâm bất sinh  
Giữa dòng đời sinh diệt  
Tự tại tánh thường minh**



**Ngày 25-11-2018**

**Câu hỏi 434:**

Hôm nay con chợt nhận ra thật điên rồ khi nản lòng trước sự xuất hiện những trạng thái khó chịu của thân tâm, thật ảo tưởng khi mong chờ được thư thái an lành. Dẫu biết thế, nhưng chúng con vẫn cần một bóng mát để dịu bớt cơn say nắng, để bình tĩnh lại mỗi khi tâm can thiêu đốt. Con kính chúc Thầy thật nhiều sức khỏe, mãi sẽ chia cho chúng con niềm an lạc tuyệt diệu.

*Bình minh thật trong lành  
Rộn rã khúc vô thanh  
Nhấp chén trà tự tại  
Thoảng hương vị tình anh*

**Trả lời:**

Tâm hồn nhiên trong sáng chính là thiền. Tự nhiên vô tâm mới cảm được sự tĩnh lặng của Đất Trời.

**Pháp vẫn thường tịch tịnh  
Tâm vốn tự an nhiên  
Đông qua Xuân lại đến  
Tự tại khỏi cầu thiền**

**Ngày 27-11-2018**

**Câu hỏi 435:**

Kính bạch Thầy,

Nhiều khi trong cuộc sống, trong công việc, con thấy tâm mình chưa an, u u mê mê mà không biết manh mối ở đâu. Mới hay lý mình có thể đã thông nhưng sự thì chưa dễ đạt. Lặng yên nhìn lại, con thấy cái bất an trong cuộc sống đời thường không phải là vấn đề, mà ở chỗ mình có thấy rõ tham sân sinh diệt, thấy rõ diễn biến, gốc gác của nó hay không? Cũng như không phải nhọc lòng xua bóng tối mà chỉ cần có ánh sáng thì bóng tối tự tan. Con hiểu như vậy có đúng không ạ? Con xin trình Thầy bài thơ nói lên cái thấy của mình, Con kính xin Thầy từ bi chỉ bảo cho chúng con thêm sáng tỏ.

*Bởi nhìn ra bên ngoài  
Nên khởi tâm phân biệt  
Ngập chìm theo sóng nổi  
An yên đâu tìm thấy*

*Quay về soi tâm mình  
Từng niệm sinh niệm diệt  
Kẻ trộm rõ mặt đen  
Khi người gác quay về*

*Thường thức từng giây phút  
Khi vạn pháp tỏ bày  
Ngắm nhìn cuộc sinh tử  
Bây giờ, chính ngay đây.*

Con thành kính đánh lễ Thầy ạ,

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Sự lý cần trải nghiệm**

**Tánh giác: trí vô sư**

**Không đón cũng không tiếm**

**Ngay đó thấy chân như**

**Ngày 04-12-2018**

**Câu hỏi 436:**

Kính thưa Thầy!

Tuần trước con đã gặp được Thầy nhưng sao lòng con vẫn cảm thấy trống trải cô đơn và con biết con không thể nào dựa dẫm vào Thầy cũng không thể nào dựa dẫm vào bất cứ điều gì ở bên ngoài. Con đã gặp được Thầy mà dường như chưa gặp được bởi con chưa giác ngộ. Con thấy con cần soi lại tâm mình để thấy ra các

dính mắc ràng buộc ảo tưởng và trả lại mọi thứ như chính nó.

Dạ con thành kính tri ân Thầy.

**Trả lời:**

Thầy tặng con bài kệ:

**Gặp Thầy hay gặp Phật  
Không bằng gặp lại mình  
Buông hết mọi nương tựa  
Tự tánh vốn không sinh\***

\*Không sinh-hữu-tác-thành (Udāna)

**Ngày 06-12-2018**

**Câu hỏi 437:**

Thưa thầy con xin trình pháp, xin thầy ấn chứng.

*Không chấp tịnh, chấp động  
Theo động, tâm phiền não  
Theo tịnh, vô ký không  
Động, tịnh đều nhận biết*

*Tỉnh giác thường tĩnh lặng  
Nhưng chẳng gì ra ngoài  
Tâm luôn hằng tỉnh giác  
Giới định tuệ hiện tiền.*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Pháp pháp tự hoàn hảo  
Chấp pháp liền ngăn che  
Tánh giác thường tịch chiếu  
Vô ngại cảnh thấy, nghe...**

**Ngày 06-12-2018**

**Câu hỏi 438:**

Con kính chào Thầy và đại chúng, cho con hoan hỷ chia sẻ:

*Đừng thêm thắt điều gì  
Để tâm thuần thanh tịnh  
Bản giác đã sẵn rồi  
Có sao còn ảo vọng?*

Chúc Thầy và đại chúng tâm luôn thanh tịnh, tinh giác.

**Trả lời:**

Con thấy rất đúng, tuy nhiên:

**Bản giác tuy đã sẵn  
Cần trải nghiệm mới thông  
Như hạt giống hoàn hảo**

## Nhờ Xuân Hạ Thu Đông

**Ngày 06-12-2018**

### **Câu hỏi 439:**

Con kính bạch Thầy,

Nhiều lúc con thấy mình trong trạng thái suy nghĩ lan man, không rõ ràng. Lúc đầu con thấy chán và muốn thoát ra khỏi nó thật nhanh. Nhưng càng nôn nóng tìm lối thoát ra khỏi trạng thái đó thì lại thấy càng rối. Nghe Thầy giảng nhiều, con hiểu thêm, nên chỉ nhắc mình trở về trọn vẹn với hành động của hiện tại. Trong khoảnh khắc trở về đó, con không còn suy nghĩ, không còn thấy trạng thái lan man, u mê kia nữa, thấy mọi thứ trong trẻo và sống động. Con xin làm bài thơ kính trình lên Thầy và các đạo hữu ạ.

*Loay hoay suy nghĩ nào thấy đạo  
Luận bàn rồi lại rồi ren thêm  
Trở về lặng lẽ tâm trong sáng  
Ngoài kia hoa nắng rải bên thêm.*

Kính mong Thầy từ bi chỉ bảo thêm cho chúng con.

### **Trả lời:**

Đúng lắm.

**“Phiền não tức Bồ-đề”  
Không thấy gọi bển mê  
Thấy ra là bờ giác  
Thoát khỏi mộng hoàng kê**

**Ngày 08-12-2018**

**Câu hỏi 440:**

Con kính thưa Thầy,

Con trước tiên cung kính đảnh lễ Thầy với tất cả lòng thành đối với ba ngôi Tam Bảo. Sau đây, con xin được trình pháp:

- Con tìm kiếm Chân Tâm, đã hơn 10 năm, vì thắc mắc và cũng vì sự nghi ngờ trong con. Con quyết tâm tìm cho ra manh mối, xin đi xuất gia không được nên con chỉ vừa đi làm, vừa nghiên cứu, qua Thiền Trúc Lâm, qua sách vở. Con thất bại liên tục, có lần bị ngắt đi do quán chiếu liên tục, và tìm mãi không được nên con nghĩ là Chân Tâm là không có thật, từ đó con chỉ ngồi thiền quan sát sự thở bình thường. Vậy mà không ngờ khi con không tìm mà lại gặp ạ. Trải qua thời gian lâu sau, con có một lần ngồi thiền tự nhiên tâm ngưng, hơi thở nhẹ, cơ thể buông thư, đang nghe tiếng chim hót mà bất giác thấy ra (con đã một lần kính trình Thầy về trải nghiệm này rồi ạ), "sao không

suy nghĩ gì, mà tiếng chim hót lại biết rõ", và từ đó con dần thấy ra rõ, thì ra khi không nghĩ suy tốt xấu, thiện ác v.v... thì tánh biết vẫn rõ ràng thường biết. Bây giờ, mỗi lần nằm võng thư giãn, con thấy nhẹ nhàng làm sao, trước mắt chim bay biết rõ, tiếng chim hót biết rõ, gió mát biết rõ, cái biết bàng bạc khắp cơ thể. Con đi đứng nằm ngồi, luôn biết rõ, luôn hiện tiền, luôn trọn vẹn với mọi việc đến đi. Niềm hạnh phúc này thật vô giá, mỗi nghi của con bây giờ tan rã như sương trước ánh dương buổi sớm.

- Tuy nhiên con vẫn biết biết biết, thấy thấy thấy, không kết luận gì cả, vẫn điều chỉnh mỗi ngày, nghe pháp hay đọc sách để học hỏi thêm. Không lầy hay bỏ gì. Luôn chánh niệm tỉnh giác. Khi con bị vọng niệm quá nhiều thì con buông thư, trọn vẹn, tới khi trở về với cái thấy biết hiện tiền thì lại đi làm việc cần phải làm thôi ạ.

- Con xin kết thúc ạ, qua ngôn ngữ con không thể nói rõ hết được và con trình bày cũng còn vụng về, nếu có gì sai sót kính mong Thầy hoan hỷ từ bi bỏ qua cho con. Và nếu con đang thực tập sai điểm nào, Thầy vui lòng chỉ bảo hay la rầy cho con thêm rõ ạ, con xin chân thành cảm ơn. Con kính chúc Thầy Pháp thể an khang, mỗi bước đi hoằng pháp độ sinh đều tròn đầy viên mãn ạ. Nam-mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.



**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Dấu một lần chứng nghiệm  
Tánh biết thường sáng trong  
Như đêm đang tăm tối  
Trăng hiện giữa hư không**

**Ngày 09-12-2018**

**Câu hỏi 441:**

*Tánh biết luôn tỉnh lặng  
Luôn thường hằng bất biến  
Pháp đến và pháp đi  
Thấy biết đều như vậy.*

**Trả lời:**

Con thấy đúng, tuy nhiên đừng nhầm lẫn "không sinh không diệt" với "thường hằng bất biến". Không sinh diệt tức vượt khỏi thời gian, còn thường hằng bất biến vẫn còn trong khái niệm thời gian!

**Tánh biết luôn trong sáng  
Không diệt cũng không sinh  
Không thường hằng bất biến  
Trong khái niệm bất minh**

**Ngày 10-12-2018**

**Câu hỏi 442:**

Thưa thầy,

Có phải người còn câu hỏi, thắc mắc, còn do dự là người chưa thấy rõ? Trước đây con có nhiều câu hỏi, nhưng hiện tại lại rất ít. Có những câu hỏi có lẽ không còn quan trọng nên không còn quan tâm. Có câu hỏi thì thấy rõ ràng nên tự có câu trả lời. Nguyên lý của thầy hay thiệt. Cảm ơn Pháp, cảm ơn Thầy lại vẫn đang nghe câu hỏi của con.

*Đất trời đối ta như chó rom*

*Đất trời đối ta như cha mẹ*

*Đất trời đối ta như... như*

*Đất trời ta chưa bao giờ chia tách*

Cảm động mà con viết vài dòng như trên.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Khi lắng nghe pháp thuyết**

**Thông suốt mọi hoài nghi**

**Chỉ duyên mắt nhiều bụi**

**Mới tìm cầu sở tri!**

**Ngày 15-12-2018**

**Câu hỏi 443:**

Thầy ơi, con có làm bài thơ, viết ra để nhắc nhở bản thân, Thầy có thể giúp con xem có gì sai sai không ạ. Con xin cảm ơn Thầy ạ.

*Dòng vạn vật di chuyển  
Ta là một tượng trôi  
Người cũng là tượng đó  
Sao tưởng đó ta, người?*

*Tượng khi trầm khi bổng  
Cũng là việc pháp trôi  
Người nghĩ tượng là mình  
Sao ta lại trách người?*

Dạ con xin hết, Thầy đừng cười con nhé.

**Trả lời:**

Phải, khái niệm ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả đều giống như đồng tiền ảo.

**Chúng sinh muôn hình tượng  
Nhưng pháp tánh vẫn đồng  
Không phân chia nhân ngã  
Diệu hữu cùng chân không**

**Ngày 16-12-2018**

**Câu hỏi 444:**

Con xin kính chào Thầy.

Thưa Thầy! Con đã lâu không đặt câu hỏi nữa và hôm nay cũng vậy Thầy ạ. Sau nhiều lần đặt câu hỏi và nghe pháp thoại thường xuyên, con đã thấy tâm hồn con vững vàng hơn nhiều khi mỗi ngày, mỗi giây phút pháp đến để dạy cho con. Khi pháp đến con cứ trở lại tâm mình rồi lắng nghe bên ngoài, cảm nhận mọi chuyện, có khi con giải quyết có khi không mà chỉ mỉm cười. Đúng như Thầy thường dạy, không bám giữ thứ gì, không xem nó là ta hay của ta, thì không có đau khổ. Con đã thực hành được và hạnh phúc vô cùng, con không có lời nào tả được.

Cuối cùng con thấy thật ra mình chẳng cần tu gì cả, con cũng đâu biết kinh kệ gì hay ngồi Thiền gì hết. Con thấy mình chỉ cần sống luôn sáng suốt biết mình và lắng nghe mọi pháp đến đi, từ đó mình thấy việc gì đúng thì làm, sai thì thôi, và rút ra bài học từ đó. Con chỉ có những lời kể cách con sống mỗi ngày gửi đến Thầy, nếu có gì chưa đúng con mong Thầy dạy dỗ cho con.

Con chúc Thầy luôn mạnh khỏe.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thật tuyệt vời! Sinh ra là để sống, qua đó học ra bài học giác ngộ Sự Thật: Sinh tử và Niết-bàn, để rồi mỉm cười nhìn vạn pháp đến đi... thế là đủ rồi con nhỉ!

**Sinh ra giữa cuộc đời  
Biết trọn vẹn tỉnh thức  
Từng giây phút tuyệt vời  
Thấy ra chân diệu nghĩa**

**Ngày 18-12-2018**

**Câu hỏi 445:**

Thưa Thầy, hôm qua con nhận được thông báo chấm dứt hợp đồng lao động trước thời hạn. Con có trải nghiệm sau, xin chia sẻ với Thầy và quý bạn đạo:

*Hôm nay nhận được thông tin.  
Đang yên đang ổn tự nhiên mất làm.  
Ban đầu nghe cũng không vui  
Định mai điện hỏi quả này do đâu?  
  
Cái tâm không chịu được lâu.  
Lý la lý lắc tìm cầu nguyên nhân.  
Thôi thì mở pháp ra nghe  
Để dè suy nghĩ le te trong đầu.*

*Nghe pháp đã được hồi lâu  
Nhưng mà vẫn thế đành ngồi buông thư  
Nhìn đi nhìn lại Thực Hư  
Một hồi chẳng thấy cái Hư đâu rồi?*

Cũng nhờ tu tập theo hướng dẫn của Thầy nên con đã an nhiên trước sóng gió cuộc đời, luôn trọn vẹn với Pháp đang là. Con xin cảm ơn Thầy nhiều lắm.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Biển đời nhiều sóng gió  
Tâm như ngọn hải đăng  
Ai bình tĩnh sáng suốt  
Vẫn giữ được thăng bằng**

**Ngày 24-12-2018**

**Câu hỏi 446:**

Thưa thầy, Trà Đạo ở tuần này con có gửi câu hỏi nhưng đã hết giờ, con xin vào trang web này hỏi thử xem.

Thưa thầy, chuyện này đã xảy ra khoảng ba năm ạ. Con bắt đầu thích nghe pháp, thích ăn chay, thích tìm

hiểu những thuật ngữ chuyên môn của Phật giáo, lại thích tìm hiểu các kinh sách nói gì và Phật dạy gì.

