

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Kinh Trung Bộ số 005

[11/12/2022 - 07:33 - phmkhoi2002]

Đêm nay chúng ta tiếp tục bàn về bài kinh tiếp theo là bài kinh Không Uế Nhiễm. Là bài kinh số 5 trong 152 bài kinh của Trung Bộ Kinh. Hôm nay chúng tôi chỉ trình bày vắn tắt thôi và hy vọng nội dung của kinh không bị thiếu sót. Kính thưa quý vị, duyên khởi của bài kinh đó là vào một thời nọ Đức Thế Tôn ngự ở chùa Kỳ Viên Tịnh Xá của ông Cấp Cô Độc, thì lúc đó Ngài Xá Lợi Phất đệ nhất trí tuệ của tăng đoàn, Ngài xét thấy trong hội chúng chư tăng cần có một sự khích lệ về tinh thần của đời sống tu học. Thì với tư cách một vị huynh trưởng/pháp sư của thính chúng thì Ngài có đề cập đến một pháp thoại rất đặc biệt. Mà ngay buổi pháp thoại đó đang đông đảo chư tăng thì có Ngài Mục Kiền Liên cũng ngồi đó và lắng nghe. Có lẽ đây là bài kinh mà nội dung nhắm đến thành phần thính giả chuyên biệt là chư tăng. Trong bài kinh này, Ngài Xá Lợi Phất nêu lên một vấn đề tương đối quan trọng, dù mới nghe qua cũng thấy bình thường thôi. Nhưng những lời nhắc nhở của Ngài Xá Lợi Phất đối với đời sống tu học của một vị tỳ kheo rất là rộng. Ngài nói rằng trong đời tu của một tỳ kheo có những trường hợp cấu uế (tức nội tâm không trong sạch) nhưng nói gọn lại có 2 trường hợp: 1-mình cấu uế và biết rõ mình cấu uế, 2-mình cấu uế mà không biết rõ mình cấu uế. Cấu uế ở đây là sự vấy bẩn của phiền não: tham, sân, tật, hận, hối. Sân là bất kì sự khó chịu nào trong nội tâm, tật là sự đố kỵ ganh tị, ghen ghét về danh về lợi. Hận là sự bòn xén, keo kiệt, bứt rứt, ích kỉ. Hối là sự tiếc nuối, dằn xé nội tâm. Có trường hợp tiếc nuối là cần thiết, có trường hợp sự tiếc nuối là không cần thiết. Thế nào là tiếc nuối cần thiết? Đó là tiếc nuối tại sao thiện pháp mà mình không tu tập, tại sao ác pháp đó mình để cho xuất hiện ở trong cuộc sống của mình. Và ngay sau sự tiếc nuối đó là sự nỗ lực tu học của mình cho khá hơn, tốt hơn. Năm nay khá hơn năm trước, tuần này khá hơn tuần trước, tháng này khá hơn tháng trước, hôm nay khá hơn hôm qua, buổi chiều khá hơn buổi sáng, giây sau khá hơn giây trước, hơi thở này khá hơn hơi thở trước. Thì sự tiếc nuối này là nên có. Nhưng có trường hợp sự tiếc nuối khiến mình bứt rứt khó chịu, rồi mình không lấy sự tiếc nuối đó làm đà đẩy, làm sức đẩy trong chuyện tu học thì gọi là tiếc nuối không nên có. Thì nói vắn tắt lại, trong đời sống tu học của một vị tỳ kheo, dĩ nhiên là còn phạm thì ta không trách được những phiền não trong nội tâm của mình. Tuy nhiên có 2 trường hợp mà mỗi vị tỳ kheo phạm phụ cần phải ghi nhớ. Trường hợp 1 là mình có cấu uế ở trong nội tâm và mình luôn luôn biết rõ, cũng giống như người bệnh mà luôn biết rõ mình bị bệnh thì vẫn khá hơn người bị bệnh mà không biết mình bị bệnh. Hoặc trong nhà mình có chỗ mình cần quét tước, dọn dẹp nhưng mình không biết chỗ nào cần quét tước, dọn dẹp. Thế là cái nhà nó bầy bầy, dơ bẩn, thiếu trật tự, vệ sinh, hôi hám, khó nhìn thì khách khứa đến có khi họ cũng khó chịu. Thì đó là lỗi của gia chủ, nhà mình dơ, có chỗ cần dọn mà mình không biết. Ở những ngôi nhà mà gia chủ có sự siêng năng, có óc thẩm mỹ và chịu khó làm việc, họ biết chỗ nào cần thêm cần bớt thì ngôi nhà đó dễ coi hơn. Giống như một người thanh niên hay thiếu nữ ưa chuộng nhan sắc của mình nà cứ mỗi sáng thức dậy, đánh răng rửa mặt xong rồi họ ngồi trước gương xem mặt mình coi coi có cái gì cần phải tẩy xóa, che lấp đi. Có thể là nốt ruồi hay vết tàn nhang, vết sẹo mà có thể che lấp bằng phấn son. Thì cũng vậy, vị tỳ kheo cũng nên nhìn vào nội tâm của mình để xem coi có cái gì cần phải bỏ bớt và cái gì cần phải thay đổi. Có rất nhiều người nghĩ rằng, đời sống tu sĩ là ăn uống thì có người khác nuôi, như vậy thì nhàn quá, sướng quá không cần phải lo gì cho mệt. Nếu đó là một vị tu sĩ không có sự tu học thì không chấp nhận được. Nhưng nếu đó là một vị tu sĩ tha thiết trong đời sống phạm hạnh, tha thiết trong lý tưởng muốn hoằng pháp lợi sinh thì đời sống tu sĩ không phải dễ. Không ai khờ dại gì người ta đi làm đồ mồ hôi, xót con mắt xong rồi người ta đem tiền đó để nuôi mình. Nhìn bằng mắt thường thì nó là như vậy, nhưng thực sự thì không phải như vậy. Không phải khi không mình nuốt được miếng cơm của đàn na tín thí dễ dàng như vậy đâu. Chưa kể lời ra tiếng vào nữa, nếu đời sống tu học của mình không có sự nỗ lực thì làm đâu ở nhà chồng có khi lại dễ hơn làm tu sĩ. Vì trách nhiệm của vị này rất lớn. Ít nhất thì cũng gồm 2 trách nhiệm: 1-hoàn chỉnh bản thân mình, 2-phải luôn sống ở trong lý tưởng hoằng pháp lợi sinh. Người ở ngoài đời mà cũng có lý tưởng là mỗi đêm trước khi ngủ người ta còn phải kiểm tra trong ngày đó xem có buồn lòng ai không, sống có lợi ích cho người khác hay không, hay mình là người sống có hại cho đời, không có lợi ích cho tha nhân. Nếu người ngoài đời mà mỗi đêm đều xét như vậy đó thì coi như đời sống họ mỗi ngày mỗi tiến bộ hơn. Còn nếu mình sống thả nổi thì có khi mình trải qua 30, 40 năm trong đời mà cũng không có tiến bộ gì. Chúng tôi nhớ khoảng 200 năm sau khi Đức Phật niết bàn, vua A Dục vốn là một vị bạo chúa đang thực hiện một cuộc hành quân chiếm đóng xứ Kaliga thì ông giết chết và bỏ tù trên 100.000 người ở xứ Kaliga và sau đó ông trở thành một Phật tử.

Thì ông có một người em ruột tên là \_\_\_\_\_. Vua A Dục đối với Phật giáo có một lòng hoan hỉ, hâm mộ như thế nào thì em của ông thờ ơ như thế đó. Chẳng những ông không hoan hỉ với Phật pháp mà ông còn có những

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

lời dè bủ nặng nề, ví dụ ông nói rằng: 'ông sư đó sống sung sướng, có người nuôi dưỡng, tu vậy thì ai mà tu không được. Nếu không làm vua thì em cũng tu được, chỉ cần chịu khó chút xíu là tu được thôi chứ có gì đâu khó'. Thì vua A Dục khi nghe như vậy rất là buồn. Quý vị tưởng tượng đi, giả sử mình theo đạo Chúa mà mình nghe lời ra tiếng vào như vậy của một tín đồ, của một vị linh mục thì mình rất buồn. Thì ông vua này khi nghe phê phán về đạo Phật, chứ tăng như vậy ông cũng buồn. Thì một ngày kia khi 2 anh em đang ngồi chơi với nhau, vua A Dục đứng lên viện cớ là phải đi vào trong hậu cung. Không biết vua nghĩ thế nào đó ông mới cởi long bào để lại rồi mới đi vào hậu cung. Thì ở ngoài đây chỉ còn ông phó vương Pithagoka và quần thần thôi. Thì thần nói với phó vương thế này: 'tôi nói thật ngài đừng buồn, hoàng huynh của ngài không đẹp trai bằng ngài. Tôi nghĩ rằng nếu ngài mặc áo long bào vào (ở đây xin mở ngoặc nói thêm: vua A Dục theo mô tả trong kinh hình dáng cũng cao lớn giống tổng thống Bill Clinton của Mỹ vậy, cũng cao lớn liêu xiêu, đen đúa, không được đẹp người lắm)'. Phó vương nghe vậy cũng nở mũi phật phùng, một phần ngài thấy cũng đúng. Quần thần nói thêm: 'ngài khoác áo long bào đó lên xem thử có đẹp không'. Thì phó vương ban đầu cũng sợ, rồi ông cũng thử khoác long bào lên chút xíu rồi cởi ra chắc là không sao. Ngay lúc phó vương khoác lên thì mấy quan thần nói ông ngồi lên ngài xem có đẹp không, phó vương bèn ngồi lên. [Pháp thoại bị gián đoạn sang nội dung khác]

Mấy cái sợ người chết thấy không có gì nhưng mà có lợi lắm. Có lợi ở chỗ một mai khi mình đối diện với cái chết thì mình đã quen nghĩ về nó rồi. Có những vật mình gớm mình sợ nhưng tiếp xúc lâu ngày sẽ không còn gớm không còn sợ nữa.

