
**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN.**

Kinh Saṅgāra

<blockquote>Kalama tri ân bạn vuihtv ghi chép.</blockquote>

[08/03/2022 - 02:03 - vuihtv]

Kinh tạng trích diễm- Nhật tụng Kalama Kinh Saṅgarāva – 07/03/2022

Sáng nay chúng ta học bài kinh tiếp theo và tôi cũng vẫn phải nhắc lại cho bà con đó là: Tâm nguyện của chúng tôi là thực hiện một bộ Kalama Nhật tụng 5 cuốn, mà giờ mình đã in xong cuốn 2, sắp sửa có cuốn 3. Tôi xin nói thiệt bà con, ai đó có ý nghĩ ác ý nghĩ chúng tôi bán sách thì ác lắm. Nói thiệt bà con số tiền không bao nhiêu đâu, người ta thương Kalama người ta hỗ trợ Kalama số đó nhiều chứ còn sách vở không bao nhiêu.

Có điều, tôi nói rồi. In mà đem cho không thì người không cần cũng lấy, lấy về đem liệm. Quá phí đi. Tôi có mấy vị huynh đệ trụ trì bên Mỹ, Việt Nam tôi không rành nhưng bên Mỹ, cứ thỉnh thoảng sáng ngủ dậy thấy trước chùa có thùng, thùng sách ấn tống, thí dụ: Kinh địa tạng, kinh dược sư, kinh thủy sám, thần chú bạch y,... thí dụ vậy. Họ ấn tống đem để thùng thùng trước chùa vậy đó.

Các vị biết mà, có lòng in sách thì tốt nhưng khi đem cho không người ta không cần người ta sẽ làm gì với số đó đây? Thí dụ vậy.

Cho nên, chỉ có 1 cách để người ta không liệm là họ thật sự có nhu cầu họ sẽ bỏ tiền ra mua, và mua về họ sẽ trân trọng, và những ai có nhu cầu và chúng tôi xét thấy họ có hoàn cảnh khó thì chúng tôi tặng chứ không có lấy, chuyện đó có nhiều chứ không phải ít. Thí dụ tập thể tu nữ, chư tăng mình biết họ khó khăn, họ có nhu cầu là mình cúng chứ mình đâu có lấy chi. Hoặc mình biết có những người cư sĩ họ khó khăn, mình biếu tặng chứ không có lấy.

Sở dĩ có chuyện đem phát hành lấy tiền vì lấy lại vốn in tiếp cái khác. Thứ 2 ngừa trường hợp người ta không cần mà lấy, lấy luôn phần của người cần.

Đó là thông báo nhỏ, nhắc lại thôi.

Chuyện thứ hai, tâm nguyện chúng tôi thực hiện bộ Kalama Nhật tụng 5 quyển, nhưng thật ra phần bà con đọc tiếng Việt chỉ có 1 nửa thôi vì một nửa tiếng Pali. Tại sao có tiếng Pali? Nó có lý do vì sợ nhất nói Kinh Phật không có gì để mình tin, ít ra có bản Pali kê bên, dầu các vị không biết tiếng Pali nhưng các vị biết là đây là tiếng Việt được dịch từ bản Pali này nè, nó cũng đỡ, ít ra mình cũng có niềm tin. Chứ còn mạnh ai nấy viết thoải mái phán câu: Đây là kinh Phật thì kẹt quá. Cho nên, chúng tôi chủ trương là ghi rõ tiếng Pali kê bên, in luôn tiếng Pali và ghi rõ xuất xứ.

Như chúng tôi thông báo kì trước, chúng ta không thể tự mình đọc kinh tạng bằng kiến thức tiếng Việt rồi suy diễn, kẹt lắm. Cho nên, chúng ta cần lớp học để giải thích từng bài kinh. Các vị hỏi: Ai giải thích? – Cái đó trong Chú giải.

Tức là, Tam tạng nói gọn có 2 phần, nói rộng tới 6 phần, là : Chánh Tạng (tam tạng nguyên thủy) & chú giải (có 5 + chánh tạng = 6) mà gom gọn có 2 thôi: Tam tạng & Chú giải.

Chúng tôi căn cứ chú giải chúng tôi giải thích. Chẳng hạn, bài kinh trưa nay là bài kinh Saṅgāra.

Bài kinh này, nếu mình chỉ dùng kiến thức tiếng Việt thì hiểu chứ không phải không, hiểu mơ hồ đại khái, không thấy nó thật sự cần thiết, cấp thiết cho đời sống và cuộc tu. Thay vì nếu chúng ta đọc với sự trợ giúp của chú giải thì tình hình nó khác đi nhiều lắm. Và mình thấy rằng: Chỉ bài kinh này có thể là hành trang cho đời sống, cuộc tu của mình.

Thôi thì bây giờ chúng ta đi vào nội dung của chánh kinh.

Lần đó, có ông Bà La Môn tên Saṅgāraiva tới hỏi đức Phật:

- Tại sao hồi trước đây, lúc con còn trẻ sao con học kinh điển Bà La Môn (trong đây kêu là chú thuật) học rất là nhanh giáo học nhanh, học rất là mau, nhớ lâu quên, còn bây giờ con học lâu nhớ và con rất là mau quên. Vì sao vậy?

Đức Thế Tôn là một vị Phật mà, trong mọi tình huống Ngài luôn luôn và luôn luôn nói gì cũng dẫn tới tu tập, giải thoát. Dù trong câu hỏi của ông này không có liên quan tu hành hết. Không có. Ông hỏi không liên quan chuyện tu hành, nhưng thông qua câu hỏi của ông, nhân đó, đức Thế Tôn nói về con đường tu tập. Trong kinh ghi rõ sau ông này thành người Phật tử.

Ông hỏi : Vì sao có lúc học mau nhớ lâu quên, có lúc học lâu nhớ, mau quên.

Đức Phật Ngài dạy :

- Khi nào tâm bị phiền não chi phối thì học hành cái gì đó lâu nhớ, mau quên. Còn tâm trong sáng để nhớ lâu quên.

Bằng chứng trẻ con, mình thấy sức nhớ trẻ con tốt hơn người lớn. Bản thân chúng tôi rõ ràng theo năm tháng trí nhớ giảm, nói theo tiếng Bắc kỳ là « tuột dốc không phanh », thẳng không được. Giảm dữ lắm. Hồi xưa, có thể nói đọc 10 nhớ 3. Còn bây giờ, đọc 10 không nhớ được 1. Đọc nhiều lần mới nhớ được 1, nhiều lần mới nhớ được 2. Trong khi ngày xưa, hồi còn trẻ, chúng tôi tự cho mình trí nhớ tốt, đọc 10 nhớ 3. Còn bây giờ, đọc 10 không được 1. Vì sao ? Vì khi mình lớn tuổi, nói nhẹ nhàng là phóng dật nhiều. Còn chi li nói đầu lòng chút là tham sân nhiều, cái để mình bận tâm, nặng lòng nó nhiều lắm. Cho nên, mình thấy trẻ con học rất tốt. Có những bài học thuộc lòng của trẻ con lớp 1 lớp 2 tới 80 tuổi còn nhớ. Chẳng hạn mấy bài tào lao như bài trẻ con « tiếng quốc ngữ, chữ nước ta, con cả nhà, đều phải học, miệng thì đọc, tai thì nghe, đừng ngủ nè, chớ lấu tấu, em lên 6, học vỡ lòng, đọc cho thông, thầy khỏi mắng ». Mấy cái đó hồi chúng ta tí ti chúng ta đã học, bây giờ, tới chết cũng không quên.

Trong khi đó, kinh Phật đọc chầy máu mắt không nhớ vì khi chúng ta lớn lên chúng ta có nhiều chuyện ưu tư, đam mê, ham hố, bất mãn, nặng lòng, sân si, bực mình, ghen tị, bực dọc,....

Ở đây tôi xin nói rõ, nhiều người hiểu lầm thấy 5 triền cái gồm : Tham dục, Sân độc, hôn thụy, trạo hối, và hoài nghi. Theo nhiều chỗ trong kinh ghi đây là trở ngại cho thiền định, các vị cứ tưởng tượng là chỉ riêng thiền định. Không.

Tôi xin nói lại, phiền não có nhiều cách phân tích. Có chỗ chỉ nói có 2 là tham & ưu, chẳng hạn trong kinh Niệm xứ, phiền não đức Phật có nơi nói có 2 thứ là đam mê & bất mãn. Hết. Còn cái si không cần vì do Si mà có đam mê, do si mà có bất mãn, nên Ngài chỉ nói tham, sân chứ Ngài không nói Si, bởi Si là cái nền, bắt buộc phải có. Do có u mê mới thích này thích kia, do u mê mới bất mãn, hờn giận, căm ghét.

