

Kinh Trung Bộ số 007

[21/12/2023 - 08:54 - ngoc_ngopham]

Kinh Trung Bộ số 007 - Kinh Ví dụ tấm vải - Vatthūpama sutta

Hôm nay chúng ta sẽ bàn về bài Kinh số 007 trong Trung bộ Kinh. Nếu tôi xong bài giảng hôm nay, chúng ta sẽ hoàn tất bảy bài trong số 152 bài Trung bộ Kinh. Một lần nữa, Uyên Minh xin nói rõ ở đây. Bản thân Uyên Minh không có thẩm quyền để bàn về các bài Kinh. Tất cả những gì chúng tôi trình bày ở đây đều căn cứ vào Chánh Sớ của Trung bộ Kinh tức là Chú giải của Trung bộ Kinh. Các vị có thể tìm đọc ở Majjhimanikāya commentary.

Trước năm 1975, Ngài Minh Châu dịch là 'Kinh Bồ Dự' - 'Bồ' có nghĩa là miếng vải. Nhưng bản in sau này của Viện Đại học Vạn Hạnh, không rõ vì lý do gì, chữ Vatthūpama không còn được dịch là 'Kinh Bồ Dự' nữa mà được dịch thẳng sang tiếng Việt là 'Kinh ví dụ tấm vải'.

Kính thưa Quý vị, xét về nội dung căn bản, bài Kinh này tương tự bài Kinh Không Uế nhiễm chúng ta đã bàn qua mấy hôm trước. Nội dung Bài Kinh Ví dụ Tấm vải này được Thế Tôn trình bày bằng cách nêu ra một ví dụ sau đó Ngài mới trình bày điều Ngài muốn nói.

Trong Sớ giải có ghi một điều là Thế Tôn tùy vào căn cơ của Hội chúng mà có lúc nói thẳng vấn đề Ngài muốn nói, sau đó mới đưa ra ví dụ. Nhưng cũng có trường hợp - như trong trường hợp bài Kinh này - Thế Tôn đưa ra ví dụ trước rồi Ngài mới trình bày điều Ngài muốn nói. Đó là điều mà chúng tôi nghĩ rằng các vị Phật tử cũng nên để ý là cách trình bày của Đức Thế Tôn là tùy duyên và hoàn toàn không phải là chuyện ngẫu hứng, tình cờ muốn nói sao thì nói. Tất cả những cách thức thuyết giảng của Đức Thế Tôn trong mỗi trường hợp hoàn toàn đều do Ngài có dụng ý đối với đại chúng.

Chẳng hạn như chúng ta xem trong Tiểu bộ Kinh phần Sāriputta kể về giai thoại Đức Thế Tôn độ ông Du sĩ Bāhiya. Lúc đó Ngài đang đi khát thực rồi ông Bāhiya mới đến gặp và nói với Ngài một câu: "Bạch Thế Tôn, con nghe nói là Bạc A-la-hán cũng biết cách hướng dẫn người khác trở thành một vị A-la-hán giống như Ngài vậy. Con rất mong mỗi được trở thành một vị A-la-hán như vậy. Xin Đức Thế Tôn từ bi hãy hướng dẫn cho con." Đức Phật trả lời: "Này Bāhiya, Như Lai đang đi khát thực không phải đang giảng Pháp."

Trong Sớ giải có ghi, Đức Thế Tôn cố ý kéo dài thời gian ra ba lần như vậy để ông Bāhiya định tâm lại vì khi gặp được Đức Phật ông Bāhiya quá mừng nên làm cho nội tâm không được yên tĩnh. Khi Đức Thế Tôn từ chối ba lần như vậy với dụng ý cho nội tâm ông Du sĩ Bāhiya được lắng đọng. Ở trong điều kiện tâm lý như vậy Du sĩ Bāhiya dễ dàng tiếp thu, lĩnh hội được đại ý của Thế Tôn. Vì vậy, sau khi Ngài nói rõ, Du sĩ Bāhiya đã lắng dịu nội tâm rồi, Ngài mới dạy một câu kệ ngắn gọn thôi :

‘ditthe ditthamattam bhavissati, sute sutamattam bhavissati, mute mutamattam bhavissati, viññāte viññātamattam bhavissatī’ ti."

Thấy chỉ là thấy. Nghe chỉ là nghe. Ngửi, nếm, đụng và suy nghĩ cũng chỉ là ngửi, nếm, đụng và suy nghĩ. Ở đây không có người, không có ta gì cả.

Lúc đó, sau khi nghe như vậy, mở ngoặc ở đây nếu là chúng ta sẽ không thấm thía được gì nhưng đối với Du sĩ Bāhiya, ông đã lờ mờ nhận ra phần nào câu chuyện của Thế Tôn. Sau đó Đức Phật tiếp tục đi khát thực. Ông Bāhiya ngồi vào một cội cây bên đường lặng lẽ, thanh thân theo dõi thân, tâm của mình, thấy chỉ là thấy không có gì là của Bāhiya cũng không là người khác. Không có thú, không có người, không có ta, ... Ông nghe một tiếng động, ông cũng nghĩ như vậy. Nói chung ông sống trong chánh niệm và tỉnh giác. Chính trong điều kiện như vậy, ông đã trở thành một vị A-la-hán.

Chuyện còn dài nữa nhưng chúng tôi tạm ngưng ở đây để trở lại bài Kinh 'Ví dụ tấm vải' để chúng tôi muốn nói rằng có những trường hợp Đức Thế Tôn trước khi đi thẳng vào nội dung Ngài muốn gửi gắm với Hội chúng, Ngài nêu ra một ví dụ. Có trường hợp Ngài nêu ví dụ trước rồi

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

Ngài mới hướng dẫn người nghe đi theo ví dụ mà Ngài vừa dạy. Bài Kinh 'Bồ Đụ' này chính là trường hợp đó.

Vào một buổi chiều ở Chùa Kỳ viên - Savatthi, Đức Thế Tôn giảng Pháp cho các Tỳ-kheo và trước tiên Ngài đưa ra một ví dụ: "Này các Tỳ-kheo, giống như một tấm vải bị hoen ố, lem luốc có nhiều tạp sắc nếu đem đi nhuộm sẽ rất khó khăn, và nếu nhuộm được thì màu sắc cũng không đẹp. Ngược lại, tấm vải nào sạch sẽ, không có tỳ vết, không bị lem luốc, không bị tạp sắc, được đem đi nhuộm sẽ dễ dàng hơn, nhuộm xong rồi màu sắc cũng tốt hơn, cũng đẹp hơn."

Chuyện như vậy, ai nghe qua cũng có lẽ hiểu ngay nhưng dụng ý của Thế Tôn còn đi xa hơn. Ngài nói: "Cũng vậy đối với ai đang còn đang bị lẩn cấn, còn bị lộn cợn bởi những phiền nào, với những tham, dục, sân, kiêu mạn, phóng dật, hôn trầm, thụy miên... Với nội tâm như vậy rất khó đạt được Quả Thiện Tu chứng gì."

Và ở đây các Phật Tử nếu có Chánh Kinh, chúng tôi xin lưu ý các vị một chỗ. Ở trong bản dịch của Hòa Thượng Minh Châu, Ngài có dịch một câu như thế này: "Cõi ác luôn chờ đợi một nội tâm cấu nhiễm" và ở đoạn dưới "Đức Phật dạy rằng một nội tâm không bị lẩn cấn, không bị lộn cợn, không bị uế nhiễm, không bị hoen ố, không bị dấy bấn bởi các phiền não như trên, nội tâm đó dễ dàng chứng đạt được các thành quả tu học và Ngài nói thêm rằng một cõi thiện, cõi lành luôn chờ đợi một tâm hồn trong sạch, thanh tịnh như vậy."

