Kinh Trung Bộ số 010.2

Kalama tri ân đạo hữu ThienTri & davidtram0610 ghi chép.

[22/06/2024 - 01:42 - khanh26092005]
[21/06/2024 21:40 ThienTri]
Bằng cách là tự mình mỗi ngày ra ngoài trời phơi nắng cho đau khổ, rồi con hỏi :"Sao mà mẹ tự hành hạ như vậy chứ?". Rồi bà mẹ nói :"Tại vì mẹ thương con cho nên mẹ tự chịu cái đau khổ này để cho con hiểu được tình mẫu tử thiêng liêng". Tôi không biết là mọi người trong đó có (...), chứ tui là tui nghĩ là bà mẹ đó bà có vấn đề về tâm thần, bởi vì thương con là lo cho con, mong cho con tốt hơn chứ không phải thương con là mình tự đày đọa thân xác của mình rồi mình giải thích là mẹ làm như vậy là vì mẹ thương con, mình nghĩ như vậy là nghĩ bậy, nghĩ như vậy là nghĩ sai. Đức Bồ Tát cũng vậy, nếu quả thật mà Ngài tìm con đường trung đạo, nghĩ theo con đường trung đạo sớm hơn, thì Ngài sẽ thành Phật sớm hơn và như vậy Ngài sẽ làm được nhiều điều lợi ích cho chúng sanh hơn. Chứ còn bây giờ. nếu mà nói về chuyện Ngài tự đày đọa thân xác như vậy vì lòng Đại Bi. Xin lỗi! Nói như vậy là mình đã bôi bác Đức Phật, cho nên Đức Phật là một người không có thông minh, bởi vì rõ ràng là khi Ngài kéo dài thời gian khổ hạnh thì trước tiên là Ngài khổ và thứ hai là Ngài không độ được ai hết. Trong khi nếu Ngài không tự đày đọa thân xác trong thời gian khổ hạnh và tu đúng con đường trung đạo thì Ngài thành Phật sớm hơn và số người Ngài độ được cũng sẽ nhiều hơn. Quần chúng Việt Nam mình có một thói quen là không có chịu đọc sách, có nhiều người họ còn có một thái độ rất là kỳ cục, là khi họ nghe cái gì mà họ chưa từng đọc qua, họ sẽ nói :"Cái đó tôi chưa đọc qua" rồi họ tỏ ý nghi ngờ. Và xin lỗi! Ở cái họ đọc bao nhiêu cuốn sách, đọc bao nhiêu trang báo thì họ không chịu, đàn ông đi kiếm đàn bà, đàn bà đi kiếm đàn ông, ăn rồi là trai gái đi kiếm nhau, đi kiếm tiền, chuyện danh chuyện lợi, có ai mà đi đọc kinh đọc sách bao giờ đâu mà khi nghe người ta nói cái gì mà ngược lại cái dốt của mình, ngược lại cái ngu của mình thì mình đứng lên mình chống. Xin lỗi! Tại sao mình mất nước? Vì người Việt Nam mình có một cái dốt, nên nó (người Việt Nam) mới để cho người ta nhồi sọ, để mới dẫn ra sự kiện 30/4, rồi sau đó nó (người Việt Nam) vẫn còn có một cái dốt nữa là nó phá những Đảng phái trong nước và ở ngoài hải ngoại mà tại sao người dân Việt Nam mình lại không để ý đến vấn đề kiến thức(ý thức, trí thức), mà mình chỉ để ý, chỉ sống bằng cảm giác thôi. Bây giờ thấy ai chống Cộng, mình thích thì mình theo, hoặc những ai ủng hộ nhà nước, người Việt Nam mình thích thì mình theo. Nói chung là mình hoàn toàn có thái độ chính trị, thái độ tôn giáo, thái độ văn hóa của mình còn tùy thuộc vào tình cảm, thích hay không thích, chứ không cần hỏi tới vấn đề sự thật, chân lý. Cho nên mình không hiểu rõ cái thế hệ quốc gia là sao, cộng sản là sao thì mình không biết. Chỉ biết là bố mình ở quốc gia thì suốt đợi mình ủng hộ quốc gia, mình không cần tìm hiểu quốc gia là gì. Nếu mà mình là Cộng sản thì cứ suốt đời mình ăn rồi mình đi ủng hộ Cộng sản, mà mình cũng không biết (...) của nó ra sao, mình chỉ nghĩ Cộng sản là ngược lại với tư tưởng của cha mình, hoặc mẹ mình là quốc gia thì cái gì đi ngược lại mẹ mình thì mình tránh mà mình không cần tìm hiểu, điều đó tôi nghĩa rằng là không có tốt. Đó là lí do tại sao mà xưa nay tôi đã gần như là hơi có cái nổi sùng nhưng tuyệt đối, tôi có chịu trách nhiệm với những gì tôi trả lời, chứ không phải không có trách nhiệm với những gì mà tôi mới trình bày. Không thể nào một nhà sư cầm một cái micro lên trước đám đông, tại một ngồi chùa hay trên một cái rừng rồi muốn nói gì thì nói, chuyện đó tôi nghĩ là không được (...) Và cách đây không lâu có một nhân vật tên là Trần Văn(Quang) Khải hỏi tôi bên thảo luận Phật Pháp ,mà xin lỗi, là rất là thiếu văn hóa như là :"Tôi có đọc mấy bài thơ của Sư ở trên website, và tôi thắc mắc là thơ đó là dơ Sư làm hay một đám đông làm?". Tôi đã nói rõ là trang web đó có để tên của tôi, tôi là người chịu trách nhiệm trang web đó, nếu mình là một người tiêu biểu văn hóa thì mình lại không lưu manh đến mức mà mình lấy của người ta làm cái của mình, cái chuyện đó không được. Và trừ khi tự mình thiếu cái tự trọng, mình mới những cái như vậy được, bởi vì dù sao thì trong thiên hạ cũng có biết bao nhiêu người đọc sách, mà bây giờ mình lấy cái của người khác làm của mình, thật sự mình đào hố mình chôn mình. Khi người mà đặt câu hỏi như vậy, thì tự bản thân mình đã không có một cái tự trọng mà bản thân mình không có tự tin là mình có một nhân cách, nhân phẩm nhất định, mình mới có những cái nghi ngờ kì cục như vậy, bởi vì trên đời không có cái gì dại dột và

nguy hiểm bằng đạo văn, cái chuyện đó nó rất rất là nguy hiểm, và chuyện đó là không thể chấp nhận được trong thế giới hôm nay. Ngày xưa thì được, ngày xưa những phương tiện thông tin như Internet là không có, điện thoại không có, sách vở không có, báo chí không có, thì mình mới làm sao mình làm. Nhưng hôm nay, cái chuyện mà đạo văn, cái chuyện - mà xin lỗi! - trong nước hay gọi là chôm chỉa, lấy của người khác làm cái của mình, thơ văn người ta rồi ký tên mình vào, cái chuyện đó như cái thời đại này làm là mình chết, bởi vì sao, vì chỉ trong vòng nháy mắt thôi, thì thiên hạ năm châu nếu họ cần, họ có thể trích rõ ra, họ có thể check cái đó của ai, không có khó khăn đâu, rất là dễ. Chỉ cần họ nghi ngờ cái bài thơ này là của ông Nguyễn Bính, thì chỉ cần họ đánh hai chữ Nguyễn Bính lên rồi họ tìm ở trên Internet, trong vòng 5 phút, tất cả các tác phẩm của ông Nguyễn Bính đều lên hết, không có sót bài nào hết, tôi dám nói như vậy, chỉ cần đánh chữ Nguyễn Bính thôi là ra hết, như vậy thì chỉ cần mình đưa cái bài thơ có tên mình vào lúc 2 giờ chiều, lúc 5 giờ chiều là khắp năm châu người ta đã biết là mình chôm của Nguyễn Bính hoặc của Vũ Hoàng Chương (5:55)...
[17/02/2025 - 12:40 - davidtram0610]
Họ biết liền nếu họ muốn. Chỉ cần họ nghi nghi, họ đem cái câu của ông Nguyễn Hoàng Dương, ông Bùi Giáng..vân vân, dĩ nhiên họ phải đánh cái câu của mấy ông đó vào, thì trong vòng 5 phút nó sẽ hiện ra. Phải nói là một phần lớn người Việt Nam, tôi rất là thất vọng vì họ không chịu đọc sách. Rồi từ cái chỗ họ không chịu đọc sách, không muốn đọc sách, không thích đọc sách, họ đem cái kiến thức nông nổi của họ làm mực thước để cân đong đo lường thiên hạ. Cái gì mà nó vừa với cái thước của họ thì cái đó đúng. Ví dụ như bên Bắc tông họ chỉ đọc chừng 5-3 cuốn rồi họ xem đó là chân lý tối thượng. Cái gì mà không nằm trong 5-3 cuốn đó thì họ cho là trật. Bên Nam tông cũng đọc 5-3 cuốn, mà cái gì không nằm trong 5-3 cuốn đó, họ cũng cho là trật.
Ngày xưa bên Tàu, đời nhà Tống, có ông Tô Đông Pha, một ngày kia ổng đọc một bài thơ của ông Vương An Thạch, tức là tể tướng đương thời ấy. Bài thơ đó có hai câu như thế này:
Minh nguyệt sơn đầu khiếu
明月山头叫
Hoàng khuyển ngọa hoa tâm.
黄犬卧花心
"Minh nguyệt" tức là trăng sáng, "sơn đầu" tức là trên đỉnh núi, "khiếu" là hót. "Hoàng khuyển" là con chó vàng, "ngọa" là nằm, "hoa tâm" tức là trong lòng của một cái bông. Thì ông Tô Đông Pha ổng đọc bài thơ đó, ổng nói dùng chữ trật. "Minh nguyệt" là trăng sáng, mà trăng thì làm sao hót ở trên đầu núi được. Cho nên "Minh nguyệt sơn đầu khiếu" là trật. Mà phải là "Minh nguyệt sơn đầu chiếu", tức là trăng sáng rọi trên đỉnh núi. "Hoàng khuyển" là con chó vàng, "hoa tâm" là cái lòng của cái bông. Mà cái bông dù có lớn cách mấy đi nữa thì làm sao nó chứa được con chó trong đó. Như vậy thì cũng là trật. Ông Vương An Thạch ổng nghe ông Tô Đông Pha phê bình như vậy ổng chỉ cười thôi, chứ ổng cũng không có thèm giải thích, cũng không thèm trả lời. Thì thời gian sau trên đường đi lưu đày, Tô Đông Pha đến một vùng đất mà ở xứ đó có một loài chim tên là Minh Nguyệt, và cũng ở xứ đó có một loài sâu tên là sâu Hoàng Khuyển. Thì ổng mới hiểu ra một điều là ngày xưa, trước đây, Vương An Thạch từng đến vùng đất này, và cái bài thơ nọ ổng cũng làm trong bối cảnh cái vùng đất này. Trong cái bối cảnh đó, ông Vương An Thạch hoàn toàn có thể viết "Minh nguyệt sơn đầu khiếu, Hoàng khuyển ngọa hoa tâm", "chim Minh Nguyệt hót trên đỉnh núi, sâu Hoàng Khuyển nằm trong lòng bông hoa". Chỉ vì ngày xưa vì không biết đến xứ sở này cho nên Tô Đông Pha đã sửa lại hai câu thơ là "Minh nguyệt sơn đầu chiếu, Hoàng khuyển ngọa hoa âm", tức là "Trăng sáng chiếu trên đầu núi, con chó vàng nằm dưới bông hoa." Ổng tưởng ổng sửa vậy là đúng, nhưng ổng lại sửa thành sai, vì ổng không hiểu được bối cảnh nào mà Vương An Thạch viết hai câu thơ đó. Thế nên trong đời này mình phải cẩn thận. Khi mình muốn đánh giá, nhận xét ai, tự mình phải trang bị một cái vốn liếng, hành trang.
Tôi nhớ hồi sáng trong cái buổi giảng Vi Diệu Pháp, tôi có trình bày cái khái niệm thiên nhãn, thiên nhĩ của người Phật Tử. Tức là bây giờ mình đã có Internet, mình có Youtube, mình có thể vào, có thể nghe, có thể nói cho người khắp năm châu, coi như mình đã có thiên nhãn, thiên nhĩ. Nhưng để hiểu được tâm tư suy nghĩ của người khắp năm châu bốn biển thì ít nhất mình phải trang bị hành trang, vốn liếng để mà mình có thể hiểu được đối phương. Còn bản thân mình mà nếu suốt ngày chỉ