Phiền não có lúc kể 2. Có lúc kể 3 = tham, sân, si. Có lúc kể 4 = 4 bực lưu. Có lúc kể 5 : 5 triền. Có lúc kể 6 = phiền não qua 6 căn (nhãn căn, nhĩ căn,...) chẳng hạn trong bài kinh Căn tu tập, bài kinh cuối cùng của Trung Bộ, phiền não kể lên 6 : Sumanā và dumanā có nghĩa là đam mê và bất mãn, vui buồn thích ghét thông qua 6 căn và 6 trần 6 thức. Tùy chỗ.

Trong bài kinh này, Ngài kể phiền não có 5 thứ thôi. Vì sao vậy ? Vì có nhiều trường hợp nói tham, sân, si người ta nghe mơ hồ, nó không gần gũi đời sống người ta. Nhưng có trường hợp mình nói phiền não kể 5 nó gần người ta hơn. Đây là lý do vì đâu phiền não kể 5.

5 là gì ?

1/ Tham dục = thích cái này thích cái kia.

Tham dục ở đây có 2 trường hợp, trong Chú giải nói : Thích cái gì cũng là tham hết : 1- Thích đặc thiên, thích có thần thông, thích sanh về cõi này nọ,... đó là Tham. 2- Mà mình thích ăn ngon mặc đẹp, chăn êm nệm ấm, quần là áo lụa, .. cũng là tham.

Như vậy tham ái có 3 :

- Thích hiện hữu = có người họ không thích hiện hữu nhưng họ thích hưởng thụ, họ sợ mất mát, họ tìm đủ cách để nắm níu lại sự tồn tại của mình trên cuộc đời tang thương này.
- Thích sở hữu = muốn làm chủ cái này làm chủ cái nọ, muốn nắm này nắm nọ.
- Thích hưởng thụ.

Tôi xin đoán chắc 1000% rằng thì là, không có một thứ tham ái nào ngoài ra 3 cái này. Ngay cả trường hợp mình kể : Dục ái (đam mê trong 5 cảnh dục), Sắc ái (Đam mê trong thiên sắc), Vô sắc ái (Đam mê trong thiên vô sắc) cả 3 cái đó cũng nằm trong 3 cái tôi vừa kể : muốn hiện hữu, muốn sở hữu. muốn hưởng thụ. Ngồi thiền cũng là một cách hưởng thụ.

Ngồi yên, hơi thở vào ra trong chánh niệm, trong thiền định, sướng, mát lạnh, rợn người.

Và như tôi nói rất nhiều lần.

Hạnh phúc thế gian có 2 thứ, hạnh phúc đến từ : 1/ Mình có cái gì đó ; 2/ Kkhông có cái gì đó cũng là hạnh phúc.

Ngồi yên buông hết chuyện đời chỉ thanh thân thở vào trong chánh niệm, thở ra trong chánh niệm, đi đứng nằm ngồi, sinh hoạt lớn bé trong chánh niệm. Cái đó nó đã lắm. Cái đó thật sự rất đã.

Nhiều lần tôi nói.

Tất cả công phu tu học liên hệ thiền định & tuệ quán. Buổi đầu mình chưa quen do thiếu duyên quá khứ và thiếu trau luyện trong hiện tại, thiếu sự tác động tích cực từ trú xứ, thầy bạn, từ điều kiện sinh hoạt nói chung... buổi đầu chánh niệm trong hơi thở, trong sinh hoạt nó là công phu mà mình phải nỗ lực. Đến lúc nào đó mình không thấy nó là công phu để nỗ lực, mà nó là quyền lợi, nó là sự hưởng thụ. Được sống trong chánh niệm là quyền lợi, sự hưởng thụ của người biết Phật pháp.

Không biết trong room bao nhiêu phần trăm tin được lời này. Tôi tin chắc bằng cái mạng của tôi, quả thật chuyện đó có, tức là : Đã có, đang có và sẽ có những người họ thấy chuyện tu học là quyền lợi, an lạc trong chánh niệm là quyền lợi, là sự hưởng thụ chứ không phải công phu tu học để mình nỗ lực nữa. Ghê như vậy.

Cho nên, tham có 2 trường hợp : 1- Đam mê trong hiện hữu, trong sở hữu hoặc trong hưởng thụ.

Đam mê hưởng thụ trong vật chất cũng là phiền não. Mà mình muốn có mặt ở cõi Phạm thiên, muốn sở hữu các năng lực thiền định, thần thông, khả năng nhập định thì cái muốn đó cũng là tham. Có một điều, nghe vậy rồi mình đánh đồng nó với những cái tham thấp kém, thì không phải. Nó tham nhưng tham cao cấp.

Tu vẫn tu nhưng mình biết rằng : Hễ có giây phút đam mê, tâm đắc trong thành tựu là bậy. Vì Tu tập là để không còn phiền não chứ không phải để được an lạc. Mặc dù, hết phiền não tự nhiên an lạc, nhưng mình mong được an lạc là bậy. Mình mong tu để được an lạc là mình bậy. Mà mình chỉ để không còn phiền não thì tốt.

Phiền não đầu tiên chính là MUỐN ĐỦ THỨ, thích cái này thích cái kia về tinh thần hay vật chất.

Nếu chỉ là thích vật chất thì người chứng sơ thiền không còn nữa, đương nhiên chỉ tạm thời thôi. Sau khi sanh về Phạm thiên, hết tuổi thọ trở về cõi Dục thì mọi thứ như cũ. Chuyện đắc thiền như đá liêng ao bèo, nó vệt ra khép lại liền được tí ti rồi lại khép lại. Về cõi Phạm thiên sống bao lâu đi nữa, trong thời gian sanh tử luân hồi thăm thẳm, tuổi thọ của Phạm thiên chỉ là viên sỏi liêng xuống ao bèo thôi. Nó vệt ra rồi nó khép lại liền.

Cho nên, cái đầu tiên, tham dục mà thích trong vật chất thì có thể được đè nén, chặn đứng tạm thời bằng thiền định. Nhưng để cắt đứt tham dục trong vật chất phải là Tam Quả A Na Hàm.

Còn tham thích trong hiện hữu, thích sở hữu phải A La Hán mới dứt được.

Tham cái này thích cái kia đương nhiên là thứ phiền não. Người không tu học. Chẳng hạn cách đây vài tháng, tôi có lớp học tại Thụy Sĩ, dạy trực tiếp. Có ông nói

- Sống không thích gì sao sống ? – Đúng. Khi mình hiểu những gì mình thích không đáng để mình thích, do mình ảo giác, ảo tưởng là mình thích, do môi trường sống, do tiền nghiệp nó đẩy mình vô điều kiện đó thì mình thích thôi chứ bản chất mọi sự trên đời nó không có gì để mình thích hết.

Ông nói : Đời sống không có gì sao sống ? Đúng. Khi mình hiểu mọi thứ không có gì để mình thích thì mình không muốn sanh tử nữa. Cho nên vị A La Hán không thiết tha để sống lâu, mặc dù các ngài cũng không thiết tha đi tìm cái chết. Bởi vì, kẻ thiết tha thiết tìm cái chết là kẻ có bất mãn cái gì đó. Vị A La Hán không còn thích nên không còn bất mãn.

Vị A La Hán không tha thiết cái sống cũng không thiết tha cái chết. Mọi thứ tùy duyên. Cứ mỗi ngày đói ăn khát uống, tiêu tiêu bài tiết, tới giờ ôm bát đi khát thực chờ duyên nó đủ thì Niết Bàn. Trong thời gian đó, giúp được ai thì giúp. Bạn tu bị bệnh mình tới mình cạo gió, mình xoa bóp dùm. Cư sĩ họ cần nghe pháp thì mình thuyết pháp cho họ nghe nhắc nhở này nọ, nhưng hoàn toàn chỉ vì không có cách nào khác. Cho nên, vị đó mới làm chuyện đó thôi, chứ vị đó không thiết tha, cầu mong ước vọng cái gì ở đời hết. Đó là vị A La Hán.

Mình còn thích cái này thích cái kia thì hẳn có thích là có ghét. Mà Ghét chính là khổ. Khổ là gặp cái mình ghét, chịu đựng cái mình ghét. Mà chuyện căn bản là cái ghét từ đâu ra ? Do mình không thích cái gì đó.