Trong Chánh Kinh như chúng tôi vừa đọc nhưng trong bản Sớ giải các Ngài giải thích rõ ràng cho chúng ta chỗ này. Sau khi kể ra các phiền não tham, sân, si, hoài nghi, hôn trầm, ngã mạn... Đức Phật nói rằng: "Một nội tâm cấu uế như vậy khó lòng ... vào cõi ác." Xin các vị nhớ giùm tôi chữ này "cõi ác, cõi ác luôn chờ đợi một nội tâm cấu nhiễm". Và ở đoạn dưới Ngài dạy rằng "cõi thiện luôn chờ đợi một nội tâm không bị cấu nhiễm."

Trong tập Sớ ghi rằng, cõi ác ở đây gồm có hai: Đó là gatiduggati tức là Sinh thú đọa lạc và patipattiduggati tức là Sở hành đọa lạc. Chữ cõi ác của Hòa thượng Minh Châu dịch từ chữ duggati, Ngài chỉ dịch là cõi ác thôi nhưng trong Sớ giải nói rằng cõi ác ở đây gồm có hai là Sinh thú đọa lạc và Sở hành đọa lạc.

Sở hành đọa lạc nghĩa là tất cả những ác nghiệp trong Tam nghiệp dù đó là Thân ác nghiệp, Khẩu ác nghiệp hay Ý ác nghiệp. Thân ác nghiệp là tất cả những hành động lớn, nhỏ của thân do sự tác động của Tham, Sân, Si. Khẩu ác nghiệp là tất cả những lời nói, ngôn ngữ xuất phát từ Tham, Sân, Si. Ý ác nghiệp là tất cả những tư tưởng, suy nghĩ nào mà bản thân nó là Tham, Sân, Si, Hôn trầm, Thụy miên, Ngã mạn, Hoài nghi, Phóng dật, v.v. tất cả những tư tưởng, suy nghĩ đó được kể chung vào Ý ác nghiệp.

Chính từ Sở hành đọa lạc này dẫn đến cái gọi là Sinh thú đọa lạc. Nói như vậy có nghĩa rằng đối với một người làm điều ác giống như trong Kinh Pháp cú Đức Phật cũng dạy một câu thế này:

"Nay khổ đời sau khổ, kẻ ác hai đời khổ."

Khổ cái mình làm ác, sanh đọa xứ khổ hơn."

Đối với một người làm ác, họ có hai lần bị khổ:

Lần thứ nhất họ làm ác, họ làm bậy rồi họ không an lạc. Điều này ta có thể thấy rõ trong đời sống của mình. Khi mình làm điều gì xấu, ác, mình đi vô trong đám đông mình khó mà được sự thanh thản, tự tại, thoải mái. Mình làm điều gì bậy bạ rồi, mình vào đám đông và thấy người ta xâm xì - điều này không phải Uyên Minh nói mà Kinh Đại Bát Niết Bàn nói - Đức Phật dạy rằng khi một người làm ác, có những lỗi lầm trong đời tư, họ đi đến đâu trong hội chúng họ không thoải mái, thấy người ta xâm xì cứ nghĩ họ nói xấu mình. Đi vào hội chúng, thấy những Bạc Tôn túc, Trưởng lão, thấy những Vị có đời tư trong sạch, khánh hạnh, mình cũng bị nhột. Thấy người ta nói mình nhột đã đành, thấy họ nói về chuyện tu hành giải thoát mình cũng nhột vì mình thấy mình giống như con cú, con quạ nằm trong đám chim công, chim phượng hoàng. Kỳ lắm, bị mặc cảm tâm lý, mặc cảm tội lỗi rất khó chịu. Cho nên trước khi mình bị đọa vào Sinh thú đọa lạc, ngay trong đời sống hiện tại, một người đã làm, đã tạo các nghiệp Khẩu, Ý, Thân, họ đã bị dày vò rồi.

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

Có lẽ ở đây các vị cũng còn nhớ định nghĩa của chữ 'Tâm' và 'Úy' rồi. Chữ 'Úy' có nghĩa là 'sợ'. 'Sợ' ở đây có bốn trường hợp. Trong đó có một nghĩa là (chữ Pali) sợ lương tâm mình cắn rứt, muốn làm nhưng sợ cả đời không yên, đêm nằm thấy ác mộng. Cả đời ngồi trên mâm vàng chiếu bạc nhưng nhớ chuyện đó mình không vui.

Có chuyện một ông triệu phú Nhật bản thời xưa, thuở hàn vi ông đi tàu chung với một vị Sư nghèo khổ. Sư này có mang theo người một túi bạc, là số bạc vị Sư này đi khát thực nhiều nơi để về đúc một pho tượng Phật và giờ đã đủ số tiền nên vị ấy hồi hương và thực hiện đại nguyện đó. Khi trên tàu, thấy cậu thanh niên tốt bụng nên nói thiệt rằng "Tôi cũng nghèo khổ lắm, thời gian qua tôi đã đi lạc quyền được một số tiền. Đi đường dài này cầm tiền tôi cũng sợ quá. Nhưng thấy có cậu kể bên tôi yên tâm." Không ngờ, cậu thanh niên nghe chuyện của vị Sư có túi bạc và chỉ chăm chú nhìn túi tiền thôi. Khi tàu đang chạy trên biển - ta cũng biết Nhật bản là một đảo quốc, người thanh niên tìm cách xô vị Sư xuống biển để lấy túi bạc. Trở về nhà, người thanh niên sử dụng túi bạc và trở thành triệu phú trong thời gian ngắn. Chỉ có điều lạ, ông giàu nhưng chỉ sung sướng được vài hôm. Mỗi lần vào phòng ngủ, đóng cửa, trong bóng tối lơ mơ, ông lại thấy một nhà Sư gầy gò, ốm yếu đến đòi mạng, trước là đòi mạng sau là đòi số tiền ngày xưa. Các vị cứ tưởng tượng đó là chuyện xưa của lòng mình, của đời mình, làm sao nói với ai. Ngay cả vợ ông, là người đàn bà ông đã kết hôn khi đã thành triệu phú cũng không biết chuyện ngày xưa. Thế là người duy nhất ông có thể tâm sự được là người vợ nhưng ông cũng không nói ra được. Vậy là ông cứ mang trong người ả ức tâm lý đó và bị dần xé hoại. Các vị tưởng tượng giàu thì có giàu nhưng sống như vậy thì khó lắm. Sau cùng ông lâm trọng bệnh, bị hôn mê ông nói nhảm, nói mê man bậy bạ, nói quàng nói xiên. Vợ ông thương chồng, cầu xin chùa này chùa kia vẫn không được. Một hôm có một ông Sư gầy gò rách rưới đến trước gia trang ông triệu phú và xin người gác cổng cho gặp người chủ để chữa bệnh. Vị Sư nói, ông rất thương xót khi nghe ông chủ bệnh và ông biết rằng không có cách chi để chữa chạy cho ông ta, chỉ có ông mới may ra chữa khỏi bệnh cho ông chủ mà thôi, và ông chữa bệnh không lấy tiền. Người nhà thấy ông rách rưới quá nên nghi ngờ, nếu là thầy thuốc hay thầy bói giỏi thì đâu có gầy gò rách rưới như vậy. Cuối cùng, bà chủ thấy vậy nên đồng ý cho nhà Sư vào chữa bệnh. Nhà Sư vào và nói với cả nhà khi vị ấy chữa bệnh trong phòng, đừng cho ai vào phòng của ông chủ và không ai đi theo cả. Bà vợ cũng đồng ý, còn nước còn tát. Vị Sư bước vào phòng, khép cửa lại. Ông triệu phú nằm thoi thóp trên giường, thấy rõ vị Sư hàng đêm hiện về tiếp tục hiện đang đứng trước mặt, tay chân ông quơ, miệng la, mắt trợn trừng. Nhà Sư từ từ đến bên giường và nói: "Tôi đây, tôi không phải ma. Tôi là nhà Sư nghèo khổ, khi xưa ông đã xô xuống biển. Nhưng nhờ tôi biết lợi nên tôi đã thoát chết. Nghe ông bị bệnh nên tôi đến cứu vì ngoài tôi ra không ai giải được tâm bệnh của ông cả." Ông triệu phú nghe vậy liền nói với vị Sư muốn lấy bao nhiêu tiền ông trả hết. Vị Sư nói: "Tôi không cần tiền, số tiền khi xưa tôi quyên góp để đúc tượng nhưng ông đã lấy đi rồi. Sau đó tôi tiếp tục đi lạc quyền và đã đủ để đúc tượng rồi. Chuyện sau cùng tôi kiếm ông nếu ông còn sống để ông hồi đầu hướng thiện. Không ngờ ông bị bệnh nên cũng chữa bệnh cho ông luôn."