biết lo tiền, trai gái, nhậu nhẹt, cờ bạc, chứ không biết gì hết, lâu lâu trong restroom đọc được mấy trang báo thì coi đó là tri kiến tối thượng thừa. Thì bất cứ ai nói sai hoặc nói không nhằm vào cái trang báo mình đọc được trong restroom, mình coi như người đó nói sai. Có một số người tôi biết exactly là sách báo họ đọc không có bao nhiêu cả, mình ở gần mình biết họ không có đọc sách, đọc báo. Có chăng là họ ăn bánh mì, rồi trong lúc họ đang ăn bánh mì (bên Việt Nam họ hay gói bánh mì trong mấy cái tờ giấy có chữ), họ đọc; hoặc khi họ đi cầu cá dồ ấy, họ đọc. Ngoài mấy cái lúc này ra, họ không có mấy lúc cầm đến sách vở chữ nghĩa chi. Cả đời chỉ vừa lòng chừng đó, rồi khi có vợ có con, rồi vợ suốt ngày không biết gì, chỉ biết y chang chồng nó thôi, con nó chỉ biết y chang bố nó thôi, tưởng vậy là nhất rồi. Cái tội của con người mình là thỏa mãn, bằng lòng quá sớm với những gì mình có và tự xem như vậy là nhất. Khi đi máy bay mình nhìn xuống mặt đất mình mới thấy hãi hùng. Dưới mặt đất có những tòa cao ốc cao chót vót nếu mình nhìn từ dưới đất, nhưng trên máy bay nhìn xuống thì nó chỉ như những cái hộp quẹt chồng lên nhau mà thôi. Rồi ra hư không mình mới thấy chiếc máy bay là bé nhỏ, con người là bé nhỏ. Trí lực của mình nó vốn là hữu hạn trong cái vô hạn của đất trời. Trong cái vô cùng của không gian, mình chẳng là cái gì cả. Mà mình đem cái sở kiến ếch ngồi đáy giếng để nhận xét thiên hạ thì đó là một điều rất nông nổi, rất là đáng trách. Nhiều người sẽ nghĩ là tôi đang nổi giận, nhưng tôi sẽ dùng một chữ nhẹ hơn là tôi đang có một chút bất bình thôi. Bởi vì sao? Vì khi tôi nói xong rồi, tôi rất là an lạc, tôi nói xong rồi thì thôi. Tôi biết là có một số người họ giận tôi. Họ trách sao tôi nói cả cái Việt Nam, như tôi quơ đũa cả nắm. Nhưng đối phương là ai, biết tôi nhắm họ thôi, chứ tôi là người Việt Nam, mà thầy tổ cũng là người Việt Nam. Và bất cứ dân tộc nào, dù là dân tộc thiểu số cũng có người này người khác, chứ đừng nói chi Việt Nam 70-80 triệu người. Những người nào dù cho tôi một ít vốn liếng cũng là người Việt Nam, chứ đâu phải người Tây người Tàu gì đâu. Họ (người ít nghe giảng) cũng không tiếp xúc mình, lâu lâu họ lên họ nghe họ tưởng mình giận mình quơ đũa cả nắm, mà họ quên rằng tôi cũng là người Việt Nam. Và người đem tôi đến trong cuộc đời này cũng là người Việt Nam. Mai này nếu nhân duyên cho phép thì cái tuổi già của tôi cũng kết thúc ở Việt Nam, chứ tôi không có nghĩ đến chuyện suốt đời lưu lạc xứ người. Dù sao thì lá rụng về cội vẫn tốt hơn. Trong giây phút hấp hối, tôi cũng muốn ngó ra thấy lũy tre làng, giếng đá, cây đa, cầu tre, bến nước, nó vẫn thanh thản hơn. Dĩ nhiên mình tu mình không có chấp chi cái chuyện sanh tử, chết đâu thì cũng vậy thôi, nhưng mà mình thấy là chưa (ý nói là chưa đến mức đó) . Như ngày xưa Đức Phật (Đức Thế Tôn) đã không còn cái tâm ái luyến, Ngài đã vượt qua dòng sông phân biệt, chấp thủ, nhưng Ngài vẫn không có quên thành Ca Tỳ La Vệ, Ngài vẫn về và coi đó như một cái quê hương. Các vị Thánh như Ngài Ca Chiên Diên, Ngài vẫn có quê hương của Ngài ở xứ A Bàn Đề (Avanti). Bậc Thánh mà còn như vậy nói chi phàm phu như mình. Việt Nam là đất nước, là cái chỗ của mình thì tôi không có lí do gì để suy nghĩ lệch lạc về quê hương, nhưng mà ngay trong lúc đó thì tôi nói như vậy. Mình là người lớn, mình không còn con nít nữa, mình đã thôi sữa, mình đã biết ăn cơm rồi, thì mình phải trưởng thành hơn một chút vì đời sống nó vốn là muôn mặt. Mà để hiểu được đời sống muôn mặt thì mình cũng phải có sự rộng rãi trong tư tưởng. Mình mà bó rọ tư tưởng vào một cái hạn chế nào đó thì giữa cái trời đất bao la, mình lại từ chối khoảng không này, tự nhốt tù mình. Phải nói rằng một trong những cái nhà tù khủng khiếp nhất trong cuộc đời này chính là sự chật hẹp của kiến thức. Tôi phải nói như vậy. Tức là những cái nhà tù mà con nhân loại nghĩ ra để đày đọa, giam nhau, nó chỉ là một nửa trong số những cái nhà tù mà con người vĩnh viễn bị giam cầm mỗi ngày. Trong đó mình có thể kể cái nhà tù rất là dễ sợ, đó là nhà tù của tri kiến.
(15:12)

[18/02/2025 - 06:46 - davidtram0610]
Nhà tù của suy tư, nhà tù của nội tâm. Khi mà mình đưa ra cho mình một cái giới hạn, một cái bó buộc, thì coi như mình đã tự bỏ tù mình. Dù mình có ngồi máy bay, bay từ lục địa này qua lục địa khác, chuyến này qua chuyến khác, nhưng ngày nào mà mình không có được cái sự cảm thông, ngày nào mà mình không có sự cầu tiến, ngày nào mà mình không có sự đam mê học hỏi thì ngày đó mình còn tiếp tục là một tù nhân thê thảm nhất ở trên cuộc đời này. Nhiều khi mình phải nói là một người mà họ cụt tay cụt chân , ngồi xe lăn, mà họ có cái suy tư rộng rãi thì thể nào họ cũng an

lạc hơn là một người có tay có chân ngon lành mà tư tưởng nó không có đẹp. Tư tưởng người bị tù đày nó còn thê thảm hơn người ngồi xe lăn nữa. Thì đó là những gì mà tôi muốn nói.
……[Một loạt thông tin bên lề không liên quan đến bài giảng nên con xin phép skip]
Có lầm lỗi mà bản thân mình, mình không biết được thì làm sao mà nói đến chuyện chia sẻ, cảm thông với tha nhân đây? Mà nếu trong cái cuộc đời tang thương, dâu biển này, mà giữa người với người nó không có sự chia sẻ, cảm thông thì làm sao mà nó có được thế giới an lạc?
Cho nên muốn có được thế giới an lạc thì trước hết mọi người phải có sự cảm thông và chia sẻ. Mà muốn có được sự cảm thông và chia sẻ thì dứt khoát từng người trong chúng ta phải có một đời sống tỉnh thức. Vì sao? Vì trước khi nói cái điều gì, trước khi làm cái điều gì, trước khi suy tư cái điều gì, thì mình cũng biết rõ mình đang như thế nào. Có như vậy mình mới có hi vọng sửa đổi chính mình, sửa đổi được xã hội xung quanh, và từ đó mới sửa đổi được thế giới.
Như hôm qua chúng tôi có nói đến một cái giai thoại. Đó là ông Aladin, một nhân vật Hồi giáo. Hồi còn trẻ đó đó, thì ổng nói ổng nuôi mộng thay đổi thế giới. Tuổi trung niên, khi ông khiêm tốn hơn, bình tĩnh hơn một chút, thì ông mỏng mỏi sửa đổi được những người xung quanh. Nhưng ở tuổi già, ông chỉ mong mỏi thay đổi được chính ông thôi. Cái suy nghĩ đó, tư tưởng đó rất là cần thiết cho một hành giả tu Tứ Niệm Xứ. Ở đây, bên cạnh cái chuyện sống theo dõi hơi thở, còn có một pháp môn nữa là theo dõi Bốn Oai Nghi. Ở đây chúng tôi cũng xin nói thêm một chuyện, đó là có một số người họ có cái ác cảm với pháp môn Tứ Niệm Xứ. Phải nói là họ xui. Vì khi họ đọc một số cuốn sách thiền của Nam tông do một vài tác giả viết theo cái tư ý. Tư ý là sao? Tư ý là ý kiến cá nhân đó. Rồi bản chất của họ vốn là có ác cảm với Nam tông, hoặc là có ác cảm với pháp môn Tứ Niệm Xứ vì nó không cao siêu (theo ý họ) như là kinh Pháp Hoa, Kim Cang của họ. Đã có ác cảm đó mà còn đọc nhầm mấy cuốn trời ơi đất hỡi này nữa, từ đó họ mới đâm ra bôi bác. Họ nói cái thiền gì đâu mà dở (dở chân), bước, đạp… Rồi múc miếng ăn lên, thay vì mình ăn từ tốn, thong thả, ăn trong tỉnh thức, có nhiều vị thiền sư họ đi hơi sa đà, hơi quá trớn. Họ hướng dẫn múc biết là múc, giơ lên biết là giơ lên, đưa vào miệng biết là đưa vào miệng, rồi cái muỗng chạm môi biết là chạm môi, rồi nhai biết là nhai, nuốt biết là nuốt. Phải nói là nó không có trật, nhưng mà trong khóa thiền, mình làm một cách quá chi tiết như vậy, thì vô tình mình làm pháp môn Tứ Niệm Xứ thành một pháp môn cứng nhắc và nó rất là tật nguyền, phải nói như vậy. Nói trên mặt lý thuyết thì nó rất là tật nguyền. Trong khi đó, Đức Phật trong kinh Tứ Niệm Xứ, (các vị giở chánh kinh ra các vị thấy) Thế Tôn giải thích rất là đơn giản. Ngài không có nói một cách chi tiết như vậy, người hữu duyên tự động họ biết.
Ngài chỉ nói là: "tỳ kheo khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình đang làm; ngó tới, ngó lui biết rõ việc mình đang làm; co tay, duỗi tay biết rõ việc mình đang làm; đắp y, mang bát biết rõ việc mình đang làm; ăn, uống, nhai, nuốt biết rõ việc mình đang làm; đại tiện, tiểu tiện biết rõ việc mình đang làm; đi, đứng, ngồi, ngủ, biết, nói biết rõ việc mình đang làm."
Ngài chỉ nói đơn giản như vậy thôi. Còn có những cuốn sách thiền viết rất là lê thê, trong đó kể một loạt hành động, làm quá. Chính vì làm quá như vậy làm một số người họ có ác cảm, họ chế nhạo cái thiền gì mà mới đọc qua đã thấy bệnh hoạn rồi.
Ở đây chúng tôi xin nói rõ là có một vài trường hợp chúng ta mắc một cái lỗi lớn là chúng ta không chịu đọc trong chánh kinh mà chúng ta lo đọc trong cuốn trời ơi đất hỡi nào đó, rồi chúng ta quơ đũa cả nắm. Đó trước hết là điều thiệt thòi cho bản thân mình, thứ hai là mình gây hại cho người khác. Có những người sắp sửa nghiên cứu đến đó họ nghe họ chán họ cũng buông. Xin nói rõ là chính bản thân tôi cũng vậy. Có những tác giả mình muốn đọc mà mình nghe người ta phê bình, người ta đánh giá quá mình cũng chán. Tự nhiên kêu đọc mà mình nghe là mình nản rồi. Có những cái tuyên truyền nó đáng, nhưng có những cái nó không đáng. Như nước Coke (Coca-Cola) nó không tốt, mình tuyên truyền không uống thì được, hay Xá Xị mình tuyên truyền người ta không uống thì cũng được; nhưng mà ai cũng tuyên truyền như vậy thì hãng lấy gì họ bán? Mà cái đó thì tai hại nó ít, còn với kinh điển là chân lý của nhân loại, cái di sản tinh thần, tâm linh của con người, mà mỗi người mạnh ai nấy tuyên truyền như vậy thì còn gì cái giá trị mà con người có thể chia sẻ cho nhau được?
Cái điều quan trọng đối với pháp môn Tứ Niệm Xứ là có nhiều khi chúng ta đọc thẳng vào chánh kinh thì tốt hơn là chúng ta đọc những cái quyển mà họ chú giải về Tứ Niệm Xứ, vì họ ghép cái tư

kiến của họ vào mà mình không phân biệt được cái nào là lời Phật, cái nào là lời Tổ. Như thỉnh thoảng chúng tôi cũng có nói, người thờ Phật Pháp nhiều khi tu không biết cái nào là lời Phật, cái nào là lời Tổ, cái nào là luật, cái nào là lệ. MÌnh có cái thói quen dùng cái chữ luật lệ, nhưng thật ra cái luật nó khác cái lệ. Cái luật là ví dụ như trong Phật Pháp mình, luật là do Đức Thế Tôn, Ngài ban hành, cấm chế, chỉ định chư tăng tuân thủ theo cho đời tu nó được tốt đẹp hơn. Cái lệ thì (đôi khi) nó mang tính ước lệ địa phương, ví dụ như cái tục lệ ở một cái nơi cái chốn nào đó, nó chỉ có cái giá trị nhất thời trong cái thời gian, không gian đó mà thôi. Nó là cái tục lệ thôi, nhưng mà do nhiều đời lưu truyền, mà người đời sau không có siêng mà đi tra cứu trong kinh điển, từ đó hiểu lầm, cứ nghĩ đó là lời Phật hết đời này qua đời khác, như nhiều người họ, ngay đến bây giờ, họ nghĩ khái niệm như là thân trung ấm, ngũ thời thuyết giáo, hay là tam thân…Thật ra bây giờ, lịch sử Phật giáo đã chứng minh cho mình là tất cả những khái niệm đó đã xuất hiện vào thời điểm nào… [Chỗ này đoạn ghi âm hơi rối không nghe được nên con xin phép skip]
Mình cứ thấy cuốn nào mà để hình Phật, hình chùa, rồi tên hòa thượng, thượng tọa, đại đức, tăng ni nào đó thì mình cứ nghĩ đó là cuốn kinh. Mà đã kinh là lời Phật, cứ hết đời này qua đời khác. (26:36)