[03/11/2023 - 13:42 (giờ VN) - tranmanhhieu14022005]

Có một số cái món ăn, ăn hoài thì mình thấy ngán, là vì sao? Vì nó nhàm quá, mình không còn gì để mà (đoạn này do âm thanh bị mất nên không thể chép thêm)

Hoặc là có những trường hợp mình phải tiếp xúc với cái vật mà mình gớm, mình sợ nó thì lâu ngày mình cũng không còn sợ nữa. Như chúng tôi biết, ở Houston có 1 cái nhà tang, có 1 cô trước đây làm công việc tắm rửa, khâu liệm xác chết, xin nói rõ ở đây là trước đây cô là 1 người rất là sợ ma! Rất rất là sợ ma chứ không phải sợ ma bình thường đâu. Nhưng mà do hoàn cảnh xô đẩy, vì công việc này tương đối thích hợp với điều kiện mà cô ấy có, đồng thời nó cũng có thu nhập. Nói chung là vừa vì hoàn cảnh vừa vì sự hấp dẫn của con số thu nhập, cho nên là ban đầu cô run lắm. Sau khi nhờ sự động viên của bè bạn gia đình, từ từ cố làm, rồi cho đến cuối cùng thì khi chư Tăng chúng tôi ra tụng Kinh ở ... (nghe trong băng là "nhà hoàng" nhưng đoán là nhà tang) với xác chết thì cô không có vấn đề gì hết. Là vì cô cứ tiếp xúc hoài, dần dần cô đó chai đi. Thì đối với sự niệm cái chết cũng vậy, bất cứ cái gì trên đời này, mình suy nghĩ về nó thường lắm thì khi mình đối diện với nó thì mình tương đối là thanh thản, bình tĩnh hơn. Nhưng mà cũng xin nói rõ ở đây là ảnh hưởng tuyệt đối tới nội tâm của chúng ta là "... (phút 17:46), là Pháp "Như lý tác ý". Tức là một người sinh viên thực tập trong thời gian chờ đợi lấy bằng bác sĩ, hay là một bác sĩ giải phẫu trong bệnh viện, thì rất có thể là người ta thường xuyên tiếp xúc với bệnh viện, nhưng mà họ thiếu cái sự như lý tác ý, họ chỉ nhìn cái xác như là 1 cái đê tài để nghiên cứu, hoặc là để "đào xới" một cái kiến thức nào đó, cho cái đê tài của họ, bằng cấp của họ, đồng tiền của họ. Thì khi nhìn xác chết như vậy, họ mới không nhìn thấy được ý nghĩa phù du, mong manh của cuộc sống. Tuy nhiên, mình nhìn cái xác chết, mình nghĩ "... (18:28, Pali), ta sao người vậy, người sao ta vậy, ta sao kia vậy, kia sao ta vậy. Cứ nghĩ, cứ hình dung như vậy, thấy được cái mong manh đó, rồi mình thấy được cái mong manh của mình, thấy được cái mong manh của những người thân trong gia đình, của những người hàng xóm, những người trong châu lục mình ở và trong cả trái đất này. Với một sự suy tư như vậy thì nó rất có lợi. Một trong những lợi ích mà hành giả thường xuyên suy tư niệm sự chết có được là: khi gặp những cái tai nạn thì mình giảm cái sự sợ hãi; thứ hai là hành giả không bị khổ đau về đời sống vật chất. Hồi đầu chúng tôi đọc, chúng tôi không hiểu. Tại sao mình thường nghĩ về sự chết mà lại không bị khổ về vật chất? Khi có tuổi một xíu rồi tôi mới thấy. Cái người mà nghĩ về cái chết thường xuyên, nghĩ đến chuyện đời nhà thôi chứ đừng nói đến chuyện cái chết, họ nghĩ rằng chỗ này chỉ là chỗ ở tạm thời, nay mai họ phải đi rồi, thì họ không có thời gian, họ không có enjoy trong cái chuyện mua sắm vật chất, đây đó dùng. Chỉ có người nào nghĩ rằng cái nhà này, chỗ này họ ở lâu ngày, nhiều năm nhiều tháng thì họ mới chất đồ đạc nhiều. Có thể nói, những cái thực sự cần trong đời sống của mình không nhiều, mà cái mình mua do mình thích thì nhiều hơn. Cuối cùng thì cái không gian sống của mình càng lúc càng chật dần. Nhưng đối với hành giả thường xuyên suy niệm sự chết thì họ cũng không tha thiết trong chuyện tích lũy vật chất, tài sản. Mà nhờ không tích lũy như vậy nên không gian sống của họ được rộng rãi hơn, họ không phải tiêu nhiều tiền bạc, đồng thời họ cũng không rơi vào hoàn cảnh lo mất, lo bị hư, lo này

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

lo kia. Như vậy, lợi ích của hành giả thường xuyên quán niệm sự chết là: không tích lũy tài sản. Như vậy trước mắt họ không tốn tiền, để dùng tiền cho những chuyện khác lợi ích hơn. Họ cũng không cần phải bảo trì, bảo quản, phải lo cái này bị hư, cái kia bị mất. Nói đến đây, chúng tôi nhớ đến một ... (không nghe rõ, đoán là một câu chuyện): có 1 vị giáo sĩ của Hồi giáo không có một tài sản gì ngoài ra 1 cái nồi đất và 1 cái bình nước. Mỗi ngày ông phải đi đoạn đường rất xa để lấy nước ngoài sa mạc. Một ngày nọ, có 1 người khách ghé nhà ông giáo sĩ, mới thấy ông trải 1 tấm chiếu xuống dưới nền đất. Rồi ông nằm ngủ trên đó. Khách đến thì ông trải thêm 1 tấm nữa. Người khách mới hỏi là nhà ông không có giường võng gì hay sao? Ông chủ nhà - vị giáo sĩ mới hỏi ngược lại "Ông hỏi tôi tại sao nhà lại không có giường võng, vậy tôi hỏi ngược lại ông là tại sao ông (khách) lại không có giường võng?". Ông khách này mới bật cười nói ngài hỏi sao kỳ vậy, tôi là khách, tới xin ngủ nhờ nhà ngài một đêm thì làm sao tôi có giường võng? Còn tôi hỏi ngài vì ngài là chủ nhà. Vị giáo sĩ mới nói: "Vì ông nghĩ ông là khách ở nhà này nên ông mới muốn giường võng, như khi ta đến trong cuộc đời thì ta nghĩ rằng cuộc đời này chỉ là quán trọ, ta chỉ là một người khách mà thôi. Cho nên ta không sắm tài sản". Câu chuyện này khi mới nghe qua thì mình thấy

[04/11/2023 - 12:44 - tranmanhhieu14022005]

Câu chuyện này khi mới nghe qua thì mình thấy nó có gì nhưng mà khi mình thấm mình mới thấy nó có lý. Tức là khi mình chỉ là một khách trọ trên cõi trần gian, thì mình không có những cái đầu tư, những cái investment mà mình không cần thiết. Và thực sự là rất nhiều lần tôi muốn nhấn mạnh một điều quan trọng là người Phật tử mình không phân biệt được cái mình thích và cái mình cần, tức là which one you like? và which one you need?. Cái mình thích và cái mình cần khác nhau để sợ lắm. Tức là, có nhiều thứ mình thích nhưng nó không thực sự cần, và có nhiều cái mình thực sự cần nhưng không mấy khi mình thích, mình để ý nó. Cho nên, điều quan trọng trong cuộc sống người Phật tử nói chung và đời sống vị tỷ kheo nói riêng là cần thường xuyên nhìn ngắm vào nội tâm của mình. Để mà chi? Để trước hết phát hiện những ác pháp nào chưa được đoạn trừ và những thiện pháp nào chưa được tu tập; nhìn ngắm vào nội tâm để thấy được sự phù du của thân và tâm. Để chi? Để mình có thể thanh lọc ác pháp, phát triển thiện pháp một cách tốt đẹp hơn. Và ở trong bài kinh này, hơn nửa phần sau Ngài có nói thêm cho chúng ta một số điều rất là quan trọng, cái cấu uế, phiền não trong đời sống tu học của 1 vị tỷ kheo xuất hiện trong nhiều cái công đức nhiều khi rất phức tạp, tế nhị. Bản thân vị tỷ kheo nhiều lúc không biết, không nghĩ đó là phiền não. Ví dụ như ở đầu buổi giảng, Uyên Minh có nói như người còn tật, còn lặn, còn hối, còn bòn xén, còn keo kiệt, còn ganh tỵ, còn tật đố, còn tiếc nuối, v.v thì đó là những phiền não còn rõ ràng, nhưng mà có những trường hợp phiền não xuất hiện dưới dạng vi tế, ẩn khuất. Vị tỷ kheo nếu không để ý thì sẽ không thấy. Ngài giải thích cái trường hợp ví dụ như vị tỷ kheo đi đến nhà cư sĩ rồi tưởng rằng người ta mời mình đến thuyết pháp, mình cứ vậy mà ngồi giảng, nhưng mà rốt cuộc người ta không mời mình. Chuyện này Trầm thấy buồn. Hoặc là Đức Phật hay thầy tổ gặp vị khác pháp thì có hỏi han, trao đổi điều này điều kia. Nhưng mà riêng mình thì mình thấy "sao mà huynh đệ thầy tổ không hỏi han mà quan tâm đến buổi giảng, thời pháp....?" (không nghe rõ chỗ câu hỏi này, phút 24:30). Sự khó chịu này cũng là 1 cái phiền não. Nhưng những điều này thông thường mình không có suy tư, nhiều khi mình viện cố "Đúng rồi! Tui tha thiết với lý tưởng hoằng dương, với mục đích lợi sanh, thì tui nghĩ rằng người ta sẽ mời tui thuyết pháp, mà người ta không mời thì tui khó chịu là đúng rồi. Bệnh nghề nghiệp thôi chứ đâu có gì đâu. Có gì đâu mà xấu?". Tại sao chúng ta sanh tử? Tại vì chúng ta không có cái "gan" để gọi tên phiền não ở những trường hợp đó. Chúng ta thường viện cố rất là nhiều. Viện cố để chúng ta che đậy cái phiền não. Ví dụ như, trong 1 buổi giảng nào trước đó, Uyên Minh có nói 1 điều là khi mang trọng trách là 1 vị trụ trì, là 1 vị pháp sư, hay là mang trọng trách là một người lãnh đạo về mặt tinh thần cho đám đông, vân vân... thì có những phiền não, phiền phức - mình tạm gọi là bệnh nghề nghiệp. Nhưng mà nếu mình bình tĩnh, mình sẽ xác nhận "À, OK. Đó là phiền não". Nhưng mà có trường hợp mình không có cái "gan" để mình nhìn vào cái nội tâm của mình. Trong trường hợp đó, mình không ngại gọi tên những thứ đó bằng những mỹ danh, những cái từ rất là đẹp. Uyên Minh có nói đêm trước rằng "chùa càng to, Phật càng nhỏ". Nhiều khi chùa càng nhiều, Phật tử càng đông thì chúng ta tập trung thời giờ để mà giao dịch, hay lo lắng mấy cái mái chùa, cái nền chùa, lo giao dịch cái này cái kia, v.v. thì trên hình thức việc đó rất là tốt. Nhưng đôi lúc chúng ta lơ đễnh, lơ là sự tập trung, không quan tâm đến cái chuyện nội tâm, đời sống sao cho nó thật sự có được sự an lạc. Thì trong trường hợp đó thì chùa càng to, Phật trong lòng mình lại càng nhỏ. Như vậy đó! Trong những trường hợp xuất hiện chỉ những phiền não nhỏ xíu đó, vị tỷ kheo không khéo sẽ không thấy được đó là 1 cái phiền não. Cũng như nhiều khi mình lãnh một cái trách nhiệm, một cái phận sự, nhiệm vụ nào đó trong 1 ngôi chùa hay trong 1 pháp hội. Từ cái tâm trạng của 1 người có nhiệm vụ, chúng ta có khi sẽ có những cái va chạm, những điều phiền hà mà chúng ta không thấy đó là phiền não. Chúng ta nghĩ "tại vì tôi làm việc lớn nên tôi phải đối diện với những vấn đề đó. Cho nên cái chuyện mà tôi bực mình là điều dĩ nhiên". Nhưng mà đối với phiền não, chúng ta không thể xài chữ "dĩ nhiên" cho phiền