Chuyện mà Uyên Minh vừa kể rất có thể có một số vị trong room nghĩ rằng Uyên Minh đã đi quá xa. Khi vô Chánh Kinh, nhớ đến đâu Uyên Minh nói đến đó.

Trở lại nội dung bài Kinh. Khi nói đến chữ 'cõi ác', các vị A-la-hán thấy rằng chữ này có hai ý nghĩa là Sinh thú đọa lạc và Sở hành đọa lạc. Như ông triệu phú mà Uyên Minh vừa kể, mai một ông ta có đi địa ngục hay không mình chưa biết, nhưng trước mắt mình đã làm bậy, làm quấy, làm xấu, làm sai, làm bất thiện rồi, chính sự dằn vặt, giằng xé, đày đọa của nội tâm mình cũng làm mình không yên.

Đó là lý do các bậc Tổ Đức Thánh Hiền mới nói rằng trước khi sa vào Sinh thú đọa lạc tức là bốn đường dữ, địa ngục, a-tu-la, bàng sanh, ngạ quỷ, đương sự - người làm ác ngay thuở sinh tiền phải trải qua những ngày tháng nửa người, nửa ngợm. Có nghĩa là, làm thân người nhưng sống bằng tâm của loài thú. Trong Kinh cũng có nói rõ có những người mang lột người nhưng tâm hồn như Chư Thiên; có những người mang lột người nhưng tâm hồn như ngạ quỷ lúc nào cũng thêm khát, tích góp của mình đã mình, mà còn thêm khát của người khác; có những người mang lột

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

người nhưng sống như loài thú, không có một sự tự chế, không có một sự liêm sỉ, không có một sự tự hiểu mình, sống buông tuồng, sa đà, bản năng thúc giục muốn sao sống vậy; cũng có những người cả người và nội tâm là con người thực sự, sống biết phân biệt phải trái trong buồn vui thiện ác của con người, của cuộc đời, dù có té nhưng cũng biết đứng lên. Những ai trong đời sống này chỉ biết đói ăn, khát uống, tình cảm nam nữ, khả năng tự vệ, chỉ biết bốn thứ này thôi, ngoài ra không biết thứ gì cả, không có đời sống nội tâm, không có một cảnh giới nào để nương đến, người đó mang lột người nhưng cũng bị đọa lạc rồi. Trường hợp đó các bậc Thánh hiền xưa gọi là có hai đọa lạc là Sinh thú đọa lạc và Sở hành đọa lạc.

Điều giải thích này cũng tương ứng với bản ý của Thế Tôn. Ngài nói rằng cõi ác luôn chờ đợi một người có nội tâm cầu uế. 'Cõi ác' có hai nghĩa, khi mình đã có nội tâm cầu uế rồi, một là mình cũng sẽ làm bậy là Sở hành đọa lạc và khi đã làm bậy rồi chắc chắn ta sẽ sa vào cõi ác thú đường dữ.

Xin tạm mượn ở đây, Uyên Minh muốn giải thích một chữ là 'ác thú'. Cứ nghe chữ 'ác thú' là cứ nghĩ đến thú dữ, 'ác thú' chắc là cạp, beo, sư tử .v.v. 'thú' theo tiếng Hán có nghĩa là chỗ đi đến, chỗ đi tới. Các vị có học chữ Hán, chúng tôi không cần giải thích. Trong chữ Hán 'thú' trong con 'thú' được viết khác chữ 'thú' trong nơi đi đến. Trong tiếng Việt mình thì chỉ viết chữ 'thú' thôi. Cho nên gây ra sự lẩn cẩn. 'Ác thú' trong trường hợp ở ngoài chỉ cho cạp, beo, sư tử, loài dã man. Chữ 'Ác thú' trong Kinh mình dùng là chỗ đi đến không tốt đẹp. Chữ dịch này cũng tương ứng như chữ 'niraya' trong tiếng Pāli có nghĩa là 'địa ngục'. Nhưng chữ 'niraya' từ ngữ căn là 'ni' có nghĩa là 'không', 'aya' có nghĩa là 'an lạc' - 'niraya' có nghĩa là 'không an lạc', chỗ không an lạc là địa ngục.

Đức Phật dạy rằng với một nội tâm cầu nhiễm, không thanh tịnh, cõi ác sẽ chờ đợi một nội tâm như vậy. Cõi ác ở đây là Sinh thú đọa lạc và Sở hành đọa lạc.

Và với một nội tâm thanh tịnh không bị phiền não làm cho vấy bẩn, hoen ố, cầu nhiễm, cõi thiện sẽ chờ đợi nội tâm như vậy. Cõi thiện ở đây cũng có hai nghĩa tương tự như vậy là Sở hành hướng thượng và Sinh thú hướng thượng. Sở hành hướng thượng có nghĩa là Tam nghiệp thanh tịnh.

Tam nghiệp thanh tịnh ở đây là Thân nghiệp thanh tịnh, Khẩu nghiệp thanh tịnh và Ý nghiệp thanh tịnh. Ở trong Sớ còn kể rõ Tam nghiệp của Sa-môn và Tam nghiệp của Cư sĩ. Nhưng chúng tôi thấy xét trong bối cảnh này nói như vậy cũng không thiếu - tức là chỉ cần nói Tam nghiệp thanh tịnh là đủ rồi. Với một người nội tâm không bị vấy nhiễm hay ít bị vấy nhiễm - ở đây chúng ta phải nói rõ 'không bị' hay 'ít bị', cõi thiện sẽ chờ đợi một tâm hồn như vậy.

Và như có lần ở đâu đó chúng tôi đã có một ví dụ rằng ở thuở sinh tiền, chúng ta có một nội tâm quá nặng nề với tham, sân, si, thù hận, oán ghét, nhỏ mọn, ích kỷ, hẹp hòi, ganh tỵ, v.v. nội tâm như vậy giống như nước ở dạng lỏng luôn có khuynh hướng chảy về chỗ thấp. Còn một người có nội tâm thanh tịnh, nhẹ nhàng, vị tha, hướng thượng, nội tâm như vậy như nước ở dạng thể khí luôn có khuynh hướng bốc hơi bay lên. Cho nên chuyện siêu hay đọa trong Phật Giáo cũng chỉ là hiện tượng nước bốc hơi hoặc chảy về chỗ thấp mà thôi.

Đối với một người trong cuộc sống bình sinh, nội tâm thường xuyên bị vấy bẩn, trọc nhiễm, hoen ố, sẽ có hai cõi dữ chờ đợi, một là Sở hành đọa lạc, hai là Sinh thú đọa lạc. Với một nội tâm thanh tịnh, cõi thiện sẽ chờ đợi một tâm hồn như vậy, một là Sở hành hướng thượng, hai là Sinh thú hướng thượng.