[19/02/2025 - 06:41 - davidtram0610]
Như bà Thanh Hải Vô Thượng Sư thiếu gì? Có những người họ có những cái chủ kiến riêng tư về giáo lý, rồi họ cũng in sách in kinh, rồi họ cũng để những nhãn hiệu là Phật giáo, là chân truyền, là Thích Ca Mâu Ni, là chánh pháp…Họ muốn xài thì họ xài thôi. Còn người đời sau thì mắc cái bệnh hễ ở đâu thấy cái chữ Thế Tôn, Như Lai, Phật Tổ là rồi đó, họ coi cái đó là chánh kinh. Đó là cái kẹt. Cho nên cái điều quan trọng là chúng ta phải trở về nguồn. Còn ví dụ như mình không có khả năng về nguồn, như một số Phật tử hỏi khó chúng tôi là nếu mà kinh điển tiếng Thái, tiếng Anh, tiếng Pali có hiểu sai thì sao? Thì tôi nói là mình nên dò kỹ kỹ hơn một chút. Nếu mà mình đọc cái nguyên tác mà mình có cái ngộ nhận nào đó thì mình cũng đỡ ấm ức hơn là mình đọc một bản dịch rồi mình hiểu lầm. Cái đó nó đáng tiếc, đau lòng lắm; rất là đau lòng. Trong khi đó, chẳng thà mình chính mình đọc vô thẳng cái bảng chánh kinh Ngài Minh Châu dịch mà mình hiểu sai thì mình cũng đỡ hơn mình học những cái sách tư kiến giải về Trung Bộ kinh.
Quay lại, ở đây chúng tôi nói về pháp môn quan sát oai nghi của mình, đi, đứng, nằm, ngồi. Đó là đại oai nghi. Còn tiểu oai nghi là nhìn tới, nhìn lui, bước tới, bước lui, co, duỗi tay chân, đắp y, mang bát… Cư sĩ không đắp y, mang bát thì cư sĩ mặc áo, mặc quần, rồi ăn uống, nhai nếm biết rõ, đại tiện, tiểu tiện biết rõ, ngủ, nói, thức, im lặng cũng biết rõ. Nếu nhìn thoáng qua thì cái tỉnh thức như vậy nó không nghĩa lý gì, nhưng trong đạo Phật nó rất là quan trọng. Nó xây dựng cho mình một cái khả năng tỉnh thức. Chính trong cái tỉnh thức đó, chúng ta mới có cơ hội nhìn ngắm được nhiều chuyện hơn. Trong kinh nói như cái mặt hồ, mặt nước mà nó bị đục, nó bị cặn cáu, hay là nó bị gợn sóng lăn tăn, thì nó vừa đục, không có trong mà còn gợn sóng lăn tăn thì mình không thấy được bên dưới cái đáy nước nó ra sao. Nhưng nếu mà cái mặt nước nó yên ắng, không có gợn sóng lăn tăn, mà nó vừa trong suốt nữa thì mình có thể thấy được cái rác rưởi hay là cái này cái kia ở dưới cái mặt nước đó. Ở đây cũng vậy, vị tỳ kheo mà tu chánh niệm lâu ngày dài tháng, (bây giờ các vị (cư sĩ) không có tu hoặc là chưa có tu nghe vậy thì cũng thấy nghi ngờ sao cái chuyện đó nó có hiệu quả đặc biệt kì lạ như vậy thì cứ làm rồi sẽ thấy).
Vị tỳ kheo sống tỉnh thức trong cái hơi thở thôi cũng được, còn không thì có vị sống an trú trong cái sự tỉnh thức của các đại oai nghi, tiểu oai nghi cũng được. Nhưng cũng có trường hợp vị tỳ kheo tu tập cái Thân Quán Niệm Xứ, bằng cách quan sát bản chất của cái thân này. Thân Quán Niệm Xứ thu gọn lại nó có hai môn: quan sát bản chất của cái thân hoặc là quan sát sinh hoạt cái cái thân, thì chúng ta đã nghe qua sinh hoạt của cái thân này rồi, đó là hơi thở, các đại oai nghi, tiểu oai nghi. Còn quan sát bản chất của cái thân này thì trước hết Đức Thế Tôn, Ngài dạy: "vị hành giả tu tập cái đề mục thân quán này, vị đó quan sát từ cái gót chân lên đến tóc của mình giống như cái túi da mà đựng các món đồ dơ. Tóc, lông, móng, lông, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu…"
Những cái đó mình mới nghe qua mình ớn cực kì. Mình thấy mình chứa toàn cái thứ dơ bẩn đó thì có gì đáng để mà mình tu. Tôi xin hỏi là tại sao đời này nó có khổ? Khổ do ăn, mặc, khổ do nhớ

thương nam nữ, khổ do tranh danh đoạt lợi, là vì sao? Là vì chúng ta còn quan trọng quá tấm thân này. Nếu như một ngày nào đó mình thấy rõ thân người cũng như thân ta, thân ta cũng như thân người, chỉ gồm những cái đó thôi, thì chấp thủ nó cũng bớt đi. Chưa thành Thánh thì nó vẫn còn chấp thủ, phiền não. Ngay cả chúng tôi, những người đang trình bày cái bài kinh này, vẫn còn nguyên phiền não, không mất đi 1 gram phiền não nào hết, nhưng mà cái hiểu biết về Phật Pháp nó giúp mình rất là nhiều. Ví dụ như trước đây mình không có học về Tứ Niệm Xứ, mình không có học về đề tài bất tịnh, thì mình không có thấy cái thân này là dơ bẩn đáng gớm. Rồi mình luôn nghĩ về thân mình, thân người mà mình thương mình thích, hoặc là đồ đạt, vật dụng với tâm ái luyến. Khi mình có học rồi, có biết qua rồi thì mình có một cái khái niệm khách quan hơn. Ví dụ như trong kinh dạy vị tỳ kheo đắp y, mang bát, trong lúc ăn uống, sử dụng ghế bàn, giường chiếu thì cũng nên tâm niệm rằng những thứ này thật ra nó không có phải dơ, nhưng mà khi nó cọ xát với tấm thân bất tịnh này thì nó thành ra đồ dơ. Có vị nào từng đi GoodWill, hay là từng đi những cái chỗ họ bán đồ second-hand thì các vị thấy có những bộ sofa mình thích, mình cũng muốn mua, nhưng mà có chỗ như tay cầm nó bóng bóng như có mồ hôi của người chủ trước thì mình cũng ớn ớn, gớm gớm. Hoặc là trong cái chỗ bán đồ second-hand có những cái đồng hồ đeo, những cái máy cassette ngó qua thấy giá rẻ mình cũng ham, nhưng mà nhớ lại người trước họ có đụng chạm gì không. Ở đây không phải chúng tôi nói người tu rồi mình thấy đồ second-hand mình không dám xài, không có phải. Ở đây chúng tôi muốn mượn cái ví dụ đó để nói ra cái vấn đề khác, đó là đồ đạc bản chất của nó không có dơ, nhưng khi nó cọ chạm với xác thân của mình thành ra nó dơ. Khi học Phật Pháp minh mới để ý cái chuyện đó. Như hồi đó đến giờ, rảnh rỗi ngoài giờ làm việc, mình chưng diện, lông mi lông mắt, mình móng tay móng chân, nhưng mà nếu mình biết được Phật Pháp, thì mình thấy cái móng tay móng chân nó dơ lắm. Chúng tôi cũng xin nói thiệt chúng tôi cũng hơi có dị ứng với những người sơn móng tay. Bởi vì móng tay mà để tự nhiên, nó dơ thì mình thấy, nó có cặn có cáu thì mình thấy, còn móng tay mà sơn màu lên rồi nó dơ mình không có thấy. Cũng ngón tay đó mình đi lặt rau, cũng ngón tay đó mình đi lấy bánh kẹo cho người này người kia ăn, cũng ngón tay đó mình giặt khăn rồi rửa ráy cái này cái khác, ly tách chén muỗng…, cũng ngón tay đó mà mình sơn mình quét nó nghĩ cũng gớm. Bao nhiêu thứ vi trùng trong đó. Tóc cũng vậy. Theo khoa học hiện đại bây giờ thì cọng tóc mà đem phóng đại ra nhiều lần thì nó cũng dễ sợ lắm.
(35:13)

[19/02/2025 - 10:07 - davidtram0610]
Mỗi cọng tóc nó có cái lỗ nhỏ nhỏ, nó tiết ra một cái loại chất nhờn. Mình thấy suối tóc nó mượt, nó đẹp, gội xong rồi mình thấy nó thơm, nhưng thật ra nó là một ổ bất tịnh. Tóc, lông, móng, răng, da…Như răng mình ăn cơm mà nó dính một miếng rau mình nhìn cũng ớn. Hoặc có những người răng hư, bị sâu, bị sún cũng ớn, hoặc là xài răng giả lâu ngày nó bị lên màu thâm thâm nhìn nó cũng ớn. Hiểu ra được những điều đó thì cách nhìn của mình với cuộc đời nó cũng khác đi. Đó là nói gần thì mình bớt đau khổ trong cái chuyện chưng diện. Nói về cái nhân xa thì khi mà mình có cái tâm mà nhàm chán trong cái thân nhân loại đó, thì đời sau sanh ra mình sẽ không bị khổ vì danh, vì lợi, vì tình, vì cảm. Lúc nào mình cũng sống trong tâm trạng nhàm chán cái xác thân này. Cái tư tưởng đó rất là tốt. Như bây giờ thì có vẻ như tư tưởng đó tiêu cực, bệnh hoạn, nhưng về lâu về dài nó tạo ra cho mình một cái thái độ rất là bình tĩnh, rất là khách quan cho cả đời này và đời sau. Có nhiều người đối với họ cái chuyện danh lợi, tình cảm nó là một cái gì đó rất là nhẹ nhàng, nhưng mà có nhiều người cái chuyện tình cảm nam nữ đủ khiến cho họ tự tử. Tại sao? Vì trong đời họ không có từng tu tập. Chính vì họ không có từng tu tập cho nên khi họ bị tiền tài, tình cảm, danh lợi… mất mát, đổ vỡ, họ mới đau đớn. Mình có tu tập rồi, mình có cái thái độ khách quan nhiều kiếp, nhiều đời rồi, thì đối với mấy chuyện được mất đó, mình bình thản hơn.
Cho nên đó là cái ý nghĩa, cái lý do Đức Thế Tôn Ngài dạy rằng mình phải hiểu được bản chất tấm thân này. Mình hiểu được mình thì mình hiểu được người, mình hiểu được thế giới. Hiểu được thế giới rồi thì mình trở nên là một vị thế ngoại cao nhân, sống giữa cuộc đời mà cái tâm mình không hệ lụy. Hỏi trên thế gian này còn có ai mà sung sướng hơn cái kẻ sống trên đời mà tâm hồn nó thanh thản không? Có hiểu xa như vậy thì mình mới hiểu được ý nghĩa vì sao Đức Thế Tôn Ngài dạy quan sát tấm thân này là bất tịnh. Còn một điều nữa là Đức Thế Tôn dạy người hành giả tu Tứ Niệm