Thí dụ mình thích êm ấm thì mình sẽ bị khổ khi không được êm ấm, mình thích ăn ngon mình sẽ bị khổ khi không được ăn ngon, mình thích lụa là mình sẽ khổ khi mình không được sử dụng lụa là, mình thích các phương tiện, tiện nghi mình sẽ bị khổ khi không được tiện nghi. Cho nên, hẳn thích ở đâu thì ghét nó nằm kề bên. Ghét chính là tên gọi khác của khổ. Đơn giản vậy thôi.

Thích ở đâu, ghét nằm kế bên/ sau lưng/ bên cạnh. Ghét chính là khổ. Bởi có ai trên đời có được cái mình thích và né được cái mình ghét ? Những kẻ đó né được bao nhiêu cái ghét và có được bao nhiêu cái thích ? Chuyện đơn giản vậy thôi.

Hỏi tại sao Đời là biển khổ ? Mình không cần giải thích nhiều, đơn giản tại vì Đời là biển khổ vì hẳn còn có thích là còn có ghét. Hẳn có thích có ghét thì phải có theo đuổi cái thích trốn chạy cái ghét. Có bao nhiêu kẻ thành công trong trốn chạy và thành công trong chuyện theo đuổi ?? Và thành công được bao nhiêu ? trốn chạy thành công được bao nhiêu ? yếu lắm.

Tôi chấp luôn. Học thức, giàu có, khỏe mạnh, nhan sắc, quyền lực tôi chấp luôn. Người có đủ sức khỏe, nhan sắc, quyền lực, học thức họ cũng không thể nào toại nguyện những thứ họ muốn và họ cũng không tránh được những thứ họ ghét. Bảo đảm. Đó là thứ ngon lành. Còn thứ mà thiếu 4 cái đó thì thôi, còn tan nát cỡ nào.

Cho nên, chuyện đầu tiên phải nhớ. Còn thích là một thứ phiền não. Nó là một triền cái.

Đúng ra chữ Triền, tiếng Hán là « cột » trong khi chữ « Nīvaraṇa » trong tiếng Pali là « che chắn, ngăn chặn ». Cho nên mới có chữ « cái » cái = che.

Chữ triền thì không được nhưng chữ cái, nīvaraṇa = cái. Cái có nghĩa là che, giống như chữ « tài hoa cái thế » cái = che/ bao trùm cả cuộc đời.

2/ Phiền não thứ hai là sân/ bất mãn.

Bất mãn cũng là một thứ phiền não, chẳng những nó ngăn chặn trí tuệ, thiền định, giải thoát mà nó còn làm mình khổ.

Tham ái nó ngăn chặn trí tuệ giải thoát, ngăn chặn thiền định đúng rồi.

Phiền não có 2 nguy hiểm : 1-Ngăn chặn trí tuệ giác ngộ, khả năng thiền định ; Đồng thời nó làm mình bị khổ hiện tiền, khổ trước mắt, khổ nhãn tiền.

Sân hận, bất mãn nói chung cũng y chang vậy. Vì nó là phiền não mà. Đầu tiên là nó ngăn chặn trí tuệ, ngăn chặn thiền định. Đồng thời nó làm cho mình khổ, khổ nhãn tiền.

Tôi nói rất nhiều lần. Cái khổ mình đến từ mình thích cái gì đó và ghét cái gì đó. Là vì sao ? Vì cái khổ đến là do mình có cái gì đó và không có cái gì đó.

Nghe kỹ bài giảng này. Lát về nghe kỹ bài giảng này. Khổ đến từ chuyện mình có và không có cái gì đó. Nói như vậy cũng có nghĩa là cái khổ đến từ mình thích/ ghét cái gì đó. Thích không được là khổ. Ghét mà né không được cũng là khổ.

Cho nên, sân/ bất mãn cũng là một thứ phiền não. Muốn chứng đắc thiền định, thánh trí, chấm dứt sanh tử thì cái sân dứt khoát phải bỏ. Trong kinh nói, bỏ phiền não có nhiều cách.

Bỏ = đối phó/ dài hạn/ vĩnh viễn. Kể có 5 nhưng tôi cố ý kể 3 thôi.

Lìa bỏ phiền não kiểu đối phó là sao ? Có nghĩa là nó có tới đâu mình trừ tới đó. Thí dụ bây giờ mình bực mình, mình ráng suy nghĩ về một vấn đề giáo lý để không bực nữa. Thì cái đó là lìa sân tâm bằng cách đối phó.

Các vị hỏi : Nghĩ cách gì sư ? – Nhiều lắm.

Thí dụ : Nhiều ngày trong thời gian dài mình thường tu tập đề mục bất tịnh « thân này chỉ là đồng rác, thân này chỉ là nghĩa trang, thân này là ổ bệnh tật, thân này chỉ là nùi dẻ, thân này sẵn sàng nằm xuống như khúc gỗ » thường xuyên suy niệm vậy.

Hoặc là « sớm muộn gì ta cũng chết, vinh nhục khen chê gì cũng phải bỏ lại khi vào áo quan » Thường xuyên suy niệm cái đó.

Cho tôi xin mở ngoặc chỗ này. Tôi xin thành tâm xác định, tôi không bài xích, dè bieu ai hết nha. Tôi chỉ nói với chân tâm của tôi thôi.

Thay vì niệm Phật niệm Bồ Tát thì làm ơn niệm dùm mấy cái này « sớm muộn gì ta cũng chết, chết rồi cái gì cũng bỏ lại ». Niệm như vậy thì cuộc đời quý vị nó khá hơn. Tu học nó khá hơn. Ăn rồi mà đi niệm, đọc mấy cái mình không hiểu. Kêu hết Bồ Tát này réo hết Phật hiệu kia. Tuyên xưng Phật hiệu réo gọi Bồ Tát mà trong khi chuyện đơn giản là mình cứ nhớ dùm tui : « Thân này chỉ là đồng rác, thân này chỉ là nghĩa địa, chôn vùi xác chết của các sinh vật, tấm thân này rồi cũng có lúc nằm xuống, sớm hay muộn » Cứ niệm về thể trực, niệm về sự chết.

Hoặc là niệm « Tất cả chúng sinh ở đời đều từng là quyến thuộc của ta, đều từng vì ta mà bỏ mạng trong sa mạc, đại dương, rừng sâu núi thẳm » cái này trong Thanh tịnh đạo, không phải tôi nói.

Cứ luôn luôn niệm như vậy « Tất cả chúng sanh đều từng là cha ta, mẹ ta, người thân của ta, người thương của ta, đã từng vì ta mà vô số kiếp bỏ mình, bán mạng ở sa mạc, núi cao, biển cả, hoang đảo,... vì ta mà họ dân thân lửa đạn, khói lửa, nguy hiểm chết người, vì ta mà chuyện gì họ cũng làm rồi do sanh tử đẩy đưa mà họ với ta trở mặt không nhận ra nhau, rồi từ đó mới có chuyện ông Tư ghét bà Tám, bà Tám giận bà Năm. Giận tới muốn đốt nhà, muốn bóp cổ, muốn giết nhau, muốn móc mắt, mổ bụng nhau, chứ thật ra do dòng chảy sanh tử nó che lấp trí nhớ tiền thân của mình thôi.

Đó cũng là một cách suy niệm. Nhiều và nhiều lắm quý vị.

Khi mình nổi cơn, mình dùng những suy niệm đó để mình chặn đứng bực mình bất mãn được gọi là lìa sân tâm bằng cách đối phó.

Lìa sân tâm bằng dài hạn = tu học đắc Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền.

Lìa sân tâm một cách vĩnh viễn, tuyệt đối = tu tập tuệ quán trở thành bậc thánh thì cái đó mới là vĩnh viễn, tuyệt đối.

Đối với 5 triền cái, 5 thứ phiền não cũng theo cách này mà hiểu. Có nghĩa là : Tất cả phiền não được kể thành nhiều cách, trong đó có một cách kể thành 5. Nghe cho kỹ chỗ này nha.

Phiền não kể nhiều cách, trong đó có cách kể là 5. 5 phiền não này có 3 cách để lìa bỏ :

1- Lìa bỏ bằng cách đối phó : Những suy tư, tư duy bằng trí văn và trí tư.

2- Lìa bỏ bằng cách dài hạn : Tu định.

3- Lìa bỏ bằng cách vĩnh viễn : Tu tuệ.