Sau khi Ngài nói rõ như vậy, Đức Phật nói thêm: "Ở đây vị Tỳ-kheo đệ tử của Ngài khi biết rõ nội tâm của mình có bị uế nhiễm, lập tức vị ấy tìm cách gột rửa. Và có một con đường dẫn đến sự gột rửa đó chính là vị Tỳ-kheo phải thực hiện các biện pháp sau đây: Vị đó phải có niềm tin nơi Tam Bảo một cách kiên cố. Vị đó phải có giới hạnh thanh tịnh. Vị đó phải có tu tập Thiền định. Và sau cùng trên cơ sở Thiền định đó, vị này tiếp tục tu tập Thiền quán Tứ niệm xứ. Đây là con đường được xem là thanh tịnh hóa nội tâm của chúng sinh.

Kính thưa quý vị, có một điều chúng tôi nghĩ nếu không nói rõ thì những ai không phải là Phật tử hoặc là Phật tử 'ba mớ' sẽ bị 'shock' khi nghe trình bày nội dung bài Kinh như vậy. Tức là khi

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

nghe Đức Phật dạy rằng một trong những bước đầu tiên để gột rửa nội tâm là phải có đức tin nơi Đức Phật, nơi Giáo Pháp và nơi Chư Tăng. Mình sẽ nghĩ đây có lẽ là một mảnh khóe truyền giáo bởi vì ông muốn tôi thanh tịnh, ông kêu tôi phải tin ông. Nhưng ở đây, các vị lưu ý một điểm này. Đối với Đức Phật, chúng ta có tin Ngài hay không tin Ngài thì Ngài cũng giống như một ngọn núi, một đại dương, một mặt trời. Ta có tin hay không tin ngọn núi vẫn vậy, ta có tin hay không tin biển lớn vẫn vậy và ta có tin hay không tin mặt trời vẫn vậy.

Ví dụ như có một ông Sư, một ông Thầy, một bà Sư cô, một cá nhân, một lãnh tụ nào đó kêu gọi chúng ta tin tưởng họ để thanh lọc nội tâm, mình còn nói đó là một mảnh khóe truyền giáo.

Nhưng đối với Đức Phật, Ngài không thiếu gì cả. Tuy nhiên, nếu ta đọc kỹ Thanh Tịnh Đạo, ta thấy ý nghĩa từng Hồng danh của Đức Phật, ta mới thấy một chuyện, mình suy tư về Đức Phật, nói một cách nôm na cho dễ hiểu, cũng giống như suy tư về một gương danh nhân vậy. Ai đó, dù là tuổi trẻ, trung niên hay ông già, bà lão, trong đời sống thường xuyên suy nghĩ về cuộc đời của các danh nhân, tâm hồn người đó chắc chắn được thoải mái, thanh tịnh đã đành rồi, người đó còn rút ra được nhiều bài học hay. Cho nên, nếu chúng ta là một con chiên Thiên chúa hay là một người theo đạo Hồi, ta cũng nên cẩn thận chỗ này. Chúng ta đừng nên bận tâm theo cái nhìn của phàm phu rằng thấy ai kêu gọi như vậy là vội vàng đánh giá người đó vì mục đích cá nhân.

Đối với Đức Phật thì không, vì chúng ta không chịu đọc sách, xem Kinh, cho nên khi ta thấy lời kêu gọi đó, ta sẽ bị 'shock'. Ta thấy Đức Phật đang áp dụng một mảnh khóe, xảo thuật truyền giáo, nhưng không phải như vậy. Từng Hồng danh của Đức Phật mở ra cho chúng ta vô số đức tánh làm người.

Chúng tôi nhớ đã nói ở đâu đó câu nói của một vị bá tước, ông Keyserlin nói rằng: "Mỗi khi tôi có một điều gì đó phiền phức, giận dữ, lo âu trong lòng, tôi ngược nhìn lên bức tượng, hình ảnh của Đức Thế Tôn là tôi cảm thấy thanh thản. Tôi nhìn lên vàng trán, cặp mắt của Ngài - dầu đó chỉ là bức tranh do người đời sau vẽ lại thôi, nhưng mỗi lần nhìn lên bức tượng Phật hay bức tranh vẽ về Ngài, tự nhiên tôi nhìn thấy trên khuôn mặt đó không thể nào có tỵ hiềm, ganh ghét; trên khuôn mặt đó không thể nào có âu lo; trên khuôn mặt đó không bao giờ có sự ích kỷ; trên khuôn mặt đó không bao giờ có sự chật hẹp, tù túng của thế nhân. Chính vì vậy, khi trong lòng tôi khi có chút phiền não, tôi nhìn lên bức ảnh Phật, tôi nhìn thấy ở đó một ốc đảo nương tựa cho tâm hồn của tôi."

Và chúng tôi phải nói rằng chúng tôi không dám so sánh với ông bá tước đó nhưng trong phòng của chúng tôi nhiều khi ngoài bức ảnh Phật, chúng tôi cũng có một vài bức ảnh Danh nhân. Chẳng hạn như ảnh của Thánh Gandhi, hoặc là hình của ông Lão Tử cười trâu vừa nhẹ nhàng, vừa thanh thản. Nhưng mỗi khi mình nhìn những bức ảnh đó, ít nhất dù lâu hay mau, thời gian dài hay ngắn, mỗi lần mình nhìn bức ảnh của các vị Danh nhân đó, tự nhiên mình thấy mình gần bó với người trong tranh. Rồi như vậy trong một ngày mình liếc nhìn bức tranh đó nhiều lần, chỉ là nhìn bức tranh thôi, hướng hồ chỉ là mình suy tư về từng ân đức của Đức Phật.

Ví dụ như là Ngài có Hồng danh là Purisadammasārathi - Đức Thế Tôn có Hồng danh là Điều Ngự Trượng Phu bởi vì Ngài có khả năng tế độ những người hữu duyên. Vấn đề chưa hết, Hồng danh đó còn mở ra cho chúng ta một khía cạnh khác trong cuộc đời của Đức Phật. Đó là từ khi thành Đạo năm 35 tuổi cho đến khi Niết bàn năm 80 tuổi, Ngài luôn sống bằng cách nghĩ đến người khác. Ngài không có cái gì cho mình cả. Trong một ngày, Ngài có năm bốn phận, chúng tôi đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Từ buổi sáng sớm, Ngài dùng Phật Trí soi rọi để tìm trong Nhân giới, Thiên giới để tìm xem ai Ngài đi tế độ được. Đến buổi trưa, buổi chiều, buổi tối, thuyết Pháp cho đại chúng, cho Chư Tăng. Buổi khuya tiếp xúc với Chư Thiên. Cứ tiếp tục ngày này qua ngày khác, suốt 45 năm Hoằng Đạo, Ngài luôn luôn sống cho người khác như vậy. Cho nên Ngài được gọi là bậc Purisadammasārathi. Chỉ nghĩ đến một chữ đó thôi, mình đã tìm thấy nơi Ngài biết bao nhiêu vấn đề để mình học hỏi. Và như chúng tôi cũng vẫn nhắc đi nhắc lại một điều là nếu không có điều kiện để nghiên cứu, chỉ cần đọc cuốn Cuộc đời Đức Phật, không cần đi kiếm Trường Bộ, Trung Bộ, Tăng Chi ... gì hết. Nhưng đọc rồi có suy tư về cuộc đời của Đức Phật, suy niệm về Đức Phật đã cho chúng ta nhiều hướng đi, cho chúng ta nhiều gợi ý trong nhân sinh quan và trong

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

đường hướng xây dựng nhân cách của chính mình. Và qua đó mình tìm một sinh phong rất thú vị, đặc biệt. Mình xây dựng cuộc đời của mình qua bóng mờ của một Người đã đi trước nói riêng và vô số Danh nhân nói chung và trong số đó có Đức Phật. 33:08

[28/12/2023 - 08:22 - ngoc_ngopham]

Cho nên Đức Phật nói rằng một trong những bước đầu tiên người làm chuyện thanh lọc nội tâm chính là phải có niềm tin nơi Đức Phật, nơi Tam Bảo. Muốn có niềm tin này không phải tự nhiên, mình đến chùa lạy Phật ba cái là có niềm tin. Ngụ ý của Đức Phật là hãy nghiên cứu về Giáo lý của Ngài. Muốn nghiên cứu tới nơi tới chốn mình phải có sự so sánh, phải có sự suy tư, phải có sự thể nghiệm, phải có sự thân chứng như thế nào đó, mình mới có được niềm tin đó. Tuy nhiên, Ngài không nói nhiều, Ngài chỉ nói vắn tắt như vậy thôi.