Xứ là ngoài ra cái lúc nhìn ngắm nó từ cái khía cạnh uế trược, thấy ra những cái dơ, cái xấu của nó, hành giả cũng có thể quan sát tấm thân này qua 4 khía cạnh: đất, nước, lửa, gió. Ngày nào mình thấy cái mũi dọc dừa, mặt trái xoan, chân mày lá liễu, thì bây giờ trong cái nhìn của Phật Pháp mình thấy tất cả chỉ là đất, là nước, là lửa, là gió thôi.
Có một số người nói rằng quý thầy, quý cô giảng mình nghe mà quý thầy quý cô vẫn còn sân si, quý thầy giảng như con vẹt thôi. Xin thưa, bây giờ nhân duyên mình chưa nhiều, mình biết Phật Pháp là biết, nhưng phiền não mình vẫn còn đó. Vậy thì cái chuyện mình tu, mình tìm hiểu Phật Pháp có cần hay không? Xin thưa là rất là cần. Bởi vì ngay bây giờ, năm này, tháng này, những hiểu biết đó nó chỉ là một phần trong cái tâm linh của chúng ta. Nhưng mà trong 5 năm, 10 năm, nếu thường xuyên suy tư, buổi đầu thì có thể đó là suy tư gượng ép, nhưng dần dần, nó trở thành một cái suy nghĩ thật sự trong lòng của mình. Mình nhìn đối phương, mình nhìn về chính mình, mình chỉ thấy đó là đất, là nước, là lửa, là gió. Nếu có dịp nào mình đi dự đám tang ai đó, mình mới thấy ở trong funeral homes để xác chết trong một cái quan tài. Ở Việt Nam thì để xác trong quan tài có cái nắp kín nguyên vẹn từ đầu đến chân. Còn ở Mỹ cái nắp chỉ đậy một nửa, mở một nửa, mình mới có dịp mình thấy ngày nào còn sống, ai đó nói nặng nói nhẹ mình một chút là mình nhảy đong đỏng lên. Rồi bây giờ vô nằm ở trong cái quan tài đó, người ta muốn make up cái mặt mình như thế nào, người ta muốn vẽ tới vẽ lui, vẽ xanh vẽ đỏ gì đó cũng tha hồ. Rồi lát nữa đây nó đem mình nhét xuống đất cũng chịu thôi chứ mình cũng không biết sao. Rồi nó đem mình bỏ vô lò thiêu, nó nhấn cái nút, thì trong vòng vài tiếng đồng hồ sau, mình chỉ còn là một mớ xương nằm trong cái hộp thôi. Thì một hành giả có cơ hội đi tham dự những cái tang lễ như vậy mới thấy được rằng cuộc đời này nó phù du. Ai mà không biết đạo Phật thì nghe đạo Phật giảng về cái chết, sanh ly tử biệt, giảng về cái vô thường, vô ngã, giảng về cái bất tịnh, cấu uế, thì nghĩ Phật giáo hướng dẫn người khác sống bi quan.
Chúng tôi xin thưa rằng: “Không phải như vậy!”
Đức Phật dạy mình cách sống bình tĩnh, dám nhìn vào cái thật, chứ không phải Đức Phật dạy mình chỉ biết nhìn vào cái xấu để sanh cái tâm buồn chán, bệnh hoạn, yếu đuối, bất mãn, xoay lưng với thế cuộc, xoay lưng với trách nhiệm trong cuộc đời. Không có phải như vậy. Ngài dạy mình nhìn ngắm cái đó để chi? Để mình có cái sự bình tĩnh, cái sự trưởng thành hơn. Con nít tại sao nó dễ khóc dễ cười? Là bởi vì nó chưa có được trưởng thành, phải nói như vậy. Chưa trưởng thành cho nên cái gì làm cho nó dễ cười bao nhiêu thì cũng làm cho nó dễ khóc bấy nhiêu. Nó nhìn đời quá đơn giản. Người lớn mình so với con nít thì mình khóc, mình cười khó hơn. Là bởi vì buồn vui nó đến với mình nó làm mình chai đi, mình bình tĩnh. Nhờ vậy cho nên hễ người nào bớt cười được thì cũng sẽ bớt khóc. Còn mình ham cười quá thì khi gặp chuyện phải khóc mình không có dằn được đâu. Giống như hôm qua tôi nói mình gặp đồ ngọt mà mình không biết tự chủ thì đến lúc mình gặp đồ đắng mình cũng không tự chủ. Đối với một người trưởng thành, khi gặp đồ ngọt họ có khả năng tự chủ thì khi uống thuốc đắng, họ cũng có bản lãnh họ uống thuốc đắng. Như là khi họ có bản lãnh từ chối đồ ngọt. Không có bản lãnh từ chối đồ ngọt thì làm sao có bản lãnh từ chối đồ đắng, đồ cay đây? Cho nên Đức Thế Tôn dạy mình nhìn thẳng vào sự thật của cái tấm thân này, có thể thấy nó là bất tịnh, gồm những thứ dơ uế đã đành, mà cũng có thể thấy nó qua 4 khía cạnh: đất, nước, lửa, gió. Đất là những gì cứng, mềm mà mình có thể dùng cảm giác cảm nhận được. Nước là những gì có tính chất tan ra và quếnh lại, gọi là tan tụ của cái tấm thân. Ví dụ như nhờ có thủy đại mà nó làm các tế bào mình gom lại với nhau, nó gắn lại tạo ra bàn tay, bàn chân, ngón tay, ngón chân, rồi gan, phổi của mình. Theo như trong phân tích của A Tỳ Đàm, mình gọi sự gom, tập trung của các tế bào sinh học làm nên các bộ phận cơ thể mình là nước. Còn lửa là cái thân nhiệt của mình, dầu là nóng hay là lạnh. Mình rờ trên người mình mà mình thấy mát mát, thì trong A Tỳ Đàm vẫn gọi cái mát mát đó là lửa. Mình sờ trên miếng da mình mà mình thấy ấm ấm thì nó cũng là lửa. Nó là cái thân nhiệt của mình đó. Thân nhiệt của mình là lửa. Còn gió thì là sự chuyển động ở trong các tế bào, hoặc là sự chuyển động ở tay, chân, mắt, mũi… thì gọi là gió. Cơ thể mình nói chung thì các nguồn nguyên khí thì cũng gọi là gió.
Trong cơ thể mình thì đất, nước, lửa, gió là 4 thành phần nguyên tố tạo nên cơ thể con người. Ngoài ra thì không có gì nữa. Có thấy như vậy, hành giả mới sanh cái tâm, trước là nhàm chán, sau đó là đạt được cái trưởng thành, cái sự chững chạc, cái sự vững chãi. Còn nếu giờ mình không có thấy,

lúc mình sống mình không nghĩ đến lúc chết, lúc mình khỏe mình quên nghĩ đến lúc mình bệnh, lúc mình trẻ mình quên nghĩ đến lúc mình già, lúc đoàn tụ mình quên nghĩ đến lúc chia ly, thì khi mà mình gặp cái lúc đau, già, bệnh, chết, chia ly, tiễn biệt, mình chịu không được. Cho nên cái điều quan trọng là trong lúc trẻ mình phải nghĩ đến lúc già, lúc khỏe phải nhớ đến lúc bệnh, hoặc là lúc đoàn tụ với người thân hay gần gũi người mình thương mình thích thì mình cũng phải nhớ đến lúc mất đi.
Ví dụ như ở trong kinh Đức Phật dạy vị tỳ kheo một ngày như vậy phải thường xuyên quán xét rằng, rồi đây ta sẽ phải xa cách những vật mà ta thương ta thích, xa cách những người mà ta thương ta thích. Vị tỳ kheo phải quán sát rằng, ta là người chịu trách nhiệm hoàn toàn những cái việc thiện, ác của mình. Bây giờ, dù là thân người, khẩu nghiệp, thân nghiệp nào, dù là tốt, là xấu, thì mình là người chịu trách nhiệm hoàn toàn những cái thân nghiệp, khẩu nghiệp đó. Đó là đời sống nội tâm của vị tỳ kheo nói riêng và của tất cả những vị hành giả nói chung. Khi suy tư như vậy về bản chất của mình, của cái tấm thân này, một là mình suy nghĩ về bản chất uế trược của nó, hai là suy nghĩ về bản chất phù du của nó, chỉ là 4 đại mà thôi. Thân Quán Niệm Xứ vẫn chưa có hết đâu. Chúng ta còn phần tiếp theo.
(45:13)

[21/02/2025 - 05:20 - davidtram0610]
Đức Phật dạy rằng nếu chỉ quán sát cái thân này với đất, nước, lửa, gió đối với một số người nó lại không thấm thía bao nhiêu. Ngài lại dạy thêm là có một số người khi mà họ tu, họ lại thích hợp với pháp môn quán tưởng về cái tử thi. Ở đây chúng tôi quên nói một chuyện các vị Phật tử lưu ý, là tại sao Đức Thế Tôn khi quán về Thân Quán Niệm Xứ, Ngài lại giảng rộng như vậy? Bởi vì nhiều khi có nhiều người không thích hợp đề mục hơi thở, thì họ lại thích hợp với đề mục Quán Tứ Đại; có nhiều người họ quán Tứ Đại họ chịu không nổi, thì họ lại quán đến Đại Oai Nghi, Tiểu Oai Nghi; có những người quán oai nghi không đắc thì rất có thể họ có duyên quán tử thi. Ở đây Đức Phật có nói rõ có những cái tử thi nó ở trong tình trạng phân hủy, nó trương sình lên, hoặc có những tử thi ở trong tình trạng máu me đầy, rồi có những tử thi trong tình trạng đứt khúc, chỗ này miếng chỗ kia miếng, có những tử thi trong tình trạng bị thú nó ăn nham nhở, có những tử thi trong tình trạng chỉ còn lại một bộ xương trắng, hoặc có những tử thi chỉ còn là nắm bụi vì xương nó mục rồi. Trong ở trong những trường hợp đó thì vị hành giả tùy điều kiện, nhân duyên khác nhau. Theo như trong bộ Thanh Tịnh Đạo thì những vị hành giả nào mà thường xuyên bị chấp thủ vào hình ảnh của người khác phái thì nên tìm đến tử thi mà nó trương phình ra để mà nhìn. Những người hành giả nào còn tham đắm những cặp mắt đẹp, những lỗ mũi đẹp…thì nên tìm đến những tử thi bị thú ăn nham nhở. Để chi? Để mình đập thẳng vào ở trong cái sở thích của mình, để mà dứt được cái tâm tham đắm phiền não. Trong kinh Thanh Tịnh Đạo giải thích một vị hành giả mà tu tập về cái đề mục tử thi, nếu mà đủ duyên, đa trí, đa phúc, thì sau một ngày ngắm tử thi của người khác phái, khi mà vị hành giả nhắm mắt lại, nếu muốn, thì vẫn có thể thấy trọn vẹn cái hình dáng của tử thi đó trong đầu óc của mình. Lâu ngày dài tháng như vậy thì khi nào mình nhìn mọi người, mình cũng chỉ thấy đó là tử thi thôi. Điều đó rất là cần thiết cho một người muốn chấm dứt phiền não.
Như trong kinh nói khi một vị tỳ kheo thời Đức Phật đang đi khất thực thì thấy một người thiếu phụ nhìn Ngài mỉm cười vì theo trong kinh thì Ngài không được tốt tướng cho lắm. Đối với người không tế nhị thì khi nhìn Ngài họ dễ chế nhạo, trêu chọc. Không giống như người thời mình, khi bị trêu chọc, Ngài không phiền lòng. Ngài chỉ nhìn cái hàm răng của cô gái và liên tưởng đến bộ xương vì sự tu tập nhiều đời nhiều kiếp đề mục tử thi rồi. Nên khi nhìn thấy cổ, Ngài liên tưởng đến bộ xương. Rồi Ngài trở về Ngài lấy những cái hình ảnh đó làm đề mục tu thiền quán. Người thời nay không có được như vậy. Có một chuyện mà các vị khó tin, đó là có một vị tỳ kheo nữa tu trong rừng, ở bìa rừng thì có một cặp vợ chồng trẻ gây gổ với nhau. Một ngày kia thì chịu không nổi, cô vợ trẻ bỏ về nhà mẹ đẻ, cô đi ngang qua cánh rừng đó. Chỗ đó thì vị tỳ kheo tu tập một mình. Cổ đi ngang thôi, vị tỳ kheo cũng chỉ biết có người đi ngang qua thôi. Lát sau thì ông chồng đi ngang qua ổng kiếm vợ. Gặp vị tỳ kheo trong rừng thì ổng hỏi có thấy vợ ổng đi ngang không thì vị tỳ kheo trả lời là Ngài chỉ thấy bộ xương đi ngang qua thôi.

Không những dành cho những vị tỳ kheo, pháp môn quán tử thi này còn áp dụng được cho Phật tử. Trước khi đi qua đề mục Thọ Quán Niệm Xứ thì chúng tôi muốn quay lại đề mục Quán Tử Thi một tí. Nếu quý vị có cơ hội tham dự đám tang thì chúng ta cũng có thể tu tập chứ không phải chỉ có chư Tăng mới có điều kiện tu hành. Trong những giây phút đó, chúng ta hoàn toàn có thể nhiếp tâm để nhìn ngắm xác chết, suy tưởng đến cái bản thân của chính mình. Như chúng tôi cũng đã nói nhiều lần là chúng tôi không phải thiền sư, cũng không phải là pháp sư, có nhiều đêm, chúng tôi cũng tinh nghịch. Nằm trên giường trước khi mình ngủ, chúng tôi để 2 tay xuôi dọc theo hai bên hông, hay có lúc thì để trên bụng giống như xác chết được người ta liệm rồi. Lúc đó chúng tôi nhìn từ trên ngực mình xuống bụng thì giống y hệt như xác chết vậy thôi. Có nhiều đêm như vậy thì chúng tôi cũng thoáng rùng mình. Rùng mình vì sợ cũng có, mà còn rùng mình vì sự thật quá phũ phàng. Quá phũ phàng là vì, ban ngày có ánh mặt trời, chúng ta có cái bạo dạn hơn. Chính cái bạo dạn này một phần nào che lấp cái bản chất, cái nhìn thấm thía sự thật. Trong khi đêm về, trong bóng đêm, cho dù chúng ta có mở đèn thì một phần nào đó cái sự bình tĩnh của mình nó bị vơi giảm. Lúc đó mình mới có thể nhìn ngắm rất rõ ràng cái sự thật. Ví dụ như là ai cũng biết mình chết.

Nếu mà ban ngày buổi sáng, giữa thanh thiên bạch nhật, có ai hỏi mình là anh, chị, cô, chú có biết rằng mình phải chết hay không, thì chúng ta chắc chắn sẽ trả lời rằng: "biết chứ, tôi biết chắc chắn rồi mình sẽ chết." Tuy mình miệng thì nói vậy thôi nhưng trong lòng thì không có sự kinh cảm nào hết. Nhưng đêm hôm mà mình ở một mình thì mình lại có sự kinh cảm. Nhiều khi nó không phải là sợ ma, mà chính cái bóng tối nó làm cho mình gần gũi với sự thật hơn. Dĩ nhiên trong cái buổi giảng này chúng tôi không có ý muốn nhát ma quý vị Phật tử. Chúng tôi chỉ muốn nói rằng có nhiều lúc trong cuộc sống, chúng ta phải nhờ cậy đến một cái bối cảnh thật là thích hợp. Nãy giờ chúng tôi đi lòng vòng chỉ với cái ý đó thôi. Tu là tu tâm chứ không phải ngoại cảnh. Tuy nhiên, có nhiều lúc cái bối cảnh nó cũng có một cái tác động rất là lớn đối với cái tâm hồn của chúng ta. Đó là lý do tại sao mà Đức Phật Ngài dạy vị hành giả tu tập đề mục tử thi thì nên tìm đến bãi tha ma mộ địa.