Thưa thầy, điều lạ là tôi con nằm mơ, thấy một vị thầy hỏi thế nào mới gọi là tu, con trả lời ăn chay niệm Phật, biết giữ giới là tu. Vị thầy bảo không phải, nhiếp phục sáu căn mới gọi là tu.

Từ đó con càng nghe Pháp của các thầy nhiều hơn nữa để tìm câu nhiếp phục sáu căn là gì. Dạ, con xin nói thêm là lúc đó con chưa nghe đến bài pháp nào của Thầy cả, vì con đang tự niệm Phật. Sau khi tìm học để biết cách nhiếp phục sáu căn, con dùng phương pháp niệm Phật, thì con lại nằm mơ thấy vị thầy ấy nữa. Ngài hỏi con làm sao niệm Phật được nhất tâm, con bảo không để tâm tán loạn, không tạp niệm thì được nhất tâm. Vị thầy cười bảo là sai rồi, để tâm rộng lặng mới là nhất tâm. Hai lần như thế con đem hỏi ba con có biết cách nào để tâm rộng lặng không, ba con nói mày nghe pháp riết bị ám ảnh. Nhưng con biết là không phải bởi rất rõ ràng mà sao nói đó ám ảnh được.

Con lại tiếp tục nghe pháp tìm hiểu, đi chùa đủ chỗ, các bài pháp nào của các thầy nổi tiếng là con nghe hết, sách nào hay con cũng đọc luôn, con không thấy

chán chút nào. Nhưng dường như có một bức màn cứ ngăn che con không thấy hài lòng.

Con bắt đầu tìm hiểu thiền là gì. Con cũng nghe rất nhiều, vô tình có một ngày con nghe được bài pháp của Thầy. Thầy bảo, “*thiền là trực nhận cái đang là chứ không phải tưởng là, cho là, muốn phải là, mong sẽ là*”, nghe đến đây con tự mình nhìn lại. Ừ, đúng là bấy lâu nay mình cố công tu hành gì hay học hỏi gì cũng toàn là phải thế này thế nọ, phải học cho nhiều nghe cho nhiều cũng chỉ để củng cố cái ta tự cho là này thôi! Bắt đầu từ đó con chỉ học pháp ở Thầy vì con nhận ra nơi đây mới thật là cái con cần. Tất cả pháp thế gian đều là Phật pháp, con nhận ra khi con cầm chén lên ăn cơm cũng là pháp, khi con khởi tâm tham cũng là pháp... Con mỉm cười với tất cả thầy ạ. Giờ con đã hiểu tâm rộng lặng mà Thầy cứ nhắc nhở cho chúng con là gì rồi.

Con cảm ơn tất cả, cuộc sống này thật hoàn hảo phải không Thầy? Khi con tìm hiểu đến tâm rộng lặng, vị thầy trong mơ đã bảo con nên học ở Thầy Viên Minh, lúc đó con thấy một khung cảnh thật an lành thầy ạ, thật lạ quá!

Con viết hơi dài xin thầy hỷ xả.



**Trả lời:**

Đó cũng chính là điều màu nhiệm của Pháp con nhỉ. Khi con thành tâm học pháp thì pháp liền đến rất hiện thực, không phải chỉ là ngôn từ chữ nghĩa. Học đạo, nghe pháp không phải để thu thập kiến thức mà để nhìn lại chính mình - thấy ra thực tại đang là. Con đã vào được cốt lõi của đạo. Chúc mừng con! Thầy có bài kệ này tặng con:

**Khi quyết tâm học Đạo  
Pháp tự đến chỉ đường  
Chân lý thật màu nhiệm  
Chánh tri thấy tỏ tường**

**Ngày 24-12-2018**

**Câu hỏi 447:**

Thầy ơi! Khi còn bé ở làng quê con nghe một ông cụ đọc bài thơ:

*Làm chi mà chẳng làm chi.  
Có làm gì cũng chẳng làm sao.  
Làm sao mà chẳng làm sao.  
Có làm gì cũng chẳng làm chi.*

Con nghĩ ai làm bài thơ thật ngơ ngẩn. Nay được Thầy chỉ dạy, con giật mình sững sờ ngẩn ngơ thấy bài kệ thâm sâu hay quá. Con hồi hận xin sám hối với người xưa:

*Xưa chưa thấy,  
kia ngơ ngẩn.  
Nay biết rồi,  
đây ngẩn ngơ.*

Vậy con có ngớ ngẩn không Thầy? Thầy dạy cho con!

**Trả lời:**

**Khi mê thấy pháp ngẩn ngơ  
Ngộ ra pháp đó nào ngờ uyên thâm  
Mới hay chỉ một chữ tâm  
Khi mê khi ngộ, chớ làm giả chân**

**Ngày 31-12-2018**

**Câu hỏi 448:**

Thưa Thầy con rất cô đơn do chồng hết tình thương với con. Một cảm giác cô đơn, bị bỏ rơi khi con đang mang thai. Con đã khóc rất nhiều nhưng anh ấy không thay đổi. Xin Thầy cho con năng lượng để cảm nhận

đây là sự thật vì con luôn thấy quá khứ để níu kéo anh ấy trong vô vọng. Con mong mình có thể nhìn đây là sự thật để con vượt qua nhưng rất khó Thầy ơi! Nỗi cô đơn cứ hiện diện trong con...

### **Trả lời:**

Đây là sự thật chứ còn gì nữa con! Vì con vẫn còn ảo tưởng nên không thấy ra sự thật đó thôi. Phật dạy không ai yêu thương mình bằng chính mình, sao con không yêu thương chính con mà đặt cược tình yêu vào một người con hoàn toàn không biết họ là ai, giống như đặt hết tài sản mình vào một canh bạc đầy may rủi? Tình yêu là canh bạc mà biết bao người đã sạt nghiệp vì nó, rồi có khi trắng tay vẫn còn không cam lòng bỏ cuộc! Hãy yêu thương chính mình thì con mới có thể yêu thương muôn loài vạn vật, với một tình yêu rộng lớn vô bờ. Đừng tự giam hãm chính mình trong một thứ tình yêu mù quáng vô nghĩa đọng đầy nước mắt. Con hãy khóc nữa đi, khóc cho đến bao giờ tỉnh ra con ác mộng của cái gọi là tình yêu... vô vọng!

**Tình yêu là cái chi**

**Sao mãi mê mù quáng?**

**Để nước mắt hoen mi**

**Chết mòn bao ngày tháng!**

**Ngày 01-01-2019**

**Câu hỏi 449:**

Con xin đánh lễ Thầy. Xin Thầy từ bi chỉ dạy:

Thế nào là không sinh, không hữu, không tác, không thành. Xin cho thí dụ trong cuộc sống.

**Trả lời:**

**Khi nghe lời nhục mạ  
Tâm oán hận không sanh  
Không thấy “Ta” thương tổn  
Không tạo tác, trở thành  
Niết-bàn liền hiển hiện.  
Nếu sân hận khởi sanh  
“Ta” lăng xăng tạo tác  
Khổ não ắt hình thành!**

**Ngày 03-01-2019**

**Câu hỏi 450:**

*Thầy ơi có phải là  
Đời người như chiếc lá?  
Khi ta được sinh ra  
Như lá bắt đầu rụng.  
Khi ta sống trên đời*

*Như lá theo gió bay.  
Lúc trở về cực lạc  
Như lá vẫn nhẹ nhàng  
Đặt mình trên thảm cỏ.*

**Trả lời:**

**Đời người như chiếc lá  
Sống trọn từng sát-na  
Tương giao cùng vạn hữu  
Trong pháp giới bao la**

**Ngày 08-01-2019**

**Câu hỏi 451:**

Kính thưa thầy,

Con là người mới biết đạo không lâu. Theo con được biết đức Phật nói "ngũ dục là cạm bẫy của Ma vương", là loài hoa độc, là sức mạnh vạn năng. Người muốn cảm thắng Ma vương phải phá bỏ cạm bẫy, phải đập nát loài hoa độc, phải chế phục sức mạnh vạn năng của nó.

Vậy phải phá bỏ và phải chế phục bằng cách nào ạ? Xin thầy từ bi chỉ dạy thêm cho con. Con cảm ơn thầy.

**Trả lời:**

Cạm bẫy của Ma vương cũng chính là tác duyên cho sự giác ngộ. Nếu biết trọn vẹn tỉnh thức với chính mình trong từng khoảnh khắc thì những mũi tên độc của Ma vương cũng rơi rụng như những cánh hoa tàn.

**Cạm bẫy của Ma vương  
Là tác duyên giác ngộ  
Biết sáng suốt tư lương  
Không gì không thể độ**

**Ngày 16-01-2019**

**Câu hỏi 452:**

Kính thưa Thầy, cho con hỏi:

*Khởi tâm chưa trói buộc  
Trụ tâm mới buộc ràng?  
Trong thấy chỉ có thấy  
Giải thoát phi thời gian?*

Con xin hỏi như thế cho gọn ạ. Con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

**Khởi tâm gì cũng được  
Chỉ trừ bất thiện thôi  
Nhưng dù tâm có thiện**

**Còn trụ còn cái "Tôi"!**

**Ngày 30-01-2019**

**Câu hỏi 453:**

Kính thưa Thầy,

Con xin đánh lễ tri ân những lời dạy của Thầy và thâm cảm ơn cuộc đời này, đến ngày hôm nay, con được biết đến Thầy, biết đến Phật Giáo Nguyên Thủy.

Hơn 2 năm nay, con nghe nhiều các bài Pháp thoại của Thầy và hàng đêm hiện nay con vẫn thường nghe. Con rất thấm thía Thư Thầy Trò số 13 vì trong đó con nhận ra được mình.

Ngày cuối năm con đoán Thầy sẽ rất bận, nhưng tâm sự này con đã ấp ủ từ rất lâu, rất muốn tìm được ai đó soi sáng giúp con, con nên cư xử như thế nào bây giờ? Năm sắp hết và con cũng hy vọng được Thầy từ bi cho con vài lời khuyên để tâm con được tĩnh lại.

Đối với xã hội, mọi người thường nhìn nhận con như một người phụ nữ mẫu mực, giỏi giang, có gia đình hạnh phúc và thành đạt trong xã hội. Nhưng thâm tâm con, con luôn đau đau một nỗi đau.

Cha con là người có bản ngã rất cao và việc phản bội mẹ con, đi với những người đàn bà khác dường như là một tính cách cố hữu. Mẹ con cứ chầm dứt được người này lại có người đàn bà khác xuất hiện.

Từ khi con còn rất nhỏ cho đến tận bây giờ khi con đã bước sang tuổi 37. Mẹ con biết rất rõ điều đó nhưng con nghĩ mẹ con vừa muốn hy sinh vì con cái, giữ gìn gia đình, vừa muốn giữ lại tài sản công ty mà cha mẹ con đã vất vả bao năm xây dựng nên không muốn ly dị. Nhưng đến lúc con thấy không thể níu kéo được nữa, con đã đề nghị bố mẹ con ly dị nếu cảm thấy không còn yêu thương nhau nữa. Chúng con giờ đã lớn và có thể chấp nhận được việc đó. Con chỉ quan tâm đến sự an vui của mẹ con, còn con chấp nhận tất cả những lời dị nghị của thiên hạ. Cha con nói để cho ông có thời gian suy nghĩ lại. Những tưởng sau đó thì cha con sẽ thay đổi, nào ngờ, không chút thay đổi nào.

Cách đây 50 ngày là ngày mất của bà nội con. Cha con ngang nhiên thông báo và tiếp đón chính người đàn bà đang ở với ông ấy, thậm chí còn cả họ hàng nhà người đàn bà đó đến. Con rất giận và hôm đó con đã phản ứng ra mặt. Cha con nói từ con, không chấp nhận con, và nếu con có đến nhà bố mẹ con thì ông cũng đuổi. Thậm chí còn định xông vào đánh con.



Con thực sự rất buồn, nhưng con hiểu, có thể đó là nghiệp của ông ấy. Con đã nhắn với ông ấy rằng bây giờ ông ấy không từ con thì con cũng từ ông ấy nếu ông ấy còn tiếp tục như hiện tại. Khi cha con già, con sẽ phụng dưỡng và hoàn thành nghĩa vụ của một người con. Bây giờ mẹ con có không ly dị thì con cũng không chấp nhận. Từ hôm đó, con không còn qua lại nhà bố mẹ con nữa.

Trước khi con biết đến Phật Pháp, biết đến Thầy, con đã từng khóc rất nhiều khi chứng kiến mẹ con mỗi lần phải đi đánh ghen, đi tìm hiểu chuyện phản bội của cha. Thậm chí có những giai đoạn, con gần như bị trầm cảm, không muốn giao lưu với bất kỳ một ai, luôn tự ti vì có một người cha như thế. Cả một quãng đời đen tối, không lối thoát!

Cao trào là ngày bà nội con mất, con thiết nghĩ muốn nắm giữ mới khó chứ buông bỏ thì quá dễ. Nhưng giờ buông bỏ không dễ như con nghĩ Thầy ạ.

Nhìn gia đình mọi người sum họp, con buồn quá! Con có thực sự là đứa con bất hiếu không Thầy ơi nếu con bỏ cha mình như thế? Con xin Thầy từ bi chỉ giúp con một con đường.

**Trả lời:**

**Thế gian vốn bất toàn**

**Mong chi đời hoàn hảo  
Càng khởi niệm lo toan  
Càng chúc thêm phiền não!**

**Ngày 02-02-2019**

**Câu hỏi 454:**

Dạ, sáng nay con đã nhận được thư của thầy, những gì thầy chỉ dạy, con hiểu rằng không phải cố gắng thoát ra khỏi vô minh ái dục, sự mặc cảm tự ti hay trốn tránh nó. Mà là quay về đối diện và chấp nhận tất cả trong thực tại này dù cho thực tại đó có tồi tệ như thế nào đi nữa. Thật ra có những lúc con muốn buông xuôi nhưng nhờ những lời chỉ dạy của Thầy con có thể gắng gượng tiếp. Thầy đã từng nói rằng chính những thăng trầm trong cuộc đời là chất liệu làm nên bản lãnh để có thể chịu đựng những gian khó trong cuộc đời một cách bình thản và cuộc đời này là trường học mà mỗi người tùy theo duyên nghiệp pháp đưa đến để học ra bài học. Thầy ạ, mặc dù con chỉ hiểu nó theo ý thức chứ chưa thực chứng và cảm nhận được những lời Thầy dạy, nhưng thầy ơi, lời dạy của thầy là cây gậy giúp con đứng dậy mỗi khi đi không nổi và muốn buông xuôi trên kiếp người đầy đau khổ của

con! Con xin chân thành cảm ơn thầy. Con kính chúc thầy luôn mạnh khỏe và một năm mới an lành!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Vấp ngã không phải là vấn đề, vấn đề là có đứng dậy được không. Thầy tặng con bài kệ "Chân Tâm":

**Tâm vốn vàng trắng sáng  
Mây che chỉ tạm thời  
Khi biết trắng còn đó  
Mây tan vẫn sáng ngời**

Vậy con đừng quên Tâm mình vốn chói sáng như đức Phật đã gọi là Pabhassara Citta. Khi "*viễn ly, ly tham, đoạn diệt*" mây che thì bầu trời "*an tịnh*" và vàng trắng "*chánh trí*" soi thấy Sự Thật rốt ráo nhất đó là "*giác ngộ Niết-bàn*".