Cũng giống như hôm nay, khi chúng ta nghe các vị Thân hào nghĩa sĩ, Thân hào Nhân sĩ bàn về cách xây dựng quốc gia, họ sẽ nói một cách vắn tắt. Một quốc gia muốn được hùng cường trên thế giới, có một vị thế trong năm châu, phải hoàn tất được hai chuyện thôi trước mắt: Đó là Giáo dục cho tốt và Kinh tế cho tốt. Từ nền Giáo dục và Kinh tế OK rồi sẽ đề ra trăm chuyện khác. Chúng ta cũng thấy rõ rằng sức mạnh của Nhật bản trước Đệ nhị thế chiến là nhờ sự Duy tân, sự Canh tân của Thiên Hoàng Minh trị đã đành rồi. Sau chuyện Nhật Bản trúng bom nguyên tử trong Đệ nhị thế chiến, rồi cách vùng dậy quật khởi trong địa hạt kinh tế của họ, ta thấy rất là dễ sợ. Họ chỉ tập trung vào hai chuyện thôi. Tướng Carter của Mỹ qua đó giải giáp năm 1945 nên về quân sự Nhật Bản không có gì hết, nên họ chỉ lo hai chuyện là Kinh tế và Giáo dục. Bây giờ, khỏi nói, quý vị cũng biết sức mạnh của Nhật bản về rất nhiều mặt. Trước sự đe dọa hạt nhân của Bắc Triều tiên, ta mới thấy con hổ nằm ngủ ở Nhật bản đã thức dậy.

Cũng như Đức Phật nói về chuyện tu học rất ngắn gọn. Nếu mình hiểu nông, hiểu sâu, mình sẽ thấy trong đó rất, rất nhiều vấn đề. Con đường thanh lọc nội tâm, Ngài dạy rằng, trước hết mình phải làm thế nào để mình - ở đây chúng tôi cố gắng tránh dùng chữ 'đức tin', 'niềm tin' chúng tôi chỉ dùng một chữ khác - đó là làm thế nào để có thể cảm thông, tìm thấy được một điểm cảm thông, một điểm đồng giữa mình và Tam bảo, thấy được chỗ mình có thể đến được trong Tam bảo và thấy được trong Tam bảo có cái gì có thể cho mình được. Như vậy tạm gọi là niềm tin.

Khi có niềm tin, vị Tỳ-kheo phải nhờ đến Giới Luật, chính Giới Luật cột thân và tâm mình lại. Trước khi có Giới Luật, mình sống sa đà, muốn làm gì mình làm. Khi có Giới Luật rồi, nếu người ta giữ được 100% thì quá tuyệt, quá tốt. Nhưng nếu không giữ được trong sạch, cảm giác mình là người có Giới cũng sẽ kèm hãm được, thay vì mình làm 100 điều bậy, cảm giác có Giới hạn chế cho mình mấy chục điều bậy, như vậy cũng là điều tốt.

Còn mình suy nghĩ rằng tôi giữ Giới không được như một số Phật tử đến nói với tôi rằng "con không thọ Bát quan được bởi vì Bát quan trai giới khó quá." Đối với những người lạ, chúng tôi chỉ cười thôi, thậm chí chúng tôi còn nói theo là "khó lắm chứ, cái đó tùy duyên." Nhưng đối với những người quen vừa đủ để mình nói thiệt, chúng tôi nói thẳng "khó là gì là khó, nhưng đâu khó bằng chuyện sinh nhai. Tại sao vì miếng cơm bát gạo mà mình ráng được, còn chuyện tái sinh đời sau mình lại không ráng được. Một tháng có tám ngày thôi."

Có nhiều người nghĩ rằng ông Sư có điều kiện giữ giới nhưng đối với một số người chúng tôi nói ngược lại "cư sĩ có điều kiện giữ giới hơn ông Sư." Lý do, bởi vì nhiều khi mình ở chùa, khoác lên mình lá y, mình nghĩ rằng mình đã ở trong Tịnh thổ rồi, mình nghĩ là ông Sư rồi nên nhiều khi mình cũng không nhớ chuyện. Nói chung một tháng vị Tỳ-kheo chỉ có hai ngày phát lộ thôi, trong khi cư sĩ có tới tám ngày, mỗi lần đến ngày đó là mình nhớ hôm nay phải giữ Giới. Như vậy cư sĩ có đến tám lần trong một tháng để nhớ, còn ông Sư chỉ có hai ngày trong một tháng để nhớ thôi. Cho nên nhiều khi cư sĩ lại giữ Giới tốt hơn ông Sư, vì họ nghĩ rằng mình không có điều kiện giữ Giới nhiều, thôi thì một tháng có tám ngày, mình giữ ngày nào ngon lành ngày đó. 38:04

[30/12/2023 - 07:38 - ngoc_ngopham]

Nếu khôn khéo, trong một tháng cư sĩ được tám ngày sạch sẽ. Còn như mình là ông Sư, nếu như mình bất cẩn, một năm 365 ngày mình không được ngày nào sạch hết. Cư sĩ thì một tháng được tám ngày sạch sẽ, 8 ngày nhân với 12 tháng như vậy là họ khá lắm rồi.

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

Vấn đề Giới Luật rất là quan trọng như chúng tôi vừa trình bày, nếu mình như được 100% quá tuyệt không nói nữa. Còn nếu mình giữ không nổi, cảm giác như mình là người có Giới cũng giúp cho mình hạn chế được phần nào hay phần đó, ít nhất cũng được vài chục %. Cách thứ hai, Đức Phật dạy vị Tỳ-kheo phải thanh lọc nội tâm bằng cách giữ gìn Giới Luật.

Và chưa hết, Đức Phật dạy thêm một bước nữa, vị Tỳ-kheo phải tu tập thiền định và ở đây Ngài nói rõ là "tu tập bốn Pháp phạm trú Vô lượng tâm là Từ, Bi, Hỷ, Xả".

Mình mới nghe qua hoặc đọc sách ba chớp ba nhoáng, mình thấy bốn Pháp này có gì đâu mà được xem là gột rửa nội tâm. Nếu các vị là người đi đúng như lời của Đức Phật, các vị sẽ thấy rằng vì sao Đức Thế Tôn lại dạy rằng chuyện tu tập Tứ Vô lượng tâm là phương cách gột rửa? Bởi vì nếu thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp của chúng ta có vấn đề - như chúng ta có làm gì bậy; hay khẩu nghiệp của chúng ta thường nói đùa, nói giỡn, nói châm chọc cho người này nhột, người kia đau, người nọ tức, v.v.; ý nghiệp chúng ta hay suy nghĩ bậy bạ. Với một người tam nghiệp không thanh tịnh, không có cách chi tu tập Tứ Vô lượng tâm được. Chúng tôi dám cam đoan 100% như vậy. Người muốn tu tập Tứ Vô lượng tâm phải dọn lòng như thế nào mới tu được.