Như chúng tôi cũng thường nói và các vị có lẽ cũng thường nghe, ở Ấn Độ ngày xưa có nhiều cái hình thức an táng xác chết. Có thể là điểu táng, có nghĩa là họ để xác chết cái chỗ mà có nhiều kên kên, diều quạ tập trung cho nó ăn. Rồi lâm táng tức là họ đem họ quấn, họ bó cái xác vào một chỗ tập trung trong rừng. Còn bãi tha ma ở Việt Nam mình thì xưa nay không có cái chuyện đó (chuyện sau cái đám tang, sau khi khóc lóc ỉ ôi rồi đem cái xác người thân bỏ bừa nơi nào thì không có). Nhưng bên Ấn Độ, theo kinh điển và sách vở ghi lại thì cái chuyện đó rất là bình thường. Người ta cũng thương mến, khóc than, tiếc nuối, rồi người ta cũng cử hành các nghi lễ tôn giáo. Rồi sao? Rồi người ta đem cái xác bỏ chỗ hoang vu nào đó, gọi là bãi tha ma. Còn thủy táng là sau một cái nghi thức tang lễ thì họ ném xác xuống sông cho nó trôi về đâu thì nó trôi. Mai táng là họ chôn giống mình. Còn hỏa táng thì họ đem thiêu. Trong trường hợp đó thì Đức Phật dạy theo bối cảnh Ấn Độ đương thời là hành giả nên tìm đến những cái nơi chẳng hạn như lâm táng để mà tận mắt nhìn ngắm những cái xác người. Lúc mới đem ném vào thì cái xác người còn hơi tái tái, rồi theo 1-2 ngày nắng lên, nóng lên thì xác chết bắt đầu trương sình ra, rồi từ chỗ trương sình, nó chảy nước, rồi từ chảy nước đến một lúc nào đó nó vỡ ra. Ngày xưa chúng tôi ở Việt Nam cũng có điều kiện được gặp mấy cái lò thiêu. Hồi nhỏ đi học ở An Dưỡng Địa, mỗi ngày, ngày nào cũng đi ngang lò thiêu. Mình nói với ông lò thiêu là cho mình ghé mắt mình nhìn, rồi mình lấy cây mình khèo xem. Lúc đó dĩ nhiên chúng tôi không xem theo cái ý là một vị hành giả, chúng tôi xem vì tò mò thôi. Cái ông gác lò thiêu ổng cũng cảm thấy ngán, chán. Chúng tôi theo dõi từ đầu đến đuôi. Cái hòm khi mới châm lửa thì nó cháy đều đặn lắm, nhưng mà lát sau khi nắp hòm bung ra rồi thì chúng ta sẽ thấy được xác chết nằm bên trong. Vì người trong lò thiêu họ không có trách nhiệm coi giữ, nên họ dùng cây sắt hất hết áo quần, chăn gối khâm liệm, họ hất nó vào để nó cháy nhanh hơn. Xác chết lúc đầu thì nó còn nằm thẳng, nhưng sau khi bị đốt thì nó co người ngồi dậy do cái gân của nó bị rút. Rồi sau cùng khi nó cháy hết thì mình thấy trong người có 2 chỗ cháy chậm nhất là cái não của mình và cái chùm ruột. Nhiều khi toàn thân người mình nó đã thành xương, thành tro hết rồi, nhưng mà riêng 2 bộ phận đó, não và chùm ruột, còn cháy tiếp. Có thấy như vậy, sau này lớn lên, có những lúc buồn vui trong đời, trước những cái thị phi, hoặc khi mình thấy đuối sức, mệt mỏi quá, thì tự nhiên chúng tôi nghĩ đến chuyện đó.

Thấy "ồ, trước sau gì mình cũng đến cái công cuộc đó thôi"

Chư tăng mình thì xưa nay hầu hết khi chết cũng đem đi thiêu, chứ hiếm có vị nào chết đem đi chôn lắm. Thường thì nếu chư tăng có qua đời và đem về nhà cho gia đình, thì gia đình mới đem chôn. Nhưng mà chuyện đó thì rất là hiếm. Thường là chư tăng mất ở chùa thì trong chùa giải quyết. Nếu mà giải quyết thì chẳng lẽ kiếm đất mà chôn? Hết thế hệ này đến thế hệ khác thì nhà chùa còn đất đâu mà chôn? Cho nên trong đạo xưa nay bao nhiêu ngàn năm qua, phần lớn chư tăng qua đời đều đem đi thiêu. Nói như vậy có nghĩa rằng các chư tăng đều biết rõ rằng đến một lúc nào đó mình cũng sẽ vào cái lò thiêu, đó là điều chắc chắn. Mình còn dễ duôi, mình còn hưởng thụ thì mình lãng quên thôi; chứ nếu mà mình nhớ ra, mình ngồi mình đếm tuổi đời thì mình cũng giật mình. Ví dụ như năm nay chúng tôi 36, thì ví dụ như thọ thêm 36 năm nữa thì cũng 72. Thì với hình vóc của chúng tôi thì 72 cũng là thọ lắm rồi. Còn nếu như trong room mình mà có ai đó ngoài 40, 50 thì mình cũng nhớ chừng chừng. Không phải nhớ để mà kinh hãi, lo âu, nhưng mà nhớ để mà mình chuẩn bị hành trang ở cái giai đoạn tới. Những gì Đức Phật dạy trong thiền quán Tứ Niệm Xứ không hề có ý nghĩa làm cho mình chán đời, tiêu cực, yếm thế, bệnh hoạn… Nhưng Ngài muốn mình ngay trong đời sống hiện tại này, rũ bỏ được cái gì thì nên rũ bỏ. Nếu có đủ duyên lành chứng đắc thánh trí từ sơ quả Tu Đà Hoàn cho đến tứ quả A La Hán được thì rất tốt. Nhưng nếu mà chúng ta không có đủ duyên lành chứng đạt thánh trí, giải thoát, niết bàn, thì tối thiểu, với cái sự tu tập thường xuyên, vị hành giả cũng được những điều lợi ích trước mắt. Chẳng hạn như đối diện với những buồn vui, thị phi trong cuộc đời, mình bình thản hơn. Rồi đối diện những cái tai nạn, như trường hợp đối diện với chuyện sanh tử trong đường tơ kẽ tóc thì khi so ra, chúng ta vẫn bình tĩnh hơn những kẻ khác. Cái điều này chỉ được kiểm nhận khi nào chúng ta gặp phải cảnh đời mà thôi. Chứ còn nếu như chưa gặp chuyện thì chúng ta chưa biết công phu, nội lực tu hành của mình đến đâu.
(1:00:13)

[22/02/2025 - 01:45 - davidtram0610]
Bởi dĩ trong kinh cũng nói có 4 hạng ngựa. Có những con ngựa ông chủ đánh 1 roi mới chạy, có những con ngựa thấy bóng dáng cây roi giơ lên là nó chạy, có những con ngựa đánh nhiều roi mới chạy, còn có những con đánh chết nó cũng không chạy. Nên trong kinh có nói là có những người chỉ nghe Pháp sơ qua là đắc hoặc là tu được rồi. Nhưng mà có những người họ phải có nghe, có thấy chuyện buồn, chuyện sinh ly tử biệt, mất mát đổ vỡ của ai đó thì họ mới tu được. Nhưng mà có những người đối với họ những chuyện mà của người khác, họ cũng không thấm thía lắm; mà chuyện đó phải xảy ra trong dòng họ, bạn bè thân quen trước mắt họ, trong cái tình thân của họ thì họ mới thấm. Đó là người phải bị một roi rồi mới chạy. Còn hạng người thứ 4 là kém nhất. Đó là chuyện đời có ra sao thì ra. Hễ ngày nào còn sống được thì họ cứ đam mê. Hôm nay ở tại Hoa Kỳ nói riêng và khắp nơi trên thế giới nói chung, chúng ta cũng thấy đâu có hiếm những ông cụ, bà lão, mà đặc biệt là các ông cụ có chút đỉnh tiền bạc bỏ túi, mà về già cỡ 60-70 tuổi nhiều khi cũng còn đi câu. Ở Việt Nam có lẽ đi câu là đi kiếm sống, nhưng bên Mỹ người ta coi đi câu là một cái hình thức thể thao, giải trí. Thì mình thấy được cái cảnh đó mình mới nhớ lại cái duyên phước làm Phật tử, mình phải rất là mừng. Mừng ở chỗ là mình còn trẻ hơn những ông cụ đó mà mình đã sớm biết được cái gì là tội lỗi, sớm nhớ được cái nỗi đời phù du.
Ở đây chúng tôi nghĩ rằng có một số vấn đề như là cái kỹ thuật tu tập đề mục quán tử thi. Lẽ ra đã nói về kinh Tứ Niệm Xứ thì chúng ta chúng ta phải nói kỹ hơn, nhưng với điều kiện của các vị Phật tử thì có lẽ chúng ta chỉ nói ra để mà biết mà thôi. Nếu như vậy thì các vị có thể tìm đọc thêm ở trong Thanh Tịnh Đạo, chứ còn nếu nói nhanh ra bây giờ thì không biết các vị có làm hay không. Ví dụ như trong đó dạy rất là rõ như chọn cái tử thi ở một nơi như thế nào, rồi mỗi ngày hành giả từ trú xứ của mình đi đến đó như thế nào, rồi từ chỗ đó đi về chỗ ở của mình như thế nào, và những điều cần làm cũng như những điều cần tránh của một hành giả trong lúc tu tập cái đề mục tử thi này. Tất cả những điều đó các vị có thể tìm thêm trong Thanh Tịnh Đạo. Ở đây chúng tôi chỉ nhắc có một chuyện, đó là chúng tôi muốn nhắm đến các hành giả sống tại các xứ Tây phương, có điều kiện thỉnh thoảng đi thăm bạn bè ở những cái chỗ tang lễ thì trong mọi trường hợp dù chúng ta có đến nhìn xác người thân, xác bạn bè, hay xác của một người quen…thì điều căn bản là chúng ta vẫn áp dụng 4 điều mà trong Luật gần như bắt buộc các vị tỳ kheo phải làm. Đó là niệm Phật, niệm sự chết,

niệm bất tịnh, và niệm từ bi quán. Khi nào mà chúng ta đối diện với một xác chết thì trước hết chúng ta cũng phải biết niệm hồng danh Tam Bảo. Rồi sau đó thì mình phải niệm đến sự chết. Thân người sao thì thân ta vậy, mà thân ta sao thì thân người như vậy. Người mà qua đời rồi thì ta cũng sẽ qua đời như vậy. Mai kia mốt nọ ta sẽ nằm như vậy. Đó là niệm về sự chết. Xong rồi nếu được thì mình niệm về bất tịnh quán. Mà nếu thấy không cần thiết thì mình có thể niệm từ bi quán. Mình chia sẻ cái công đức mà mình đã làm cho cái người đang nằm trước mặt mình đó. Cũng như chia sẻ phước báu mà mình đã làm cho chúng sanh khuất mày khuất mặt xung quanh đó mà mình không thấy được. Họ khuất mày khuất mặt vậy chứ nhất là ở nursing home hay bệnh viện thì có rất là nhiều những người như vậy. Mình không thấy nhưng mà mình biết họ có. Sau đó là mình không quên chia sẻ công đức đến tất cả chúng sanh trong 3 giới 4 loài. Vì nếu nói gần thì mình cũng hiểu là có vô số bà con thân quyến của mình trong cái số lượng chúng sanh trong đời. Nói xa thì ai cũng từng là bà con của mình nhiều đời nhiều kiếp. Thì đó là cách thức vắn tắt của một hành giả tu tập đề mục tử thi. Buổi đầu khi tu tập đề mục tử thi thì chúng ta chỉ biết cảnh chế định thôi, nghĩ đến xác chết rồi nghĩ đến thân phận của mình. Nhưng về lâu về dài khi hành giả quen rồi thì hành giả thấy rằng cái chết nó không chỉ là trường hợp thân thể cứng lạnh, hơi thở không còn, cơ thể không còn nhúc nhích cử động nữa, mà lúc bấy giờ chúng ta còn hiểu sâu hiểu xa hơn về cái chết. Cái chết thực ra nó xảy đến với chúng ta trong từng ngày, từng giờ, từng phút chứ không phải là đợi đến lúc nhắm mắt xuôi tay mới gọi là chết. Tại sao trong kinh nói như vậy?

Bởi vì chính Đức Phật đã dạy: "Này các tỳ kheo, khi các uẩn của các ngươi bị biến diệt vô thường thì cũng có nghĩa là các ngươi bị sanh, già, đau, chết."

Đức Phật dạy như vậy là bởi vì chúng ta cũng thấy rồi, không có những biến chuyển trong từng giây từng phút của cái thân xác này thì làm sao một đứa bé có có thể trưởng thành, làm sao mà một cậu thanh niên, một cô thiếu nữ có thể ra thành một người trung niên. Nếu không có những chuyển biến trong từng phút từng giây đó, thì làm sao mà một người trung niên có thể trở thành một ông già, bà lão? Nếu mà không có biến chuyển trong từng phút từng giây, thì làm sao mà một ông già bà lão có thể trở thành một cái xác chết được?

Mình nói như vậy có nghĩa là trong từng phút từng giây, tấm thân này của chúng ta nó cũng bị vô thường. Để chi? Để nó dọn đường cho một cái chết thật sự. Chưa hết, cái tâm của chúng ta khi nãy nó vui, giờ nó buồn; khi nãy nó buồn, giờ nó vui; khi nãy nó bình yên, bây giờ nó lo sợ; khi nãy nó lo sợ, bây giờ nó bình yên; khi nãy nó không hờn giận ai, bây giờ nó hờn giận; bây giờ hờn giận, một lát nữa nó mát mẻ. Chính những thay đổi đó chính là cái chết của tâm lý, những cái sự qua đời của cái nội tâm mình mà mình có học A Tỳ Đàm thì mình mới thấy.