**Ngày 14-02-2019**

**Câu hỏi 455:**

Thầy ơi! Các huynh đệ Phật tử con tu đã trên hai mươi năm, kinh kệ, nghi lễ, kiến giải rất rành rẽ, nhưng con thấy họ đang chấp nặng lắm. Con là út ít được các huynh dìu dắt vào đạo vài năm nay, nhưng nhờ hữu duyên con gặp Thầy chỉ dạy, con mới nắm

được cốt lõi của Phật pháp, nên con muốn gợi ý cho các huynh quay về tìm hiểu gốc của giáo pháp đức Phật mà Thầy dạy với đại ý là:

*Từ cành lá trở về nguồn cội.  
Đi muôn phương cũng trở lại nguồn  
Buông hết xuống cho đời nhẹ gánh  
Giữa đất trời hạnh phúc tràn tuôn*

Xin Thầy chỉnh sửa giúp con!

**Trả lời:**

**Tìm kiếm muôn phương có ích gì  
Sao bằng tìm lại chính mình đi  
Buông bỏ vọng cầu liền an lạc  
Xả ly tà niệm... hết sầu bi!**

**Ngày 26-05-2019**

**Câu hỏi 456:**

Kính thưa Thầy! Con muốn trình Thầy quá trình tu tập theo nguyên lý Thầy khai thị đến nay.

*Thầy ơi, con kể thầy nghe.  
Đi tìm chân lý lên bè thuyền nan.  
Ngoài LÁ, con tên Đức An.  
Sớm hôm một niệm râm ran Di-đà.*

Mong ngày tâm trí nở hoa.  
Một năm vẫn cứ Di-đà nam mô!  
Đường đi không có sơ đồ.  
Bước đi dò dẫm tìm vô đến CÀNH.

Trí Tạng tên đó Pháp Danh.  
Sớm khuya chăm chỉ thực hành pháp môn.  
Tập trung hơi thở, không ồn.  
Hai năm, tâm trí bồn chồn chưa yên!

Cũng may có phước hữu duyên.  
Tìm về được GỐC gặp liền minh sư.  
Con ơi, muốn biết Tâm Như.  
Thận trọng quan sát từ từ nghe con.

Đường đi không có lối mòn.  
Thấy người, thấy cảnh núi non Như Là!  
Thực hành như thế con nha.  
Hoát nhiên xuất hiện vỡ òa thấy ra!

Trăm năm trong cõi Ta-bà.  
Loanh quanh chỉ một, Như Là là xong.  
Hữu vi, pháp viển pháp vông.  
Tuyệt không bám víu mới xong sự đời.

**Trả lời:**

Đúng lắm!

**Tùy Thuận Pháp sống nhu hoà  
Không thêm không bớt võ oà Thái Hư  
Tịch nhiên vạn pháp Chân Như  
Thong dong vô ngại, vô tư, vô cầu**

**Ngày 23-07-2019**

**Câu hỏi 457:**

Bạch Thầy,

Sự vận hành của pháp đến với con lần này thật vi diệu, có lẽ đây là bài kiểm tra thực tế nhất về mình, về nhận thức và hành vi, đó là khi gặp nghịch duyên, mà chỉ có nghịch duyên mới học ra được bài học, nghịch càng lớn, giá trị càng cao, cho dù kết quả cuối cùng như thế nào nó cũng không còn quan trọng nữa.

*Con thấy ra rồi, một tâm không  
Tâm không, hoa nở vạn tâm đồng  
Tâm không, Thầy bảo làm muôn việc  
Muôn việc con làm, với tâm không...*

Con cảm ơn Thầy, cảm ơn Pháp.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Tâm không, tâm hữu cứ tùy duyên**

**Pháp đến, pháp đi vốn diệu huyền  
Tự tại thông dong, thôi tìm Đạo  
An nhiên vô ngại, chớ hỏi Thiên!**

**Ngày 13-08-2019**

**Câu hỏi 458:**

Kính thưa Thầy!

Hôm nay con ngồi nghe bài giảng của Thầy mà con tâm đắc quá!

Trong đời sống từ nhỏ đến lớn chắc con chưa gặp được ai nói với con sống trong tập thể khi nào cần thiết thì tương tác giao tiếp với mọi người, không có việc cần thì mỗi người tự sống biết rõ mình.

Thay vào đó xã hội giờ đây đề cao những người nhiều năng lượng, biết chủ động bắt chuyện, biết thể hiện bản thân, ngồi yên trầm tĩnh quá hay ít nói thường bị quy kết là rụt rè, tự ti, khó gần, không mở lòng thậm chí là ích kỷ hay thiếu khả năng.

Có lẽ vì không ai cùng cách nhìn như con hay dạy bảo con theo đúng bản chất mình có, nên càng lớn con cũng dần tin là mình phải biết bắt chuyện hỏi thăm gọi chuyện, hay biết "quan tâm" một cách không cần có lý do.

Sống trái mình như vậy thật là đau khổ, con càng sống càng không thể học được cái cách sống như thế mà chỉ đi đến dần vật thêm.

Lúc trước thì con âm ức, vì vậy mà cách đây mấy năm hồi con mới sinh em bé, con có hỏi thầy trong xã hội nhiều thành kiến và định kiến vậy làm sao để con con lớn lên được suy nghĩ tự do. Con còn suy nghĩ chả lẽ không cho nó đến trường hay dạy nó chống đối? (con nghĩ thôi chứ biết không đúng ạ)

Bây giờ nhìn lại con thấy biết ơn, đúng là pháp nào cũng có mặt dụng của nó phải không Thầy? Con đã thấy xã hội đa chiều, đa tính cách như thế nào và chấp nhận được điều đó. Con đã vui bớt sợ hãi và đã bắt đầu thấy ra làm sao để sống "*hòa nhập nhưng không hòa tan*". Do con đã có trải nghiệm sống trong xã hội. Con thấy trải nghiệm thật là quý giá và con con cũng sẽ lớn lên trong xã hội đó để có trải nghiệm riêng của nó. Con không thể áp đặt kinh nghiệm vì "tình thương" lên con của con. Con thì học bài học của mình và nó học bài học của nó.

Bài giảng hôm nay giúp con có thêm tự tin và bớt sợ hãi với cách sống và giá trị mình tin tưởng. Tôn trọng lối sống của mình trước thì con mới có thể tôn trọng lối sống người khác một cách chân thành được ạ.



Con viết dài dòng về cái thấy của mình, con cảm ơn thầy đã đọc thư con.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thầy nhớ đã tặng một Phật tử một bài kệ cách đây khoảng 40 năm:

**Tịnh chi nhân dĩ động  
Động chi nhân dĩ thông  
Ứng nhi hành dĩ biến  
Hữu nhi thành dĩ không**

Ý nói động hay tịnh chỉ tùy duyên mà ứng, không thiên chấp, không bám trụ vào đâu cả mới thật sự hanh thông.

**Ngày 20-08-2019**

**Câu hỏi 459:**

Thầy ơi! Trong tâm con còn rất nhiều điều lúng củng chưa được tỏ tường Thầy ạ! Con cũng còn rất nhiều câu hỏi cũng như những mâu thuẫn muốn được trình pháp đề Thầy giúp con vén màn si mê tăm tối.

Con đã từng cách đây nhiều năm ghé qua chùa Bửu Long tham quan. Nhưng có lẽ hồi đó duyên Phật Pháp trong con chưa tới. Nên con không thể cảm thụ được

những bài pháp hay những câu kệ mà con sưu tầm góp nhặt được Thầy ạ.

Trải qua nhiều năm tháng. Trải qua những năm tháng thăng trầm cũng như những giai đoạn lang thang trong các đạo tràng của nhiều môn phái Thiền, Tịnh, Mật... khác nhau. Rồi cũng tình cờ lướt mạng con gặp được những bài pháp của thầy. Con đang muốn nghiên ngẫm, bỏ ngỏ những câu hỏi, nhiều mâu thuẫn lại. Hôm nay con chỉ muốn gửi đến thầy những lời tâm sự chia sẻ này thôi.

Thầy ơi! Có nhiều khi con nghe những đoạn pháp của thầy. Con đã vỡ òa, trái tim con xúc động đến chảy nước mắt... không có ngôn ngữ nào diễn tả được.

Con xin đánh lễ Ngài, Ngài đã làm được. Con cảm nhận như mình đã được lạc vào thời kỳ đức Phật còn tại thế vậy! Con xin chia sẻ những giai điệu tâm hồn này trong con: nhiều khi trong những đêm đen, làm lỗi, sao mà cái tôi nó cứ lủng củng như vậy. Đặt gánh nặng xuống... sao mà khó vậy!

Con chúc thầy luôn mạnh khỏe, trường thọ cho chúng con được soi sáng để đứng lên mạnh mẽ tiến về ánh sáng của tự do, giải thoát. Con xin thành kính đánh lễ, tri ân thầy.

**Trả lời:**

Con đừng mặc cảm, những sai lầm lại chính là những bài học giúp con tỉnh ngộ, hãy cảm ơn tất cả đã giúp con nhận ra chính bản tâm vốn chói sáng muôn đời. Tặng con bài kệ:

**Tâm ví như vàng trắng  
Dấu mù sương che khuất  
Vẫn là ngọn hải đăng  
Sáng soi miền tăm tối**

**Ngày 18-09-2019**

**Câu hỏi 460:**

Thưa Thầy, con xin Thầy bớt ít thời gian cho con được hỏi. Con năm nay 34 tuổi, có một công việc ổn định, làm trong một bệnh viện. Con thường hay buồn, suy nghĩ và rơi nước mắt, khi gặp những cảnh đời ngang trái. Con nhận thấy, con cũng không còn muốn nhìn thấy cảnh những người xung quanh mình bon chen, toan tính về cuộc sống. Con muốn nương nhờ cửa Phật, để tránh không còn phải chứng kiến những cảnh đời đau khổ, nhưng con nghe nói phải có số căn tu. Thưa thầy, con nên làm thế nào để có thể nương nhờ cửa Phật, để có thể tránh được những muộn phiền trong cuộc sống. Mong thầy giúp con.

**Trả lời:**

**Đâu cũng có khổ sầu  
Chỉ cần lòng trong sáng  
Không phiền muộn lo âu  
Không tham ưu là Đạo**

Muốn biết có căn tu hay không con nên đến nhiều chùa làm công quả để tìm hiểu trước. Thấy nơi nào thích hợp căn duyên của con mới xin xuất gia sẽ tốt hơn.

**Ngày 26-09-2019**

**Câu hỏi 461:**

Kính bạch Thầy!

Con xin dâng lên Thầy, cảm xúc của con những ngày được sống bên Thầy trong mùa an cư năm nay, cũng như sẽ chia đến quý thiện hữu đã từng đến ở lại, thời gian ngắn để trải nghiệm tu tập tại Chùa Bửu Long, với vài dòng thơ ngắn dưới đây.

**Bên Thầy**

*Mỗi sớm mai thức dậy  
Thấy lòng mình bình yên  
Được theo bước chân Thầy  
Hạnh Phúc đến vô biên*

*Thầy vui đời sống đạo  
Tự tại bước thong dong  
Con an bản thủ đạo  
Sống tri túc nhẹ lòng*

*Còn bao nhiêu ngày nữa?  
Thầy bảo đừng quan tâm  
Con thắp lên ngọn lửa  
Thầy đốt nén hương trầm*

*Trăm năm đời viễn mộng  
Bao thặng trầm bẻ dâu  
Trong vô cùng trống rỗng  
Thầy trò mình bên nhau*

Bửu Long mùa an cư 2019.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thầy tặng con bài thơ Thiên đi bộ:

*Lặng lẽ từng bước chân  
Nghe tâm hôn sâu lắng  
Vọng tưởng vốn phù vân  
Chân như thường rỗng lặng!*

**Ngày 02-10-2019**

**Câu hỏi 462:**

Kính thưa Thầy!

Cho phép con đánh lễ Thầy và cảm tạ ơn tái sinh!  
Những Pháp thoại của Thầy thời gian qua đã cứu con.

Khi mới nghe những bài đầu tiên con bị sốc! Con phải nghe đi nghe lại nhiều lần vì những gì Thầy giảng hoàn toàn trái ngược với những gì con biết về Phật Pháp.

Hồi còn nhỏ xíu chị em con theo má con tới một chùa Tịnh Độ gần nhà học đạo. Con học rất giỏi, Chú Đại Bi thuộc lâu lâu, Sám Tụng Táng dài dằng dặc không ăn thua gì với con vì Kinh Di Đà con còn thuộc nữa là! Thuộc kinh như vậy nhưng giờ con mới thấy mình chẳng hiểu gì về Phật Pháp cho dù con có thuộc cả Tiểu sử Đức Phật Thích Ca.

Những bài Pháp của Thầy con nghe nhưng chưa vội tin mà con phải trải nghiệm bản thân. Con chánh niệm tỉnh giác trong đi đứng ngồi nằm và trong những việc nhỏ nhặt nhất. Khi vô sự con nghe Pháp thoại; khi hữu sự con không can thiệp, không phán xét, không kết luận, nếu có sân con chỉ nhìn cái sân đó đang sinh diệt thế nào, vài lần như vậy sân không xuất hiện nữa, con chỉ thấy Pháp đến rồi đi với sự hoàn hảo đến bất ngờ! Con không cần phải can thiệp gì hết, thật vi diệu Thầy ạ!

Có một điều lạ kỳ là lúc đầu mới nghe Pháp thoại con chưa bấm vào nút “đăng ký”. Vậy mà không hiểu sao, cứ mỗi lần con gặp hữu sự và con đang bối rối chưa biết phải ứng xử với vấn đề đó như thế nào thì bài Pháp thoại kế tiếp của Thầy tự ứng ra như soi đường chỉ lối cho con vậy!

Và một điều lạ lùng nữa, là khi con nhìn thấy ra được phút giây hiện tại thì nước mắt con tuôn trào, sự xúc động dâng trào con không diễn tả được! Từ đó trở đi, mỗi lần nghe Pháp thoại của Thầy con đều xúc động chảy nước mắt vì như thấy lại những đau khổ của cuộc đời con đã ném trái, con khóc thật nhiều nhưng tâm con lại nhẹ nhàng thanh thản như trút được bao nỗi muộn phiền Thầy ạ! (Con không phải là người dễ khóc đâu Thầy, lần phát hiện bệnh ung thư con còn không rơi nước mắt).

Có điều gì con cứ rảnh là nghe Pháp thoại của Thầy, con không mong cầu gì ở tương lai, chẳng vấn vương quá khứ, chỉ muốn thấy ra sự thật để chiêm nghiệm cuộc sống. Nhưng con nghe nhiều đến nỗi mà bạn bè rủ con đi chơi con không muốn đi vì nghĩ rằng ở nhà nghe Pháp thoại còn có ích lợi hơn nhiều. Những sự chọn lựa trong cuộc sống là không tránh khỏi, miễn rằng sự chọn lựa đó không làm mình đau khổ. Còn nếu đau khổ thì cứ học bài học đau khổ phải không

Thầy? Con còn sơ cơ, phiền Thầy bày vẽ thêm cho con.