Nói cho gọn, nói cách khác là Văn, Tư, Tu. Văn & Tư chỉ giúp mình lìa bỏ phiền não bằng cách đối phó thôi. Chỉ có trí tu cho mình 2 cách : Lìa bỏ bằng định. Định cũng là trí tu mà Tuệ cũng là trí tu. Nhớ nha. Nhưng mà Định nó chỉ dài hạn không vĩnh viễn. Còn cái vĩnh viễn là trí tu mà tu tuệ quán, chứ còn trí tu samatha chỉ là dài hạn thôi.

Phiền não thứ hai chính là sân. Bất mãn là một thứ phiền não.

3/Phiền não thứ 3, Hôn thụ

Hôn thụ có 2 : Hôn trầm & thụ miên.

Thina là lười biếng, đã dụi, muốn an dưỡng, nghỉ ngơi, buông xuôi, tiêu cực, thụ động, thiếu máu, thiếu vận động.

Thụ miên là cảm giác buồn ngủ, muốn lẳng quên trong giấc ngủ, muốn nghỉ ngơi trong giấc ngủ.

Cứ nhớ

Hôn trầm là lười biếng, đã dụi, buông xuôi, tiêu cực. Còn thụ miên là cảm giác buồn ngủ. Nhớ vậy.

Biếng lười và ham ngủ là một thứ phiền não. Một người không phải là hành giả khó lường lắm. Mình nghe nói phiền não mình nghĩ phải sân hận, phải u mê, phải tham đắm ghê gớm mới là phiền não, mà không ngờ, cái lười biếng nó là thứ phiền não rất độc, độc kinh lắm, độc khiếp lắm. Thay vì 3-4h sáng mình dậy, mình học, mình ngồi thiền, mình tập thể dục, mình quét nhà, quét chùa, dọn

đẹp, thì giờ đó mình nằm nướng, lăn qua trở lại. Hoặc có nhiều khi ban ngày, mình biết chuyện đó cần làm, ngồi xuống nghe kinh, ghi chép cái gì cần, tự nhiên làm biếng.

Chính cái làm biếng làm tan nát thế giới này. Tôi nói cho các vị biết. Các vị đọc kỹ lại tập tính sinh hoạt của các dân tộc thế giới. Các vị đọc kỹ lại dùm tôi đi.

Người Nhật, Đức, Bắc Âu (nói rõ luôn là người Phần Lan, Thụy Điển) Họ sống tích cực lắm, không phải như mình đâu. Những dân tộc đó. Các vị biết người Đại Hàn, dân Nhật, dân Do Thái, dân Đức, dân Mỹ, dân Anh,... Các vị có dịp đi về Anh, buổi sáng, chúng tôi có dịp đến London vào buổi sáng, tầng hầm metro tôi đi với mấy người Phật tử, thấy họ di chuyển để họ lên tàu, tôi nói với Phật tử, cái này chỉ cần một đứa bé nó rớt xuống nó chết liền, vì người ta di chuyển với tốc độ rất nhanh. Tức là, đứa bé nó rớt xuống là người ta thắng không kịp, đi bộ đó, người ta thắng không kịp. Những đất nước phát triển người ta quý thời gian lắm, người ta không chịu cảnh lê thê, lê mê, rề rà, mò mẫm, rờ rẫm, giống như những dân tộc chậm tiến.

Các vị nhìn đời sống người Châu Phi, đời sống người Tàu, người Việt. Các vị tưởng tượng, thế giới có đất nước nào mà đàn ông thanh niên là một lực lượng hùng hậu của xã hội mà ra quán cà phê cầm tờ báo nói rề rề mây tiếng đồng hồ. Có đạp xích lô, đi khuân vác buổi chiều tấp vô quán nhậu ngồi lè nhè lè nhè tới tới mới lết về nhà. Đất nước mà đàn ông thích rề rà quán xá đất nước đó tiến không nổi. Làm biếng. Đàn ông mà thích nằm võng, ngâm cây tằm, đong đưa, mở radio nghe cải lương, đọc báo tin tức, thiêm thiếp ngủ rồi nghe tiếng tàu ngoài sông xa xa hoặc tiếng gà gáy trưa, tiếng thằn lằn trên vách, tiếng đồng hồ gõ trên tường, đất nước đó tiến không nổi.

Đó là nói trên diện rộng. Nói trên diện hẹp, mỗi cá nhân phải năng động, phải tích cực. Còn biếng lười, ham ngủ nghỉ khá không nổi. Tin tôi đi. Khá không nổi.

Người tích cực năng động họ không đủ thời gian họ sống. Người đó mới đúng là sống. Còn người làm biếng chỉ tồn tại thôi không phải là sống. Nhớ nha. Sống khác, tồn tại khác. Động vật khác thực vật khác. Có người sống kiểu động vật, có người sống kiểu thực vật là vậy đó.

Tôi nói hoài câu nói của người Châu Phi họ nói « Cuộc đời là cuộc chạy. Mỗi sáng sư tử chạy đi kiếm mồi, con nai chạy để không làm mồi cho sư tử ». Câu nó sâu lắm. Một đứa thì chạy đi kiếm sống, một đứa chạy giữ lại cuộc sống. Phải vậy mới được.

Cứ lờ đờ lờ mờ nó không đi về đâu hết. Cho nên, cái hôn thụy là một thứ phiền não nặng lắm. Nó dim chết một đời người, dim chết một xã hội, một đất nước chứ không phải không. Cả một dân tộc chết vì hôn thụy đó quý vị.

Trong kinh nói cái này mới ghê :

Trong căn nhà cháy, người đang có mặt trong căn nhà cháy, người đang mắc chứng trọng bệnh phải nỗ lực bằng mọi giá để thoát khỏi nhà cháy để chữa lành chứng trọng bệnh đó. Chứ một người trong nhà cháy, một người đang mắc chứng trọng bệnh mà không thiết tha nghĩ chuyện thoát thân là người đó hết xài.

Nãy giờ mới định nghĩa thôi đó. Rồi trao hỏi.

4/ Trao hỏi

Từ tiếng Phạn là uddhaccakukkuca Mình nghe chữ trao hỏi mình tưởng là 1 nhưng mà không.

Trao = trao cử, phóng dật, lãng xãng lãng xãng đầu không tập trung.

Hỏi = lòng ray rút về những điều mình đã làm và những chuyện mình không chịu làm. Tại sao tui lại làm chuyện đó, tại sao tui lại nói câu đó, tại sao tui lại có suy nghĩ đó. Đó là một thứ ray rút, ray rút về chuyện mình đã làm. Còn ray rút chuyện mình không làm có nghĩa là, tại sao tôi không chịu làm đó ta, tại sao có câu vậy mà tôi không chịu nói, tại sao chuyện đó mà tôi nghĩ không ra hả ta để bây giờ ra nông nổi này. Đó là hỏi hận về những chuyện mình không chịu làm.

Người không học đạo, không hành đạo không thấm, không hiểu tại sao trao hỏi nó là thứ phiền não kinh khủng. Đúng. Kinh khủng thiệt. Vì khi mình thiếu khả năng tập trung, học trò còn chết nói gì nhà khoa học, người làm buôn bán. Không có tập trung. Thiếu định tâm là không làm được gì.

Còn anh hỏi hận anh đó rất độc, bởi vì : Quá khứ chỉ nên nhớ khi nó là kinh nghiệm, bài học chứ mình không nên nhớ về quá khứ như là vết thương rỉ máu, nhớ về quá khứ thêm đau lòng, thêm nặng lòng là không nên. Nhớ nha. Bậc thánh có nhớ về quá khứ nhưng nhớ một cách cần thiết, nhớ như là một công việc thì mới nhớ. Còn phạm phu mình cứ ray rút cay đắng rỉ máu với những hồi ức

về quá khứ, trí nhớ về chuyện đã qua, về dĩ vãng một cách không cần thiết thì cái đó là một thứ phiền não.

Chuyện cũ chỉ nên nhắc lại khi có lợi ích, còn nhắc lại để tham, sân, si thì không nên.

Cho nên, ở đây, trong 5 phiền não, có chỗ tôi kêu trừ cái. Thì kêu 5 phiền não đi.

Dục – Dục tham, nếu dục trong vật chất thì A Na Hàm trừ được. Nhưng dục ở đây là thích hiện hữu, thích sở hữu thì phải La Hán mới trừ được.

Sân – chứng thiên trừ dài hạn, chứng Tam Quả trừ vĩnh viễn.