Như vậy thì đối với vị hành giả, trước hết khi mà chưa có quen thì mình xem cái xác chết là một đề mục, một cái đối tượng để mình quán niệm, để mình suy tư, thẩm thía, nhưng mà lâu dần rồi thì cái xác chết nó chỉ là cái cửa ngõ đưa mình đi xa hơn trong cái chuyện quán niệm mà thôi. Đó là điều chúng tôi muốn nhắc lại trước khi chúng tôi đi qua cái vấn đề tiếp theo. Đó là Thọ Niệm Xứ.

Theo như trong chánh kinh thì Đức Phật dạy vị tỳ kheo khi mà tâm sống trong cảm thọ nào thì biết rõ mình đang sống trong cảm thọ đó. Ví dụ như vị tỳ kheo an toàn hạ kính xuống cho có gió hiu hiu thì đó là cái vỏ ốc mà mình rút vào. Nhưng mà chưa hết. Cái vỏ ốc mà đòi hỏi cái môi trường điều kiện thích hợp như vậy thì chưa phải là cái vỏ ốc mà vị hành giả cần có. Nó không phải là cái vỏ ốc sau cùng. Cái vỏ ốc sau cùng là cái khả năng mà chúng ta rút vào cái vỏ ốc của riêng mình, ngay cả khi chúng ta ngồi giữa cái đám đông, chứ không phải đợi đến lúc mình ở một mình ở một nơi nào đó, hoặc là giữa đêm hôm khuya khoắt cả nhà ngủ hết chỉ còn một mình mình rúc vào cái vỏ ốc. Cái vỏ ốc đó rất là phù du. Chỉ có cái vỏ ốc kia mới thật sự là vỏ ốc của mình. Có lẽ các vị đã đọc câu chuyện Căn Nhà Thật Sự Của Ta của một vị thiền sư Thái Lan. Mỗi người mà chưa là Thánh Nhân thì vẫn là lữ khách trên con đường vạn dặm. Mỗi người cần phải có một chốn dừng chân, và cái chốn dừng chân đó không hẳn phải là một ngôi chùa, một thiền viện, phải là một cánh rừng, một khu vườn, một con đò, hay là một chuyến xe, một buổi trưa như chúng tôi vừa mô tả khi nãy. Mà căn nhà chính là cái khả năng quay về với thân tâm của mình bằng cái khả năng Chánh Niệm Tỉnh Giác bất cứ khi nào mình muốn. Thì khi đó chúng ta mới hiểu ra được cái cảm giác của Ngài Mahà Kappina (Ma-ha Kiếp-tân-na) thời Đức Phật còn tại thế. Ngài là một vị hoàng tử rất là đẹp trai. Khi Phật về tế độ quyến thuộc thì Ngài không chịu nổi nữa, Ngài ham xuất gia lắm, nên Ngài đi tu. Khi

mà Ngài ngồi giữa rừng như vậy, Ngài rút về căn nhà thật sự của Ngài, Ngài thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Buổi sáng ôm bát đi khất thực. Người ta cho cái gì thì ăn cái nấy, không cần lo nghĩ ngày mai mình sẽ ra sao. Mình ăn một ngày mà có phước có duyên, có tuổi thọ mình còn thì mình còn sống. Trời sanh voi sanh cỏ. Ngài chỉ lo làm tròn trách nhiệm Sa Môn. Nói xin lỗi chứ tu như vậy thì trên trời nó cũng rơi cơm rơi cháo xuống cho mình ăn nữa. Rồi Ngài ngồi thở ra thở vào nó an lạc quá, Ngài nhìn rõ được buồn vui nó đến trong tâm mình như một người khách lạ. Không mời mọc mà cũng không xua đuổi. Đứa nào đến thì mình cũng say hi nó cái, mà nó đi thì mình cũng say bye nó cái. Chỉ vậy thôi chứ không cái mời mọc, rủ rê. Lúc này tâm thiện nó đến thì mình biết "ồ, tâm thiện đến", lát sau tâm tham, tâm sân đến thì "ồ, tâm tham, tâm sân nó tới", lúc sao nó buồn thì biết nó buồn, lúc chiều gió thổi mát mát thì thấy vui. Lâu ngày dài tháng làm một cái chuyện rất là đơn giản của người chủ nhà nhàn nhã đang ngồi xem ông đi qua bà đi lại, không có một cái chuyện can dự vào cái chuyện đời thị phi.
Ngài an lạc quá thì Ngài mới dằn lòng không được, Ngài nói "Ôi hạnh phúc thay! Ôi hạnh phúc thay!".
Lúc đó thì những chư Tăng, huynh đệ tu gần đó họ thấy lạ. Họ nhìn qua họ thấy Ngài một y một bát, đang ngồi dưới gốc cây, chung quanh là rừng rậm cây cối mịt mù chứ không có ai hết. Họ thấy Ngài vui mà nét mặt của Ngài rất là rạng rỡ, thì bạn bè mới hỏi sao Ngài cười vậy?
Thì Ngài mới nói "hồi đó tôi nằm trong cung, khi còn là một ông hoàng, thì đi đâu cũng có kẻ hầu người hạ, cận vệ rồi mỹ nhân hầu hạ, lúc cơm lúc rượu lúc bánh lúc trái, rồi sợ bị người ta ám sát, sợ bị giết lén, sợ bị đầu độc, rồi sợ nước mất nhà tan, sợ bị dân chúng nổi loạn, vâng vâng… Còn bây giờ có một y, một bát như vậy hạnh phúc quá. Không còn gì để tôi mất nữa. Mà tôi còn thấy rõ được cái đời của tôi nó là cái gì. Hồi đó tôi không biết cái đời tôi là cái gì, tôi tưởng đời tôi là hoàng cung, là lãnh thổ, là quốc gia, thần dân, triều thần… nhưng bây giờ tôi thấy ra cái đời tôi là cái gì. Nó chỉ là những cái thiện ác, buồn vui lúc đến lúc đi.."
Trong kinh thì nó không có dài dòng như vậy, nhưng để mô tả thì nó đúng như vậy. Đó là lúc ở thế tục, Ngài không thấy được Ngài. Với cái sự bảo vệ chăm sóc của nhiều người, Ngài vẫn thấy âu lo nơm nớp, sợ hãi một điều gì đó. Niềm vui này chỉ có ở một vị hành giả tu tập Tứ Niệm Xứ mà thôi. Mình hiểu biết nhiều, giữ giới nhiều, nghe Pháp nhiều chưa đủ. Cái hương vị Chánh Pháp, cái hương vị thật sự chỉ có đối với ai bỏ ra 1 phút, 2 phút, 15 phút, nửa tiếng hoặc 1 tiếng tu tập Tứ Niệm Xứ, thì chỉ có những người này mới hiểu đúng được cái gọi là cái hương vị Chánh Pháp, cái giá trị thật sự trong lời dạy của Đức Phật. Còn ngoài ra, nếu chúng ta chưa có một lần nào ngồi lại nhìn ngắm trung thực đối với thân, đối với tâm của mình; rồi cứ đi mãi hoài cả cuộc đời đi tìm kiếm những bộ kinh bộ sách mà mình thấy cao siêu, rồi cái suy tư, mà nội tâm vẫn luôn luôn bị đốt cháy bởi tham, bởi sân, bởi si, bởi những dằn xé, bởi những thao thức trăn trở về chuyện đời, chuyện đạo, thì có khá lắm ta cũng chỉ là một người đứng bên ngoài cái ngưỡng cửa giác ngộ. Nói như vậy không có nghĩa rằng mình học Phật Pháp không có kết quả, nhưng ở đây chúng tôi muốn nói rằng những gì chúng ta học sẽ càng trở nên hấp dẫn hơn, ý nghĩa hơn, thú vị hơn, bổ ích hơn nếu chúng ta đem tất cả những gì chúng ta học hiểu về Chánh Pháp, đem nó biến thành cái nền tảng cho cái đời sống chánh niệm tỉnh giác mà bắt đầu là Thân Quán Niệm Xứ.
Đức Phật đề nghị chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi, hít, thở, ăn, uống, nhai, nuốt, tắm, rửa, tiểu tiện… đều biết rõ. Tiếp theo đó là biết rõ, thấy rõ, nhận diện rõ buồn vui nào đến với thân tâm của mình. Tất cả những cái đề mục này mới nghe qua, đọc sách sơ qua thì không là gì cả, nhưng nó là toàn bộ đời sống của chúng ta.
(1:15:13)

[23/02/2025 - 04:02 - davidtram0610]
Một người hít thở ra vào bằng một đời sống chánh niệm, tỉnh giác thì đó là một người làm đúng lời Phật dạy. Một người mà đi, đứng, nằm, ngồi, biết rõ thân tâm mình trong lúc đó ra sao thì đó là người làm đúng lời Phật dạy.
Và có thể nói rằng chỉ có hành giả Tứ Niệm Xứ, tức là người tu tập thiền quán mới hiểu rõ câu nói: "Thiên đường là từng giây phút an lạc; đời sống chỉ là từng hơi thở, từng giây phút buồn vui."

Ai không từng tu tập thiền quán, không từng tu tập Tứ Niệm Xứ thì không hiểu được câu nói đó. Khi mà tu tập Tứ Niệm Xứ rồi thì chúng ta mới hiểu được từng từng, mỗi mỗi đó. Nếu mà không thấy được cái từng từng, mỗi mỗi này, thì vui họ cũng vui cho lắm, mà đau khổ họ cũng đau khổ nhiều. Nhờ ta thấy cái gì cũng là từng cái này, từng cái kia, mỗi cái này, mỗi cái nọ, mình đem mình chẻ đời sống ra như vậy thì nó thú vị ghê lắm. Giống như một người quen ăn cơm gạo lứt muối mè, nếu như mình quen nhai ẩu, nhai nhanh, nhai vội vã, thì mình sẽ không cảm nhận được từng cái ngọt ngào, từng cái hạt mè nó béo, nó thơm ra sao. Nếu mà mình ăn kỹ, nhai chậm, thì hạt mè nào cũng được cắn vỡ ra thành nhiều miếng, nhiều mảnh, thì lúc đó mình sẽ cảm nhận được cái hương vị của hạt mè. Thì đời sống cũng vậy, nếu mình yêu cuồng, sống vội thì những gì mình nhận được nó cũng lợn cợn, lấn cấn mà thôi. Nhưng đối với một người luôn luôn cảm nhận được từng phút giây sinh diệt của đời sống, thì có thể nói rằng đó là một người có đời sống rất là phong phú, họ sống trọn vẹn với từng phút giây trong hiện tại.

Chúng tôi nhớ rằng trong một đêm nào đó, trước đây, chúng tôi cũng đã nhắc lại một câu danh ngôn của Tây phương rằng: "Một người sống lâu không phải là một người sống nhiều, và một người sống nhiều chưa hẳn đã là một người sống lâu."

Sống lâu có thể là chúng ta sống 100 tuổi, 80 tuổi, 90 tuổi, nhưng mà sống nhiều là khác. Sống nhiều tức là chúng ta kinh nghiệm nhiều, trải qua nhiều, hiểu biết nhiều, thưởng thức nhiều, nếm được nhiều cái góc cạnh, cái chi tiết phong phú của đời sống. Chúng ta cảm nhận được, đọc được trang sách của đời sống, đọc được nhiều trang sách của tâm thì gọi là chánh niệm. Còn nếu mình chỉ sống mà không có chánh niệm, không có tỉnh thức, không hiểu biết chính mình, không hiểu về thân về tâm, những cái buồn vui đến đi trong lòng mình không có hay biết, thì người như vậy dù cho có sống lâu 100 tuổi cũng không được gọi là sống nhiều.

Trong kinh Đức Phật cũng dạy:

"Ai sống một trăm năm,
Không thấy Pháp sanh diệt,
Không bằng sống một ngày,
Thấy được Pháp sanh diệt."

Pháp sanh diệt ở đây là thấy được bản chất phù du của cuộc đời. Thấy như vậy là còn chưa đủ. Ở trong câu kệ đó, Đức Phật Ngài muốn nói rằng, thấy được Pháp, thấp là tu tập thiền quán, còn cao là giác ngộ, chánh trí. Chỉ có hai cái hạng người đó mới được gọi là người thấy được pháp sanh diệt. Hạng người đó mà chỉ sống được 30-40 tuổi thôi thì cái đời sống của họ cũng là một đời sống trọn vẹn. Họ ăn, họ biết họ ăn, họ nằm, họ biết họ nằm, họ thở, họ biết họ thở, họ đi, họ biết họ đi, họ đứng, họ biết họ đứng. Họ sống một cách rất là trọn vẹn, rất là đầy đủ. Từng cái hạt mè sinh diệt trong cái đời sống của họ, họ đều thấy ra. Còn mình sống 70, 80 tuổi, nhưng mà những cái buồn vui nó đến trong lòng, mình không có biết; và những cái tội lỗi của thân nghiệp, khẩu nghiệp mà mình tạo ra trong cái cuộc đời này nó hoàn toàn được khởi sinh từ cái sự thất niệm của mình. Nếu mình biết mình đang làm cái gì, sắp làm cái gì, đang nói cái gì, sắp nói cái gì thì mình sẽ có nói bậy, làm bậy. Chính vì mình không có biết rõ cái buồn vui đang đến với mình, mình không biết rõ cái thiện ác đang đến với mình, mình không biết rõ mình đang hít thở, mình không biết rõ mình đang đi đứng, mình không biết rõ mình đang hành động, mình đang nói năng… Chính cái không biết rõ đó, nó mới dẫn đến những cái hành động quá trớn, ngôn ngữ quá trớn, cảm giác quá trớn.