Con chân thành biết ơn Thầy và kính chúc Thầy sức khoẻ an khương!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đúng là con hữu duyên với Chánh Pháp nên đã trải qua bao nhiêu thử thách rồi cuối cùng Pháp cũng đến đúng lúc giúp con mở con mắt tuệ, thấy rõ Đạo nhiệm mầu. Thầy tặng con bài kệ:

**Dù nước mắt tuôn trào  
Nhưng thấy ra Chánh Pháp  
Hơn tìm sự ngọt ngào  
Trong vô minh ái dục**

**Ngày 07-10-2019**

**Câu hỏi 463:**

*Con từ vô thỉ vong thân  
Nghe thầy chỉ dạy lần lần thấy ra  
Thong dong dạo bước về nhà  
Từ trong biển khổ vỡ òa niềm vui!*



Con kính đánh lễ Thầy, không thể nói hết lòng biết ơn của con đối với Thầy, bậc minh sư mà con đã tìm kiếm bao lâu nay!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Thầy chỉ là người thuyết minh. Tánh biết trong con mới là minh sư thường giúp con tỏ ngộ.

**Chúc mừng người đã về nhà  
Thong dong giữa cõi Ta-bà huyễn hư  
Trong hư huyễn thấy chân như  
Trong vô minh có minh sư soi đường**

**Ngày 21-12-2019**

**Câu hỏi 464:**

Kính bạch Thầy,

Đã lâu con sống trải nghiệm, chiêm nghiệm muôn mặt của cuộc sống mà không hỏi Thầy. Giờ đây con ngày càng không thấy lo lắng, sợ hãi điều gì nhiều. Con chỉ thấy hiện tượng, trạng thái và hiểu ra một cách tổng quát nhất nhưng con thấy luôn bình an. Có lẽ cái thời hay suy tư, luận giải đầy khổ đau đã qua rồi. Nhờ có cơ duyên của con và đặc biệt là nhờ có Thầy khai sáng nên con đã lĩnh hội được điều vô cùng

quý báu. Giờ con sống yêu đời hơn, làm việc hợp lý, hiệu quả hơn, nội tâm mạnh mẽ và tự do hơn mà ít ai biết. Con thấy giờ đây trong con có năng lượng của tình yêu thương thuần khiết. Bất kể trạng thái cảm xúc như thế nào con cũng không ngại và trợn vện được. Con luôn soi sáng một cách dễ dàng thân tâm mình và mọi sự, mọi vật. Con đã thấy ra mục đích để sống sáng suốt, không hại người, ung dung, tự tại, giữa cuộc đời nhiều biến động và khổ đau này. Con xin vô cùng biết ơn Thầy ạ. Con xin kính chúc Thầy khỏe mạnh, trụ thế dài lâu và đem lại lợi ích cho nhiều người ạ.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Đó chính là mục đích thực tế mà đức Phật muốn khai thị, đúng với Bốn Sự Thật và Tám Điều Sống Đúng Tốt. Chúc mừng con!

**Không vọng cầu Thánh quả  
Không ảo tưởng phàm phu  
Không thủ trước, buông xả  
Xứng đáng hạnh chân tu**

**Ngày 23-12-2019**

**Câu hỏi 465:**

Con năm nay 63 tuổi. Con đã tập tành tu học từ khi còn nhỏ - tu nhiều pháp môn nhưng không hài lòng vì thấy mình vẫn tham sân si, không tự chế được tâm mình, cuộc sống buồn nhiều hơn vui....

Một hôm, cách đây khoảng một năm con gặp Thầy trên YouTube và nhận thấy thích, con nghe video Thầy giảng nhiều lần và thực tập. Nhưng khi thực tập thì khó quá - con thấy dường như không “vào được”, con buồn lắm!

Con tiếp tục... một hôm thấy những niệm vọng “sân, tham...” chợt nổi lên rồi ra đi không hoành hành con như trước. Rồi cách nay hơn hai tháng đang đi bộ con thấy tâm tĩnh lặng và sáng suốt lắm, thỉnh thoảng vài niệm thoáng hiện nhưng dường như hoà tan vào khối tĩnh lặng mênh mông này - sự việc này kéo dài vài hôm. Rồi lại, một hôm con thấy ra là “tánh thấy biết” này đã bên cạnh mình từ muôn thuở chỉ vì mình không nhận ra nó thôi.

Bây giờ sao con quên nhiều? Con mặc kệ quên hay nhớ. Quên thì thấy quên. Nhớ thì thấy nhớ. Mặc tình việc đến việc đi, con thường rõ biết mình trong cuộc sống. Con không còn bị buồn như xưa nữa.

Con biết Thầy rất bận, nên ngăn gọn vài hiện tượng xảy ra trong con, mong Thầy chỉ dạy thêm và sửa sai,

để con không lạc hướng, để con đủ niềm tin trên con đường tu tập.

Con cảm ơn Thầy và cầu nguyện Thầy trụ thế lâu dài để tiếp tục dạy dỗ chúng con.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Con đã đi đúng hướng đoạn giảm tham sân si mà đức Phật dạy. Chúc mừng con!

**Mặc kệ nhớ hay quên  
Chỉ ngay đây rõ biết  
Thực tại vốn không tên  
Nhớ chi đời thi thiết!**

**Ngày 12-01-2020**

**Câu hỏi 466:**

Kính thưa Thầy cho con hỏi: khi con lo lắng, phiền não thì con cần phải tư duy, quán chiếu thế nào để tâm con được an lạc trở lại ạ? Con đã nghĩ cứ buông hết coi như không có gì là của mình để phải ôm nắm, giữ gìn mà vẫn khó quá. Mong Thầy từ bi khai thị giúp con. Con cảm ơn Thầy ạ!

**Trả lời:**

**Cố buông càng thêm buộc**

**Phiền não có nhân sinh  
Nhân diệt phiền não diệt  
Thấy sinh diệt mới minh**

**Ngày 12-01-2020**

**Câu hỏi 467:**

Con xin đánh lễ Thầy!

Thầy ơi cho con hỏi làm sao để mình có thể kìm chế được cơn giận ạ? Con không thể nào kìm chế khi con tức giận. Con biết rằng giận dữ mang lại khổ đau cho mình và cho người khác. Nhưng mỗi khi người khác làm gì không đúng ý con, mặc dù con biết giận dữ là xấu, nhưng con không biết làm thế nào để đuổi cơn giận đó đi, hay kìm chế nó cả. Mong thầy giúp con, con cảm ơn thầy nhiều ạ!

**Trả lời:**

Con cần lắng nghe, cảm nhận trọn vẹn cơn sân và ảnh hưởng của nó trên cơ thể, trên cảm giác như thế nào để thấy ra nguyên nhân và hậu quả nguy hại của nó tốt hơn là cố kìm chế nó.

**Sân vì không như ý  
Muốn như ý càng sân**

**Đó chính là đạo lý  
Bản ngã chỉ phù vân!**

**Ngày 19-01-2020**

**Câu hỏi 468:**

Kính trình thầy,

*Bước ngược dòng đời ta đi tới  
Chẳng ngại đường xa lẫn khó khăn  
Bến bờ tự do ngay sẵn đó  
Trở về thực tại vốn bình an.*

**Trả lời:**

**Chẳng bước chẳng dừng sao có tới?  
Bởi tạo đường xa chuốc khó khăn  
Bến giác ngay đây sao tìm đó?  
Không đi không đến mới bình an!**

**Ngày 10-02-2020**

**Câu hỏi 469:**

Kính bạch Thầy!

Những đứa con phương xa dự định sắp xếp tính toán đủ mọi thứ để về tham dự kỷ niệm ngày thành lập Viên Không Ni, đồng thời ra Huế thăm Sư Thúc sau

3 năm nhập thất, và tham dự Hội Huyền Không năm 2020, cuối cùng Corona virus cản đường! Con xin gửi 4 câu sau đây để mọi người khỏi ám ức, toan tính cũng chỉ là tính toán thôi...

*Khi đã hiểu thế nào là pháp  
Sẽ không còn thắc mắc đến đi  
Thấy biết rõ thân tâm tạo tác  
Tao ngộ rồi cũng phải chia ly!*

**Trả lời:**

**Thế mới biết tùy duyên  
Không chủ quan tạo tác  
Trong tự tánh bản nguyên  
Muôn đời không đổi khác**

**Ngày 12-02-2020**

**Câu hỏi 470:**

Con xin tri ơn và đánh lễ Thầy. Con nghe pháp thoại của Thầy và hiểu một cách tuyệt đối không còn nghi ngờ. Con ở An Giang, nhờ Thầy khai thị nên con thấy như sau:

*Các pháp duyên sanh nó đang là  
Khác nhau cái thấy mỗi chúng ta  
Yêu ghét khổ vui do ý khởi*

*Như như là chánh, vọng là tà*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Duyên sanh pháp như thị**

**Mắt bụi khó nhìn ra**

**Khi trí tuệ chiếu sáng**

**Mới thấy pháp đang là**

**Ngày 14-03-2020**

**Câu hỏi 471:**

Con kính đánh lễ Sư!

Con xin thưa một chuyện, cách đây mấy hôm con dù biết Tổ đình Bửu Long đang đóng cửa (trong đại dịch Covid-19) nhưng vì lòng quá ái mộ nên con có xin phép 1 vị sư khác được ghé thăm Sư. Tuy nhiên sau đó con vì bận rộn và cũng ngại vì con ở nước ngoài về và du lịch nhiều nơi, nên con đã không đến. Con xin được sám hối...

Con nhớ mãi bài kệ của Sư trong lòng:

*Thầy vui chia sẻ Đạo*

*Con vui sống pháp Thiên*



*Dù cách xa vạn dặm  
Đạo pháp vẫn vô biên*

**Trả lời:**

**Thất hứa cũng chẳng sao  
Tuỳ cảnh duyên điều tiết  
Không tự trời buộc vào  
Những gì không cần thiết**

**Ngày 18-03-2020**

**Câu hỏi 472:**

Dạ thưa Sư Ông 4 nguyên lý tu tập thể hiện giới, định tuệ hay tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác mà Sư Ông dạy:

- Thận trọng, chú tâm, quan sát
- Trở về, trọn vẹn, tỉnh thức
- Trong lành, định tĩnh, sáng suốt
- Rõ ràng, lặng lẽ, trong sáng

là ứng ra từ tánh biết để tu tập hay mình tu tập 4 nguyên lý để thấy ra tánh biết? Hay cả 2 điều trên là 2 mặt tất yếu gắn liền với nhau?

Con xin cảm ơn Sư Ông!

**Trả lời:**

Khi chưa giác ngộ, tu tập 4 nguyên lý giúp tướng biết thanh tịnh nên thấy ra tánh biết, sau khi giác ngộ nhờ tánh biết soi sáng mà tướng biết trở thành đại dụng trong đời sống.

**Tánh biết nương sáu căn  
Biểu hiện thành tướng biết  
Tánh tướng chẳng cách ngăn  
Nhị nguyên sinh phân biệt!**

**Ngày 20-03-2020**

**Câu hỏi 473:**

Trước hết con chúc sức khỏe Thầy.

Xin cảm ơn bài nói về Dr. Jill Bolte Taylor của Thầy đã giúp con hiểu rõ về 2 bán cầu não phải - trái. Số là con đã do cơ duyên thế nào mà bỗng nhiên đứt bật rồi rơi vào bán cầu phải. Việc này khiến con gần 30 năm nay luôn trần trở mà không biết hỏi ai. Thưa Thầy nó thể nhập mạnh lắm không thể tả được chừng 2 phút thì nó trở lại như cũ. Bây giờ con mới hiểu ra các Tổ Thiển Tông xưa cứ hỏi đến là hèo, là hét, là mắng... và nói những gì nghe điếc tai. Té ra Tổ từ bi, nếu nói ra lại sợ làm cho bít cửa ngộ của người ta, mà Tổ làm vậy chỉ để thiển nhân tạm ngưng hoạt động bán cầu trái mới chứng nhập chân đế. Thì ra con đã vào được

pháp giới chân đế nên từ đó cuộc sống con rất là thanh thoi, nhẹ nhàng và những điều Thầy giảng con đều thấy ra hết.

Con đã thấu hiểu vì sao Thầy dạy trong đời sống cần thận trọng chú tâm quan sát và trở về trọn vẹn tinh thức, chính là để qua “bờ kia” ở đó tự tánh vốn đã trong lành định tĩnh sáng suốt và rỗng rang lặng lẽ trong sáng mà bà Jill Bolte Talor nói: “A, tôi đã thấy được Niết-bàn”.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Bờ này là não trái  
Não phải là bờ kia  
Giữa hai bờ tương tác  
Tự tại, chẳng phân chia!**

**Ngày 20-03-2020**

**Câu hỏi 474:**

Đức Phật lấy đi tất cả đau khổ của nhân gian mà nhân gian không hiểu Phật!

**Trả lời:**

**Phật không lấy khổ đi  
Ngài chỉ khổ cho thấy  
Thấy khổ mới xả ly  
Vô minh cùng tham ái**

**Ngày 10-04-2020**

**Câu hỏi 475:**

Kính bạch Thầy! Con đang ở San Jose, đại dịch Covid-19 đang hoành hành khắp thế giới khiến chúng con không về thăm Thầy được. Con mong đại dịch qua mau để sớm về thăm lại quê nhà!

*Mây đen giăng khắp lối  
Đại dịch Cô – rô – na!  
Mong tan mây tăm tối  
Về thăm lại quê nhà!*

**Trả lời:**

**Đời có sáng có tối  
Người có hợp có tan  
Hoạ phúc đều tương đối  
Tự tại mới thanh nhàn!**

**Ngày 29-04-2020**

**Câu hỏi 476:**

Thưa Thầy cho con hỏi:

- 1) Đã là "quy tắc cao nhất là không có quy tắc nào hết" vậy tại sao lại có quy tắc "ngũ giới"?
- 2) Tại sao cuộc đời con lại gặp toàn trắc trở, bất hạnh và đầy nước mắt?

Thành kính tri ân Thầy.

**Trả lời:**

- 1) Ngũ giới không phải là quy tắc đặt ra để ràng buộc ai, mà chỉ là những điều học khơi gợi lại tánh bản thiện xuất phát từ lương tâm mỗi người.
- 2) Cuộc đời là trường học mà mỗi tình huống trải qua là một tấm gương soi giúp con thấy lại chính mình. Vì vậy đời vẫn mãi là những thử thách cam go để giúp mỗi người phát huy trí tuệ và đạo đức.

**Cuộc đời là vị thầy  
Dạy biết bao chân lý  
Chính nước mắt voi đầy  
Là những lời khai thị!**

**Ngày 16-05-2020**

**Câu hỏi 477:**

Thưa thầy, con là một người thích trò chuyện và giao lưu với mọi người nên con có rất nhiều bạn. Con không hiểu tại sao mỗi khi con được bạn bè quan tâm đến quá nhiều con cảm thấy rất sợ hãi. Con cũng sợ ai đó dành tình cảm cho con quá nhiều. Có lẽ con sợ nếu con mắc nợ tình cảm hoặc nếu con đón nhận một ngày nào đó họ sẽ không còn thích con nữa. Xin thầy hãy cho con lời khuyên để con được tự nhiên sống trong tình cảm của mọi người.