Hôn thụ (lười biếng, buồn ngủ) – La Hán mới trừ được.

Cái này phải nhớ nha.

Tất cả nội dung tôi đã đang và sẽ giảng trong 5 cuốn Nhật tụng Kalama hoàn toàn được giải thích rõ trong mấy bộ sách của tôi, đó là : Kinh nghiệm tuệ quán 2 cuốn in thành 1 còn Giáo lý A Tỳ Đàm bây giờ chúng tôi mới vừa in xong, đang phát hành.

Tôi có ý luôn. Có những chỗ tôi không giải thích, tôi nói bà con vào đó đọc dùm tôi. Nhớ nha. Chẳng hạn như hôm nay, bài giảng vừa rồi, bài giảng về thất giác chi làm sao để có niệm giác chi, định giác chi, thất giác chi. Rồi bây giờ làm sao để đối phó, ngăn chặn, tận diệt được 5 triền cái thì bà con làm ơn vào quyển Kinh nghiệm tuệ quán, bản in mới, in gom trang 519, bà con đọc dùm.

Móc cây bút ra ghi dùm tôi đi. Kinh nghiệm Tuệ Quán, trang 519. Thì nội dung giải quyết toàn bộ những gì mà chúng tôi đã giảng trong tuần lễ vừa rồi, tức là giảng về Thất giác chi, và bữa nay tôi giảng về 5 triền cái. Đều có trong đó hết. Từ trang 519. Và trong đó có những biểu đồ nhìn sáng lắm.

Nếu bà con có lòng thiết tha tu học, trong nhà thay vì treo ba cái tranh ảnh thì làm ơn phóng lớn cái này ra, treo lên làm tranh tường, tức là mình nghe giảng mình liếc mắt lên.

Về mặt mỹ thuật thì treo cái đó không có đẹp nhưng trong ý nghĩa giá trị cuộc tu thì cái đó tuyệt vời, liếc mắt lên là thấy. Thí dụ những định nghĩa bắt buộc Phật tử phải nhớ: Định nghĩa về 4 đế, định nghĩa về khổ lạc, thiện ác, 6 căn,... mình nhờ người viết thư pháp đẹp đẹp tí mà cho dễ thấy chút chữ thư pháp nhiều em lộng thư viết ta nói ban hành nhìn không ra. Thư pháp lựa em nào viết đẹp, cho vô khung, hình vuông/ hình chữ nhật. Chữ nhật có 2 cách treo mình treo đứng hay là mình treo nằm, miễn sao cho nó đẹp thôi, treo đúng chỗ. Chữ đẹp nền đẹp khung đẹp treo đúng chỗ thì đương nhiên nó đẹp. Liếc mắt lên thấy liền.

Nếu quý vị hỏi tôi tôi sẽ góp ý như vậy. Viết đẹp trên nền đẹp trong khung đẹp. Khung đẹp là gì? Khung đơn giản thôi, khung tre hoặc là khung gỗ giả tre, hoặc khung nhựa mà nhựa giả gỗ, đơn giản thôi. Có những bài học mình viết trên khung vuông, có những bài học mình viết khung chữ nhật, chữ nhật thì treo đứng hay treo nằm, cái nào cũng đẹp hết. Tùy chỗ. Tùy góc nhà của mình. Thì bây giờ tôi giảng qua trạo hồi.

Trạo hồi có 2 phần trạo cử là phóng dật, khả năng thiếu tập trung, khả năng đó phải La Hán mới trừ được. Hồi là Tam Quả A Na Hàm đã trừ được rồi, vị đó không còn ray rứt khó chịu khi nghĩ về chuyện cũ nữa. Thí dụ nghĩ về chuyện xấu trong quá khứ thì coi nó là một bài học để rút kinh nghiệm chứ không để mình đau lòng, nặng lòng, rỉ máu như phạm phu.

5/ Hoài nghi = hoang mang nghi hoặc không biết mình tu đúng không, không biết sư phụ dạy ok không, không biết pháp môn mình đang tu như thế nào,...

Hoang mang nghi hoặc trong sự tu học là hoài nghi trong trường hợp này, trong triền cái nha. Hoài nghi có nghĩa là vậy: Hoang mang, nghi hoặc về con đường hành trì của mình, đạo lộ tu tập của mình.

Hoài nghi này là Tu đà hườn dứt rồi. Sơ Quả đã dứt rồi.

Như vậy, tôi nhắc gọn lại.

Phiền não có nhiều cách kể: cách kể có 3, có 5, có 6 gì đi nữa, nhưng hiện giờ trong bài kinh đang nói phiền não kể có 5.

Và 5 phiền não này có 3 cách trừ: 1/ Trừ bằng đối phó, bà con coi dùm tôi quyển Kinh nghiệm tuệ quán trang 519 trở đi, chứ không phải một trang đó đâu ; 2/ Đối phó dài hạn = tu tập tuệ quán, cũng trong bộ sách A Tỳ Đàm của chúng tôi về Kinh nghiệm Tuệ Quán có hướng dẫn cách hướng dẫn đối

phó dài hạn ; 3/ Đối phó vĩnh viễn: Cũng trong A Tỳ Đàm, trong bộ Kinh Nghiệm Tuệ Quán, cũng trong bộ đó.

Sẵn tôi nói luôn. Tôi thiếu thông tin nên tôi không biết ngài Pháp Thông và ngài Pháp Thắng là 2 hai một. Hai vị dịch giả trong nước. Tôi xài chữ ngài không hề có ý châm biếm là vì tôi chỉ nhớ chùng chùng mấy vị này lớn hạ lắm rồi. Ngài Pháp Thông thì tôi biết ngài lớn lắm rồi, ngài tu lâu lắm rồi, nhưng mà không biết dịch giả Pháp Thắng có là ngài hay không. Tôi thấy trên internet Việt Nam vừa ra 3 cuốn Thanh tịnh đạo rất đáng để bà con tham khảo : 1 cuốn của ngài Pháp Thông, 1 cuốn ngài Pháp Thắng, 1 cuốn của ngài Giác Giới biên soạn. Cả 3 quyển đó đáng để bà con tham khảo. Bởi vì tôi nói thẳng luôn, Thanh Tịnh Đạo kể cả đọc bản tiếng Việt của ni sư Thích Nữ Trí Hải là bà con đọc chảy máu mũi không hiểu đâu. Nếu đọc bản gốc là mình không hiểu. Cho nên bắt buộc phải đọc mấy cuốn bình giải, mấy cuốn làm mềm nội dung lại may ra nuốt nổi. Chứ còn Thanh tịnh đạo đọc bản gốc là chảy máu cam.

5 triền cái này là nó là cách phân tích một trong nhiều cách phân tích của cái gọi là phiền não. Một người trừ Dục triền cái là Thánh. Chứng thiền ít ra trấn áp dài hạn. Sân triền cái, trạo hối triền cái, hôn thụ triền cái và hoài nghi triền cái.

Cả 5 cái này mình có 3 cách:

1/ Trừ bằng đối phó tới đâu hay tới đó tạm thời = trí văn, trí tư

2/ Dài hạn = tu tập samatha.

3/ Vĩnh viễn = tuệ quán

Cách đối phó coi Kinh nghiệm tuệ quán (từ trang 519 trở đi) & 2 cuốn A Tỳ Đàm mới vừa ra đó.

Sẵn chúng tôi nói luôn, không nói bà con nói chúng tôi ăn gian. Bà con nói trời ơi ông cứ in tới in lui hoài ông làm như sách mới. Dạ, đừng nói như vậy oan chúng tôi lắm. Oan lắm. Sách mà. Nói theo đạo Hồi là “Chỉ có Allah mới không có lỗi”, còn nói theo Cơ Đốc là “chỉ có Chúa trời mới không có lỗi”. Cho nên, mỗi lần đọc mà thấy có lỗi là chúng tôi ghi lại hết, để rồi sau đó tái bản chỉnh sửa. Đương nhiên trong nội dung, tôi không khích lệ những vị đã có rồi mà lại đi tìm thêm bộ nữa thì tôi không khích lệ, nhưng nếu quý vị hỏi tôi có giống nhau hay không thì không có giống. Bởi vì chỉnh sửa rất là nhiều.