Trong Thanh Tịnh Đạo dạy rất rõ rằng hành giả tu bốn Vô lượng tâm, trước hết, mỗi ngày sau khi dàn xếp thân mình cho được sạch sẽ, như sau khi tắm rửa, chải gội xong, mình thấy khỏe khoắn, bụng không quá no, không quá đói. Nói chung Hành giả đang ở trong một trạng thái tương đối là ok. Lúc đó hành giả mới ngồi lại lắng tâm theo dõi mình biết rõ mình đang trong tình trạng không quá nóng, không quá lạnh, không đói, không bị khó chịu, sau khi thấy rõ như vậy, hành giả mới suy tư thế này "Tôi được an lạc" đó là bước đầu tiên. Sau đó mới nghĩ đến người khác, "mong rằng người khác cũng được an lạc như tôi bây giờ."

Không phải mình ngồi xuống cái ịch, mình nghĩ đến chúng sinh khác, tay lần chuỗi, cái miệng tí lia như con vẹt "mong cho tất cả chúng sanh ở hướng Tây, hướng Đông, hướng Nam, hướng Bắc, hướng trên, hướng dưới được an lạc, không thù oán lẫn nhau, phải tự biết bảo trọng mình, v.v." - người rải tâm từ như vậy không đúng cách; rải tâm từ, tu Từ, Bi, Hỷ, Xả như vậy không thể đắc Định được và không đi đến đâu được.

Phải đi đúng cách tức là ta phải để cho cái thân của mình ở trong một tình trạng tương đối - nói tương đối là nhẹ, phải nói là rất ok, không đói, không khát, không lạnh, không nóng, không nhức mỏi. Mình thấy rõ mình an lạc rồi, mình có nước mình mới rải nước cho người ta được. Mình có an lạc, mình mới mong mỏi cho người ta an lạc giống như mình được. Cái cách tu tâm Từ như vậy mới có hiệu quả. Còn như mình bồn chồn thì không cách chi rải tâm từ được.

Có một số người xem Kinh thấy quả báo của người tu tâm Từ thì ham lắm. Thí dụ như người tu tâm Từ thành tựu rồi, đắc Định rồi, không sợ bị lửa cháy, không sợ bị trúng thuốc độc, không sợ bị các vũ khí bèn nhọn xâm hại. Họ được Chư Thiên, Thiên Nhơn thương mến, được loài người thương mến, v.v.

Nghe như vậy mình thích quá nhưng bình thường mình không tu hành gì cả. Khi nào đi máy bay, thấy máy bay chao, nó xóc, mình sợ quá, lúc đó mới rải tâm từ "mong cho tất cả chúng sinh trong chiếc máy bay này được an lạc, mong cho tất cả chúng sinh trong Trời đất này được an lạc, mong cho tất cả chúng sinh trong Trái đất này được an lạc. Tôi đã tu tâm Từ rồi, mong Chư Thiên hãy hộ trì cho tôi." Nếu rải tâm Từ kiểu đó, kiểu chợ trời không có thành tựu.

Lúc bình thường, mình phải có nội tâm rất là sẵn sàng trong tình thương đối với tha nhân, đối với chúng sinh khác. Với một nội tâm như vậy, khi gặp chuyện hành giả mới được sự thanh thân, sự thoải mái. Khi mình có sự thanh thân, thoải mái rồi, tâm Từ của mình được phát huy hết sức, hết tác dụng của nó. Chứ bình thường mình không tu, khi tụng chuyện mình rải tâm Từ, mình niệm Phật, rồi không có kết quả mình trách Pháp môn rải tâm Từ không có hiệu quả. Các vị hãy nghĩ một chuyện đơn giản, bình thường mình ăn uống không cẩn thận, không kiêng khem theo lời bác sĩ, mình muốn ăn gì mình ăn, tới lúc bệnh quá mình ra bác sĩ nói ông ta chích cho mình hết bệnh. Dứt khoát không có thuốc nào hay được như vậy. Xin lỗi các vị, chỉ trừ ra có hai thứ là bị tiêu chảy và bị cảm cúm thì may ra. Chứ trên đời này không có bệnh nào mà chích thuốc vô là hết là

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

không có. Bệnh là phải đi bác sĩ, phải có dần dà nào là phải ăn kiêng, phải sinh hoạt thích ứng mình mới khỏe ra. Đó là cái thân của mình thôi, nói gì cái tâm.

Cho nên có những Pháp môn Đức Thế Tôn dạy cho mình, bình thường mình phải chuẩn bị. Thí dụ như Ngài dạy cho mình về Niệm sự chết hoặc Ngài dạy mình Bất tịnh quán, Ngài dạy mình Từ bi quán, v.v. Tất cả những Pháp môn đó, bình thường có bận cách mấy mỗi ngày mình cũng ráng nhìn ra chút thời giờ. Một ngày 24 giờ, mình dành cho Pháp môn đó 15', nửa tiếng. Đó là chúng tôi nói tận cùng bằng số là tu dễ ẹc, tu không ai, mỗi ngày là 15', nửa tiếng.

Thí dụ như mình nghĩ về sự chết, mỗi ngày như vậy, mở mắt ra phải Niệm chết một lần. Phải nghĩ "bữa nay có thể là ngày cuối cùng trong cuộc đời mình đây." Nếu như quên thì trên bàn ăn mình nghĩ "đây là bữa ăn cuối cùng của cuộc đời mình đây." Hoặc là mình lock cửa để đi ra đường, mình nghĩ "bây giờ mình khoá cửa nhưng lát nữa người mở cửa không phải là mình, mình đi luôn." Mình ôm vô-lăng xe và mình nghĩ "biết đâu đây là lần cuối cùng mình lái xe." Ít nhất một ngày mình niệm sự chết từ 15' đến 30'.

Niệm tâm Từ cũng vậy, một ngày trước khi ngủ hoặc giữa buổi trưa, trong buổi chiều, buổi tối, buổi khuya, ít nhất một ngày phải có 15-20'.

Như vậy trong một tuần mình được bao nhiêu? trong một tháng mình được bao nhiêu? trong một năm được bao nhiêu? trong 5 năm, 10 năm, 20 năm mình được bao nhiêu? Như vậy may ra cuộc tu của mình mới có kết quả.

Đằng này không có thời nào niệm Phật, không bao giờ biết Bất tịnh quán, không bao giờ biết Từ bi quán. Khi gặp chuyện niệm đủ thứ Phật, đủ thứ Bồ tát, rải tâm Từ, rải tâm Bi, rồi mong cho tâm mình được thanh tịnh, mong cho mình được tai qua nạn khỏi, tật bệnh tiêu trừ, gia đạo bình yên, tình duyên tấn tới. Thiệt tình Pháp môn nào được như vậy là quá hay luôn, có lẽ cũng không cần đến Phật ra đời làm chi vì tu dễ quá.

Chính vì tu khó, phải có gia công, phải có lao khổ trong đó cho nên không có mấy người tu được. Chính vì chỗ này nên Phật cứ ra đời hoài, hết Phật này đến Phật khác là như vậy.

Chúng ta cũng quên một chuyện là tập khí phiền não, tham, sân, si, ích kỷ, ngã mạn, kiêu căng, tật đố, bòn xén, hôn trầm, thụy miên, phóng dật, hoài nghi, mấy thứ cấu uế, bất tịnh đó đã bám vô trong đầu, trong óc, trong tủy, trong xương, trong máu huyết quản, tế bào của mình không biết là hằng hà sa số kiếp rồi. Bây giờ mình tu xiu xiu, ền ền, ầu ơ ví dầu, mong cho tâm mình thanh tịnh, thanh tịnh ngã nào cho được? Các vị có từng thấy áo của thợ tiện, thợ sửa xe, thợ gò đồng trong ga-ra dính dầu, dính nhớt hết năm này qua tháng kia, bây giờ các vị đem giặt cái áo trong 15' có sạch được hay không? Dứt khoát không có cách chi sạch được. Thí dụ cái áo dính chút sinh, chút nước dơ thôi thì được, giặt 15' thì được. Nhưng cái áo dính dầu triền miên, 12 tháng không giặt, áo của thợ thầy trong vòng 15' vừa giặt, vừa hát, vừa hò, vừa ngâm thơ, bắt cái áo sạch thì làm sao được. Cái áo dơ đó đem so với cái tâm của mình, đã bị tập nhiễm bao nhiêu thứ phiền não trong nhiều đời, thử hỏi làm sao sạch được.