**Trả lời:**

**Có giữ mới sợ mất,  
Đã vay ắt phải trả,  
Muốn tự tại vô lo,  
Chỉ cần biết buông xả**

**Ngày 10-06-2020**

**Câu hỏi 478:**

Kính bạch Thầy,

Sau vài ngày ở chùa quét lá, nghe pháp, con về thơ cứ tự bật ra trong lúc vô tâm. Con xin trình Thầy ạ.

*Quét lá trên sân  
Quét tường trong lòng  
Sân sạch bóng lá  
Lòng sạch “tường là”  
Ra ngay sự thật*

*Nhớ những sáng ban mai  
Chùa Bửu Long quét lá  
Nhớ những buổi chiều tà  
Vẫn nghe Thầy giảng pháp*

*Pháp Thầy dạy giản dị  
Mà sâu thăm Thầy ơi  
Pháp của Thầy vô chiêu  
Mà vẫn toàn chân lý*

*Mặt trời mọc rồi lặn  
Cuộc sống ngày rồi đêm  
Nhưng ánh sáng trong tâm  
Không bao giờ ngừng chiếu.*

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Con xứng với pháp danh Tuệ Tính  
Như, đã ngộ được thiền trong quét lá!

**Mỗi ngày thiền quét lá  
Tuệ thấy tính vốn như**

**Chiếc lá vàng trên đá  
Lặng lẽ nằm buông thư**

**Ngày 22-07-2020**

**Câu hỏi 479:**

*Thưa Thầy con xin hỏi:  
Làm sao giảm bớt sân?  
Sân trào ra tạo nghiệp  
Như sóng dậy khó phân!*

**Trả lời:**

Có diệt sân càng nuôi sân lớn mạnh. Khi trọn vẹn rõ biết sân, sân liền tự diệt. Nếu chủ quan cố ý lấy/bỏ liền rơi vào phân biệt nhị nguyên, khó thấy ra sự thật.

**Chớ cầu mong hết sân  
Chỉ thấy sân sinh diệt  
Sinh diệt chỉ phù vân  
Cớ sao còn phân biệt?**

**Ngày 01-08-2020**

**Câu hỏi 480:**

Trước đây con luyện tập bộ môn kiếm đạo rất chăm chỉ, nhưng con càng cố gắng thì đường kiếm càng sai



lệch. Từ sau khi con nghe được lời giảng của Thầy trong cuốn sách Thực Tại Hiện Tiền con đã biết cách hành động trong thực tại như nó đang là. Khi trọn vẹn với thực tại đang là thì mọi phiền não của tam giới đều tan biến, tinh thần sống trọn vẹn với thực tại đó đã giúp con tiến bộ rất nhiều trong đời sống và công việc thường ngày. Con đã tự ghi lại cảm nhận của con:

*Thoát kiếm đoạn phi sa  
Chư lưu vãng đại hà  
Không gian vô giới hạn  
Thời hậu nhậm bàng đà  
Tài thụ chân như chủng  
Dĩ khai duyên khởi hoa  
Bất nhất diệt bất nhị  
Tự tính bản bao la.*

*Tay vung kiếm chém bụi bay  
Tâm như sông suối về ngay biển hồ  
Không gian chẳng có bến bờ  
Thời gian chỉ có bây giờ tại đây  
Vừa gieo hạt tính không này  
Hoa duyên khởi đã nở đây muôn nơi  
Không một nhưng cũng không hai  
Hóa ra tự tính bản lai bao trùm.*

Hàng ngày con vẫn nghe pháp thoại của Thầy, càng nghe pháp thoại con càng thấy lòng mình nhẹ nhõm và thấy thực tại rõ ràng hơn. Con xin cảm ơn thầy rất nhiều ạ, con xin kính chúc thầy luôn mạnh khỏe để tiếp tục truyền thụ cho chúng con những lời chỉ dẫn quý báu.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Dù kiếm đạo, cung đạo  
Cũng thực tại đang là  
Chân như không điên đảo  
Ngay đó thấy Phật-đà!**

**Ngày 05-09-2020**

**Câu hỏi 481:**

Con chào thầy! Còn có chút vướng mắc trong khi hành thiền, mong thầy cho con lời khuyên. Con biết đến thiền đã gần 2 năm, con đã tham gia 1 khoá vipassanā 10 ngày. Trong quá trình hành thiền hàng ngày, con thường xuyên bị căng đầu và rất đau đầu, con biết là do thói quen hay điều khiển. Kể cả khi con bị căng đầu, con biết là con đang điều khiển nhưng con không thể ngưng không điều khiển. Con không

thể đưa tâm ý hay cơ thể vào trạng thái thư giãn được. Tình trạng này đã kéo dài và con không biết cách để khắc phục. Con rất mong thầy chỉ dẫn cho con. Con cảm ơn thầy! Con chúc thầy thật nhiều sức khỏe!

**Trả lời:**

Bỏ đi! Đừng hành thiền theo kiểu hữu vi hữu ngã đó nữa. Cứ sống bình thường trong sự soi sáng của tâm (luang tri) một cách tự nhiên mới thực sự là thiền.

**Trả tâm về với tâm**

**Trả pháp về cho pháp**

**Thấy biết mới tinh thâm**

**Cớ chi tự ràng buộc?**

**Ngày 17-09-2020**

**Câu hỏi 482:**

Con kính chào Thầy! Con không có thành tựu gì đáng khoe với Thầy, con chỉ cảm thấy tự tin, chín chắn hơn sau một thời gian thực hành chiêm nghiệm những gì con trải qua. Nên sau khi hiểu được pháp Thầy hơn, con cảm thấy nhẹ gánh đi nhiều. Trong niềm hỷ lạc nhẹ nhàng con tưởng nhớ đến Thầy Tổ thể thôi.

Con kính chúc Thầy nhiều sức khỏe.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Chút ánh sáng đạo mầu  
Xua tan bao phiền não  
Chỉ một thoáng vọng cầu  
Hoá muôn ngàn huyền ảo!**

**Ngày 02-10-2020**

**Câu hỏi 483:**

Thưa thầy,

Con vừa gặp thất bại trong chuyện tình cảm. Con đã nhìn ra được nguyên nhân, nghiệp dữ mình gieo, con hiểu và chấp nhận buông không níu kéo.

Con cũng ngộ ra thật nhiều bài học, mà trước nay con nghe pháp nhiều nhưng không giác ngộ thực sự. Hiểu những nghiệp xấu này đều do nhân mình đã gieo, và cái mình cần làm là học những bài học nên học, để khổ đau như vậy không lặp lại trong vô minh.

Con nghe pháp, tập thiền nhưng liên tục những hình ảnh cũ, sự dằn vặt hay sự bất an vẫn hiện lên trong tâm trí con. Con đã tập quan sát nó đến và đi, nhưng nó vẫn hiện ra quá thường xuyên.

Xin thầy chỉ cho con cách để không bị hồi tưởng, dính mắc quá nhiều vào những thứ đã qua như vậy ạ.

Con cảm ơn thầy.

**Trả lời:**

Khi con sống trọn vẹn rõ biết thực tại thân-thọ-tâm-pháp thì độ trọn vẹn rõ biết giúp tâm thoát khỏi sự dính mắc vào quá khứ, vị lai hoặc bên ngoài.

**Việc nào đến thấy đến  
Việc nào đi thấy đi  
Nhớ, quên đều biết rõ  
Đó chính là tuệ tri**

**Ngày 02-10-2020**

**Câu hỏi 484:**

Thưa Thầy,

Có lúc con chỉ ngắm bầu trời hay cây cối mà trong lòng thấy tràn ngập hạnh phúc, cảm thấy tình yêu thương ở ngay đây. Nhưng một lúc khác con lại thấy buồn và cô đơn.

Con phân vân tự hỏi vậy cái thực là cái gì hay là cả hai cái mà con cảm nhận? Con mong Thầy chỉ dạy cho con ạ.

Con thành kính tri ân Thầy!

**Trả lời:**

Hạnh phúc hay khổ đau lắm khi chỉ là trạng thái ảo do thái độ tưởng tượng của tâm thức. Biết trọn vẹn cảm nhận trạng thái đó con mới thấy được thực tánh của nó.

**Khổ đau và hạnh phúc  
Đều là tướng huyễn hư  
Tuy vẫn đang hiện hữu  
Thấy tánh mới chân như**

**Ngày 05-10-2020**

**Câu hỏi 485:**

Kính bạch Sư Ông.

Tâm con bị dính mắc một chuyện, xin Sư Ông cho con lời khuyên.

Con học đông y, nơi làm việc cũng là nơi con thích, nhưng công việc đó khiến con áp lực rất nhiều, về nhà rồi mà tâm con nó cứ dính mắc vô cái toa thuốc... Con tạm ngưng 1 thời gian chuyển qua việc khác cũng nghề đó nhưng không xem bệnh nữa, con thấy dễ chịu thoải mái hơn rất nhiều. Con định làm luôn không

thay đổi nữa, nhưng Thầy của con khuyên nên ra ngoài. Tâm con cứ phân vân, con cũng không biết quyết định sao? Học mà không làm con thấy cũng uổng, mà nghĩ tới áp lực khi ra ngoài thì con lại sợ.

Xin Sư Ông giúp con, con cảm ơn Sư Ông thật nhiều.

**Trả lời:**

Thiếu tự tin và quyết tâm con không thể chọn lựa tốt được. Thực ra, dù chọn lựa nào con cũng cần sáng suốt biết mình biết việc thì mới là chọn lựa tốt.

**Do lý tưởng cầu toàn  
Sợ không được như ý  
Nên cứ mãi tính toán  
Sinh phân vân do dự!**

**Ngày 01-11-2020**

**Câu hỏi 486:**

Con thành tâm đánh lễ Thầy!

Kính bạch Thầy con xin trình pháp:

*Dù chúng con có biết:  
Chỉ cần bớt vọng tình  
Tùy thuận theo pháp tánh  
Không buộc theo ý mình*

*Giữ Tâm không giữ cảnh  
Tâm bình cảnh cũng bình  
Nhưng điều này không dễ  
Khó thoát khỏi vọng tình!*

Có gì sai sót xin Thầy chỉ dạy thêm cho con.

**Trả lời:**

**Đễ khó cũng còn tùy  
Nhiều ít bụi trong mắt  
Khi tuệ giác phát huy  
Chân như liền hiển hiện**

**Ngày 08-12-2020**

**Câu hỏi 487:**

Thưa Thầy, con xin hỏi: Con tập thiền dưới một áp lực lớn nên tâm khởi nhiều câu hỏi về những điểm giáo lý mâu thuẫn mà con chưa giải nghi được làm con căng thẳng không giữ được bình tĩnh và bị tẩu hỏa nhập ma. Hiện tại con đã dừng ngồi thiền được một năm, con không dám thiền nữa. Triệu chứng càng ngày càng nặng thêm, tuy con còn giữ mình được nhưng không điều khiển được hoàn toàn cách suy nghĩ, hay ánh mắt của mình. Hiện con không biết nên



làm như thế nào. Thầy có thể chỉ đường đi nước bước cho con được không ạ?

**Trả lời:**

**Buông mọi tìm cầu sở đắc,  
Trở về soi sáng chính mình  
Rõ biết trong từng khoảnh khắc  
Không theo bản ngã vô minh!**

**Ngày 19-01-2021**

**Câu hỏi 488:**

Con xin đánh lễ thầy ạ!

Kính thưa thầy, trước kia khi chưa biết đến Phật Giáo Nguyên thủy, con có từng nghe đến một cảnh giới sau khi chết có thể tái sinh đến một cõi gọi là Cõi Thanh Văn nơi có thể hàng ngày ngồi nghe Phật giảng pháp, con cũng ước ao mình được tái sinh như vậy (không hiểu sao con lại mong như vậy vì con cũng không hay đi chùa, không tìm hiểu Phật giáo). Sau này, khi biết đến Phật giáo nguyên thủy con lại ước ao mình được là một vị tỳ-khưu có thể được gần gũi các bậc cao tăng, được ở giữa rừng để tu tập, con thấy mình thiệt thòi khi là nữ, con nghĩ mình trót đã lấy chồng rồi nên không đi tu được.

Thưa thầy, bây giờ con không nghĩ như vậy nữa, con thấy ngay đây con đã sống một cuộc sống hoàn toàn mà con đã từng "mơ ước", ngay kiếp này, không phải chờ đến kiếp sau vì con đã hàng ngày nghe Phật pháp. Làm ni cô, tỳ-khuru-ni hay không không quan trọng, không phải ở chiếc áo, ở tôn giáo, ở hội nhóm, ở tăng đoàn mới có thể tu tập, con vẫn có thể tu tập ở mọi nơi, mọi lúc, mọi hoàn cảnh, con có thể tu ngay khi đang làm việc, khi ở nhà, khi một mình hay khi đông người, sống trong rừng hay không cũng vậy thôi.

Thưa thầy, từ ngày con được gặp thầy trực tiếp cách đây gần 2 tháng thầy ra Hà Nội, trong con có một sự thay đổi rõ rệt về nhận thức, con cảm thấy mình tiến bộ hơn trong sự tu tập, con không thể lý giải nổi sự chuyển biến này. Con tu nhưng thực ra không tu, con không tu nhưng lại là đang tu, nó nhẹ nhàng và thanh khiết lắm. Những cảm xúc buồn giận, xấu hổ, tham ái,... vẫn xuất hiện nhưng nó vụng về và dễ bị bắt quả tang hơn trước.

Thưa thầy, con ra đây vì muốn trình pháp và tỏ lòng biết ơn sâu sắc tới thầy. Nếu con có nhận thức gì sai thì xin thầy chỉ dạy cho con, con cảm ơn thầy ạ!

**Trả lời:**

**Thật đáng tán dương thay!  
Người thấy ra Chánh Pháp  
Thoát kiến thức đắm say  
Trong ngôn từ Kinh Luận!**

**Ngày 27-01-2021**

**Câu hỏi 489:**

Thầy kính!

Thưa Thầy, con biết đạo và học đạo với Thầy từ những ngày đầu tiên. Tâm con lúc ấy trong sáng như đứa trẻ thơ hồn nhiên, lúc nào cũng an vui lú lo... luôn sống trọn vẹn thận trọng chú tâm quan sát với những gì đến đi. Khoảng thời gian ấy con đã từng ném được sự hỷ lạc, sự từ ái, thánh thiện mặc dù lúc ấy con không biết nhiều về kiến thức Phật pháp.

Rồi con xa chùa, xa Thầy đến một vùng trời khác, ở nơi đây mọi người tu tập nhiều lắm, họ làm phước nhiều, học Vi Diệu Pháp rất giỏi, hành thiền miên mật. Mỗi lần trò chuyện thấy ai cũng giỏi quá, nói hay quá nên con cũng xin theo học cho bằng người ta. Một thời gian sau, pháp học con tăng cấp thấy rõ: con có thể nói lầ lầ các tâm và tâm sở, chân đế tục đế, danh sắc... Kinh điển con nhớ dai nhớ lâu, trao đổi Phật pháp với ai con toàn dẫn kinh ra nói, ra cãi nếu thấy

người kia hiểu khác mình. Hành thiện được chút hỷ lạc là dính mắc, càng cố gắng thì càng tham, càng căng thẳng nôn nóng, có lúc thì hôn trầm đã dượt cả ngày...