Đặc biệt là ngày trước có nhiều người họ thấy khó họ không có nhưng bây giờ mình lớp nhật tụng này, bắt buộc phải có bộ Kinh nghiệm tuệ quá và giáo lý A Tỳ Đàm. Và hôm nay, chúng ta có nhiều lớp học, chẳng hạn lớp học của ngài Sán Nhiên, lớp của các vị bên Houston, lớp Buddhadhamma, rồi bên Virginia, của sư nào quên tên mất tiêu. Nói chung cái này bên Úc rành lắm. Bên Úc coi như tầm sư học đạo tha thiết lắm. Cha Nhân là ông quá trời thầy, ông là chuyên gia liên lạc, tổ chức nhiều lớp lắm. Khi học nhiều thì mình phải có tài liệu chuẩn. Quý vị nói Tại sao mà dám nói tài liệu của chúng tôi chuẩn? Chúng tôi nói chuẩn là chúng tôi biết nó là cái gì chúng tôi mới dám giới thiệu. Còn khi giới thiệu mấy cái khác, hề giới thiệu ông sư A quên giới thiệu ông sư B thì người ta nói chúng tôi thiên vị. Thôi thì bây giờ của mình mình giới thiệu của mình chắc nhất, còn mấy vị khác tôi không ý kiến. Nhưng giới thiệu của người khác, chẳng hạn vừa rồi tôi giới thiệu 3 cuốn Thanh tịnh đạo, chỉ vì một lý do đơn giản: Bộ đó rất quan trọng. Trong khi đó, bản gốc đọc không nổi, chỉ nhờ mấy cuốn tường giải hoặc toàn yếu, hoặc là toát yếu thôi.

Bây giờ chúng tôi trở lại nội dung bài giảng hôm nay.

Cách đối phó 5 triền như chúng tôi nói nó có 3 cách: Một là, đối phó tạm thời bằng trí văn và trí tư. Còn cách đối phó dài hạn là tu tập samatha tức là thiền định, và cách trừ diệt vĩnh viễn phải là Tuệ Quán.

Cách trừ diệt bằng tuệ quán thì bà con coi quyển Kinh nghiệm Tuệ Quán. Khi mình tu tập về Thân, Thọ, Tâm, Pháp hề có chánh niệm thì 5 triền biến mất, có trí tuệ thì 5 triền biến mất. Đó là nói vắn tắt. Còn nói đủ vô nguyên bộ đó đọc cho đã. Còn tu tập bằng thiền định thì trong đó ghi rõ.

Chữ Thiền ở đây, trong Pali có 2 loại thiền:

- Ārammaṇuparicchanna là chỉ cho Thiền định, thiền tập trung tư tưởng.

- Lakkhanuparicchanna là Thiền quán là thiền quán chiếu tam tướng trong 5 uẩn, danh sắc, 12 xứ, 18 giới,...

Thiền phải định nghĩa như vậy chứ còn thiền kiểu như Tàu, Nhật, Đại Hàn, Việt Nam cái gì đâu mà cứ có miếng đất, trái sỏi, gấn thạch đặng kê vườn thiền, mua mớ Oo long, Thiết Quan Âm, mua bộ bình Nghi Hưng về bày ra bàn đá, coi mấy con cá koi lội lội cái Trà thiền. Sáng tập yoga, treo mấy miếng vải trên nhà như thất cổ đu người lên tập gọi là yoga cũng gọi thiền. Múa kiếm bán cung cũng thiền, trà cũng thiền, giống dãi gì cũng thiền.

Bên Phật giáo mình không. Thiền chỉ có 2: Ārammaṇuparicchanna, tức là thiền định, tập trung tư tưởng; Lakkhaṇuparicchanna là thiền quán, thiền tuệ. Nó rõ ràng như vậy. Chứ không có vụ ngồi yên nghe chim hót, nước chảy, gió thổi gọi là thiền thì cái đó cho tôi xin.

Cách đối phó 5 triền như này tôi nói, một là tu tập tuệ quán, còn hai là tu tập về định.

Tu tập về Định có nghĩa là vị đó chọn một trong 40 đề mục của thiền chỉ tập trung tư tưởng trong đó, thí dụ: Đất nước lửa gió, xanh vàng đỏ trắng, hư không, ánh sáng, thể trược, tử thi, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm thí, niệm thiên, niệm hơi thở, quán tưởng về thực phẩm,... Khi mình tập trung như vậy, trong đó có những đề mục chỉ dẫn đến cận định, có đề mục chỉ dẫn đến Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Có những đề mục nó chỉ có dẫn tới Sắc giới. Muốn tu Vô Sắc phải có đề mục Vô Sắc. Nhưng ở đây, bước đầu tiên, trước khi muốn chứng sơ thiền phải qua giai đoạn cận định. Từ giây phút cận định 5 triền cái vắng mặt tạm thời. Các vị hỏi ở đâu, ở đâu nói? Dạ, đó chính là Tika, Phụ số.

Trong chú giải atthakathā chỉ nói vắn tắt thôi, có nghĩa là 5 triền cái có thể trấn áp bằng trí văn và trí tư, đặc biệt là hoài nghi có thể đối phó bằng dhammapavattana . Đó là Atthakatha. Còn trong Tika nói dhammapavattana có nghĩa là cận định/ kiên cố định. Cận định là khả năng tập trung của người sắp sửa đắc thiền, còn kiên cố định là khả năng tập trung của người đắc từ Sơ thiền trở lên.

Nhớ nha. Nhớ cái đó.

Muốn đắc sơ thiền phải có 5 (5 chi thiền: tầm, tứ, hỷ, lạc, định), bỏ 5 = bỏ 5 triền.

Tầm = Hướng tâm tới cảnh. Định nghĩa nôm na vậy chứ cái đó phải đọc kỹ, đọc nhiều, đọc rộng, đọc sâu, đọc lâu. Chứ không thể nào qua một định nghĩa. Trong chú giải ghi rất rõ.

Tầm là một là cái tâm còn thô, hai là để biết cảnh thô. Nhớ nha. Cái này phải ghi.

Một là tâm còn thô, hai là để biết cảnh thô. Có 2 cái. Chẳng hạn, đức Phật, tâm Ngài khỏi nói, số 1 rồi, nhưng khi biết cảnh thô Ngài vẫn xài tầm. Khi nào Ngài nhập từ Nhị thiền trở lên thì Ngài không cần, nhưng để biết cảnh thô thì Ngài vẫn xài tầm.

Cho nên, Tầm chỉ là một khía cạnh tâm lý mang ý nghĩa trạng thái hướng tâm tới cảnh. Đó là tầm.

Tứ = Quan sát cảnh.

Trong kinh giải thích Tầm như con ong bay tới hoa. Động thái bay là tầm. Nó bay tới vòn quanh đóa hoa là Tứ. Khi mình tu tập thiền định.

Chẳng hạn mình theo dõi hơi thở. Ra biết ra, vào ra vào ra, trong lúc đó tâm mình nhanh lắm. Mình không ngờ trong đó có cả tầm cả tứ, nó hướng tâm tới cảnh và nó vòn quanh cảnh.

Hỷ = cảm giác vui, dễ chịu khi vắng mặt 5 triền. Khi vắng mặt 5 triền tự nhiên nó vui. Vì 5 triền nó làm cho mình nặng lắm. Một người trên vai gánh vác vật nặng, trên tay cầm vật nặng khó thoải mái lắm. Nhưng khi họ buông xuống món trên tay, họ hát được món trên vai thì họ mới nhẹ. Cái nhẹ đó được gọi là Hỷ. Khi vắng mặt 5 triền cái tự nhiên nó có hỷ. Hỷ là vui. Pīti = No, vui. Tâm được sung mãn thoải mái.

Lạc = cảm giác vi tế của Hỷ. Thô được gọi là hỷ mà tế là lạc.

Dịch hơi đời là Sướng, nhưng mà dịch vậy gượng lắm. Cứ nhớ định nghĩa đơn giản.

Hỷ là cảm giác vui. Lạc là cảm giác vi tế của cái vui.

Định = Trạng thái tập trung tư tưởng.

Như vậy, 5 chi thiền gồm có: Tầm, tứ, hỷ, lạc, định.

Tầm là hướng tâm tới đề mục. Tứ là vòn quanh đề mục, quan sát đề mục. Hỷ là cảm giác dễ chịu khi tâm không còn phiền não. Lạc là giai đoạn vi tế của Hỷ. Định là sự tập trung tư tưởng của hành giả.

Tầm trừ được Hôn thụ. Khi mình hướng tâm tới hơi thở mình bỏ được hôn thụ, bỏ được dã dượi, lười biếng.

Tứ bỏ được Hoài nghi.

Hỷ bỏ được Sân.

Lạc bỏ được trạo hối.