Cho nên, Đức Phật mới hướng dẫn mình từng bước, từng bước như vậy.

Trước hết mình phải xác định được niềm tin của mình đối với Tam Bảo. Niềm tin ở đây không phải là niềm tin đối với cá nhân Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Niềm tin ở đây là đối với Tam Bảo là niềm tin vào chân lý, niềm tin vào cái thiện. Anh có tin vào sức mạnh của chân lý, sức mạnh của cái thiện, anh mới tu thiện.

Ông nhà văn Dostoevsky có một câu rất hay "cái đẹp cứu rỗi thế giới - beauty will save the world". Cuối cùng chỉ có cái đẹp cứu được thế giới. Cái đẹp ở đây là cái Chân, cái Thiện, cái Mỹ, cái vị tha, cái hướng thượng, cái xả kỷ, cái vong thân, cái đẹp của tâm hồn, cái đẹp của mỹ thuật, v.v. Tất cả những cái nhân loại nhìn nhận là đẹp, tất cả những cái đó cứu thế giới ngoài ra thế giới cái gì cũng vô thường, cái gì cũng mất mát, chỉ có cái đó tồn tại. Câu nói của ông đem dùng trong Phật giáo rất tuyệt vời, không có chỗ nào không dùng được.

(không nghe rõ từ phút 49:05 đến 49:19)

Trong thực tế, có niềm tin nơi Tam Bảo có nghĩa là mình tin vào cái đẹp, mình tin vào cái chân lý, mình tin vào Chân Thiện Mỹ. Nếu mình không niềm tin sắt son, tha thiết vào cái Thiện. Thử hỏi

LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỊNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

làm sao có thể mình tu tập cái Thiện? Nếu không tu tập cái Thiện làm sao mình có thể tu tập nội tâm của mình.

Như khi giặt quần áo, trước khi giặt mình cũng có niềm tin áo của mình sạch mình mới giặt, trước khi giặt mình cứ nghĩ khur khur 100% cái áo này không thể sạch được, nếu có suy nghĩ như vậy làm sao mình giặt áo sạch được.

Nội tâm tu hành cũng vậy, niềm tin vào Tam Bảo chính là niềm tin vào bản thân của mình.

Tiếp theo đó phải có Giới Luật.

Tiếp theo đó phải có Từ tâm. Vì một người muốn tu Từ tâm, nói tác dụng gần, muốn tu Từ tâm phải tránh xa, phải gột rửa được sân hận, ích kỷ, bõn xén. Nếu nói rộng, nói xa, muốn tu Từ tâm phải tránh xa tất cả phiền não mới tu Từ tâm được, mới tu Từ, Bi, Hỷ, Xả. Nên một trong những cách gột rửa phiền não là phải tu tập Từ tâm.

Trên cơ sở tu tập Từ tâm, Bi tâm, Hỷ tâm, Xả tâm, hành giả, vị Tỳ-kheo tiếp tục phát triển các tầng Thiền chính - Sơ, Nhị, Tam, Tứ Thiền. Đó là Đức Phật nói cho các các Bậc Đại căn, Đại duyên. Thời xưa, thời Đức Phật, theo mô tả trong Kinh, chuyện vị Tỳ-kheo chứng được các Thiền định, các Thần thông dễ hơn bây giờ mình lấy các bằng MA, MBA, bằng PhD của Đại học. Tức là gần như tu là phải đắc Thiền. Đó là lý do, học trong Kinh ta thấy, Đức Phật luôn luôn ở đằng sau Giới Luật, Ngài đính kèm theo đó là bốn tầng Thiền. Thời buổi này mình đọc đến đó, mình xấu hổ, tủi thân quá. Bây giờ muốn đắc Sơ thiền đâu phải chuyện dễ, mình đâu biết ai đắc đâu. Trong khi đó thời Đức Phật, chuyện hành Thiền dễ lắm.

Nhưng có một điều, trong A-tỳ-đàm cũng nói rõ, nếu mình có Đại căn, Đại duyên, mình đắc được Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền là quá tuyệt rồi. Trong trường hợp mình không thể nào chứng được bất cứ tầng Thiền nào, chúng ta tu tập Định của mình. Định như chúng tôi thường nói có 3: Sát-na Định, Cận Định và Kiên cố Định. Kiên cố Định chính là các tầng Thiền Sơ, Nhị, Tam, Tứ. Trường hợp tệ quá, mình cố gắng được cái Cận Định là khả năng tập trung tư tưởng, không bị gián đoạn, nhất tâm bất nhị suốt nhiều giờ cả ngày như vậy được gọi là Cận Định tức là giai đoạn sắp sửa chuyển qua Kiên cố Định. Trường hợp tệ quá, mình cũng có được sự tập trung tư tưởng trong từng phút, từng giây. Nói kết nhiều sự tập trung đó lại, mình cũng có sức mạnh tư tưởng. Thí dụ như người thợ sửa đồng hồ, người lái xe, hoặc khó hơn chút là người lái trực thăng biểu diễn, những người đó làm công việc đó là người ta phải có sự tập trung tư tưởng rất cao độ. Hoặc những người hát xiếc, hoặc biểu diễn thể dục trong vận động trường Olympic, mình thấy người ta biểu diễn tập trung tư tưởng mới làm được. Họ không có đắc Định, nhưng nhờ có nhiều giây nhiều phút tập trung tư tưởng, họ cũng có được một giờ hay hai giờ tập trung tư tưởng. 53:40

[31/12/2023 - 08:09 - ngoc_ngopham]

Cái này bây giờ chúng ta có thể có được, nếu không đắc Thiền, đắc Định được, ít nhất chúng ta cũng có khả năng tập trung tư tưởng trong một giờ, hai giờ không bị phân tâm, phóng tâm. Cũng giống như dòng nước trên sông, trên suối lúc nào cũng lượn lờ chảy không tạo ra sức mạnh nào đáng kể nhưng nếu mình đập một cái đập chặn ngang, rồi cho nó thoát đi vào một chỗ nào đó rất nhỏ. Lúc đó chỗ thoát nhỏ đó tạo ra được một sức mạnh rất lớn, tạo ra điện. Đó là nguyên tắc căn bản nhất tạo ra điện năng từ đập nước. Trước khi làm đập, nước lượn lờ quanh năm chảy sáng rờn, chiều lớn, không có gì đặc biệt. Nhưng khi có đập rồi, sức mạnh của dòng sông được khai thông. Hoặc khi mình đốt một ngọn nến, một ngọn đèn, nhiệt lượng lan tỏa. Mình để ngón tay trên ngọn lửa khoảng chừng 1 tắc mình thấy ấm thôi vì nhiệt lượng tỏa ra hết chung quanh rồi. Nhưng nếu mình lấy cái bóng đèn chụp lên, toàn bộ nhiệt lượng của ngọn lửa sẽ dồn vào một hướng có thể đốt cháy bàn tay của mình, đốt cháy một miếng giấy, miếng vải.

Cho nên muốn gột rửa nội tâm, hành giả phải hướng đến việc tập trung tư tưởng tốt. Tôi đa là trên các tầng Thiền, tối thiểu là khả năng tập trung tư tưởng từng giờ, trong mỗi nửa giờ, trong mỗi giờ, trong vài tiếng đồng hồ.