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

não được. Chúng ta phải có "gan" nhìn nhận đó là phiền não. Hoặc là chúng ta phải tạm nhìn nhận "OK. Tôi thất niệm, lúc đó tôi không có chánh niệm". Phải có cái "gan" như vậy. Chứ chúng ta không thể nào tự mình đối mình, tức là mình có quyền không nói, không xác nhận cho người khác đó là cái phiền não nhưng mà với bản thân mình thì mình phải trung thực, nói rõ đó là phiền não. Cái lời đề nghị, lời khuyên nhắc của ngài Xá Lợi Phất là "Ai cũng có phiền não, ai cũng có những problem, những vấn đề trong đời sống tu hành, trong đời sống nội tâm. Tuy nhiên, cái khác biệt lớn trong 2 trường hợp là có những vị tỳ kheo bản thân bị cấu nhiễm và không biết mình có cấu nhiễm, nhưng có trường hợp vị tỳ kheo nội tâm có cấu nhiễm và biết rõ mình có cấu nhiễm. Cũng giống như những thanh niên thiếu nữ soi gương, thấy trên mặt mình có những nốt ruồi, những cái mụn, vết sẹo,... thì điều đó như thế nào thì vị tỳ kheo cần nhìn vào nội tâm của mình để hạn chế, diệt trừ nó. Mình không có cái "gan" để thấy được cái xấu trên khuôn mặt của mình thì làm sao có chuyện mình đi thẩm mỹ viện, hay là make up cho nó khá hơn? Mình phải có cái "gan" thấy cái xấu là cái xấu thì mình mới có hy vọng đi tập thể dục để mà những nở nang những chỗ cần nở nang. Và những nốt ruồi, hay những cái mụn cần phải che giấu thì nó cũng được che giấu, tẩy xóa. Còn mình không có cái "gan" để mà nhìn thấy hay là để gọi tên nó là cái xấu thì làm sao mà mình bỏ nó đi được. Trong nội tâm mình cũng vậy, mình tự đối gạt mình quá nhiều đời nhiều kiếp trên dòng sanh tử luân hồi, mình không dám gọi tên đó là những thứ phiền não, mình không dám gọi tên nó là sự bất lực. Chính vì vậy, ... (không nghe rõ, phút 29:05). Ở trong bài Kinh Châu Báu, tức là bài Kinh tán thánh oai đức của Tam Bảo, thì ở trong đó Đức Phật có nói 1 điều, đó là vị Thánh Tu Đà Hườn dù có phạm lỗi lầm gì lớn hay nhỏ cũng không tự dối lòng mình, cũng không gian dối với chính bản thân mình. Nếu ngày nào mình cũng đem bài Kinh đó ra đọc tới đọc lui, thì mình thấy bài Kinh đó cũng thường thôi, không có gì quan trọng. Nhưng nếu mà thực sự có chuyên tâm tu hành, dám đối diện với chính lòng mình, đối diện với những vấn đề trong cuộc sống tu học, thì chúng ta thấy cái đoạn Kinh này rất là quan trọng. Có một sự khác biệt rất lớn giữa vị Thánh Tu Đà Hườn, tức là cái tầng Thánh thấp nhất so với phạm phu, thì các Ngài vẫn có sự khác biệt rất lớn, tức là các Ngài có cái "gan" thấy rõ đó là lầm lỗi, xác nhận đó là lầm lỗi. Thế nào là phiền não, các Ngài có cái "gan" xác nhận cái phiền não đó chứ không thể vì 1 cái lý do, 1 cái tình ái cá nhân mà mình gọi nó bằng một cái tên gọi khác nghe dễ thương hơn, thì tính chất của nó là 1 cái phiền não, phải nhìn nhận nó là phiền não. Dầu mình có im lặng không nói ra, nhưng mà với nội tâm của mình mình cũng đã tự xác nhận, biết rõ đó là dơ, đó là rác. Nhà mình bị dơ mà mình không thấy đó là dơ, không thấy đó là cái bầy hầy, cái bê bối, mình nghĩ cái đó cũng là cái bình thường thôi, "nhà có con nít thì nó như vậy thôi". Nhưng mà nếu mà cả ba má, các anh các chị cũng nghĩ như vậy thì cái nhà đó không còn chỗ để mình đứng, không còn chỗ để mình ngồi nữa. Mình phải có "gan" thấy nó là rác, thấy nó là cái dư thừa, cái cần bỏ đi. Thấy nó là rác, mình mới ra sức dọn dẹp, mới có người lau chùi. "Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm", nhà sạch sẽ thì mình dễ ở hơn. Cũng vậy, trong đời sống tu hành, buổi đầu mình phải nhìn nhận việc dọn dẹp nội tâm giống như mình dọn dẹp cái nhà, cầu kỳ mất công lắm. Như hồi xưa mình muốn làm gì mình làm, muốn nói gì mình nói, nói sao cũng được, nhưng mà mình biết Phật pháp rồi thì dầu có dễ duôi cách mấy, nhiều khi thế giới mình không ban tranh, nhưng mà mình biết được nội tâm như thế nào, bỏ bớt được tật xấu nào hay cái đó. Như mình bỏ được cái rác nào trong nhà được thì bỏ. Buổi đầu mình phải nhìn nhận chuyện dọn dẹp nội tâm mất công lắm, phiền lắm. Nhiều người nói thẳng với chúng tôi sống vậy đâu có an lạc, gì đâu mà như ở tù, cái gì mà phải chánh niệm, muốn nói điều gì cũng phải suy nghĩ. Nhưng mà có 1 điều chắc chắn, nếu mà họ tiếp tục, không bỏ dở công phu tu tập đó thì chắc chắn một lúc nào đó họ sẽ cảm thấy được an lạc. Nội tâm họ lúc bấy giờ giống như một ngôi nhà được dọn sạch. Và, ở đây chúng tôi có lẽ cũng nhắc lại một chút xíu 1 ví dụ mà tôi rất tâm đắc, đó là nhà đất (ở đây có các vị bên Mỹ từ nhỏ, hay sang Mỹ từ khi còn nhỏ chắc không biết cái nhà đất như thế nào, thì nó là cái nhà mà không có lát gạch sàn ở dưới, gạch của Mỹ giờ nhẹ mà cứng lắm, hoặc không là loại gạch bông mà nặng như ở Việt Nam ngày xưa chẳng hạn) thì dù nhà không được lót bất cứ loại gạch nào, sàn chỉ là sàn đất thôi. Thì ở trong cái ngôi nhà đất, nhà có bụi mình cũng chẳng biết, vì bản thân cái nhà là đất rồi, đất và bụi vốn cùng 1 cội nguồn. Cho nên bụi cát ở ngoài đường thổi vào nền nhà đất thì mình không biết. Vì sao? Vì nền đất gặp bụi như bà con chiến hữu gặp nhau, không có gì hết. Nhưng mà trong một ngôi nhà bằng gạch, chỉ cần mà có năm, ba hột cát thì mình cũng phát hiện ra. Vì sao? Vì gạch không phải là cát, là bụi. Gạch là mặt bóng, láng. Nói cho dễ hiểu thì gạch bông là đối lập với cát bụi. Khi có cát bụi trên đó thì chân bị khó chịu, là mình biết liền để quét. Nhờ vậy mà cái nhà của mình được sạch. Còn nhà bằng đất dơ mà mình không biết là bởi vì đất với bụi gần như là một. Trong nội tâm mình cũng vậy, chưa có tu thì tâm mình giống như nhà có sàn đất vậy, chưa lót gạch thì dù có phiền não bao nhiêu mình cũng không biết. Mình có chánh niệm hay không thì cái tâm mình cũng vậy thôi. Nhưng mà hành giả tu thiền lâu năm, nhiều ngày nhiều tháng thì ngôi nhà của họ coi như được tráng gạch men rồi, có một chút bụi nào đó là mình biết liền. Hoặc như cái vị thấy trên một cái áo màu sáng, như màu hồng phấn, màu xanh dương nhạt,... thì những cái áo đó có cái

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

bất tiện là khi nó bị dơ một chút xíu là mình thấy nó xấu, thấy nó mất vệ sinh, nhưng có cái hay là khi mà nó dơ thì mình phát hiện liền. Còn với cái áo màu tối, ví dụ như màu đen, xanh đậm, v.v. thì nó dơ một chút mình cũng không biết, chỉ khi nó dơ dữ lắm thì mình mới biết, nên nhiều mặc cái áo dơ hầy mà mình không hay, trừ cái lúc nào nó có mùi thì mình mới biết. Chứ nếu nó chưa có mùi thì mình vẫn mặc một cách vô tư. Thì với một người đã giữ chánh niệm nhiều năm nhiều tháng, nội tâm họ trong sạch thanh tịnh thì lúc bấy giờ nó giống như một cái nền nhà bằng gạch men, hay một cái tấm vải màu sáng, chỉ có một vết nhơ là ngay lập tức phát hiện ra. Thì nội tâm hành giả đó rất là an lạc. An lạc là vì sao? Giống như một ngôi nhà không có cát bụi, không có rác thì buổi đầu công phu dọn nhà, dọn tâm rất là mệt. Nhưng mà sau khi dọn lâu ngày rồi thì mình thấy mình ở trong 1 căn nhà sạch, mình thấy enjoy, an lạc lắm. Trong một cái nội tâm thiếu vắng phiền não thì sẽ rất là an lạc. Mà như trong Kinh Đức Phật nói "Không tham, không sân thì thân thể mình được thoải mái". Khi mà thân thể được khinh an thì nội tâm cũng hỷ lạc, nó là cái nền tảng cho sự định tâm. Khi nào mình bị nực nội, khó chịu, sân giận hay mình đang vui cười, thích thú, đam mê,... nói chung là khi mình đang tham hay sân thì nội tâm mình không tập trung. Và như Uyên Minh cũng thường nói, hình thức của thế gian khác với các pháp ở chỗ là hình thức thế gian là cái hưởng thụ sắc đẹp, tiếng hay, vị ngon, mùi thơm, xúc cảm, v.v. hình thức thế gian chỉ có khi nào mình phóng dật, không có chánh niệm; hạnh phúc của thế gian nó là như vậy, tức là khi ăn mình biết mình đang ăn, đang nhai biết đang nhai, đang nuốt biết đang nuốt, hay mình đang cắn một trái ớt, giả dụ bữa đó mình cắn trái ớt, thì mình biết là mình cắn trái ớt, thì ớt vào trong lưỡi thì cảm nhận cay,... mình tập trung tư tưởng như vậy, có gì ăn đó. Tuy nhiên, đừng nghĩ rằng hành giả tu như vậy giống như một cái máy, cái sự tỉnh thức này nhiều năm nhiều tháng sẽ giúp hành giả có được sự an lạc trong tự chủ. Sự tự chủ ở đây là khi nào đối diện với sự sợ hãi, họ chỉ cần biết rõ mình đang sợ hãi. Lập tức sợ hãi biến mất. Vì sao mà họ có được khả năng này? Bởi vì trước đây khi họ đang có tham, có sân, thì họ cũng từng dùng chánh niệm để control nó, khi họ đang ham thích một cái gì đó, thì họ chỉ cần suy nghĩ "Ồ. Mình đang có tham", lập tức cái tham biến mất. Và cái sự tập luyện lâu ngày dẫn đến một khả năng tự chủ. Mà khi mình tự chủ như vậy, thì đời sống sẽ an lạc hơn. Bởi vì trong đời sống này, phải nói cái hạnh phúc ít hơn cái đau khổ, mà khi mình có khả năng tự chủ thì có nghĩa là mình có khả năng giải quyết đau khổ, nhiều hơn là mất cái hạnh phúc. Mà trong khi đó, một người không tu tập, không giữ chánh niệm thường xuyên, lâu lâu đi chùa nghe pháp, hoặc là thấy trong Kinh thấy người ta nói niệm tham hết tham, đang sợ thì niệm sợ thể là hết sợ. Khi mình nghĩ như vậy, mình yên tâm rồi, nghĩ "Ôi. Tưởng tu khó chứ nếu tu mà như vậy cũng đâu có khó". Thế là mình đẹp, tiếp tục buông trôi, thả trôi, không tu hành gì hết. Mình vẫn bài bạc, hút hút,... trác táng, nhớ lại lời trong Kinh khi nào mình phải chết, mình sợ hãi thì chỉ cần biết rõ đây là sợ hãi, sợ hãi liền biến mất. Thật ra thì, họ không có tập luyện thường xuyên, không có quá trình, giai đoạn training đối với nội tâm của họ. Cho nên, những lúc mà họ đối diện với tham sân si hoặc một cái phiền não nào đó, cái sự control của họ không hiệu quả. Bởi vì họ không có sự tập luyện. Trong những người thường xuyên tập luyện thì họ được an lạc nhiều hơn. Cho nên, điều rõ ràng trước mắt là một người thường xuyên nhìn ngắm nội tâm của mình chắc chắn sẽ được an lạc nhiều hơn một người sống với nội tâm buông trôi, thân nhiên trước cái đau khổ, họ có qua bao nhiêu đời, bao nhiêu Bồ Tát đi nữa, chúng tôi dám bảo đảm như vậy. Bình thường mình không tu hành gì hết, niệm Phật, niệm Bồ tát bằng hết, thì xin nói rõ vậy thì đâu có cần tu hành, muốn làm gì thì làm, muốn làm ác, muốn giết người, muốn đốt nhà, muốn cướp của. Như vậy tính ra mấy ông thầy, mấy sư cô là người ngu nhất thế giới, bởi vì cái pháp tu đơn giản như vậy, mắc gì phải cạo đầu, sống trong rừng sâu núi thẳm, phải chấp nhận những điều khó khăn trong đời tu. Không có cần! Tại vì khi nào mình khổ, mình cứ niệm Phật là hết rồi. Nhưng mà không phải như vậy. Nếu mà chừng nào mình khổ, mình niệm Phật, mình niệm Bồ tát như vậy mà mình hết khổ liền thì mình cũng đâu cần cái việc mở thiền viện, đâu cần mấy thiền sư làm chi. Sở dĩ có thiền sư, có thiền viện bởi vì pháp tu tâm khó chứ không dễ. Nó đòi hỏi một quá trình trau dồi và tu luyện nhiều năm nhiều tháng. Chứ còn mình cứ đổ thừa "Ồ. Có mấy câu kinh đơn giản quá, nghe là hiểu liền", khi nào mình có tham sân mình biết có tham sân là hết liền. Đúng. Đó là một công thức đúng. Khi nào anh có phiền não tham và sân, có sợ hãi biết rõ sự sợ hãi (sợ hãi là một hình thức của sân). Công thức đó đúng chỉ khi nào anh có sự luyện tập trau dồi, còn nếu mà mình không thường xuyên tập luyện thì chánh niệm của mình cũng mong manh lắm. Và khi nó mong manh như vậy, khả năng đối diện của mình cũng giống như một người không thường xuyên tập luyện cơ thể, những cái cơ bắp không được nảy nở, phát triển, cái chân của mình cũng không được luyện. Để rồi khi mình khiêng nặng, vác nặng thì mình mau bị kiệt sức hơn là người vận động cơ thể, tập thể dục để sức khoẻ dẻo dai. Nội tâm cũng như vậy. Một cái nội tâm mà thường xuyên có chánh niệm, có trí tuệ, có đức tin, có tà uý, có tinh tấn, có tập trung thì với những đức tánh đó khi họ đụng chuyện mới có thể phát huy (như cái cơ thể, thường xuyên hoạt động thì khi có chuyện cần cơ thể mới hoạt động hiệu quả). Chúng ta có võ, đai đen đai nâu (tối phút 42:07)