Rồi một khuya, con nhìn lại mình và bật khóc nức nở, sao con thương cho bản thân mình quá! Cái tâm hồn nhiên trong sáng thánh thiện mát mẻ ngày nào đã mất! Con nhớ lại những buổi sáng sớm đạp xe đạp lên chùa nghe trà đạo sao thấy lòng nhẹ nhàng quá! Còn bây giờ, thay vào đó là tâm ngã mạn cho mình hơn người, là tâm sân vì kiến thức lí trí làm việc liên tục, nó chỉ chờ chực nhảy ra để so sánh khen mình chê người, là tâm tham vì luôn nôn nóng cho mục đích lí tưởng ở tương lai... Ngay lúc đó, con buông ra hết, buông "một phen không luyến tiếc", và bây giờ, con đã tìm lại được chính mình như ngày xưa, con đã trở về đúng như bản tánh trong sáng ngày nào vì con đã hiểu ra cái gì là cốt lõi rồi. Con cảm ơn quãng đường con đi lạc một vòng thật xa, thật dài, thật lâu vừa qua để con biết rằng cái cốt lõi cũng là quay về nhìn ngắm quan sát cái thân tâm mình bằng sự trọn vẹn chú tâm tinh giác mà thôi.

Thưa Thầy, con muốn chia sẻ câu chuyện của bản thân để muốn nói rằng, con tri ân Thầy tận đáy lòng, vì con hiểu được lòng từ bi của Thầy dành cho chúng

con, giống như cha mẹ vì thương các con nên chỉ muốn trao truyền những cái gì cốt lõi nhất, thiết thực nhất, an toàn nhất cho chúng con.

Con xin tri ân Thầy và chúng con luôn nhớ nụ cười từ ái của Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã trở về được với bản tâm hồn nhiên trong sáng!

**Biết buông xuống sở tri  
Không đắm say sở đắc  
Người trí sống xả ly  
An nhiên không dính mắc**

**Ngày 27-01-2021**

**Câu hỏi 490:**

Nam-mô Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni Phật

Con kính đê đầu đánh lễ Thầy.

Kính bạch Thầy, hôm nay con xin gửi lời tri ân sâu sắc của con đến Thầy mà lòng con hoan hỉ vô cùng. Con cảm ơn những bài Pháp thực tế mà vi diệu của Thầy, chính nhờ những bài Pháp đó mà con biết được tại sao con phải gặp những bài học khó hơn những

người khác trong cuộc sống này... Nhưng có khó mới hiểu được giá trị đích thực của mỗi bài học để thấy ra chính mình và nguyên lý của Pháp.

Con thật sự rất cảm ơn Thầy. Con cảm ơn Pháp và cảm ơn tất cả những nghịch duyên mà con đã gặp phải trong cuộc sống, nhờ có những điều đó mà con luôn vững tin sâu sắc hơn vào Nhân Quả để phát huy trí tuệ và đạo đức. Con kính chúc Thầy có thật nhiều sức khỏe để là Cây Bờ Đề tỏa mát cho chúng con.

Kính Thầy.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Dù đọc ngàn kinh thư  
Không bằng thấy khổ đế  
Thấy khổ, Tâm Nhất Như  
Thông dong giữa trần thế**

**Ngày 17-02-2021**

**Câu hỏi 491:**

Kính bạch Thầy,

Hiện tại con đang gặp một vấn đề là con đọc quá nhiều nên bị mắc kẹt giữa những kiến thức Kinh Luận

được giải thích sai khác, đồng thời phân vân giữa các phương pháp và kinh nghiệm tu tập trái chiều mà con đọc được. Con nên làm thế nào để thoát khỏi tình trạng này để có những trải nghiệm tu tập của riêng con. Xin Sư Ông từ bi chỉ dạy cho con.

Con xin chúc Sư Ông năm mới nhiều sức khỏe, bình an và hạnh phúc!

**Trả lời:**

**Mong tìm Đạo lý giữa Kinh Thư  
Chẳng thấy ngay đây pháp vốn như  
Đừng mãi loay hoay cùng chữ nghĩa  
Chớ luôn bép xép với ngôn từ**

**Vay mượn Phật Kinh xung pháp khí  
Học đòi phương tiện tưởng thiền sư  
Chỉ cốt buông tay, đừng dính mắc  
Tổ tường thực tại: Đạo bất hư!**

**Ngày 18-02-2021**

**Câu hỏi 492:**

Con xin Sư Ông chỉ cho con pháp nào đầu pháp nào cuối?

**Trả lời:**

**Không có pháp nào đầu  
Cũng không pháp nào cuối  
"Đang là" pháp nhiệm màu  
Sao mãi kiếm tìm đâu?**

**Ngày 10-03-2021**

**Câu hỏi 493:**

Xin thầy từ bi giảng giải. Con đọc trong Khóa Hư Lục của thiền sư Trần Thái Tông thấy có đoạn: "*Pháp tánh như như, không có niệm lự chùng mây tóc. Chân nguyên trong lặng, xưa nay bất cả bụi nhơ*". Con chưa hiểu lắm xin thầy giải thích.

**Trả lời:**

Điều này quá hiển nhiên. Một là thấy hai là không thấy, hiểu bằng lý trí làm gì chỉ thêm trở ngại!

**Hiển nhiên sao chẳng thấy  
Lại muốn hiểu nghĩa từ  
Chớ nghĩ bàn pháp tánh  
Uổng công tìm huyễn hư!**

**Ngày 19-03-2021**

**Câu hỏi 494:**



Thầy ơi, tại sao khi trở về chính mình con lập tức có một sự tự tin tràn đầy?

**Trả lời:**

**Lý trí sinh hoài nghi  
Do dựa trên khái niệm  
Thường tỉnh giác tuệ tri  
Tin vì tự chứng nghiệm**

**Ngày 14-05-2021**

**Câu hỏi 495:**

Kính bạch Thầy, con có điều thắc mắc không biết hỏi ai, con chỉ có niềm tin nơi Thầy nên con xin được phép hỏi ý Thầy ạ!

Dạ sự việc con là sinh viên hiện đang học ở trường Đại học, bên cạnh việc đi học con còn đi làm thêm. Nhưng khi con đi làm con thấy có nhiều điều trong cuộc sống này diễn ra rất tiêu cực, con thấy nhiều người tham lam, sân hận nhiều quá, họ luôn muốn thế này thế kia, bên cạnh đó họ còn muốn điều khiển con, muốn con làm theo ý họ mặc dù đó là những điều xấu xa gian dối. Con thật sự rất đau khổ, không biết phải nên tiếp xử với họ như thế nào nữa? Xin Thầy cho con lời khuyên về việc này ạ. Liệu rằng đâu đó giữa

cuộc đời này có còn điều gì là tốt đẹp, điều gì là hạnh phúc, điều gì là bình an hay không? Tâm hồn con đang bị tổn thương và con không còn niềm tin hay sự thương yêu đối với con người nữa.

Con xin kính tri ân Thầy!

**Trả lời:**

**Trường đời rất khắc nghiệt,  
Đầy chạm bẫy dối gian,  
Cần rõ ràng thấy biết,  
Phi pháp chớ liên can!**

**Ngày 29-07-2021**

**Câu hỏi 496:**

Con kính đánh lễ Thầy ạ!

Thưa Thầy, con trình thầy trải nghiệm của con ngày hôm nay với mong muốn được thầy chỉ dạy và hi vọng hữu ích với các đạo hữu khác ạ.

Hôm nay con ứng dụng nguyên lý “thiền quét nhà”, khi quét con trọn vẹn rõ biết thân đang chuyển động. Khi suy nghĩ con rõ biết tâm suy nghĩ sinh lên rồi tự diệt, ý nghĩ chấm dứt con lại rõ biết diễn biến của thân khi quét nhà. Khi có cảm giác mỗi con trọn vẹn cảm

nhận trạng thái mỗi v.v... Trước nay con vẫn “thiền rửa bát”,... nhưng nó còn yếu ớt, nay con thấy mọi thứ rõ ràng hơn. Con càng hiểu sâu sắc hơn những lời Thầy dạy, không chỉ ngồi mới thiền mà thiền bất cứ khi nào. Thật hoan hỉ biết bao!

Một điều hoan hỉ nữa là con làm được việc thiện. Hôm nay con làm việc cùng một đồng nghiệp, chị ấy là người nóng tính và khởi sân với sinh viên (chúng con là giảng viên), chị ấy đã nói những lời không hay. Sau đó, hai chị em chuyện trò, với sự định tĩnh, con nói cho chị ấy về vô ngã, tánh biết, về quán tâm và con thấy có sự chuyển biến rõ rệt trong chị, (con hỏi đơn giản như: “Khi chị suy nghĩ, chị biết chị suy nghĩ, vậy cái gì biết suy nghĩ ấy? Khi chị vui/buồn, chị biết chị vui/buồn, vậy cái gì biết cái vui/buồn ấy?...”). Sau khi trò chuyện con thấy chị trầm tư, chị nhẹ nhàng, định tâm hơn. Lúc sau chị ra ngoài vào, chị bảo thấy bông Ngọc lan đẹp ở sân trường, định hái nhưng nghĩ đến em nên chị thôi. Con thấy chị vui, con cũng rất hoan hỉ.

Hôm nay mưa ngập đường, con đi lòng vòng không về được nhà nên đi bộ về nhà, tuy vậy trong lòng thật tĩnh tại, đúng là “khi tâm thanh tịnh thấy tất cả các pháp đều thanh tịnh”.

Thưa Thầy, khi sống trọn vẹn tinh thức trong thực tại con thấy được tâm trong lành và quả an lạc hiện tiền, không bận tâm về quả báo tương lai nữa.

Con cảm ơn thầy đã đọc những lời dài dòng lan man của con ạ!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Biết sống thiền trong mọi sinh hoạt đời sống thật hoan hỷ con nhỉ!

**Ai thay được ngồi thiền  
Bằng quét nhà, rửa bát  
Hưởng phước báu hiện tiền  
Thiện hạnh tâm Bồ-tát**

**Ngày 04-08-2021**

**Câu hỏi 497:**

Kính thưa thầy. Con biết tâm con cũng không xấu. Không hại ai. Nhưng mà tính con không ưa gì là con nói. Mặc dù biết sẽ làm người khác tổn thương và không tốt cho con. Kính thưa Thầy bây giờ con phải làm sao ạ?

**Trả lời:**

**Nên tự sửa chính mình  
Hơn lo sửa người khác  
Biết sửa mình mới mình  
Sửa người mang tiếng ác**

**Ngày 06-08-2021**

**Câu hỏi 498:**

Con kính bạch Thầy!

Cách đây 2 ngày trong lúc sinh hoạt bình thường, con chợt nhận ra tâm mình yên lặng không khởi niệm nào hết. Con như trơ ra. Tất cả các hành động con đều biết. Con nhớ lại câu nói của Thầy: *"Trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe, trong xúc chỉ xúc, trong biết chỉ biết, không có bản ngã Bahiya nào trong đó"*. Con liền hiểu. Con lấy sách Sống Trong Thực Tại của Thầy ra đọc thì hiểu từng câu chữ trong đó. Con không buồn không vui.

Ngày hôm sau thức dậy trạng thái đó không còn, con tìm không thấy cái Tâm ấy nữa. Nhớ lại lời Thầy dạy con không tìm trạng thái đó nữa. Kính mong Thầy cho con lời khuyên.

Con thành kính tri ân Thầy.

**Trả lời:**

**Khi tâm tư rộng lặng  
Chân để hiện bản lai  
Khi tâm duyên khái niệm  
Chân để ắt mờ phai!**

**Ngày 21-08-2021**

**Câu hỏi 499:**

Kính thưa Thầy,

Con là người đang tìm hiểu về Phật pháp. Con đọc kinh Nikāya nhưng có nhiều chỗ con không hiểu. Mong Thầy vui lòng sáng tỏ cho con.

Gần đây con có đọc kinh Đại Bát-niết-bàn. Trong kinh, Ác ma nói với Thế tôn đã đến thời Thế tôn diệt độ. Khi ấy Thế Tôn trả lời Ác ma như sau: *“Này Ác ma hãy yên tâm, không bao lâu Như Lai sẽ diệt độ. Sau ba tháng bắt đầu từ hôm nay, Như Lai sẽ diệt độ... Và tại điện thờ Capala, Thế Tôn chánh niệm, tỉnh giác, từ bỏ thọ, hành (không duy trì mạng sống lâu hơn nữa)”*. Con xin hỏi 2 câu :

1. Tại sao từ bỏ thọ, hành để không giữ mạng sống nữa?
2. Khi Đức Phật duy trì mạng sống thì Thọ gì, Hành gì được lưu giữ ?

Con xin cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Khi đọc Kinh, điều nào có thể thấy ngay nơi chính mình liền sáng tỏ và từ đó sống thể nghiệm sự thật được khai thị, điều gì đọc hoài vẫn mù tịt hoặc chẳng liên quan gì đến mình, thì đừng cố hiểu bằng lý trí, có tìm hiểu định nghĩa ngôn từ cũng mất công vô ích thôi.

Yassa, Aṅgulimāla, Bāhiya v.v... đều chỉ nghe Phật nói một câu liền được khai ngộ đâu cần quan tâm những điều Phật nói cho ai khác. Vậy con cứ đọc Kinh đến câu nào ngay đó được khai ngộ, thấy ra sự thật là đủ rồi, không cần tầm chương trích cú cho nhiều làm gì vô ích. Đó mới thật sự là học đạo.

**Người xưa nghe một câu  
Liền thấy ra Sự Thật  
Nay Kinh nào cũng thấu  
Nhưng vẫn hoàn lắm tật!**

**Ngày 03-09-2021**

**Câu hỏi 500:**

Kính thưa Sư Ông,

Việc thường tỉnh giác với suy nghĩ, hành động của mình giúp thấy phần nhiều mình suy nghĩ, hành động theo thói quen, và không ít trong số đó là thói quen xấu. Nhờ vậy con đã bớt dần việc hành xử theo phản ứng, thói quen; mỗi lời nói, hành động được cân nhắc hơn. Quan hệ với mọi người được cải thiện.

Việc thường thấy mọi sự, mọi việc như nó là giúp bớt khỏi tâm đánh giá, phán xét; dần dần những quan điểm, những thành kiến của mình, những phán xét bên ngoài bớt dần ảnh hưởng tới con. Con cảm thấy được tự do hơn.

Việc cảm nhận những cảm giác thực tại giúp con cảm thấy sự nhẹ nhàng, thư thái khi nghe tiếng chim hót, khi có một cơn gió mát, một làn nước chạm vào người. Thấy sự khó chịu khi tâm sân, tâm tham nổi lên; thấy hạnh phúc khi chơi đùa cùng con cái...

Những Pháp đơn giản Sư Ông dạy, khi thường xuyên thực hành, con thấy hiệu quả thật tuyệt vời.

Con xin cảm ơn Sư Ông.

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Rất đúng!

**Ai thấy ra nguyên lý,  
Biết soi sáng chính mình**



## **Thoát khổ sầu, điên đảo Không uổng kiếp bình sinh**

**Ngày 08-09-2021**

### **Câu hỏi 501:**

Kính thưa Thầy! Con lờ mờ nhận ra sắc uẩn nơi mình như vậy: Thân này giờ như cỗ máy rỉ, sét khô dầu mỡ không còn điều khiển được. Có khi như cây khô úa tàn sắp đến ngày tàn lụi mà chẳng thể níu kéo.

Con cũng thấy cái tâm lảng xãng này vui buồn thất thường, vọng động mông lung.