Trên nền tảng này, hành giả tiếp tục đi nốt đoạn đường tu tập thiền Quán, nhìn thấy nội tâm của mình, xem nó đến, đi như thế nào, sinh hoạt ra sao, bản chất nó ra sao. Lúc bấy giờ chúng ta nhìn ngắm bằng sự tập trung của một hành giả chuyên nghiệp chứ không phải sự nhìn ngắm của người

LƯU Ý: BẢN NHÁP CHƯA HIỆU ĐỊNH – XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN

‘bá dzo’. Chẳng hạn như mình đọc Kinh Tứ Niệm xứ, mình nghe giảng Tứ Niệm xứ, mình cũng nhìn ngắm nội tâm của mình nhưng thực ra mình ngắm được chút xíu rồi mình phóng tâm. Thay vì mình thấy cái xấu, mình lại thấy cái đẹp của nó, cái hấp dẫn của nó. Thay vì thấy được cái chỗ dở, mình lại thấy cái sạch của nó. Vì sao như vậy? Vì khả năng tập trung tư tưởng của mình kém quá. Tâm của mình giống như một đứa con nít. Kêu nó ngồi học bài, nhưng khi thấy con ong bay qua, con bướm bay lại, thấy cái bông nở, thấy con chó con chạy ngang, thấy đứa bé hàng xóm đá banh, thả diều là buông cuốn tập đi theo. Nội tâm của người không có tu thiền, không có trau luyện giống như vậy. Kêu nó hãy theo dõi hơi thở, kêu nó hãy nhìn vào sự bất tịnh của thân, nó cũng nhìn nhưng nhìn chút xíu bắt đầu nó đi, nhìn chút xíu bắt đầu nó đi theo cái suy nghĩ, cái hướng của nó. Ví dụ như nó nhìn vào nội thân của nó và nghĩ bây giờ, mai một mình đi sửa cái này, sửa cái kia, cắt mũi, vá mắt, làm lung tung, bơm cái này, bơm cái kia. Thay vì mình quán tưởng đến cái bất tịnh, đến cái xấu của thân để ly dục, để nhàm chán, để xả bỏ, đáng này mình nhìn ngắm rồi mình đi tầm bậy. Trường hợp đó là bởi vì Định của ta kém quá.

Cho nên muốn tu Tứ niệm xứ đến nơi đến chốn, hành giả phải có khả năng định tâm. Với một người có đầy đủ duyên lành, Đức Phật nói rằng, Pháp môn Tứ niệm xứ là con đường duy nhất giúp người ta chấm dứt được tham, ưu ở đời.

Phiền não có nhiều nhưng Đức Thế Tôn gom lại chỉ có hai chữ thôi là tham và ưu. Tham là gì? Là sự đam mê, thích thú vào tất cả những gì mình thấy là ngọt ngào. Ưu là gì? Ưu là tất cả những cảm giác, tâm trạng bất mãn, sợ hãi, ghét bỏ, thù nghịch, đối lập, tất cả tâm trạng đó được gọi chung là ưu. Thí dụ như mình sợ con gián, sợ ma, hoặc sợ trộm cướp, sợ chết - tất cả sự sợ đó cũng là ưu. Hoặc mình giận hờn ai đó cũng là ưu, mình ganh ghét người này người kia cũng là ưu. Mình bòn xén, tích góp cho riêng mình, mình sợ hao tổn, chính cái sợ đó, người không biết, nghĩ đó là lòng tham. Trong A-tỳ-đàm phân rõ, muốn tích góp là tham nhưng mình bòn xén, mỗi lần nghĩ đến chuyện cho ra, nghe nó đau lòng, đứt ruột, chính cái đó là sân hay còn gọi là ưu. Tất cả phiền não gom gọn còn hai chữ tham và ưu. Đó là thái độ ôm ấp và đối lập, cái gì thích thì ôm vô, cái gì ghét thì đẩy ra. Mình sinh tử luân hồi trong ba cõi sáu đường từ vô lượng kiếp chỉ vì hai thái độ đó thôi, một là ôm, hai là đẩy ra. Ôm cái gì mình thấy thích; đẩy ra, từ chối, đối lập cái gì mình ghét. Cứ như vậy trong đời sống phân biệt như vậy, mình đau khổ triền miên vì cái mình muốn ôm thì không ôm được, cái mình muốn đẩy ra mình đẩy không được. Mình muốn ôm cả trăm cái nhưng chỉ ôm được hai, ba cái thế là khổ. Muốn đẩy ra cả trăm cái nhưng đẩy ra thành công chỉ 2, 3 cái. Cho nên thái độ tham, ưu là hai thái độ làm cho mình đau khổ.

Kết quả của Pháp môn Thiền Quán Tứ niệm xứ giúp cho mình tránh xa hai thái độ đó. Đó chính là công đoạn sau cùng của công phu gột rửa nội tâm.

Trong bài Kinh Ví dụ tấm vải Đức Thế Tôn đã trình bày một cách ngắn gọn là đối với một tấm vải bị dơ, bị ố, bị bẩn rất khó nhuộm, nhuộm rồi màu khó đẹp. Đối với một tấm vải sạch sẽ, không bị hoen ố, nhuộm dễ và màu cũng đẹp. Và cũng vậy, đối với nội tâm một người tu hành càng ít phiền não chùng nào càng dễ tu chứng hơn, còn nhiều phiền não quá sẽ rất khó khăn.

Lúc Thế Tôn còn tại thế có ông Bà-la-môn tên là Saṅgāra hởi Ngài: “Tại sao lúc thời con trẻ, con học mau nhớ lại lâu quên, còn bây giờ, có gia đình rồi, con học lại lâu nhớ mà lại mau quên?” Đức Phật nói: “Lý do là bởi vì giống như chén nước bị sinh, bị cạn, bị rong rêu, hoặc nổi nước bị sôi sục sóng lăn tăn. Mặt nước mà sinh, bị cạn, bị gợn sóng như vậy cũng không thể nào giúp cho người ta soi rọi được cái đáy nước, khó mà nhìn thấy được gì trong nước.”

Một nội tâm bị cạn cái, bị xao động bởi tham, sân, si, phóng dật, hoài nghi, trạo cử, v.v cũng khó mà ghi nhớ cái gì. Đó chỉ là chuyện học thuộc lòng thôi, nội tâm có vấn đề rất khó ghi nhớ, nhớ rồi cũng mau quên. Nội tâm được thanh tịnh, nhớ dễ mà quên cũng khó.

Xin các vị cũng nhớ rõ một điều có nhiều đến gặp và nói với Uyên Minh là: “Con học chậm nhưng chuyện ai làm cho con bận mình là con nhớ hoài”. Uyên Minh xin nói rõ, cái nhớ điều lành điều tốt, điều lợi cho mình cho người, có lợi cho đời này cho kiếp sau, cái nhớ đó là cái nhớ tốt. Còn nhớ thù, nhớ oán, nhớ đồ đạc của người ta, nhớ cái mình không được quyền nhớ là không tốt, không cần thiết phải nhớ.

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

Đối với một nội tâm trong sạch, không bị ô nhiễm, không bị vấy bẩn, nội tâm thanh tịnh đó làm gì cũng được.

Đó là tóm tắt bài Kinh Ví dụ tấm vải. Không biết các vị có thu gặt được, có hiểu, có nắm bắt được nội dung bài Kinh hay không nhưng Uyên Minh hy vọng đã nói được cái ý, không bị thiếu sót đại ý bài Kinh.

Trước khi dứt lời, chúng tôi thành tâm hồi hướng công đức này đến tất cả chúng sinh trong ba giới, bốn loài, đến các vị Hộ pháp, đến các vị Chư Thiên nhận phước báo này được an lạc và hộ trì cho tất cả chúng ta, các vị Phật tử trong room luôn được thân lạc tâm an, đặc kỳ sở nguyện.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.