[04/11/2023 - 12:44 - tranmanhhieu14022005]

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

Câu chuyện này khi mới nghe qua thì mình thấy nó có gì nhưng mà khi mình thấm mình mới thấy nó có lý. Tức là khi mình chỉ là một khách trọ trên cõi trần gian, thì mình không có những cái đầu tư, những cái investment mà mình không cần thiết. Và thực sự là rất nhiều lần tôi muốn nhấn mạnh một điều quan trọng là người Phật tử mình không phân biệt được cái mình thích và cái mình cần, tức là which one you like? và which one you need?. Cái mình thích và cái mình cần khác nhau dễ sợ lắm. Tức là, có nhiều thứ mình thích nhưng nó không thực sự cần, và có nhiều cái mình thực sự cần nhưng không mấy khi mình thích, mình để ý nó. Cho nên, điều quan trọng trong cuộc sống người Phật tử nói chung và đời sống vị tỷ kheo nói riêng là cần thường xuyên nhìn ngắm vào nội tâm của mình. Để mà chi? Để trước hết phát hiện những ác pháp nào chưa được đoạn trừ và những thiện pháp nào chưa được tu tập; nhìn ngắm vào nội tâm để thấy được sự phù du của thân và tâm. Để chi? Để mình có thể thanh lọc ác pháp, phát triển thiện pháp một cách tốt đẹp hơn. Và ở trong bài kinh này, hơn nửa phần sau Ngài có nói thêm cho chúng ta một số điều rất là quan trọng, cái cấu uế, phiền não trong đời sống tu học của 1 vị tỷ kheo xuất hiện trong nhiều cái công đức nhiều khi rất phức tạp, tế nhị. Bản thân vị tỷ kheo nhiều lúc không biết, không nghĩ đó là phiền não. Ví dụ như ở đầu buổi giảng, Uyên Minh có nói như người còn tật, còn lặn, còn hối, còn bôn xén, còn keo kiệt, còn ganh tỵ, còn tật đố, còn tiếc nuối, v.v thì đó là những phiền não còn rõ ràng, nhưng mà có những trường hợp phiền não xuất hiện dưới dạng vi tế, ẩn khuất. Vị tỷ kheo nếu không để ý thì sẽ không thấy. Ngài giải thích cái trường hợp ví dụ như vị tỷ kheo đi đến nhà cư sĩ rồi tưởng rằng người ta mời mình đến thuyết pháp, mình cứ vậy mà ngồi giảng, nhưng mà rốt cuộc người ta không mời mình. Chuyện này Trầm thấy buồn. Hoặc là Đức Phật hay thầy tổ gặp vị khác pháp thì có hỏi han, trao đổi điều này điều kia. Nhưng mà riêng mình thì mình thấy "sao mà huynh đệ thầy tổ không hỏi han mà quan tâm đến buổi giảng, thời pháp....?" (không nghe rõ chỗ câu hỏi này, phút 24:30). Sự khó chịu này cũng là 1 cái phiền não. Nhưng những điều này thông thường mình không có suy tư, nhiều khi mình viện cố "Đúng rồi! Tui tha thiết với lý tưởng hoằng dương, với mục đích lợi sanh, thì tui nghĩ rằng người ta sẽ mời tui thuyết pháp, mà người ta không mời thì tui khó chịu là đúng rồi. Bệnh nghề nghiệp thôi chứ đâu có gì đâu. Có gì đâu mà xấu?". Tại sao chúng ta sanh tử? Tại vì chúng ta không có cái "gan" để gọi tên phiền não ở những trường hợp đó. Chúng ta thường viện cố rất là nhiều. Viện cố để chúng ta che đậy cái phiền não. Ví dụ như, trong 1 buổi giảng nào trước đó, Uyên Minh có nói 1 điều là khi mang trọng trách là 1 vị trụ trì, là 1 vị pháp sư, hay là mang trọng trách là một người lãnh đạo về mặt tinh thần cho đám đông, vân vân... thì có những phiền não, phiền phức - mình tạm gọi là bệnh nghề nghiệp. Nhưng mà nếu mình bình tĩnh, mình sẽ xác nhận "À, OK. Đó là phiền não". Nhưng mà có trường hợp mình không có cái "gan" để mình nhìn vào cái nội tâm của mình. Trong trường hợp đó, mình không ngại gọi tên những thứ đó bằng những mỹ danh, những cái từ rất là đẹp. Uyên Minh có nói đêm trước rằng "chùa càng to, Phật càng nhỏ". Nhiều khi chùa càng nhiều, Phật tử càng đông thì chúng ta tập trung thời giờ để mà giao dịch, hay lo lắng mấy cái mái chùa, cái nền chùa, lo giao dịch cái này cái kia, v.v. thì trên hình thức việc đó rất là tốt. Nhưng đôi lúc chúng ta lơ đãng, lơ là sự tập trung, không quan tâm đến cái chuyện nội tâm, đời sống sao cho nó thật sự có được sự an lạc. Thì trong trường hợp đó thì chùa càng to, Phật trong lòng mình lại càng nhỏ. Như vậy đó! Trong những trường hợp xuất hiện chỉ những phiền não nhỏ xíu đó, vị tỷ kheo không khéo sẽ không thấy được đó là 1 cái phiền não. Cũng như nhiều khi mình lãnh một cái trách nhiệm, một cái phận sự, nhiệm vụ nào đó trong 1 ngôi chùa hay trong 1 pháp hội. Từ cái tâm trạng của 1 người có nhiệm vụ, chúng ta có khi sẽ có những cái va chạm, những điều phiền hà mà chúng ta không thấy đó là phiền não. Chúng ta nghĩ "tại vì tôi làm việc lớn nên tôi phải đối diện với những vấn đề đó. Cho nên cái chuyện mà tôi bức mình là điều dĩ nhiên". Nhưng mà đối với phiền não, chúng ta không thể xài chữ "dĩ nhiên" cho phiền não được. Chúng ta phải có "gan" nhìn nhận đó là phiền não. Hoặc là chúng ta phải tạm nhìn nhận "OK. Tôi thất niệm, lúc đó tôi không có chánh niệm". Phải có cái "gan" như vậy. Chứ chúng ta không thể nào tự mình dối mình, tức là mình có quyền không nói, không xác nhận cho người khác đó là cái phiền não nhưng mà với bản thân mình thì mình phải trung thực, nói rõ đó là phiền não. Cái lời đề nghị, lời khuyên nhắc của ngài Xá Lợi Phất là "Ai cũng có phiền não, ai cũng có những problem, những vấn đề trong đời sống tu hành, trong đời sống nội tâm. Tuy nhiên, cái khác biệt lớn trong 2 trường hợp là có những vị tỷ kheo bản thân bị cấu nhiễm và không biết mình có cấu nhiễm, nhưng có trường hợp vị tỷ kheo nội tâm có cấu nhiễm và biết rõ mình có cấu nhiễm. Cũng giống như những thanh niên thiếu nữ soi gương, thấy trên mặt mình có những nốt ruồi, những cái mụn, vết sẹo,... thì điều đó như thế nào thì vị tỷ kheo cần nhìn vào nội tâm của mình để hạn chế, diệt trừ nó. Mình không có cái "gan" để thấy được cái xấu trên khuôn mặt của mình thì làm sao có chuyện mình đi thẩm mỹ viện, hay là make up cho nó khá hơn? Mình phải có cái "gan" thấy cái xấu là cái xấu thì mình mới có hy vọng đi tập thể dục để mà những nở nang những chỗ cần nở nang. Và những nốt ruồi, hay những cái mụn cần phải che giấu thì nó cũng được che giấu, tẩy xóa. Còn mình không có cái "gan" để mà nhìn thấy hay là để gọi tên nó là cái xấu thì làm sao mà mình bỏ nó đi được. Trong nội tâm mình cũng vậy, mình tự dối gạt mình quá nhiều đời