Định bỏ được tham dục.

Nhớ nha. Tâm bỏ hôn thụy. Tứ bỏ Hoài nghi. Hỷ bỏ được Sân. Lạc bỏ được trạo hối. Định bỏ được tham dục. Nhớ cái đó.

Tôi phải nói thêm. Cái này các vị xem trong : Kinh nghiệm tuệ quán cũng có, mà trong A Tỳ đàm cũng có. Kinh Sa Môn Quả của Trường Bộ Kinh. Kinh số 2 của Trường Bộ Kinh là kinh Sa môn quả.

Thôi, bây giờ trở lại chánh kinh mình đang giảng rồi mới kết hợp với kinh Sa môn quả.

Trong chánh kinh này, khi ông Bà La Môn hỏi đức Phật, Vì sao có lúc nhớ dễ có lúc nhớ khó, có lúc dễ quên có lúc mau quên. Ngài dạy, khi nào tâm bị chi phối bởi các thứ phiền não này nè, 5 triền cái. Ngài mới nói :

Tâm bị tham thích chi phối như nước bị nhuộm màu. Nếu các vị biết chữ Pali các vị thấy thích lắm. Chữ Rāga trước khi đức Phật ra đời, Rāga = thuốc nhuộm, việc nhuộm màu. Khi Ngài ra đời Ngài gọi Rāga chỉ cho Tham ái, cho nên mới có chỗ dịch là “ái nhiễm” = nhuộm. Ngài nói khi tâm bị tham dục chi phối như tô nước bị nhuộm màu, không nhìn xuống dưới đáy được.

Tâm bị sân hận, bất mãn chi phối, chiêm ngự = Nước đang sôi sùng sục mình không soi mặt, không nhìn xuống đáy được.

Tâm bị hôn thụy, tâm bị dã dượi, làm biếng = Nước bị rong rêu không soi mặt, không nhìn xuống đáy được.

Trạo hối (phóng dật & hối hận) = Nước bị gió thổi gợn sóng lăn tăn, không soi mặt, không nhìn xuống đáy được.

Hoài nghi = Nước bị bùn sinh, vẫn đục không soi mặt, không nhìn xuống đáy được.

Nhớ nha. Giờ các vị coi kỹ lại coi.

Tâm bị tham như nước bị nhuộm. Tâm bị sân giống nước bị đun sôi. Tâm bị hôn thụy giống nước bị rong rêu. Tâm bị trạo hối giống nước bị gió thổi gợn sóng. Tâm bị hoài nghi giống nước bị bùn sinh.

Tôi quay trở lại bài Kinh Sa môn quả, đức Phật Ngài dạy :

Nội tâm bị tham dục chi phối, như người mắc nợ vậy đó. Có nghĩa là tại sao ? Mình thích cái gì là mình mắc nợ nó rồi, dầu đó là người hay là vật. Khi mình thích nó có nghĩa là mình như người mắc nợ, mình phải trả cho xong món nợ đó. Ở đây, ai trong room tôi chắc cũng hơn 18, hiểu cái đó. Mình thương một người, mình thích một vật thì coi như mình đang mắc nợ. Ráng sao trả món nợ đó. Việt Nam có chữ nợ ân tình. Kẻ sống nhiều với tham ái giống người đang mắc một món nợ lớn, là một con nợ lớn.

Ngài nói : Người sân tâm nhiều, người sống nhiều với sân hận bất mãn, căm ghét = người bệnh đánh mất khẩu vị. Tức là, trên đời có đắng cay mặn ngọt chua chát, béo bùi đủ thứ nhưng khi mình bị bệnh, mũi lưỡi mình không cho phép mình nhận biết các mùi vị như cũ. Cho nên người sống nhiều với sân tâm giống người bị bệnh mất khẩu vị, nhớ cái đó nha. Nhớ nha. Như vậy :

Người tham dục nhiều giống người mắc nợ. Cái này phải ghi nha. Thích tùm lum, thích đủ thứ giống người mắc nợ. Còn sống nhiều với sân tâm thì giống người bị bệnh mất khẩu vị, có nghĩa là trên mâm ăn cuộc đời mình không còn nhận biết trung thực nữa. Lúc đó mình ném gì cũng thấy đắng, ném gì cũng thấy lạt nhách. Không muốn ăn gì hết.

Cái thứ ba là Hôn thụy. Hôn thụy nó giống bị nhốt tù. Người sống nhiều hôn thụy nhiều = tù nhân nhốt trong phòng tối, mình bị buồn ngủ làm biếng là mình không muốn làm, mình cứ muốn ngồi yên một chỗ, thì Ngài mô tả hình ảnh người đó y hệt người bị tù biệt giam vậy đó, tức là họ không biết gì hết. Cái lười biếng nó độc như vậy đó. Ngài nói người sống nhiều với hôn thụy giống người tù vậy đó.

Người sống nhiều trạo hối = người nô lệ. Tại sao như vậy? Tại sao giống như nô lệ ? Bởi vì Nô lệ là phải luôn luôn nhìn mặt chủ để buồn vui, chủ kêu sao làm vậy, mình sống không có quyền tự quyết, sống không có quyền tự lập gọi là nô lệ. Khi một người sống với trạo cử, lằng xằng thiếu định tâm ; hối là lòng day dứt với chuyện cũ đã làm hoặc không chịu làm, gọi chung là trạo hối. Người sống

với trạo hối giống như nô lệ, không có quyền tự chủ, không có quyền tự quyết, lúc nào cũng bị lệ thuộc, dính mắc trong chuyện cũ. Chính nó sai sử mình. Tôi biết có nhiều người như vậy. Chỉ vì chuyện cũ mà họ sống không vui, tối ngày bị ám ảnh, ray rứt bởi chuyện cũ. Thì người như đó được gọi là người bị ám ảnh bị trạo hối như kẻ nô lệ.

Để coi kỹ chính xác bà con coi kỹ tôi bài kinh Sa môn quả. Phần đức Phật giảng sau khi giảng về chánh niệm tỉnh giác, Ngài giảng về 5 triền, sau đó Ngài mới giảng về 4 tầng thiền. Kinh Sa Môn Quả, kinh số 2 của Trường Bộ.

Tôi nhắc lại.

Người bị tham dục = mắc nợ.

Người sân hận = bị bệnh mất khẩu vị.

Người hôn thụy = kẻ ở tù.

Người trạo hối = nô lệ, đầy tớ.

Người sống nhiều với hoài nghi = kẻ đi lạc trong sa mạc. Nó mênh mông hoang vu hoang mang không biết phương nào hướng nào, đi đâu về đâu không biết.

Giảng tới đó thôi.

Và, phần nội dung cần thiết để bà con hiểu sâu hiểu rộng, rõ ràng hơn, làm ơn vào Kinh nghiệm Tuệ quán trang 519, trong đó rất rõ, rất kỹ, sáng lăm. Không có gì để thắc mắc.

Ok. Chúc các vị một ngày vui.

Nghe nhiều thì cũng u mê - nghe ít vẫn không thấy Bồ Đề ở đâu.

Và mong là bà con đừng hiểu lầm tôi đang bán sách. Mà tôi phải nói thiệt là bà con đọc kỹ dùm bộ A Tỳ Đàm và bộ Kinh nghiệm tuệ quán. Tôi tin là bà con có kiến thức căn bản về đạo, đặc biệt mình có thêm lớp Kalama này. Tôi cũng nói thêm, thôi thì có cách này. Cách này cũng « ăn cơm tui mà hại tao » nè, mà phải làm thôi.

Kiểm ai có giọng tốt, tốt nhất là bản thân mình, nếu mình tin 2 bộ đó giúp được mình, mình đọc chậm, mình ghi âm, mình đi làm, lái xe mình nghe, hoặc mình ở nhà, bông em, giã gạo, rửa chén, nấu ăn cứ nghe hoài nghe hoài thì nó phải nhớ. Giống như người ta nghe nhạc, có nhiều bản không thích mà nghe hoài cũng thuộc nữa. Ở đây, thay vì treo tranh thì treo mấy công thức giáo lý. Thay vì nghe nhạc thì nghe mấy bài giảng dùm. Thì tôi tin, tôi tin 5 năm 10 năm bà con sẽ thành con người khác. Đó là nói hơi lâu. Nếu thiết tha tu học, tôi tính rồi, một ngày đọc 10-11 trang thì 3 tháng hết 1000 trang, nói theo thực tế, nói theo chung chung, 1 năm đọc 4000 trang. Thì như vậy, tất cả sách chúng tôi gom lại có 4000 thôi. Chúng tôi không kể nội dung kinh tạng giảng mấy năm trước, chỉ riêng 2 bộ sách đó khoảng 4000 trang. Bà con nghe 4000 trang đó năm thứ nhất, năm thứ nhì thì tôi nghĩ hi 5 năm thôi. Nghe hoài.