Thì đêm nay, chúng tôi trình bày đến phần thứ 2 trong kinh Tứ Niệm Xứ, đó là Thọ Quán Niệm Xứ. Tức là hành giả nhìn ngắm, biết rõ được cái gọi là đời sống quanh mình nó chỉ là từng chuỗi dấu chấm nhỏ mắt xích buồn, vui, khó chịu, dễ chịu mà thôi. Ngoài nó ra không có cái gì gọi là đời sống nữa. Và mình như thế nào thì người khác như vậy, và người khác như thế nào thì mình cũng như vậy. Thấy rõ được cái mong manh, phù hư của mình và của người. Mình sao thì người vậy, mà người sao thì cái thành phố xung quanh mình cũng như vậy, tất cả những người trong thành phố đó như thế nào thì tất cả mọi người trong châu lục đó cũng như vậy, và tất cả mọi người trong châu lục đó như thế nào thì tất cả chúng sanh trên trái đất này cũng đều như vậy. Mỗi đời sống của chúng sanh, chúng ta có thể nói, là từng giây phút hít ra thở vào, có thể đời sống của mình nó là từng cái bữa cơm cộng lại, nó chỉ là từng động tác nhai nuốt. Đời sống của mình nó chỉ là những giây phút đi, đứng, nằm, ngồi.

Đời sống của mình nó có thể được phân tích là từng giây phút buồn, vui ghép nối lại mà thôi. Hành giả có như vậy thì mới thanh thản, mới đạt được cái cư trần bất nhiễm trần, ở trong cuộc đời mà không bị nhiễm bụi trần. Mình sống ở trong cuộc đời như người khách lạ, đứng ở trên thiên hà nhìn ngắm mọi thứ trôi qua. Nó giống như một người lữ khách nhìn xuống dòng nước, thấy rác trôi biết là rác trôi, thấy lá, cỏ, cây biết là lá, cỏ, cây, thấy một cánh hoa trôi thì biết đó là một cái hoa đang trôi. Cho dù không phải là bậc Thánh nhân trong đời này thì giữa cuộc đời trần ai, cõi Ta Bà ngũ trược ác thế này, thì bằng tâm trạng của người đang ngắm nhìn một dòng nước thì chắc chắn chúng ta sẽ làm được rất là nhiều việc, không cô phụ cái lời dạy của Đức Thế Tôn.
Dù ngắn dù dài, dù cạn dù sâu thì vừa rồi cũng là một bài giảng, một bài pháp. Công đức của Pháp thí là vô lượng, chúng tôi xin thành tâm chia sẻ công đức này đến tất cả các vị Phật tử trong room, cũng không quên chia sẻ công đức này đến tất cả chúng sanh 3 giới, 4 loài, ngũ thú, lục đạo. Xin cho tất cả luôn được vạn sự cát tường, sở cầu như nguyện, tu hành tin tấn, mau thành Phật đạo. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
(Bài giảng mới)
Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni, kính thưa các vị Phật tử trong room, để tiếp tục dở dang kỳ trước của bài kinh Tứ Niệm Xứ thì hôm nay chúng ta sẽ bàn đến phần Tâm Quán Niệm Xứ. Như hôm trước thì chúng tôi đã giới thiệu ngay phần đầu của bài kinh, có lẽ các vị Phật tử cũng bận rộn đi làm, rãnh lúc nào thì ghé room lúc đó, thì các vị có để ý một điểm theo riêng chúng tôi, đó là trong 152 bài kinh Trung Bộ thì chúng ta đã đi được 13 bài rồi. Hi vọng là nếu không có chướng duyên, chúng ta sẽ đi hết lần lượt 152 bài. Đây là lần thứ 3 chúng tôi trình bày Trung Bộ kinh và hy vọng cũng như 2 lần kia, chúng tôi sẽ nhét hết được 152 bài chứ không bỏ dở nửa chừng. Chỉ là mấy hôm nay trong sinh hoạt riêng nó có 1-2 cái vấn đề nó hơi bận rộn thôi chứ không có cái ý bỏ giữa chừng, cái công đi đến đây (đến được bài kinh 13) cũng là một đoạn đường rồi.
Kính thưa quý vị, vừa rồi chúng tôi có đánh lên một cái tựa sách, đó là The Way of Minfullness của Ngài Soma Thera. Nếu vị nào có ý muốn học sâu và độc lập, tức là không nhờ cậy ai hết, mà độc lập thôi, thì các vị có thể tìm vào Internet để mà đọc cái quyển sách mà chúng tôi vừa giới thiệu của Ngài Soma Thera. Vị này bây giờ tịch rồi, không còn trên đời, nhưng mà cái quyển sách này bây giờ vẫn còn được giới học Phật khắp nơi truyền tải. Bản tiếng Anh được giới Phật tử Tây phương nghiên cứu đã đành, mà ngay cả người Việt Nam có thời gian chút ít để nghiên cứu kinh điển thì cũng có thể đọc thẳng vào trong quyển này. Chúng tôi xin nói rõ là cái quyển này không phải là được viết theo cái tư ý của tác giả là Ngài Soma Thera, mà đây là cái bản dịch phần chú giải của kinh Tứ Niệm Xứ, mà Ngài Soma Thera dịch thẳng ra từ cái bản Pali dịch sang tiếng Anh. Cho nên cái tựa rất là gần gũi với những ai mà đọc sách, nhưng mà thật ra không phải là Ngài viết, mà là Ngài dịch; cho nên chúng ta có thể tìm thấy qua đó rất là nhiều vấn đề xuất sắc và những cách nói rất là gần cội nguồn kinh điển Pali.
(1:27:13)

[23/02/2025 - 08:43 - davidtram0610]
Còn nếu như các vị có cái niềm tin với một số dịch giả, soạn giả trong nước thì có một vị mà chúng tôi rất là tin tưởng, nhưng cũng có tí e ngại khi giới thiệu các vị đọc thêm, đó là bộ [...] (Sư nói tên sách không rõ) của Ngài Giác Chánh. Cuốn này được đưa vào ở trong trang web của T.S. Bình Anson bên Úc. Trang web này thì có lẽ các vị ở đây không có ai xa lạ. Trang web đó ở địa chỉ https://budsas.net/ . Nếu vị nào mà có được địa chỉ này thì xin giúp chia sẻ lên đây cho các vị khác họ biết, đó cũng là cái công đức. Trong đó chúng ta có thể tra cứu thoải mái rất là nhiều các tài liệu về Tứ Niệm Xứ…
Tài liệu này thì mỏng thôi, chỉ chừng 150 trang, nhưng mà đọc vào đó thì rất là an tâm, bởi vì Ngài Soma Thera không có thêm thắt gì ý kiến của riêng tư Ngài vào đây. Toàn bộ từng trang ở trong đây là dịch thẳng từ bản Pali ra mà thôi chứ không có thêm thắt gì hết. Đặc biệt là ngay ở phần đầu, phần giới thiệu, Ngài có liệt kê đây là bản dịch của các phần sau đây: chánh kinh Niệm Xứ của Trung Bộ, chú giải của kinh Niệm Xứ, chú giải khác của Ngài [...]. Ở đây chúng tôi cũng xin nói rõ là trong cái truyền thống Phật giáo Nam tông thì có 3 nhà chú giải được xem là căn bản của Phật giáo Nam tông. Đó là Ngài Buddhaghosa, Ngài Dhamma Pala, Ngài Buddha Ratta. Ai mà nghiên

cứu kinh dịch ở bên Trung Quốc, hay là kinh dịch Đạo Đức kinh hay là Nam Hoa kinh… thì đều thấy một điều là tất cả những công trình lớn nào, dù là về triết học hay tôn giáo, thậm chí là về văn chương của thế giới, thì bao giờ cũng có nhiều sách chú giải. Cho nên khi chúng ta muốn nghiên cứu một tác giả nào đó, một cái hệ thống tư tưởng nào đó, thì dứt khoát chúng ta không thể từ chối, bỏ qua, không để mắt tới những cái bản chú giải, bởi vì đó là những chìa khóa, những ánh sáng soi rọi rất là cần thiết. Bởi vì đọc một cái bản cũ, tư tưởng của người xưa, đôi khi chúng ta cũng gặp phải những hóc búa. Nếu mà có được những bản chú giải thì đỡ được biết là bao nhiêu. Những Phật tử nào có nghiên cứu về bộ Trung Quán của Ngài Long Thọ hoặc là của Ngài Thế Thân chẳng hạn, đã nghiên cứu về những vị đó thì dứt khoát chúng ta không thể từ chối những bản chú giải của Ngài Cát Tạng, Ngài Ngài Ya Sutra, hay là của Ngài Chân Đế… Ngược lại, bên kinh điển Nam tông cũng vậy. Khi mà nghiên cứu về chánh kinh thì bên cạnh đó, chúng ta cũng đọc cái phần chú giải trong Thanh Tịnh Đạo, của các ngài chú giải mà được xem là có thẩm quyền, được các giới học giả xưa và nay, Đông và Tây, người ta tin cậy và tiếp nhận. Đó là các phần chúng tôi đề nghị quý vị.

Nghe là nghe cho vui vậy thôi, chứ còn để đọc mà lấy làm kiến thức bỏ túi thì tốt hơn hết là tìm thẳng vào các tác phẩm đó để đọc thêm. Theo chúng tôi thì không có gì tốt bằng cái đó. Cái chuyện mà mình vào room nghe chẳng qua là có người nghe, có ai đó nhằm đóng góp gì được thì đóng góp, người nghe người nói nhờ nhau. Ví dụ nhờ những buổi giảng này thì chúng tôi bỏ ra phần lớn thời gian để mà đọc thêm, cái phần đó là cái phần nói để mà học. Còn các vị vào nghe thì đừng nghĩ rằng vào để học, mà nên nghĩ là vào đó để người ta có thể gợi ý một cái tác phẩm, một cái soạn phẩm nào đó thôi. Chứ không có chuyện ai dạy, ai học, ai ngồi lắng nghe… thì không có. Chỉ là nghe về giáo lý nhà Phật thôi chứ không có cái chuyện trao truyền hay là thứ gì ngoài ra.

Để khỏi mất thì giờ thì chúng tôi xin đi thẳng vào nội dung phần 3 kinh Tứ Niệm Xứ. Phần 1 là phần về Tâm Quán Niệm Xứ. Ở đây Đức Thế Tôn Ngài dạy người mà muốn tu hành giải thoát thì có thể dựa vào, y cứ vào rất là nhiều đề mục để mà phát triển chánh niệm và cái trí tuệ của mình. Bởi vì toàn bộ cuộc tu hành giải thoát, hướng đến bờ giác ngạn thì chỉ gói gọn trong 2 cái nội dung chính, đó là: chánh niệm, là đời sống tỉnh thức, và tỉnh giác chính là đời sống trí tuệ. Ở đâu có tỉnh thức, ở đâu có trí tuệ thì ở đó có được sự an lạc. Cho dù chúng ta không có trở thành bậc Thánh nhân ngay trong đời này thì tối thiểu nhờ vào cái đời sống tỉnh thức và trí tuệ, chúng ta sẽ tránh mắc phải những cái lỗi như chúng tôi đã thưa rõ hôm trước. Có thể nói rằng tất cả những giọt nước mắt, giọt máu mà nhân loại đã đổ ra trên cái trái đất này từ bao nhiêu ngàn năm qua, rồi bao nhiêu cái tội ác của nhân loại, bao nhiêu chuyện thù hằn, bao nhiêu chuyện ngộ nhận, bao nhiêu chuyện tranh chấp, xung đột, mâu thuẫn, đấm đá, tranh giành lẫn nhau về chính trị, về văn hóa, tôn giáo trên toàn cầu từ Đông qua Tây, thì đều có xuất phát điểm từ một cái chuyện duy nhất, đó là sự không tỉnh thức của con người. Mình làm mà mình không biết mình làm cái gì, mình nói mà mình không biết mình nói cái gì, mình suy tư mà mình không thấy rõ được cái xuất phát của những dòng suy nghĩ, tư tưởng của mình. Mình không có xác định được cái tư tưởng nào, hành động nào, ngôn ngữ nào mà nó có hại, có lợi cho mình, cho người. Chỉ cần nhân loại thấy ra được điều đó thì thế giới này sẽ khỏe hơn. Tôi chỉ hy vọng cái chuyện đó thôi.