Nhìn đi nhìn lại, ngó tới ngó lui cả đời chẳng làm được gì, chẳng được gì, chẳng mất gì, chỉ thấy dòng nghiệp lực lăn trôi.

Con thấy mình muốn được xuất gia, rồi lại thấy duyên nghiệp mình chưa tới, phúc đức mình không có gì nên rơi vào tham, sân, si vi tế.

Tất cả trống không. Vô định. Con xin thầy từ bi cứu con.

Con đánh lễ tạ ân Thầy.

### **Trả lời:**

**Thấy vô định bởi vì mong định hướng  
Buông đến - đi, ngay đó thấy Như Lai!  
Thấy trống không bởi vì còn mong có  
Buông có - không, ngay đó ngộ không hai!**

**Ngày 23-09-2021**

**Câu hỏi 502:**

Kính bạch Thầy,

Con thành kính chúc sức khỏe Thầy.

Con đang khá mọi tay trong niềm phấn khởi hạnh phúc tràn đầy Thầy ạ. Mọi tay? Tại sao?

Dạ, vì con vừa đọc Hỏi Đáp và viết tay lại 3 câu trả lời dài của Thầy. Con đã từng sử dụng "chép" và "dán", nhưng dễ quá con không thu nhập tốt. Thật là duyên lành cho con. Vì như đã có lần con chia sẻ, trong rừng pháp mênh mông với không biết bao nhiêu bài giảng và bài viết kể cả trả lời Hỏi Đáp của Thầy, khi bắt gặp, hiểu và lãnh hội được điều gì đúng căn cơ trình độ nhu cầu thiết thực của mình, thật ra do tình cờ thôi - pháp ban cho mình theo thời vị tính của pháp.

Ba câu trả lời tường tận về quán pháp "chết", về loay hoay nỗ lực áp dụng pháp học pháp hành, và về buông xả qua tướng tri & thức tri.

Có lẽ con đang không thực hành đúng theo lời Thầy dạy: “nghe để quên đi”, vì con đang bị dính mắc vào những tình túy cốt lõi, theo con, qua 3 câu trả lời trên. Nhưng, con biết con đang trong giai đoạn "văn", nếu không ghi chép lại, như bao nhiêu lời khuyên dạy của Thầy trong mục HĐ bao năm nay, đọc xong đọc vội kéo lên đọc câu khác, thì con nghĩ con khó đi đến giai đoạn "tu", rồi mới may ra "tu". Vì con nghĩ, con vẫn chưa lãnh hội hơn 60% thôi, huống gì là trọn vẹn những điều Thầy đã từ bi truyền cho chúng con khi đọc thoáng qua. Nếu không ghi lại, nó sẽ đi vào hư không mặc dù có thể tìm lại, nhưng làm sao nhớ để mà tìm!

Con thực hành theo "phương pháp" này của riêng con cho đúng căn cơ trình độ của con, theo con thấy, chắc nặng phân lý trí (tướng tri, thức tri) có gì trở ngại không, thưa Thầy?

Con cũng xin phép cảm ơn rất nhiều những bạn đã tạo duyên cho Thầy khai thị qua ba câu hỏi rất thực tế mà chúng mình vướng phải. Nhất là bạn hỏi về quán pháp "chết". Đúng là khi buồn ngủ gặp chiếu manh!

Con xin gửi lời cảm ơn mấy bạn qua cảm nhận của con lúc đi thư giãn quanh bờ hồ chiều nay:

*Chín mươi chim cánh trắng  
Vung lượn giữa trời mây  
Cặp thiên nga rẽ nước...  
Thâm lặng cảm ơn Thầy*

**Trả lời:**

**Ai cần nhớ cứ nhớ  
Ai quên đi cũng hay  
Ai ngay đây rõ biết  
Đều sādhu lành thay!**

**Ngày 21-12-2021**

**Câu hỏi 503:**

Bạch Thầy!

Trong quá khứ con chịu đựng nhiều tổn thương về thân xác lẫn tâm hồn, khi nhỏ con bị bỏng toàn thân rất nặng, thời điểm đó hoàn cảnh gia đình khó khăn, nên con phải sống với những vết bỏng trên người hơn 37 năm qua, con lúc nào cũng mặc cảm tự ti và luôn sống khép kín, dần khiến con xa rời thế giới này... Từ khi con nghe pháp thoại của thầy, con thấy cuộc sống

của mình đỡ hơn. Nhưng lúc tĩnh lặng, ký ức trong quá khứ cứ ùa về làm con rơi nước mắt, khi con viết những dòng này, thì nước mắt con chảy không ngừng. Con chỉ tiếc rằng con biết đến Phật pháp quá muộn, phải chi con biết sớm hơn thì 37 năm qua con không sống trong nỗi đau khổ. Con cảm ơn Thầy và gửi lời tri ân đến Ban điều hành trang web này!

**Trả lời:**

Không sao. Mọi chuyện đều đến đúng lúc để giúp con giác ngộ. 37 năm đau khổ là thời gian Pháp giúp con tôi luyện để đến khi đủ duyên con thấy ra Sự Thật. Đừng mặc cảm, nên cảm ơn thời gian khổ luyện đó đã giúp con trưởng thành.

**Ai từng trải khổ đau  
Mới thấy nhân tham ái  
Thoát nhân quả trước sau  
Sống khinh an, thư thái**

**Ngày 23-12-2021**

**Câu hỏi 504:**

Con xin đánh lễ thầy !

Thưa thầy, năm ngoái con có trình bày với thầy về việc trong khoảnh khắc thấy thực tánh pháp, con thấy

trên mục hỏi đáp cũng thi thoảng có người bắt gặp khoảnh khắc đó. Con mới đọc được đoạn *"Trong trạng thái Tối thượng – không. Trạng thái này hoàn toàn là một duy nhất, không thể phân chia, nó là một khối kiên cố duy nhất của thực tại. Cách duy nhất để biết nó là là nó. Tâm không thể đạt đến nó. Để nhận thức được nó – không cần đến các giác quan. Để biết nó – không cần đến tâm."* của ngài Sri Nisargadatta Maharaj trong cuốn "I Am That", con thấy chân lí của bậc giác ngộ và của thầy đều giống nhau chỉ khác cách trình bày với đối tượng nghe nên con muốn chia sẻ lên đây để những đạo hữu khác có thể tham khảo.

Từ lần thấy thực tánh pháp trước đây con trình thầy cho đến giờ con vẫn chưa thấy lại lần nào, chắc con nên đọc ít lại và cảm nhận đời sống trọn vẹn hơn, đúng không thầy?

Con chúc thầy mạnh khỏe và nguyện mãi theo bước đường đạo của thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Một lần thấy tỏ tường  
Xoá biết bao mộng ảo  
Chân lý vốn bình thường  
Chỉ không còn điên đảo**

**Ngày 02-01-2022**

**Câu hỏi 505:**

Văn, Tư, Tu

Lúc đầu Văn và Tư là con lấy bản ngã ra để tìm hiểu về Phật Pháp và khi đã tìm mọi cách vẫn không thấy ra Sự Thật, con buông hết ý đồ lý trí thì không những thấy ra Sự thật mà còn thấy ra cái Bản ngã đó.

Tiếp đó, Tu là trải nghiệm đời sống để chứng ngộ Sự thật: Tứ Thánh Đế - Thấy sự thật về Khổ, Tập, Diệt, Đạo ngay trên thân thọ tâm pháp.

Con ngàn lần tri ân thầy!

**Trả lời:**

**Văn, Tư dù chỉ một câu**

**Trí nhân đã ngộ tìm đâu ích gì**

**Văn, Tư Kinh Luận chi li**

**Sao bằng vô ngã, vô vi, vô cầu**

**Ngày 10-01-2022**

**Câu hỏi 506:**

Con xin đánh lễ Sư Ông ạ!

Mặc dù đã hiểu nguyên lý sống Thiền mà sư ông giảng cho chúng con, nhưng thời biểu của con rảnh rồi nên con thử tu thiền định cho biết xem sao. Con ngồi và niệm Buddho liên tục, kết quả mỗi lần ngồi là mỗi lần nổ ra chiến tranh, tâm con cứ chạy nhảy rồi con lại kéo nó về, cứ thế cho đến khi xả thiền thì con cảm thấy người mệt mỏi. Con tu chừng khoảng 3 ngày không thấy có kết quả gì mà người lại mệt, căng thẳng nên con không tu nữa. Khoảng 4-5 hôm sau trong giấc mơ con lại thấy chỉ cần thở vào ra với 2-3 hơi thở con thấy quang tướng hiện lên, con chú tâm vào quang tướng thì phát sinh hỷ như bốc hân lên trên mái nhà (lúc đấy con có thử mở hí mắt ra để xem thì thấy đúng căn phòng và chiếc chăn mà con đang ở), cứ thế lặp lại khoảng 3-4 lần, cứ 1-2 hơi thở con đã thấy quang tướng mà trong khi ngồi thiền con có cố gắng thế nào cũng không có được. Con vẫn chưa hiểu vấn đề này lắm, xin Sư Ông từ bi khai thị cho con.

### **Trả lời:**

Do bị lý thuyết về *định an chỉ* ám ảnh nên trong mơ do tưởng thấy dễ đắc định hơn khi ngồi định thực tế. Nhưng thiền không phải để đắc định trong Tam giới mà chính là giác ngộ Sự Thật để thoát khỏi Tam giới.



**Khai hoài sao chưa thị  
Loay hoay mãi tìm chi  
Tam giới như nhà lửa  
Trú định phỏng ích gì!**

**Ngày 20-01-2022**

**Câu hỏi 507:**

Dạ mô Phật, kính bạch thầy. Cho con xin hỏi: Trên đường tu tập, khi còn mê cần nung vào kinh điển để nhận ra tánh giác vốn sẵn có; khi ngộ tâm thấy tánh rồi ngay đó tu hành thì có cần phải học kinh điển nữa không ạ?

**Trả lời:**

**Khi đã rõ biết đường  
Nung bản đồ thêm rối  
Sự Thật chưa tỏ tường  
Ngữ nghĩa che mắt lối!**

**Ngày 01-02-2022**

**Câu hỏi 508:**

Thầy ơi Thầy vẫn khỏe chứ ạ? Năm mới con chúc Thầy luôn khỏe, luôn an lành ạ.

Con rất thích bài thơ xuân của Thầy. Con xin được viết lại ạ.

*Mùa xuân nào có đến  
Mùa xuân nào có đi  
Lòng ta hoa nở mãi  
Thơm ngát nụ huyền chi.*

**Trả lời:**

Năm nay thầy có bài thơ mới:

**Năm cũ qua đi mọi ưu phiền  
Thiên tai, dịch bệnh... vẫn an nhiên  
Tết đến người người vui hạnh phúc  
Xuân về xứ xứ hưởng bình yên.**

**Ngày 11-02-2022**

**Câu hỏi 509:**

Thưa thầy, Bồ Tát vận dụng Thập Độ để trừ Thập Chương. Thập Độ gồm Biến Hành Độ, Tối Thắng Độ, Thắng Lưu Độ, Vô Nhiếp Thụ Độ, Loại Vô Biệt Độ, Vô Nhiễm Tịnh Độ, Pháp Vô Biệt Độ, Bất Tăng Giảm Độ, Trí Tự Tại Độ và Nghiệp Tự Tại Độ.

Thập Chương gồm Di Sanh Tánh Chương, Tà Hạnh Chương, Âm Độn Chương, Vi Tế Hiện Hành Phiền

Não Chướng, Hạ Thừa Niết Bàn Chướng, Thô Tướng Hiện Hành Chướng, Tế Tướng Hiện Hành Chướng, Vô Tướng Gia Hành Chướng, Lợi Tha Bất Dục Hành Chướng, Chư Pháp Vị Đắc Tự Tại Chướng.

Con đã tra nhưng không ra ý nghĩa của từng Độ và từng Chướng, chỉ có Di Sanh Tánh Chướng là chướng ngại vì tưởng rằng những cái không thật là thật. Còn Tà Hạnh chắc là sự tạo tác thiên lệch và làm lạc so với thực tại, Ám Động chắc là nhận thức mông lung và trì trệ so với thực tại, Vi Tế Hiện Hành Phiền Não chắc là sự hiện diện tinh tế của tham sân si làm lu mờ thực tại, Hạ Thừa Niết Bàn chắc là quan niệm tách biệt cảnh giới giải thoát ra khỏi thực tại để đồng nhất với trạng thái trầm không trệ tịch, Thô Tướng Hiện Hành chắc là sự hiện hữu rõ ràng của lớp ngoài vỏ bao che thực tại, Tế Tướng Hiện Hành chắc là sự hiện hữu tinh vi của lớp vỏ ngoài bao che thực tại, Vô Tướng Gia Hành chắc là không còn lớp vỏ ngoài nhưng vẫn còn dao động và hoài nghi thực tại hiện tiền, Lợi Tha Bất Dục Hành chắc là không muốn làm vì lợi ích của người khác, Chư Pháp Vị Đắc Tự Tại chắc là chưa được tự tại trong mọi pháp, con hiểu đại khái như thế, còn Thập Độ thì con chưa liên hệ được. Thầy có thể giải nghĩa các Độ và các Chướng để con

có thêm phương tiện tu tập không ạ? Con xin tri ân thầy.

**Trả lời:**

Con là Vô Trụ mà còn trụ làm gì nơi ngôn từ nữa?  
"Pháp còn phải bỏ huống chi phi pháp" mà con! Con nên:

**Pháp ngay đây hoàn hảo  
Tự tánh vốn chân không  
Sao phải còn ĐỘ, Chướng  
Cố hiểu mãi không thông?**

**Ngày 04-03-2022**

**Câu hỏi 510:**

Thầy cho con hỏi khi nào có khoá thiền hoặc khoá tu ở chùa Bửu Long vậy ạ? Con cảm ơn thầy.

**Trả lời:**

**Thiền là tâm soi sáng  
Trong thực tại tự nhiên  
Sao phải cần thời khoá  
Để chỉ chúc thêm phiền?**

**Ngày 10-03-2022**

**Câu hỏi 511:**

Kính bạch Sư Ông,

Con có một việc muốn bạch cùng sư ông. Ngày hôm kia 8/3 bố con đi làm và không may té từ mái nhà xuống và rách đầu, gây đốt sồng cỏ phải đi cấp cứu trên viện Việt Đức, Hà Nội. Đêm qua bố con đã được phẫu thuật và chiều qua bố con tỉnh rồi ạ. Ca mổ đốt sồng cỏ sẽ xử lý sau đó. Giờ Covid chỉ có em trai con được ở lại viện chăm bố. Suốt cả quá trình đó con chỉ biết niệm Phật và hồi hướng cho bố. Cả một đời bố con ăn ở sồng hiền lành, ai cũng thương mến. Giờ 65 tuổi nhưng vẫn phải đi làm vì bố mẹ con không có lương hưu và còn bà nội ở quê. Có lẽ pháp xảy ra để chúng con nhận ra sức khỏe, tuổi tác của bố đã tới lúc nghỉ ngơi.

Duy chỉ có một điều tâm con vẫn lẩn cấn lâu nay, là việc bố mẹ con đang khổ vì chiều và thương vợ chồng em trai con, trong khi hai vợ chồng sống không nghĩ đến ngày mai, mang nợ khắp nơi nhưng vẫn tiêu xài phung phí vào số tiền dành dụm cả đời của bố mẹ mà không chịu đi làm.