Nếu năm nay 65 tuổi thì đến 70 tuổi thì tôi nghĩ có cái bỏ túi để đi rồi. Đây là với người lớn, 65 chứ còn mấy người dưới 65 thời gian dư mệnh mông.

Thật ra, đời nó phù du lắm nhưng nếu biết mình làm được nhiều chuyện. Sẵn tôi nói luôn. Kinh nghiệm này bà con phải gửi tôi mỗi người 10.000 đô la trả cho kinh nghiệm này. Nếu ở Châu Âu thì 10.000 Euro. Riêng đặc biệt không nhận tiền Úc, Úc tiền đô la Úc bèo lắm.

Nghe cho kỹ cái này.

Không ai trên đời này không chết. Cái chết là cái không tránh được, mà không lẽ bây giờ mình run bắn lên, vãi ra quần hay sao ?? Đó là bậy. Cái chết mình tránh không được, mà không lẽ mình sống trong kinh hoàng hay sao ? Thì sao đây ?

Đây là 2 kinh nghiệm. Mỗi kinh nghiệm trị giá 5.000 đô.

1/ Sống khổ chút, thì sẽ không sợ chết.

Sống khổ là sao ? Có nghĩa là các vị tưởng tượng, tại sao người ta tự tử ? Bởi vì tình cảm, tiền bạc, công việc.... bao nhiêu chuyện nó làm người ta khổ, đến mức người ta không còn muốn sống, không sợ chết nữa. Thì bây giờ, Phật tử mình sống khổ một chút không sợ chết. Ngồi thiền đau, ráng ngồi.

Mỗi lần sợ chết, nghe lời tôi đi, bắt cái chân vô, nó đau, cứ theo dõi cơn đau tới đau tới đâu. Mỗi lần sợ chết. Ráng ghi chép kinh điển, ráng ghi nhớ, ráng học đạo, ráng hành đạo. Nghe cho kỹ nha. Ráng học đạo, ráng hành đạo, ráng đến lúc không sợ chết nữa vì quá cực. Tin tôi đi. Cái này có thật.

Mỗi lần sợ chết mà run bắn lên, vãi ra quần, cứ nghe lời tui. Ngồi xuống. Gài cái chân vô, bắt đầu theo dõi. Một là theo dõi hơi thở, hai là theo dõi cơn đau. Ghi nhận thế này : Có thân là phải như vậy, có thân là phải như vậy.

Hồi nãy tôi nói sợ bà con hiểu lầm : Sống khổ không sợ chết là sao ?

Ồ ngoài thì khi người ta gặp cảnh gì ghê quá người ta không sợ chết. Còn mình, cứ nỗ lực tu học, chính cái cực nó làm mình không sợ chết. Mà cái cực đó rất có ý nghĩa.

Chứ không phải bây giờ tôi lấy đồ kẹp các vị đau quá mình cũng không sợ chết nữa. Tôi biết có nhiều người ung thư. Hồi họ đau ít ít họ sợ chết, mà đau quá, họ chỉ muốn đi thôi quý vị. Ở đây cũng vậy. Mà mình chịu đau một cách thông minh, chịu đau một cách trí tuệ. Ngồi thiền mà đau cứ nhớ thế này. « Cho mày chết, cho mày chết, cho mày còn thích nữa không, coi mày còn thích sống nữa hay không ». Nhưng mà chỉ ngồi thiền thôi nha. Chứ đừng lấy đồ kẹp vô thịt rồi nói sư Giác Nguyên ông bày là không được, cứ phải ngồi thiền.

Rồi ráng thức khuya dậy sớm, mình đang buồn ngủ cách mấy, ráng nhớ lời của ông, « chịu cực hết sợ chết, chịu cực hết sợ chết » Cứ nhớ vậy là bật dậy liền. 3 giờ, 3 giờ rưỡi, bật dậy liền, ngồi thiền, đi kinh hành, tập thể dục, ghi chép kinh điển, ráng cho nó cực chút, lâu ngày nó không sợ chết.

2/ Nghĩ nhiều về người khác cũng hết sợ chết.

Tức là mình lên chương trình làm sao giúp đỡ tăng ni tu học ở vùng sâu vùng xa, Thái Lan, Miến Điện, Việt Nam. Làm sao giúp mấy người mồ côi, cơ nhỡ, neo đơn. Dốc lòng nghĩ « Bây giờ mình nằm xuống thiền viện nó ra sao, học viện nó ra sao, bây giờ mình nằm xuống bao nhiêu tăng ni Miến Điện đói nghèo, ghê lở, họ sẽ ra sao »

Khi lòng nghĩ nhiều về người khác như vậy giống như người mẹ đơn thân nuôi con thì bà không sợ chết. Phải nói như vậy. Nếu lúc cận tử, bà chỉ nghĩ « mình đi rồi ai lo cho tụi nhỏ » bản thân bà bà không nghĩ.

Mà đây là kinh nghiệm bằng vàng, có thật. Mình làm con gái, mình không có chồng không có con tối ngày xin lỗi cứ nhí nhảnh chảnh chọe cứ sợ chết, chứ còn một người mẹ cứ lo cho con, lo cho chồng, lo cho gia đình thì không nghĩ đến thân.

Ở đây cũng vậy, khi mình nghĩ nhiều về người khác, mình sẽ không sợ chết.

Cái đáng ngại nhất, cái chết không đáng ngại bằng sự sợ chết. Nhớ nha. Cái chết nó không đáng sợ, nó chỉ diễn ra trong mấy phút là xong. Nhưng cái sợ chết theo đuổi mình mấy chục năm trong đời lận.

Cho nên có 2 câu mà các vị phải xăm trên người :

Câu thứ nhất : Cái chết không đáng sợ bằng lòng sợ chết.

Câu thứ hai : Cái đáng sợ nhất trên đời này chính là lòng sợ hãi.

Máy bay đi thấy nó chao nó lắc mình thấy ón thiệt. Thật ra, từ lúc nó có vấn đề đến lúc nó rớt nhanh lắm, tích tắc à. Tại mình sợ.

Tôi nói này không phải tôi xúi bà con tự tử nha.

Cái gan từ trên lầu nhảy xuống không ai có nỗi đau, hiểm lắm. Thật ra, giây phút từ trên lầu xuống đất, landing/ tiếp đất á nó không có lâu, nhưng mình nghĩ tới nó mình sợ mấy chục năm. Thời gian landing từ sân thượng xuống đất, đầu đó là tòa nhà 10 tầng thì thời gian từ trên xuống, từ trong nước kêu là thời gian tiếp đất, nó mau lắm. Nhưng vì sợ cái 2 giây đó mà chuyện gì mình cũng làm hết. Cái chết nó không đáng sợ mà cái ghê gớm nhất là lòng sợ chết.

Kinh nghiệm không sợ chết có 2 :

1/ Sống khổ chút.

Theo kinh điển, trên đời này chỉ có một người thấm thía cái khổ nhất là hành giả tuệ quán, hành giả Tứ niệm xứ. Thấy cái khổ trong từng giây phút sanh diệt, thấy cái khổ trong từng hơi thở vào ra, trong từng miếng ăn mình nuốt vào mồm, trong từng ngụm nước mình uống, trong từng bước đi giờ bước đạp, trong từng động tác sinh hoạt đi đứng nằm ngồi, cảm lên để xuống, co duỗi, gãi cái này móc cái kia khêu cái nọ,... Nếu thường xuyên sống chánh niệm sẽ thấy thân là gánh nặng là cái khổ. Khi mình sống với cái khổ đó thì mình không sợ chết nữa. Tin tôi đi.

Sống khổ không phải đày đọa thân xác. Nghe cho kỹ nha. Sống khổ không phải đày đọa thân xác.

Sống khổ = trực diện, nhìn thẳng cái khổ sẽ không còn sợ chết nữa.

2/ Nghĩ nhiều về người khác = bớt nghĩ về mình. Sợ chết = nghĩ nhiều về mình.
Lát tôi gửi tài khoản. 10.000. Ok. Chúc các vị một ngày vui./.

**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHẬP
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN.**

WWW.TOAIKHANH.COM