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐỊNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

nhiều kiếp trên dòng sanh tử luân hồi, mình không dám gọi tên đó là những thứ phiền não, mình không dám gọi tên nó là sự bất lực. Chính vì vậy, ... (không nghe rõ, phút 29:05). Ở trong bài Kinh Châu Báo, tức là bài Kinh tán thánh oai đức của Tam Bảo, thì ở trong đó Đức Phật có nói 1 điều, đó là vị Thánh Tu Đà Hườn dù có phạm lỗi lầm gì lớn hay nhỏ cũng không tự dối lòng mình, cũng không gian dối với chính bản thân mình. Nếu ngày nào mình cũng đem bài Kinh đó ra đọc tới đọc lui, thì mình thấy bài Kinh đó cũng thường thôi, không có gì quan trọng. Nhưng nếu mà thực sự có chuyên tâm tu hành, dám đối diện với chính lòng mình, đối diện với những vấn đề trong cuộc sống tu học, thì chúng ta thấy cái đoạn Kinh này rất là quan trọng. Có một sự khác biệt rất lớn giữa vị Thánh Tu Đà Hườn, tức là cái tầng Thánh thấp nhất so với phạm phu, thì các Ngài vẫn có sự khác biệt rất lớn, tức là các Ngài có cái "gan" thấy rõ đó là lầm lỗi, xác nhận đó là lầm lỗi. Thế nào là phiền não, các Ngài có cái "gan" xác nhận cái phiền não đó chứ không thể vì 1 cái lý do, 1 cái tình ái cá nhân mà mình gọi nó bằng một cái tên gọi khác nghe dễ thương hơn, thì tính chất của nó là 1 cái phiền não, phải nhìn nhận nó là phiền não. Dầu mình có im lặng không nói ra, nhưng mà với nội tâm của mình mình cũng đã tự xác nhận, biết rõ đó là dơ, đó là rác. Nhà mình bị dơ mà mình không thấy đó là dơ, không thấy đó là cái bầy hầy, cái bê bối, mình nghĩ cái đó cũng là cái bình thường thôi, "nhà có con nít thì nó như vậy thôi". Nhưng mà nếu mà cả ba má, các anh các chị cũng nghĩ như vậy thì cái nhà đó không còn chỗ để mình đứng, không còn chỗ để mình ngồi nữa. Mình phải có "gan" thấy nó là rác, thấy nó là cái dư thừa, cái cần bỏ đi. Thấy nó là rác, mình mới ra sức dọn dẹp, mới có người lau chùi. "Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm", nhà sạch sẽ thì mình dễ ở hơn. Cũng vậy, trong đời sống tu hành, buổi đầu mình phải nhìn nhận việc dọn dẹp nội tâm giống như mình dọn dẹp cái nhà, cầu kỳ mất công lắm. Như hồi xưa mình muốn làm gì mình làm, muốn nói gì mình nói, nói sao cũng được, nhưng mà mình biết Phật pháp rồi thì đâu có dễ duôi cách mấy, nhiều khi thế giới mình không ban tranh, nhưng mà mình biết được nội tâm như thế nào, bỏ bớt được tật xấu nào hay cái đó. Như mình bỏ được cái rác nào trong nhà được thì bỏ. Buổi đầu mình phải nhìn nhận chuyện dọn dẹp nội tâm mất công lắm, phiền lắm. Nhiều người nói thẳng với chúng tôi sống vậy đâu có an lạc, gì đâu mà như ở tù, cái gì mà phải chánh niệm, muốn nói điều gì cũng phải suy nghĩ. Nhưng mà có 1 điều chắc chắn, nếu mà họ tiếp tục, không bỏ dở công phu tu tập đó thì chắc chắn một lúc nào đó họ sẽ cảm thấy được an lạc. Nội tâm họ lúc bấy giờ giống như một ngôi nhà được dọn sạch. Và, ở đây chúng tôi có lẽ cũng nhắc lại một chút xíu 1 ví dụ mà tôi rất tâm đắc, đó là nhà đất (ở đây có các vị bên Mỹ từ nhỏ, hay sang Mỹ từ khi còn nhỏ chắc không biết cái nhà đất như thế nào, thì nó là cái nhà mà không có lát gạch sàn ở dưới, gạch của Mỹ giờ nhẹ mà cứng lắm, hoặc không là loại gạch bông mà nặng như ở Việt Nam ngày xưa chẳng hạn) thì dù nhà không được lót bất cứ loại gạch nào, sàn chỉ là sàn đất thôi. Thì ở trong cái ngôi nhà đất, nhà có bụi mình cũng chẳng biết, vì bản thân cái nhà là đất rồi, đất và bụi vốn cùng 1 cội nguồn. Cho nên bụi cát ở ngoài đường thổi vào nền nhà đất thì mình không biết. Vì sao? Vì nền đất gặp bụi như bà con chiến hữu gặp nhau, không có gì hết. Nhưng mà trong một ngôi nhà bằng gạch, chỉ cần mà có năm, ba hột cát thì mình cũng phát hiện ra. Vì sao? Vì gạch không phải là cát, là bụi. Gạch là mặt bóng, láng. Nói cho dễ hiểu thì gạch bông là đối lập với cát bụi. Khi có cát bụi trên đó thì chân bị khó chịu, là mình biết liền để quét. Nhờ vậy mà cái nhà của mình được sạch. Còn nhà bằng đất dơ mà mình không biết là bởi vì đất với bụi gần như là một. Trong nội tâm mình cũng vậy, chưa có tu thì tâm mình giống như nhà có sàn đất vậy, chưa lót gạch thì dù có phiền não bao nhiêu mình cũng không biết. Mình có chánh niệm hay không thì cái tâm mình cũng vậy thôi. Nhưng mà hành giả tu thiền lâu năm, nhiều ngày nhiều

tháng thì ngôi nhà của họ coi như được tráng gạch men rồi, có một chút bụi nào đó là mình biết liền. Hoặc như cái vị thầy trên một cái áo màu sáng, như màu hồng phấn, màu xanh dương nhạt,... thì những cái áo đó có cái bất tiện là khi nó bị dơ một chút xíu là mình thấy nó xấu, thấy nó mất vệ sinh, nhưng có cái hay là khi mà nó dơ thì mình phát hiện liền. Còn với cái áo màu tối, ví dụ như màu đen, xanh đậm, v.v. thì nó dơ một chút mình cũng không biết, chỉ khi nó dơ dữ lắm thì mình mới biết, nên nhiều mặc cái áo dơ hầy mà mình không hay, trừ cái lúc nào nó có mùi thì mình mới biết. Chứ nếu nó chưa có mùi thì mình vẫn mặc một cách vô tư. Thì với một người đã giữ chánh niệm nhiều năm nhiều tháng, nội tâm họ trong sạch thanh tịnh thì lúc bấy giờ nó giống như một cái nền nhà bằng gạch men, hay một cái tấm vải màu sáng, chỉ có một vết nhơ là ngay lập tức phát hiện ra. Thì nội tâm hành giả đó rất là an lạc. An lạc là vì sao? Giống như một ngôi nhà không có cát bụi, không có rác thì buổi đầu công phu dọn nhà, dọn tâm rất là mệt. Nhưng mà sau khi dọn lâu ngày rồi thì mình thấy mình ở trong 1 căn nhà sạch, mình thấy enjoy, an lạc lắm. Trong một cái nội tâm thiếu vắng phiền não thì sẽ rất là an lạc. Mà như trong Kinh Đức Phật nói "Không tham, không sân thì thân thể mình được thoải mái". Khi mà thân thể được khinh an thì nội tâm cũng hỷ lạc, nó là cái nền tảng cho sự định tâm. Khi nào mình bị nực nội, khó chịu, sân giận hay mình đang vui cười, thích thú, đam mê,... nói chung là khi mình đang tham hay sân thì nội tâm mình không tập trung. Và như Uyên Minh cũng thường nói, hình thức của thế gian khác với các pháp ở chỗ là hình thức thế gian là cái hưởng thụ sắc đẹp, tiếng hay, vị ngon, mùi thơm, xúc cảm, v.v. hình thức thế gian chỉ có khi

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐỊNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

nào mình phóng dật, không có chánh niệm; hạnh phúc của thế gian nó là như vậy, tức là khi ăn mình biết mình đang ăn, đang nhai biết đang nhai, đang nuốt biết đang nuốt, hay mình đang cắn một trái ớt, giả dụ bữa đó mình cắn trái ớt, thì mình biết là mình cắn trái ớt, thì ớt vào trong lưỡi thì cảm nhận cay,... mình tập trung tư tưởng như vậy, có gì ăn đó. Tuy nhiên, đừng nghĩ rằng hành giả tu như vậy giống như một cái máy, cái sự tỉnh thức này nhiều năm nhiều tháng sẽ giúp hành giả có được sự an lạc trong tự chủ. Sự tự chủ ở đây là khi nào đối diện với sự sợ hãi, họ chỉ cần biết rõ mình đang sợ hãi. Lập tức sợ hãi biến mất. Vì sao mà họ có được khả năng này? Bởi vì trước đây khi họ đang có tham, có sân, thì họ cũng từng dùng chánh niệm để control nó, khi họ đang ham thích một cái gì đó, thì họ chỉ cần suy nghĩ "Ồ. Mình đang có tham", lập tức cái tham biến mất. Và cái sự tập luyện lâu ngày dẫn đến một khả năng tự chủ. Mà khi mình tự chủ như vậy, thì đời sống sẽ an lạc hơn. Bởi vì trong đời sống này, phải nói cái hạnh phúc ít hơn cái đau khổ, mà khi mình có khả năng tự chủ thì có nghĩa là mình có khả năng giải quyết đau khổ, nhiều hơn là mất cái hạnh phúc. Mà trong khi đó, một người không tu tập, không giữ chánh niệm thường xuyên, lâu lâu đi chùa nghe pháp, hoặc là thấy trong Kinh thấy người ta nói niệm tham hết tham, đang sợ thì niệm sợ thế là hết sợ. Khi mình nghĩ như vậy, mình yên tâm rồi, nghĩ "Ôi. Tưởng tu khó chứ nếu tu mà như vậy cũng đâu có khó". Thế là mình đẹp, tiếp tục buông trôi, thả trôi, không tu hành gì hết. Mình vẫn bài bạc, hút hút,... trác táng, nhớ lại lời trong Kinh khi nào mình phải chết, mình sợ hãi thì chỉ cần biết rõ đây là sợ hãi, sợ hãi liền biến mất. Thật ra thì, họ không có tập luyện thường xuyên, không có quá trình, giai đoạn training đối với nội tâm của họ. Cho nên, những lúc mà họ đối diện với tham sân si hoặc một cái phiền não nào đó, cái sự control của họ không hiệu quả. Bởi vì họ không có sự tập luyện. Trong những người thường xuyên tập luyện thì họ được an lạc nhiều hơn. Cho nên, điều rõ ràng trước mắt là một người thường xuyên nhìn ngắm nội tâm của mình chắc chắn sẽ được an lạc nhiều hơn một người sống với nội tâm buông trôi, thả nhiên trước cái đau khổ, họ có qua bao nhiêu đời, bao nhiêu Bồ Tát đi nữa, chúng tôi dám bảo đảm như vậy. Bình thường mình không tu hành gì hết, niệm Phật, niệm Bồ tát bằng hết, thì xin nói rõ vậy thì đâu có cần tu hành, muốn làm gì thì làm, muốn làm ác, muốn giết người, muốn đốt nhà, muốn cướp của. Như vậy tính ra mấy ông thầy, mấy sư cô là người ngu nhất thế giới, bởi vì cái pháp tu đơn giản như vậy, mắc gì phải cạo đầu, sống trong rừng sâu núi thẳm, phải chấp nhận những điều khó khăn trong đời tu. Không cần! Tại vì khi nào mình khổ, mình cứ niệm Phật là hết rồi. Nhưng mà không phải như vậy. Nếu mà chừng nào mình khổ, mình niệm Phật, mình niệm Bồ tát như vậy mà mình hết khổ liền thì mình cũng đâu cần cái việc mở thiền viện, đâu cần mấy thiền sư làm chi. Sở dĩ có thiền sư, có thiền viện bởi vì pháp tu tâm khó chứ không dễ. Nó đòi hỏi một quá trình trau dồi và tu luyện nhiều năm nhiều tháng. Chứ còn mình cứ đổ thừa "Ồ. Có mấy câu kinh đơn giản quá, nghe là hiểu liền", khi nào mình có tham sân mình biết có tham sân là hết liền. Đúng. Đó là một công thức đúng. Khi nào anh có phiền não tham và sân, có sợ hãi biết rõ sự sợ hãi (sợ hãi là một hình thức của sân). Công thức đó đúng chỉ khi nào anh có sự luyện tập trau dồi, còn nếu mà mình không thường xuyên tập luyện thì chánh niệm của mình cũng mong manh lắm. Và khi nó mong manh như vậy, khả năng đối diện của mình cũng giống như một người không thường xuyên tập luyện cơ thể, những cái cơ bắp không được nẩy nở, phát triển, cái chân của mình cũng không được luyện. Để rồi khi mình khiêng nặng, vác nặng thì mình mau bị kiệt sức hơn là người vận động cơ thể, tập thể dục để sức khoẻ dẻo dai. Nội tâm cũng như vậy. Một cái nội tâm mà thường xuyên có chánh niệm, có trí tuệ, có đức tin, có tà uy, có tinh tấn, có tập trung thì với những đức tánh đó khi họ đụng chuyện mới có thể phát huy (như cái cơ thể, thường xuyên hoạt động thì khi có chuyện cần cơ thể mới hoạt động hiệu quả). Chúng ta có võ, đai đen đai nâu... (tới phút 42:07)