Thì toàn bộ nội dung bài kinh Tứ Niệm Xứ ngoài mục đích cao cả là dắt chúng ta đến cái cứu cánh giải thoát, thì song song theo đó, Đức Phật Ngài đề cập đến cái nếp tỉnh thức và sáng suốt. Và Ngài muốn rằng ngay trong cuộc sống thường ngày của người Phật tử nói riêng và của ai lắng nghe Chánh pháp nói chung thì sẽ qua đó tìm thấy hướng đi cho đời mình. Khi mà mình có được cái hướng đi trong lòng tốt đẹp cho mình, lành mạnh cho mình, thì chúng ta sẽ đóng góp rất là lớn cho thế giới xung quanh và từ đó là sự chia sẻ ở quy mô lớn rộng hơn, đó là toàn cầu. Như chúng tôi cũng thường nhắc đi nhắc lại một điều đó là nếu mỗi cá nhân tìm thấy được cái sự an bình, cái sự lành mạnh cho nội tâm của chính mình, thì chắc chắn rằng cái sự tìm thấy đó, cái sự phát hiện đó sẽ là một sự đóng góp rất là lớn cho toàn thế giới. Có nhiều khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta phải là Thánh Gandhi, phải là tổng thống Lincoln của Mỹ, phải là bà Theresa, hay là một danh nhân nào đó thì chúng ta mới có đóng góp cho thế giới. Nhưng mà nếu căn cứ theo kinh điển, theo lời Phật, thì nếu chúng ta không có cơ hội để trở thành những bậc vị tha, positive như vậy, thì tối thiểu, mỗi một con người trong cái đời sống tỉnh thức của mình cũng là một sự đóng góp lớn. Ví dụ như mình ra

đường gặp một đứa bé lễ phép, thì mình có can đảm để nói đứa bé đó có sự đóng góp rất là lớn cho thế giới, chứ không phải là phải trở thành một người trưởng thành, một bác sĩ, một luật gia, một nhà hùng biện thì mới giúp được cho thế giới. Không phải đợi đến lúc đó. Một đứa bé lễ phép, một đứa bé dễ thương trên phố, bản thân nó đã là một sự đóng góp cho xã hội, cho thế giới. Chúng tôi tin chắc như vậy. Bởi vì khi chúng ta đặt chân đến Trung Quốc, đặt chân đến Hoa Kỳ, đặt chân đến một xứ sở nào đó, Châu Âu, Châu Phi, ngay cái hình ảnh đầu tiên đập vào mắt mình đứa bé dễ thương thì tự nhiên mình có cảm tình với cái thành phố đó, và có thể có cảm tình với cả cái quốc gia đó. Còn nếu mà mình xuống phi trường, ra khỏi phi trường mà mình gặp một đứa bé không có lễ phép, chẳng hạn như đi vào quán ăn, một người bồi bàn không có tế nhị, lịch sự, thì chỉ một đứa bé và người bồi bàn có thể làm xoay chuyển tình cảm của chúng ta đối với cái vùng đất mênh mông đó. Điều đó có nghĩa là sự hoàn thiện của mỗi bản thân con người có một cái sức ảnh hưởng rất là lớn. Cách đây cũng lâu rồi, chúng tôi có đọc một câu chuyện trong cái bộ [...] (Sư nói không rõ). Cái bộ này có rất là nhiều cuốn, mà trong đó gồm toàn là những câu chuyện mang tính cách xây dựng văn hóa, đạo đức, xã hội… rất là quan trọng. Ví dụ như bộ này có những cuốn viết cho lứa tuổi thiếu nhi, có bộ thì nó viết cho những tình nhân, có bộ nó viết cho những người làm cha làm mẹ, có những cuốn nó viết cho thầy giáo, cô giáo, cho những người thành đạt trong xã hội… Đây là bộ sách chúng tôi nghĩ rằng rất nên đọc và cần có trong cái tủ sách, đặc biệt là những gia đình có con em. Bộ sách này rất là giá trị. Và trong cái hành trang du lịch của mỗi người, chúng tôi nghĩ rằng trong cái thời gian chờ đợi ở sân ga, ở phi trường, ở bến cảng, chúng ta cũng nên lận theo trong người mình 1,2 cuốn nào đó trong số này. Nó có một cái giá trị rất là lớn trong cái lý tưởng xây dựng một thế giới tâm linh cao, rộng, xuất sắc. Cho dù chúng ta không làm được trọn vẹn những gì đã được đề nghị, gợi ý trong đó, nhưng mà tối thiểu từ những trang sách đó, chúng ta sẽ có ra được những cái hướng suy nghĩ rất là độc đáo, mang tính xây dựng cho mình và cho người. Trong một lần đọc bộ sách này thì chúng tôi có đọc được một câu chuyện rất là dễ thương.
(1:40:02)

[25/02/2025 - 12:42 - davidtram0610]
Có hai người bạn, một người là nhà nghiên cứu tâm lý xã hội, một người là nhà văn. Vị mà là nhà nghiên cứu tâm lý xã hội khi mà gặp gỡ người bạn vào buổi sáng ổng nói thế này: "Tôi tin rằng một khi ta tặng một người khác một nụ cười là ta đang có một cái sự đóng góp cho xã hội, chứ không nói gì đến những đóng góp bằng trời, bằng biển của các vĩ nhân."
Người bạn có vẻ nghi ngờ trước cái câu nói của ông giáo sư tâm lý xã hội này. Ông kia mới chứng minh bằng cách ổng nói với người bạn là: "Ông cứ để ý đi nha, coi tôi có làm được như lời tôi nói hay không."
Sau đó, hai ông mới đưa tay đón một chuyến xe taxi. Lên xe ngồi, ổng mới bắt chuyện. Khi lên xe, ông giáo sư tâm lý học mới mỉm cười, một nụ cười rất là đẹp, là tươi để chào người tài xế, rồi ông bắt chuyện, hỏi han, thăm nom người tài xế taxi. Suốt câu chuyện, ông luôn mỉm cười, nụ cười rất là chân thành, không có giả dối, màu mè, không có giả trá, không có mặt nạ. Thì ông tài xế cũng vui lây cái niềm vui đó của vị giáo sư. Khi đến chỗ cần đến thì khi xuống, ông tài xế mới bắt tay, chào hỏi hai vị khách, khi ra đi thì trên môi ổng còn đang mỉm cười. Thì ông bạn nhà văn mới nói rằng: "Nãy giờ tôi thấy ông trên xe luyên thuyên, líu lo bắt chuyện với ông tài xế, nhưng tôi vẫn chưa thấy được cái tôi gọi là sự đóng góp từ cái nụ cười ông đem lại cho người tài xế."
Thì lúc đó, ông giáo sư mới mỉm cười nói: "Có chứ sao không có. Ông tưởng tượng đi. Bây giờ ông tài xế đó ổng bỏ hai đứa mình xuống, ổng đang vui. Nếu mà ông có cái vui này rồi, khách nào lên trên xe, ổng khó giấu được cái niềm vui đó lắm. Thì khi khách lên, ổng sẽ chào mời, hỏi han. Nếu mà ông khách đó là một ông boss, một ông manager trong một cái công ty, một hãng xưởng nào đó, thì ổng sẽ lây lan cái vui từ sự hỏi han, nồng nhiệt của người tài xế. Ông hãy tưởng tượng đi, khi mà ông boss đem cái nụ cười vào trong văn phòng, trong công ty của ổng thì những người làm khi thấy chủ người ta vui quá, họ cũng vui lây. Rồi biết đâu, họ lại đem cái vui về nhà cho vợ, cho con, cho chồng, cho cha, cho mẹ, cho bạn bè, cho láng giềng, cho những người xa gần chung quanh… Thì ông thấy cái chuyện tôi nói nó không hề sai đâu. Chỉ cần ông tài xế đó vui, rồi ổng đem cái vui đó chia sẻ cho những người khách đi chung xe, thì những người khách đó lại có thể đem chia sẻ niềm

vui đó cho những vị khách khác nữa. Cứ vậy, niềm vui này ban đầu chỉ là niềm vui của tôi đem lại cho ông tài xế taxi thôi, nhưng mà biết đâu trong lúc tôi đang nói chuyện với ông đây thì cái niềm vui đó đã đi tùm lum trong cái thành phố này rồi."
Chúng tôi đọc câu chuyện đó, chúng tôi thích lắm, bởi vì chúng tôi chợt nhớ đến tinh thần giáo lý Duyên Khởi trong đạo Phật. Tức là mọi thứ trong đời tồn tại, hiện hữu, sinh ra bằng cái sự tương duyên với bao nhiêu cái khác, không có gì trên đời này mà tự nó tồn tại độc lập hết. Mọi thứ phải có sự tương tác, quan hệ với nhiều nhân tố.
Chẳng hạn như nhiều lần chúng tôi có thưa rõ trong mấy cái room là nếu muốn có một giây phút thanh thản ngồi nghe Pháp như vầy, nếu chúng ta không để ý thì ta nghĩ tại vì tôi rảnh thì tôi ngồi, chứ có cái gì là nhân duyên. Tôi xin thưa là không phải. Con mình không làm phiền mình, rồi vợ mình chồng mình không có gì kêu réo mình, rồi cha mình mẹ mình cũng không có gì nhờ cậy mình; họ để yên cho mình nằm nghe. Rồi chưa kể một chuyện là mưa gió không có tạt vào cửa sổ phòng mình, rồi trong phòng mình không có bụi bặm, mùi gì khó chịu, rồi nhiệt độ trong phòng cũng tương đối là thích hợp, rồi mình cũng không đói bụng, hoặc cơ thể mình nó không có gì bất ổn… Như vậy thì để mình có điều kiện ngồi trước cái máy computer, ngồi trong một cái room nghe Pháp thì chúng ta phải nhờ đến vô số yếu tố khách quan xung quanh. Chứ mình không thể nói đơn giản là tại tôi rảnh, tôi ngồi tôi nghe. Như vậy thì nó đơn giản quá, nhưng mà không phải như vậy. Không phải mọi thứ nó chỉ nằm trong chữ rảnh mà tại sao chúng ta rảnh? Là bởi vì thế giới cho chúng ta rảnh, cái bối cảnh xung quanh cho chúng ta rảnh, cái thân thể chúng ta cho chúng ta rảnh. Như cách đây 2 hôm chúng tôi bị nhức răng, thế là chúng tôi phải đi bác sĩ để lấy thuốc uống. Mà uống phải thứ thuốc giảm đau nó rất là buồn ngủ. Thì các vị thấy là đâu có ai mà bắt bớ, đày đọa chúng tôi đâu, mà chỉ vì cái răng thôi, nó mới dẫn ra cái chuyện uống thuốc. Rồi từ cái chuyện uống thuốc mới ra cái chuyện buồn ngủ, rồi từ cái chuyện buồn ngủ thế là chúng tôi không có vào gặp gỡ các vị trong room được. Chúng ta thấy rằng chúng ta phải cám ơn rất là nhiều cái thế giới chung quanh, cho dầu là nhân tố chúng ta không ngờ đến được. Nhưng chính những nhân tố vô hình, xa xôi đó đóng góp rất là lớn cho điều kiện sinh hoạt cho tất cả chúng ta.
Cái thiền Tứ Niệm Xứ dạy cho chúng ta 3 điều. Đó là cái đời sống tỉnh thức. Thứ hai là trí tuệ, và thứ ba là đời sống tri ân. Tri ân ở đây nó còn cái tên gọi nữa (riêng trong trường hợp này thôi) là sự cảm thông, giao hòa với thế giới xung quanh. Thì chỉ có hành giả tu Tứ Niệm Xứ nói riêng và những ai có đời sống tỉnh thức nói chung thì họ mới có điều kiện lắng nghe và tri ân mọi thứ xung quanh, từ trời, đất, trăng sao, hoa lá, cây cỏ, những cơn gió, những đêm trăng, những cái sự rỗi rảnh gia đình, bè bạn, láng giềng đem lại cho mình, mà trước đây trong đời sống xô bồ, thiếu chánh niệm tỉnh thức chúng ta không thấy được. Nhưng bây giờ trong cái đời sống tỉnh thức, chúng ta mới thấy ra một chuyện, đó là chúng ta mang ơn rất rất là nhiều mọi thứ xung quanh trong cái đời sống này. Và để có được cái đời sống như vậy, chúng ta phải quay về với chính mình. Cái sự tri ơn, thông cảm, giao hòa với thế giới xung quanh nó có lợi gì? Ở đây chúng tôi nghĩ chúng tôi không cần giải thích nhiều, các vị cũng biết rồi. Thế giới này còn cái gì đẹp hơn khi con người sống trong cái niềm tri ơn vô bờ đối với từng người xung quanh, kể cả người quen hay kẻ lạ, mình đều có sự tri ơn. Như cái ông tài xế taxi hay là một ông lao công ở trong công sở, văn phòng mình làm việc, hay là một người bồi trong cái quán mà mình ghé vào ăn trưa. Tất cả mọi người đã tạo điều kiện cho chúng ta được vui vẻ, thoải mái và biết mỉm cười. Cho nên trong bất cứ một giây phút nào, chúng ta cũng mang ơn chúng sanh, mang ơn tất cả pháp giới trong cái cuộc đời Ta Bà này. Muốn cảm nhận được cái ơn đó trong cuộc đời thì dứt khoát chúng ta phải có sự tỉnh thức, phải có sự nhâm nhi từng khoảnh khắc thực tại. Cho nên có một số nhà văn, nhà tư tưởng không ngần ngại gọi phút giây hiện tại đó là sát na vĩnh cửu. Là vì sao? Vì cái đời sống của chúng ta, nó chỉ là từng phút giây hiện tại mà thôi. Ngay trong từng phút giây hiện tại mà anh không biết tỉnh thức, nói như Hòa Thượng Nhất Hạnh là anh không biết thắp sáng hiện hữu, không có nhâm nhi, thưởng thức, nhấm nháp từng khoảnh khắc hiện tại để mà mỉm cười, để mà an lạc, an lạc cho chính mình, an lạc cho cuộc đời, thì biết thuở nào anh mới có thể sống an lạc đây? Cho nên mình gọi từng giây phút hiện tại là sát na vĩnh cửu. Từng sát na là vĩnh cửu vì chính cái sát na đó, giây phút hiện tại đó đã làm nên thiên thu, cái mà chúng ta gọi là thiên trường địa cửu, sông cạn đá mòn. Nếu mà trong từng giây, từng khắc mà chúng ta bỏ qua đi thì chúng ta sẽ là một xác chết biết đi, biết thở, biết ăn, biết uống, chứ chúng

ta không biết gì hết, không biết gì ngoài ra cả. Cho nên Đức Phật dạy vị hành giả nói riêng và người hướng đến đời sống tỉnh thức nói chung là một người biết thắp sáng hiện hữu, biết gặm nhấm từng giây khắc…
(This tape ends here and to be continued in a different tape)