Con không biết phải làm sao để thuận pháp, giúp bố mẹ buông ra cho bớt khổ, mong muốn các em con

sống tiết kiệm và ý thức hơn, chứ cứ thế này thì khi cha mẹ già yếu không biết phải lo làm sao...

Con đang rất bối rối nên mong sư ông thương tình bỏ qua cho ạ.

**Trả lời:**

Nhiều tình huống ở đời tự gây ra bết tắc, tự tạo ra nghiệp báo... để rồi chỉ khổ não triền miên! Con nên lấy đó làm bài học giác ngộ hơn là mong giải quyết chu toàn.

**Chưa giác ngộ khổ đế  
Cứ tạo nghiệp triền miên  
Không thấy ra nhân quả  
Đành chuốc lấy não phiền**

**Ngày 13-03-2022**

**Câu hỏi 512:**

Con kính bạch Thầy!

Mong Thầy từ bi chia sẻ để giúp con ạ. Mẹ con có 3 người con, con gái đi tu xa xứ, người con kế bị bệnh nặng, oán trách ba mẹ và không lo cho ba mẹ, người út không muốn đi làm vì không có khả năng giao tiếp ngoài xã hội. Mẹ than khổ đau vì có con mà không

nhờ được đưa nào. Đã gần 60 vẫn ngày đêm bán rong kiếm tiền, lo cho gia đình. Ba con hiền nhưng nhu nhược, không quan tâm chuyện gia đình nhiều. Mẹ hỏi kiếp trước mẹ đã làm gì ác mà kiếp này khổ vậy? Làm sao giải được nghiệp đã gieo? Người con gái cũng không biết làm sao giúp mẹ thoát khổ. Mà bỏ gia đình không lo, cũng không an trong lòng để tu hành. Con kính mong Thầy chia sẻ, con nên khuyên mẹ sống thế nào? Cần làm gì? Để giải được nghiệp của mình đã gieo ạ? Làm sao thấy khổ mà thoát khổ?

**Trả lời:**

Vấn đề không phải là nghiệp vay trả mà đó là bài học giác ngộ cho mỗi người. Thiếu thái độ nhận thức và hành vi sáng suốt, đạo đức sẽ mãi khổ suốt đời!

**Thấy khổ biết tu hành,  
Còn hơn ngồi than thở  
Càng muốn thoát khổ nhanh  
Càng chúc thêm sâu muộn!**

**Ngày 25-04-2022**

**Câu hỏi 513:**

Con xin cúi đầu đánh lễ Thầy

Thưa Thầy con có con trai học lớp 4 đang học tại Bảo Lộc Lâm Đồng. Nhà trường mai tổ chức chích ngừa Vaccin Covid. Con thấy đã 3 năm các cháu không chích mà vẫn không sao. Rất nhiều nhà khoa học cũng không chắc chắn về tác dụng của vaccin với trẻ em bình thường. Trong khi hậu quả lâu dài và trước mắt là có khá nhiều.

Con không muốn cho cháu tiêm và cũng thống nhất với vợ. Tuy nhiên do toàn trường đều tiêm nên cháu nhỏ lại đòi tiêm quyết liệt.

Con cố gắng phân tích cho cháu nhưng cháu không nghe. Xin Thầy chỉ giúp con với.

Con xin cảm ơn Thầy!

**Trả lời:**

**Chuyện đời khó hoàn hảo  
Được mất chẳng thể lường  
Chỉ tùy duyên thuận pháp  
Trải nghiệm mới tỏ tường!**

**Ngày 25-04-2022**

**Câu hỏi 514:**

Kính đánh lễ Thầy.



Con kính trình pháp lên Thầy:

*Một và Hai!  
Xa cố quận,  
Chân và Mê tưởng một.  
Trở về nhà,  
Rõ Chân một, Mê hai.*

Con kính tri ân Thầy chỉ dạy cho Con.

**Trả lời:**

**Không Một nói chi Hai  
Chân - Mê vốn bất nhị  
Tuy ngàn biệt muôn sai  
Chỉ thấy pháp như thị!**

**Ngày 05-05-2022**

**Câu hỏi 515:**

Kính chào Thầy. Thầy cho con hỏi các thầy học kinh luận nhiều như vậy thì có cách nào không bị vướng mắc vào kiến thức sách vở ạ? Con cảm ơn Thầy.

**Trả lời:**

Kinh Luận chủ yếu giúp thấy ra Sự Thật. Ai qua Kinh Luận thấy ra Sự Thật ngay nơi thực tại hiện tiền sẽ không còn lệ thuộc vào ngôn từ ngữ nghĩa nữa. Ai

chưa thấy ra Sự Thật mới phải bám vào kiến thức Kinh Luận, mà càng bám vào kiến thức càng khó thấy Sự Thật vì dễ bị sở tri chướng ngăn che. Kinh Luận truyền qua bao thời gian, bao tông phái đã “tam sao thất bản”, vì vậy cả tin vào đó vô tình không những không lấy được lõi cây mà còn lấy làm chùm gởi. Thảo nào sở tri dễ trở thành "bụi trong mắt" như đức Phật đã cảnh báo.

**Vào rừng chỉ lấy lõi cây  
Ham chi cành lá buộc dây gánh vè  
Càng đi càng thấy nặng nề  
Ôm đồm chi lấm si mê vẫn thừa!**

**Ngày 20-05-2022**

**Câu hỏi 516:**

Thưa thầy, có bài thơ của thầy con rất thích:

*Nắng trốn sau đôi thông  
Chiều đuổi theo không kịp  
Nhớ nắng chiều chạnh lòng  
Để hoàng hôn mênh mông.*

Thầy có thể khai thị cho con ý nghĩa ẩn sau bài thơ này được không ạ?

### **Trả lời:**

Vẻ đẹp của Thiên Nhiên (Pháp) không thể nắm bắt, chỉ có thể thưởng ngoạn. Cố nắm bắt để sở hữu điều gì trên đời chỉ là “*nhớ nắng chiều chạnh lòng*” rồi cũng chỉ “*để hoàng hôn mênh mông*” mà thôi. Cũng vậy, ai cố đuổi theo sở tri, sở đắc trong lý tưởng của mình thì không thể thấy được vẻ đẹp chân thiện mỹ của Đất Trời (Pháp).

**Chân Lý luôn hiện hữu  
Nhưng biến hoá khôn lường  
Không dụng tâm nắm bắt  
Mới chiêm ngoạn tỏ tường**

**Ngày 20-06-2022**

### **Câu hỏi 517:**

Con kính chào lễ thầy!

Hôm nay con xin phép Thầy cho con được chia sẻ sự học Phật của con.

Con là người Đạo Thiên Chúa, vì bất hạnh và đau khổ trong đời sống gia đình, nên con tìm đến Phật Giáo qua những chị bạn lớn tuổi trên đường Đạo 30, 40 năm. Con chỉ biết theo và cúng dường vì mấy chị dạy

sẽ được Phước. Pháp môn nào con cũng tu, Thiên Tông, Tịnh Độ, Mật Tông.

Một hôm con dự khoá tu được nghe bài giảng ngắn của Thầy.

Thầy rất Từ bi, không chỉ trích Pháp môn nào, nhưng tự nhiên những Pháp môn con đã bám chặt qua biết bao vị Thầy, nay đã rơi rụng không còn pháp môn nào.

Và theo con hiểu lời Thầy dạy:

- Pháp môn chính là những *khổ đau* mình đang trải nghiệm cần được lắng nghe, cảm nhận trọn vẹn để thấu hiểu nó muốn nói lên điều gì.

- Khi không thể bám víu, không nương tựa vào điều gì bên ngoài, mình mới chịu quay về khám phá sự thật nơi chính mình.

- Những điều thế gian cho là đúng sai... cần phải trải nghiệm thực tế qua *nhân quả* mới thật sự rõ biết được!

- Bất cứ điều gì đến với mình, dù là nghịch cảnh, đều chỉ có lợi vì nó đang giúp mình giác ngộ sự thật.

Những điều con học được ở thầy thật sâu sắc và thiết thực. Con kính đánh lễ tri ân Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay! Chúc mừng con đã thấy ra Sự Thật nơi chính mình!

**Lành thay thấy pháp tánh**  
**Lành thay trọn biết mình**  
**Lành thay Tâm Chói Sáng**  
**Lành thay Tánh tự minh!**

**Ngày 20-06-2022**

**Câu hỏi 518:**

Kính bạch thầy!

Trước giờ con luôn né tránh việc tìm về đạo pháp. Tuy nhiên, hiện tại con thấy con đã đủ sự tinh tâm để tìm về đạo pháp, nên vài tháng qua vừa tiếp xúc với pháp con cảm thấy con hiểu và nhận được rất nhiều bài học về tỉnh giác. Con được trải nghiệm chân thực về cái chết, tâm thức và sự dính mắc thế gian để hiểu được sự luân hồi sinh tử.

Những giấc mơ của con thật hơn và đều có nguyên nhân. Con không nghĩ tới giấc mơ nhưng cơ duyên đưa đến giúp con hiểu được vì sao con lại chiêm bao thấy được điều đó và khi thấu hiểu được con thâm nhập những vấn đề rộng lớn mà con chưa từng nghĩ con sẽ hiểu và biết được.

Con được gặp những giấc mơ tâm linh về các đấng, con tìm hiểu nghe giảng pháp của rất nhiều thầy và con luôn có điều thắc mắc trong từng bài pháp giảng nhưng với pháp thầy giảng con hiểu được từng lời thầy nói và lý do thầy nói dù thầy chưa giải thích, con thật sự cảm ơn lời thầy truyền đạt.

Đến với đạo con thấy thân tâm con an lành hơn rất nhiều, con thấy được tâm con biến động, thấy rõ sự đau khổ của tâm, thấy được nguyên nhân khiến tâm động và vấn đề bất như ý khiến tâm đang sân nhưng con cứ mặc nhiên để mọi việc diễn ra như nó đang là và để cho nó đến và đi như chuyện bình thường phải đến và đi.

Con muốn xin chia sẻ điều lành con nhận được với thầy và con một lần nữa cảm ơn những điều thầy đã và đang chia sẻ giúp con xác nhận được những điều con đang quán chiếu với tâm mình, con cũng không biết trên con đường trở về con có hiểu và học được hết những bài học của mình không nhưng hiện tại con thấy bản thân may mắn vì cơ duyên nghe được những lời giảng của thầy.

Con tri ân và kính chúc thầy thật nhiều sức khỏe!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Pháp ở khắp mọi nơi  
Thấy ra nhờ khai thị  
Sống tự tại thanh thoi  
An nhiên trong Pháp vị**

**Ngày 21-06-2022**

**Câu hỏi 519:**

Kính bạch Thầy!

Con viết vài dòng gửi đến Thầy vì trong con dâng lên niềm biết ơn sâu sắc đối với Thầy khi con thấy ra: Mặc dù ai cũng có sẵn những yếu tố giác ngộ (như lời Thầy dạy) nhưng nếu không gặp bậc Minh Sư chỉ cho thấy thì vẫn mãi loay hoay trong kiến thức thủ đắc của bản ngã. Pháp thật tuyệt vời và thú vị, Pháp cho con đi tích lũy kiến thức, kinh luận thật nhiều để đến khi nghe những lời dạy của Thầy thì bao nhiêu thứ rơi rụng hết, chỉ còn lại biết chính mình.

Con kính chúc Thầy nhiều sức khỏe.

Sự tương giao trong Pháp thật tuyệt vời. Tuyệt vời như bài kệ của Thầy:

*"Thầy vui chia sẻ Đạo  
Con vui sống pháp thiên"*

*Tuy cách xa ngàn dặm  
Đạo Pháp vẫn vô biên"*

Con thành kính đánh lễ Thầy!

**Trả lời:**

Sādhu lành thay!

**Khi thấy ra sự thật  
Vẫn tự liền rụng rơi  
Bản tâm luôn chói sáng  
Soi rọi khắp muôn nơi**

**Ngày 22-06-2022**

**Câu hỏi 520:**

Kính thưa Sư Ông,

Ngày hôm nay đối với con rất là bình thường. Sau mấy ngày liền quán sát tình trạng thân và tâm, đôi khi có sự giằng co, đôi khi có sự trách móc hoặc tham đắm. Nhưng hôm nay dường như khác hẳn mà con phải dùng hai chữ "bình thường". Mọi thứ xung quanh con như dừng lại. Lá thì vẫn rơi, mọi người xung quanh vẫn cười nói ồn ào, thác nước của hòn non bộ trước phòng con vẫn chảy, và hơi thở của con cứ vào ra. Các pháp có vẻ như đang xảy ra theo quy luật của chúng và cái gọi là "con" đây không muốn



làm gì thêm nữa. Phần nào sự sống như được hiển bày trước mắt con. Kể cả cái gọi là tâm sân hay tham mà con đã cố gắng đoạn trừ cũng trở thành bình thường như lá rơi trước nhà vậy. Con thậm biết rằng các pháp vốn dĩ đã là vậy rồi, chỉ cần trả pháp lại cho pháp. Tuy nhiên, tận thâm sâu trong con vẫn còn tồn dư một số tập nghiệp cũ, nhưng với cái bình thường này con tin rằng chỉ cần thời gian thôi thì chúng sẽ tan mất theo quy tắc của chúng.

Ngoài ra con rất thích nghe Sư Ông làm kệ ạ, Sư Ông có thể tặng cho con một câu được không? Con xin tri ân Sư Ông.

**Trả lời:**

Tặng con bài kệ:

**Bình thường như lá vẫn rơi**

**Bình thường như cánh chim trời vẫn bay**

**Bình thường vạn pháp đổi thay**

**Bình thường như Đạo xưa nay vẫn là...**

# **PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ HÙN PHƯỚC ÁN TỔNG SÁCH CHÂN NHƯ THỰC TẠI**

- 1/ Gia đình Tâm An Nhiên
- 2/ Gia đình Bạch Vưu
- 3/ Gia đình Hoa Tâm (Trần Thị Ngọc Phương)
- 4/ Nhóm Pabhassara Citta + Nhóm Gene Solution
- 5/ Hoa Hạnh (Trần Thị Hồng Phương)
- 6/ Nhóm Xuất Gia Gieo Duyên (Lần 1)

**THI KỆ**  
**CHÂN NHƯ THỰC TẠI**  
**HT. Viên Minh**

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

**53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội**

**ĐT: 04.37822845 - Fax: 043 7822841**

**Email: [nhaxuatbantongiao@gmail.com](mailto:nhaxuatbantongiao@gmail.com)**

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc

**ThS. Nguyễn Hữu Có**

Chịu trách nhiệm nội dung:

Quyền Tổng biên tập

**Lê Hồng Sơn**

Biên tập: **Vũ Văn Hiếu**

Đối tác liên kết:

**Hòa thượng Viên Minh**

Chùa Bửu Long, 81 Nguyễn Xiển, phường Long Bình,  
TP. Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh

Số lượng in: 2.000 cuốn, khổ 13x19cm, In tại Công ty TNHH Cơ khí In Tuệ Mẫn, 327 Đất Mới, khu phố 4, P. Bình Trị Đông A, Q. Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh. Số ĐKKHXB: 330-2023/CXBIPH/03-16/TG. Mã ISBN 978-604-61-9251-0. Quyết định xuất bản số 95/QĐ-NXBTG ngày 13 tháng 02 năm 2023. In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2023.