[04/11/2023 - 12:45 - tranmanhhieu14022005]

Câu chuyện này khi mới nghe qua thì mình thấy nó có gì nhưng mà khi mình thấm mình mới thấy nó có lý. Tức là khi mình chỉ là một khách trọ trên cõi trần gian, thì mình không có những cái đầu tư, những cái investment mà mình không cần thiết. Và thực sự là rất nhiều lần tôi muốn nhấn mạnh một điều quan trọng là người Phật tử mình không phân biệt được cái mình thích và cái mình cần, tức là which one you like? và which one you need?. Cái mình thích và cái mình cần khác nhau để sợ lắm. Tức là, có nhiều thứ mình thích nhưng nó không thực sự cần, và có nhiều cái mình thực sự cần nhưng không mấy khi mình thích, mình để ý nó. Cho nên, điều quan trọng trong cuộc sống người Phật tử nói chung và đời sống vị tỷ kheo nói riêng là cần thường xuyên nhìn ngắm vào nội tâm của mình. Để mà chi? Để trước hết phát hiện những ác pháp nào chưa được đoạn trừ và những thiện pháp nào chưa được tu tập; nhìn ngắm vào nội tâm để thấy được sự phù du của thân và tâm. Để chi? Để mình có thể thanh lọc ác pháp, phát triển thiện pháp một cách tốt đẹp hơn. Và ở trong bài kinh này, hơn nửa phần sau Ngài có nói thêm cho chúng ta một số điều rất là quan trọng, cái cấu uế, phiền não trong đời sống tu học của 1 vị tỷ kheo xuất hiện trong nhiều cái công đức nhiều khi rất phức tạp, tế nhị. Bản thân vị tỷ kheo nhiều lúc không biết, không nghĩ đó là phiền não. Ví dụ như ở đâu buổi giảng, Uyên Minh có nói như người còn tật, còn lặn, còn hối, còn bòn xén, còn keo kiệt, còn ganh tỵ, còn tật đố, còn tiếc nuối, v.v thì đó là những phiền não

## LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

còn rõ ràng, nhưng mà có những trường hợp phiền não xuất hiện dưới dạng vi tế, ẩn khuất. Vị tỳ kheo nếu không để ý thì sẽ không thấy. Ngài giải thích cái trường hợp ví dụ như vị tỳ kheo đi đến nhà cư sĩ rồi tưởng rằng người ta mời mình đến thuyết pháp, mình cứ vậy mà ngồi giảng, nhưng mà rốt cuộc người ta không mời mình. Chuyện này Trẫm thấy buồn. Hoặc là Đức Phật hay thầy tổ gặp vị khác pháp thì có hỏi han, trao đổi điều này điều kia. Nhưng mà riêng mình thì mình thấy "sao mà huynh đệ thầy tổ không hỏi han mà quan tâm đến buổi giảng, thời pháp....?" (không nghe rõ chỗ câu hỏi này, phút 24:30). Sự khó chịu này cũng là 1 cái phiền não. Nhưng những điều này thông thường mình không có suy tư, nhiều khi mình viện cố "Đúng rồi! Tui tha thiết với lý tưởng hoằng dương, với mục đích lợi sanh, thì tui nghĩ rằng người ta sẽ mời tui thuyết pháp, mà người ta không mời thì tui khó chịu là đúng rồi. Bệnh nghề nghiệp thôi chứ đâu có gì đâu. Có gì đâu mà xấu?". Tại sao chúng ta sanh tử? Tại vì chúng ta không có cái "gan" để gọi tên phiền não ở những trường hợp đó. Chúng ta thường viện cố rất là nhiều. Viện cố để chúng ta che đậy cái phiền não. Ví dụ như, trong 1 buổi giảng nào trước đó, Uyên Minh có nói 1 điều là khi mang trọng trách là 1 vị trụ trì, là 1 vị pháp sư, hay là mang trọng trách là một người lãnh đạo về mặt tinh thần cho đám đông, vân vân... thì có những phiền não, phiền phức - mình tạm gọi là bệnh nghề nghiệp. Nhưng mà nếu mình bình tĩnh, mình sẽ xác nhận "À, OK. Đó là phiền não". Nhưng mà có trường hợp mình không có cái "gan" để mình nhìn vào cái nội tâm của mình. Trong trường hợp đó, mình không ngại gọi tên những thứ đó bằng những mỹ danh, những cái từ rất là đẹp. Uyên Minh có nói đêm trước rằng "chùa càng to, Phật càng nhỏ". Nhiều khi chùa càng nhiều, Phật tử càng đông thì chúng ta tập trung thời giờ để mà giao dịch, hay lo lắng mấy cái mái chùa, cái nền chùa, lo giao dịch cái này cái kia, v.v. thì trên hình thức việc đó rất là tốt. Nhưng đôi lúc chúng ta lơ đãng, lơ là sự tập trung, không quan tâm đến cái chuyện nội tâm, đời sống sao cho nó thật sự có được sự an lạc. Thì trong trường hợp đó thì chùa càng to, Phật trong lòng mình lại càng nhỏ. Như vậy đó! Trong những trường hợp xuất hiện chỉ những phiền não nhỏ xíu đó, vị tỳ kheo không khéo sẽ không thấy được đó là 1 cái phiền não. Cũng như nhiều khi mình lãnh một cái trách nhiệm, một cái phận sự, nhiệm vụ nào đó trong 1 ngôi chùa hay trong 1 pháp hội. Từ cái tâm trạng của 1 người có nhiệm vụ, chúng ta có khi sẽ có những cái va chạm, những điều phiền hà mà chúng ta không thấy đó là phiền não. Chúng ta nghĩ "tại vì tôi làm việc lớn nên tôi phải đối diện với những vấn đề đó. Cho nên cái chuyện mà tôi bức mình là điều dĩ nhiên". Nhưng mà đối với phiền não, chúng ta không thể xài chữ "dĩ nhiên" cho phiền não được. Chúng ta phải có "gan" nhìn nhận đó là phiền não. Hoặc là chúng ta phải tạm nhìn nhận "OK. Tôi thất niệm, lúc đó tôi không có chánh niệm". Phải có cái "gan" như vậy. Chứ chúng ta không thể nào tự mình dối mình, tức là mình có quyền không nói, không xác nhận cho người khác đó là cái phiền não nhưng mà với bản thân mình thì mình phải trung thực, nói rõ đó là phiền não. Cái lời đề nghị, lời khuyên nhắc của ngài Xá Lợi Phất là "Ai cũng có phiền não, ai cũng có những problem, những vấn đề trong đời sống tu hành, trong đời sống nội tâm. Tuy nhiên, cái khác biệt lớn trong 2 trường hợp là có những vị tỳ kheo bản thân bị cấu nhiễm và không biết mình có cấu nhiễm, nhưng có trường hợp vị tỳ kheo nội tâm có cấu nhiễm và biết rõ mình có cấu nhiễm. Cũng giống như những thanh niên thiếu nữ soi gương, thấy trên mặt mình có những nốt ruồi, những cái mụn, vết sẹo,... thì điều đó như thế nào thì vị tỳ kheo cần nhìn vào nội tâm của mình để hạn chế, diệt trừ nó. Mình không có cái "gan" để thấy được cái xấu trên khuôn mặt của mình thì làm sao có chuyện mình đi thẩm mỹ viện, hay là make up cho nó khá hơn? Mình phải có cái "gan" thấy cái xấu là cái xấu thì mình mới có hy vọng đi tập thể dục để mà những nở nang những chỗ cần nở nang. Và những nốt ruồi, hay những cái mụn cần phải che giấu thì nó cũng được che giấu, tẩy xoá. Còn mình không có cái "gan" để mà nhìn thấy hay là để gọi tên nó là cái xấu thì làm sao mà mình bỏ nó đi được. Trong nội tâm mình cũng vậy, mình tự dối gạt mình quá nhiều đời nhiều kiếp trên dòng sanh tử luân hồi, mình không dám gọi tên đó là những thứ phiền não, mình không dám gọi tên nó là sự bất lực. Chính vì vậy, ... (không nghe rõ, phút 29:05). Ở trong bài Kinh Châu Báo, tức là bài Kinh tán thánh oai đức của Tam Bảo, thì ở trong đó Đức Phật có nói 1 điều, đó là vị Thánh Tu Đà Hườn dù có phạm lỗi lầm gì lớn hay nhỏ cũng không tự dối lòng mình, cũng không gian dối với chính bản thân mình. Nếu ngày nào mình cũng đem bài Kinh đó ra đọc tới đọc lui, thì mình thấy bài Kinh đó cũng thường thôi, không có gì quan trọng. Nhưng nếu mà thực sự có chuyên tâm tu hành, dám đối diện với chính lòng mình, đối diện với những vấn đề trong cuộc sống tu học, thì chúng ta thấy cái đoạn Kinh này rất là quan trọng. Có một sự khác biệt rất lớn giữa vị Thánh Tu Đà Hườn, tức là cái tầng Thánh thấp nhất so với phạm phu, thì các Ngài vẫn có sự khác biệt rất lớn, tức là các Ngài có cái "gan" thấy rõ đó là lầm lỗi, xác nhận đó là lầm lỗi. Thế nào là phiền não, các Ngài có cái "gan" xác nhận cái phiền não đó chứ không thể vì 1 cái lý do, 1 cái tình ái cá nhân mà mình gọi nó bằng một cái tên gọi khác nghe dễ thương hơn, thì tính chất của nó là 1 cái phiền não, phải nhìn nhận nó là phiền não. Dầu mình có im lặng không nói ra, nhưng mà với nội tâm của mình mình cũng đã tự xác nhận, biết rõ đó là dơ, đó là rác. Nhà mình bị dơ mà mình không thấy đó là dơ, không thấy đó là cái bậy hầy, cái bê bối, mình nghĩ cái đó cũng là cái bình thường thôi, "nhà có con nít thì nó như vậy thôi". Nhưng mà nếu mà

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

cả ba má, các anh các chị cũng nghĩ như vậy thì cái nhà đó không còn chỗ để mình đứng, không còn chỗ để mình ngồi nữa. Mình phải có "gan" thấy nó là rác, thấy nó là cái dư thừa, cái cần bỏ đi. Thấy nó là rác, mình mới ra sức dọn dẹp, mới có người lau chùi. "Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm", nhà sạch sẽ thì mình dễ ở hơn. Cũng vậy, trong đời sống tu hành, buổi đầu mình phải nhìn nhận việc dọn dẹp nội tâm giống như mình dọn dẹp cái nhà, cầu kỳ mất công lắm. Như hồi xưa mình muốn làm gì mình làm, muốn nói gì mình nói, nói sao cũng được, nhưng mà mình biết Phật pháp rồi thì dần có đểu cách mấy, nhiều khi thế giới mình không ban tránh, nhưng mà mình biết được nội tâm như thế nào, bỏ bớt được tật xấu nào hay cái đó. Như mình bỏ được cái rác nào trong nhà được thì bỏ. Buổi đầu mình phải nhìn nhận chuyện dọn dẹp nội tâm mất công lắm, phiền lắm. Nhiều người nói thẳng với chúng tôi sống vậy đâu có an lạc, gì đâu mà như ở tù, cái gì mà phải chánh niệm, muốn nói điều gì cũng phải suy nghĩ. Nhưng mà có 1 điều chắc chắn, nếu mà họ tiếp tục, không bỏ dở công phu tu tập đó thì chắc chắn một lúc nào đó họ sẽ cảm thấy được an lạc. Nội tâm họ lúc bấy giờ giống như một ngôi nhà được dọn sạch. Và, ở đây chúng tôi có lẽ cũng nhắc lại một chút xíu 1 ví dụ mà tôi rất tâm đắc, đó là nhà đất (ở đây có các vị bên Mỹ từ nhỏ, hay sang Mỹ từ khi còn nhỏ chắc không biết cái nhà đất như thế nào, thì nó là cái nhà mà không có lát gạch sàn ở dưới, gạch của Mỹ giờ nhẹ mà cứng lắm, hoặc không là loại gạch bông mà nặng như ở Việt Nam ngày xưa chẳng hạn) thì dù nhà không được lót bất cứ loại gạch nào, sàn chỉ là sàn đất thôi. Thì ở trong cái ngôi nhà đất, nhà có bụi mình cũng chẳng biết, vì bản thân cái nhà là đất rồi, đất và bụi vốn cùng 1 cội nguồn. Cho nên bụi cát ở ngoài đường thổi vào nền nhà đất thì mình không biết. Vì sao? Vì nền đất gặp bụi như bà con chiến hữu gặp nhau, không có gì hết. Nhưng mà trong một ngôi nhà bằng gạch, chỉ cần mà có năm, ba hột cát thì mình cũng phát hiện ra. Vì sao? Vì gạch không phải là cát, là bụi. Gạch là mặt bóng, láng. Nói cho dễ hiểu thì gạch bông là đối lập với cát bụi. Khi có cát bụi trên đó thì chân bị khó chịu, là mình biết liền để quét. Nhờ vậy mà cái nhà của mình được sạch. Còn nhà bằng đất dơ mà mình không biết là bởi vì đất với bụi gần như là một. Trong nội tâm mình cũng vậy, chưa có tu thì tâm mình giống như nhà có sàn đất vậy, chưa lót gạch thì dù có phiền não bao nhiêu mình cũng không biết. Mình có chánh niệm hay không thì cái tâm mình cũng vậy thôi. Nhưng mà hành giả tu thiền lâu năm, nhiều ngày nhiều

tháng thì ngôi nhà của họ coi như được tráng gạch men rồi, có một chút bụi nào đó là mình biết liền. Hoặc như cái vị thấy trên một cái áo màu sáng, như màu hồng phấn, màu xanh dương nhạt,... thì những cái áo đó có cái bất tiện là khi nó bị dơ một chút xíu là mình thấy nó xấu, thấy nó mất vệ sinh, nhưng có cái hay là khi mà nó dơ thì mình phát hiện liền. Còn với cái áo màu tối, ví dụ như màu đen, xanh đậm, v.v. thì nó dơ một chút mình cũng không biết, chỉ khi nó dơ dữ lắm thì mình mới biết, nên nhiều mặc cái áo dơ hầy mà mình không hay, trừ cái lúc nào nó có mùi thì mình mới biết. Chứ nếu nó chưa có mùi thì mình vẫn mặc một cách vô tư. Thì với một người đã giữ chánh niệm nhiều năm nhiều tháng, nội tâm họ trong sạch thanh tịnh thì lúc bấy giờ nó giống như một cái nền nhà bằng gạch men, hay một cái tấm vải màu sáng, chỉ có một vết nhơ là ngay lập tức phát hiện ra. Thì nội tâm hành giả đó rất là an lạc. An lạc là vì sao? Giống như một ngôi nhà không có cát bụi, không có rác thì buổi đầu công phu dọn nhà, dọn tâm rất là mệt. Nhưng mà sau khi dọn lâu ngày rồi thì mình thấy mình ở trong 1 căn nhà sạch, mình thấy enjoy, an lạc lắm. Trong một cái nội tâm thiếu vắng phiền não thì sẽ rất là an lạc. Mà như trong Kinh Đức Phật nói "Không tham, không sân thì thân thể mình được thoải mái". Khi mà thân thể được khinh an thì nội tâm cũng hỷ lạc, nó là cái nền tảng cho sự định tâm. Khi nào mình bị nực nội, khó chịu, sân giận hay mình đang vui cười, thích thú, đam mê,... nói chung là khi mình đang tham hay sân thì nội tâm mình không tập trung. Và như Uyên Minh cũng thường nói, hình thức của thế gian khác với các pháp ở chỗ là hình thức thế gian là cái hưởng thụ sắc đẹp, tiếng hay, vị ngon, mùi thơm, xúc cảm, v.v. hình thức thế gian chỉ có khi nào mình phóng dật, không có chánh niệm; hạnh phúc của thế gian nó là như vậy, tức là khi ăn mình biết mình đang ăn, đang nhai biết đang nhai, đang nuốt biết đang nuốt, hay mình đang cắn một trái ớt, giả dụ bữa đó mình cắn trái ớt, thì mình biết là mình cắn trái ớt, thì ớt vào trong lưỡi thì cảm nhận cay,... mình tập trung tư tưởng như vậy, có gì ăn đó. Tuy nhiên, đừng nghĩ rằng hành giả tu như vậy giống như một cái máy, cái sự tỉnh thức này nhiều năm nhiều tháng sẽ giúp hành giả có được sự an lạc trong tự chủ. Sự tự chủ ở đây là khi nào đối diện với sự sợ hãi, họ chỉ cần biết rõ mình đang sợ hãi. Lập tức sợ hãi biến mất. Vì sao mà họ có được khả năng này? Bởi vì trước đây khi họ đang có tham, có sân, thì họ cũng từng dùng chánh niệm để control nó, khi họ đang ham thích một cái gì đó, thì họ chỉ cần suy nghĩ "Ồ. Mình đang có tham", lập tức cái tham biến mất. Và cái sự tập luyện lâu ngày dẫn đến một khả năng tự chủ. Mà khi mình tự chủ như vậy, thì đời sống sẽ an lạc hơn. Bởi vì trong đời sống này, phải nói cái hạnh phúc ít hơn cái đau khổ, mà khi mình có khả năng tự chủ thì có nghĩa là mình có khả năng giải quyết đau khổ, nhiều hơn là mất cái hạnh phúc. Mà trong khi đó, một người không tu tập, không giữ chánh niệm thường xuyên, lâu lâu đi chùa nghe pháp, hoặc là thấy trong Kinh thấy người ta nói niệm tham hết tham, đang sợ thì niệm sợ thế là hết sợ. Khi mình nghĩ như vậy, mình yên tâm rồi, nghĩ "Ôi. Tưởng tu khó chứ nếu tu mà như vậy cũng đâu có khó". Thế là mình đẹp, tiếp tục buông trôi, thả trôi,

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

không tu hành gì hết. Mình vẫn bài bạc, hút hít,... trác táng, nhớ lại lời trong Kinh khi nào mình phải chết, mình sợ hãi thì chỉ cần biết rõ đây là sợ hãi, sợ hãi liền biến mất. Thật ra thì, họ không có tập luyện thường xuyên, không có quá trình, giai đoạn training đối với nội tâm của họ. Cho nên, những lúc mà họ đối diện với tham sân si hoặc một cái phiền não nào đó, cái sự control của họ không hiệu quả. Bởi vì họ không có sự tập luyện. Trong những người thường xuyên tập luyện thì họ được an lạc nhiều hơn. Cho nên, điều rõ ràng trước mắt là một người thường xuyên nhìn ngắm nội tâm của mình chắc chắn sẽ được an lạc nhiều hơn một người sống với nội tâm buông trôi, thân nhiên trước cái đau khổ, họ có qua bao nhiêu đời, bao nhiêu Bồ Tát đi nữa, chúng tôi dám bảo đảm như vậy. Bình thường mình không tu hành gì hết, niệm Phật, niệm Bồ tát bằng hết, thì xin nói rõ vậy thì đâu có cần tu hành, muốn làm gì thì làm, muốn làm ác, muốn giết người, muốn đốt nhà, muốn cướp của. Như vậy tính ra mấy ông thầy, mấy sư cô là người ngu nhất thế giới, bởi vì cái pháp tu đơn giản như vậy, mắc gì phải cạo đầu, sống trong rừng sâu núi thẳm, phải chấp nhận những điều khó khăn trong đời tu. Không có cần! Tại vì khi nào mình khổ, mình cứ niệm Phật là hết rồi. Nhưng mà không phải như vậy. Nếu mà chừng nào mình khổ, mình niệm Phật, mình niệm Bồ tát như vậy mà mình hết khổ liền thì mình cũng đâu cần cái việc mở thiền viện, đâu cần mấy thiền sư làm chi. Sở dĩ có thiền sư, có thiền viện bởi vì pháp tu tâm khó chứ không dễ. Nó đòi hỏi một quá trình trau dồi và tu luyện nhiều năm nhiều tháng. Chứ còn mình cứ đổ thừa "Ồ. Có mấy câu kinh đơn giản quá, nghe là hiểu liền", khi nào mình có tham sân mình biết có tham sân là hết liền. Đúng. Đó là một công thức đúng. Khi nào anh có phiền não tham và sân, có sợ hãi biết rõ sợ hãi (sợ hãi là một hình thức của sân). Công thức đó đúng chỉ khi nào anh có sự luyện tập trau dồi, còn nếu mà mình không thường xuyên tập luyện thì chánh niệm của mình cũng mong manh lắm. Và khi nó mong manh như vậy, khả năng đối diện của mình cũng giống như một người không thường xuyên tập luyện cơ thể, những cái cơ bắp không được nẩy nở, phát triển, cái chân của mình cũng không được luyện. Để rồi khi mình khiêng nặng, vác nặng thì mình mau bị kiệt sức hơn là người vận động cơ thể, tập thể dục để sức khoẻ dẻo dai. Nội tâm cũng như vậy. Một cái nội tâm mà thường xuyên có chánh niệm, có trí tuệ, có đức tin, có tâm uý, có tinh tấn, có tập trung thì với những đức tánh đó khi họ đụng chuyện mới có thể phát huy (như cái cơ thể, thường xuyên hoạt động thì khi có chuyện cần cơ thể mới hoạt động hiệu quả). Chúng ta có võ, đai đen đai nâu (tới phút 42:07)

[04/11/2023 - 04:32 - tranmanhhieu14022005]

Kể cả chúng ta có đai đen đai nâu, nhất đẳng nhì đẳng gì đi chẳng nữa. Người ta khi có đai có đẳng thì buông xuôi, không tập gì nữa, cứ thức khuya đánh bài, uống rượu, hút thuốc rồi trác táng. Đến khi mà gặp "chuyện" thì khả năng tự vệ của chúng ta rất là thấp, RẤT LÀ THẤP! Trong khi có những người có thể cái đai đẳng của họ chỉ bằng mình, không hơn, nhưng mà họ có tập luyện thường xuyên nên khi gặp chuyện tay chân của họ có hiệu quả. Các vị cũng biết cái gân, cái xương luôn luôn ở trong tình trạng thoái hoá, có nghĩa là nó đi xuống dốc theo tuổi tác, theo năm tháng. Những người học võ buổi đầu có thể cái chân họ đá chỉ được 90 độ, nhưng mà dần dần họ đá cao hơn nữa. Nếu họ mà không có tập luyện lâu ngày thì mỗi khi họ giở chân lên, độ đàn của gân không còn được như ý nữa. Trước đây họ có thể đi hết 1 bài quyền mà không bị thở dốc, còn bây giờ đi hơn nửa bài là họ đã phải thở dốc rồi; trước đây họ có thể khiêng, tập cử tạ với vật nặng 200 pounds, nhưng mà bây giờ nhấc lên 1 vật chừng 150 pounds thì họ đã thấy rất là mệt, thấy hơi thở của họ dồn dập, nhịp tim mạch máu của họ căng thẳng hơn, nó ngắn hơn gấp hơn. Vì sao? Vì đó là một cơ thể không luyện tập. Nội tâm cũng vậy. Nội tâm mà thường xuyên trau luyện, khi gặp chuyện, đối diện cảnh nó hoạt động rất là hiệu quả. Còn nội tâm mà không thường xuyên tu tập, đầu Phật pháp có giới bao nhiêu đi nữa (cũng giống như mình từng học qua biết bao nhiêu bài quyền nhưng mình không có tập luyện), thì khi mình gặp chuyện, mình không sử dụng được. Lâu lâu mình tập được một lần, mình thích quá, nghĩ rằng mình khoẻ, lực sĩ rồi mình cứ để buông trôi cho cơ thịt nhão nhoẹt ra, không săn chắc, cơ bắp của mình không được vận động thường xuyên đúng mức, lâu ngày khả năng co giãn giảm dần. Ngài Xá Lợi Phất ở trong bài Kinh này có nói đến 2 vấn đề: một là nếu vị tỳ kheo không thường xuyên nhìn ngắm nội tâm của mình để phát hiện kịp thời những gì là cấu uế, những gì là phiền não để thanh lọc nó; trường hợp thứ hai, Ngài lưu tâm 1 điều rất tế nhị, có những trường hợp phiền não nó xuất hiện trong nội tâm của mình dưới dạng rất là vi tế, mình sơ ý sẽ không thấy được nó. Cũng giống như những miếng rác lớn thì mình thấy, nhưng nếu mà những hạt cát, bụi mà mình nhìn quen rồi (khi nào thấy mảnh giấy hay vỏ chuối gì thì mình nhặt mình lượm) thì mình bỏ qua, thậm chí mình còn không thấy nó là rác. Thì lúc bấy giờ càng lúc nhà mình càng bụi bặm, cát đất rất là nhiều mà mình không có hay biết. Hoặc là ở trong cơ thể thì mình cũng thấy một hạt sạn nhỏ xíu nằm trong thận thì mình sợ, nhưng mà khi ở ngoài nhà mà thấy một hạt sạn lớn hơn gấp 5 lần hạt sạn trong nhà thì mình lại không hay biết. Bởi vì phòng của mình không được sensitive, nghĩa là trong cái nhìn của mình thì mình không nhạy cảm với những miếng rác, những miếng dư thừa nhỏ như vậy. Nhưng mà ngược lại, trong cơ thể mình chỉ cần 1 cái hạt sạn nhỏ là mình biết liền. Trong con mắt của mình thì chỉ cần một hạt bụi nhỏ xíu vài gram là mình biết liền. Vì sao? Vì ở trong cơ thể của mình có được sự nhạy

## LƯU Ý: BẢN NHẬP CHƯA HIỆU ĐÍNH – XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN

cảm. Thần kinh xúc giác của mình luôn luôn làm việc khẩn trương, tập trung cao độ. Cho nên chỉ cần có một chút xáo trộn ở đó là mình biết ngay. Ở trong nội tâm của những hành giả, những vị tỳ kheo có tu tập, thì khi mà có những xáo trộn về bất thiện pháp, họ lập tức nhận ra ngay. Càng giữ chánh niệm, càng soi rọi nội tâm, họ càng rất là sensitive những cái phiền não khó thấy. Thậm chí nhiều khi mình còn thầm nghĩ là sao phiền não của mấy ông này nhiều quá, còn sao của mình ít quá vậy. Tui mới là đâu có. Nhiều khi có nhiều người hiểu lầm 1 điều rất là đau đớn, họ nghĩ phiền não là phải mang một cái tính chất là hại người, phải làm cho tan cửa nát nhà, phá gia can nhà người ta, cướp dịch, cướp đoạt sanh mạng của người ta thì mới là phiền não. Còn ngoài ra thì không phải phiền não. Chúng tôi nhớ ở Việt Nam, khi đi vào những vùng nông thôn sâu xa, những người Phật tử, kể cả những ông cụ ở trong xóm, cũng được mời tới ăn cơm, lâu lâu cũng có một vài ông sư ở nơi khác tới cũng được mời, cho vui vẻ. Có nhiều ông cụ, khi gặp chúng tôi mới nói như thế này (giọng ông cụ 70 tuổi) "Tui không đi chùa chiền gì hết. Năm nay tui 70 tuổi rồi, tui không có làm gì mà tui cảm thấy hổ thẹn với trời đất". Họ nghĩ đơn giản như vậy đó. Ý của mấy ông nói là không có cướp của, giết người, đốt nhà, không có đi phá gia can của ai, vậy là đã tu rồi. Cái đó cũng là tốt chứ không sai. Nhưng nó chưa có rốt ráo. Khi mà cách hiểu của mình chưa rốt ráo thì cách tu của mình cũng chưa thể rốt ráo. Mà nếu cách tu của mình không rốt ráo, không tới nơi tới chốn thì sự giải thoát của mình cũng không rốt ráo, không tới nơi tới chốn. Uyên Minh xin nhấn mạnh lại, là mình càng trung thực, can đảm, khách quan nhìn vào những cái cấu uế, phiền não trong lòng mình một cách rốt ráo thì mình mới tu hành một cách rốt ráo. Còn nếu mà mình xiu xiu ển ển tà tà ầu ơ ví dẫu, tức là mình nhìn vào thiện pháp và ác pháp của bản thân một cách chung chung mà nghĩ là tu vậy được rồi, tu vậy là khá rồi thì phiền não xuất hiện trong những hình thức tế nhị thì mình không thấy. Thậm chí là nhiều khi phiền não xuất hiện trong những cái dạng rất là hợp lý, trong những trường hợp mình thấy mình CÓ QUYỀN có cái phiền não đó. Ví dụ, người ta vu oan cho mình một điều gì, thì mình phải trả lời lên tiếng là mình không làm điều đó, nếu mà nói trên mặt chữ nghĩa thì có lý bởi vì mình không có làm mà bị đổ thừa, vậy thì mình phải lên tiếng, phải cãi cọ để xác minh sự trong sạch của mình. Nhưng mà quý vị nên biết rằng cái sự dĩnh dảng đó là một hình thức của sự không rốt ráo. Vì sao? Vì mình còn bận tâm đến điều đó nghĩa là nay mai mình còn bận tâm đến nhiều thứ khác nữa. Mà trên đời này bao giờ lời khen cũng ít hơn tiếng chê, tiếng chửi bao giờ cũng nhiều hơn lời động viên, khích lệ. Khi mà mình phiền não, mình bực mình với những lời đó thì cả đời mình khổ. Bởi vì trên đời này bao giờ người ghét mình cũng nhiều hơn người thương mình hết, mà bạn bao giờ cũng ít hơn kẻ thù. ... (không nghe rõ câu sau). Cho nên Uyên Minh xin nói vắn tắt buổi giảng ngày hôm nay, bài Kinh Cấu Uế, Đức Phật muốn nói đến 2 điều: một là phải thường xuyên ngắm nghĩa nội tâm của mình, phải biết rõ, phát hiện kịp thời đâu là cấu uế, phiền não để mà có 1 hướng riêng, 1 con đường tu tập chín chắn, rốt ráo hơn (vui lòng gạch dưới chữ "rốt ráo hơn"). Bởi vì mình có nhìn thấy rốt ráo thì mình mới tu hành rốt ráo, có tu hành rốt ráo thì mới giải thoát rốt ráo; nhìn ngắm nội tâm của mình một cách dễ dãi thì sẽ tu hành một cách dễ dãi, mà tu hành một cách dễ dãi thì thành quả sau cùng sẽ không có mấy "hấp dẫn". Đó là điều thứ nhất. Điều thứ hai Ngài muốn nói tới, nhắc nhở ở đây, đó là: Ngài nói rằng hãy lưu tâm đến những điều mà bình thường mình không nghĩ đó là cấu uế, phiền não; rồi Ngài kể cho mình một loạt những trường hợp. Kể từ giây phút này, ngày hôm nay trở đi, Uyên Minh sẽ giảng hết 152 bài Kinh Trung Bộ trong Kinh Tạng Pali. Vị nào có chuẩn bị sẵn quyển Trung Bộ Kinh, bây giờ gom gọn lại thì có thể. Nhưng mà sau khi mà đã nghe giảng xong rồi, các vị cũng vui lòng hoan hỷ mở trang Kinh ra để dò lại phần Chánh Kinh. Cũng xin thưa thêm là Uyên Minh không có đủ tư cách, trình độ, thẩm quyền để mà giảng Kinh điển, Uyên Minh dám làm điều đó là vì Uyên Minh y cứ vào phần Chú giải - Commentary của các vị A-la-hán, những cái phần này đáng tiếc là cho đến nay vẫn chưa được dịch sang tiếng Việt. Nhưng mà Uyên Minh cũng xin nói thêm là những gì mà Uyên Minh trình bày trong Trung Bộ Kinh dựa trên phần Chú giải Commentary của các vị A-la-hán thời xưa mà bây giờ vẫn còn lại trong các nguyên tác Pali cũng có, mà trong các bản dịch tiếng Anh, tiếng Thái cũng có. Đó là quý vị rõ những cái gốc tích mà Uyên Minh trình bày như vậy, còn những câu chuyện ngụ ngôn, những câu danh ngôn là sự kết hợp từ những cái gì trong sách vở. Ví dụ những câu chuyện mà chúng tôi kể về những ông này ông kia trong lịch sử Việt Nam hay là bên Tây phương, v.v. thì đó là những cái chuyện chỉ là "gia vị" thêm chứ còn Uyên Minh không có thẩm quyền để mà giảng giải về Kinh điển. Xin nói rõ như vậy. Cũng là một thời pháp được thuyết, thì công đức vô lượng. Uyên Minh xin được chia sẻ phần công đức này đến tất cả chúng sanh ba giới bốn loài, ngũ thú lục đạo, nhất là các vị Phật tử trong room và những ai lắng nghe buổi giảng này, lắng nghe thời pháp này, cũng như tất cả chúng sanh khác luôn được khoẻ, giữ vững tín tâm Bồ Đề tâm kiên cố và đạt thành ước nguyện. Cũng xin hồi hướng phần công đức này đến các vị Long Thần Hộ Pháp, Vua Trời Đế Thích, Tứ Đại Thiên Vương cũng như các vị chư Thiên hãy nhận lấy phước báu này, hộ trì Giáo pháp.