
**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 ẤN PHỔ BIẾN.**

Pháp Bất Thối 5

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

[26/07/2022 - 01:12 - vuihtv]

Kinh Pháp Bất Thối 5 – 25/ 07/2022

Ở đây chúng ta đang học về một loạt pháp bất thối, tức là điều kiện tu học cá nhân cũng là điều kiện củng cố tăng đoàn. Các pháp Bất thối được đức Phật chia thành từng nhóm, từng nhóm, hôm nay chúng ta học nhóm thứ 5. Có nghĩa là: Ý nghĩa, giá trị của mỗi nhóm hoàn toàn giống nhau, chứ không phải nhóm nào hay hơn nhóm nào. Ngài cho chúng ta nhiều cách nói khác nhau, chứ còn giá trị, tác dụng tu học y hệt nhau, chỉ vậy thôi.

Sáng nay chúng ta học nhóm thứ 5. Có nghĩa, Ngài dạy rằng: Cho đến bao giờ, từng cá nhân các tỳ-kheo tu tập 7 pháp quán niệm (sañña) sau thì bản thân vị đó có hi vọng chúng đạo giải thoát đã đánh và sự tu tập cá nhân ấy cũng là điều kiện củng cố sức mạnh tăng đoàn, kéo dài tuổi thọ chánh pháp, giúp Chánh pháp có thêm thời gian tồn tại ở đời.

Trước hết, chúng ta bàn về chữ Sañña trước. Ở đây tôi dịch Sañña = Quán niệm. Là sao?

Tôi nói rất nhiều lần, chữ Sañña có nhiều nghĩa. Ở đây chúng ta có 3 trường hợp, Sañña thông thường được dịch theo bản Hán là Tướng. Có 3: Dục tướng, Thiên Tướng, Quán Tướng.

a- Dục Tướng

Dục tướng là gì?

Tất cả những quan niệm, khái niệm, ý tưởng, tưởng tượng của chúng ta về thế giới vật chất nói riêng, về cuộc đời nói chung. Những khái niệm, quan niệm làm nền tảng cho nhận thức cảm xúc của chúng ta với cuộc đời này bằng sự thương, thích, ghét, sợ thì được gọi là Dục tướng.

Thí dụ, bây giờ tôi bước vào vườn hoa mà tôi phân biệt đây là hoa hồng, hoa nhài, hoa cúc, hoa lay ơn, thực dục, cầm chướng, tôi biết đây là chiếc xe, đây là nhà, người nam, người nữ, già trẻ, trắng đen, cao thấp, mập ốm, ... những nền tảng đó được chúng sanh phàm phu khai thác tận dụng triệt để để thích cái này ghét cái kia là Dục tướng. Cũng là cái chén mà chén này chén xưa, chén này là đồ cũ, cũng cái chén mà chén này đồ cổ, chén sành, chén sứ, chén đá, chén bằng gỗ, chén giấy, ... Trong nước chắc không biết cái đó, Âu Mỹ có chén bằng gỗ nữa. Đặc biệt, ở Ý và Tây Ban Nha có chén gỗ bằng gỗ ô-liu rất đắt tiền.

Khi mình quan sát thế giới bằng những ý niệm giả lập, bằng những giả niệm, khái niệm, định kiến, thành kiến để thích cái này ghét cái kia được gọi là Dục tướng.

b- Thiên Tướng

Thiên Tướng là sao?

Một người không biết chán sợ sanh già đau chết, còn tìm cái để mà thích để mà ghét ở cuộc đời phù du thì họ cứ chìm sâu trong Dục tướng. Có một số ít chúng sanh họ không muốn tiếp tục hưởng thụ trong thế giới vật chất nữa, họ chuyên tâm thiền định.

Tôi nhắc lại, đối với người sống u mê, đam mê, đắm đuối trong trần cảnh, dục trần thì thế giới có vô số thứ để họ thích họ ghét.

Nhưng đối với hạng thứ hai, chán sợ sanh tử hoặc chán sợ đời sống vật chất, họ chuyên tâm tu tập thiền định thì vô số cảnh trần lúc bấy giờ được họ gom gọn còn 10 thứ. Đó là: Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng. Ăn rồi họ tập trung niệm “đất, đất, đất,…” “lửa, lửa, lửa,…” “gió, gió, gió,…” “xanh, xanh, xanh,…” “vàng, vàng, vàng,…” “đỏ, đỏ, đỏ,…” “trắng, trắng, trắng,…” “hư không, hư không,…” “ánh sáng, ánh sáng,…” Họ chỉ tập trung có 10 thứ đó thôi. Vô lượng thứ vật chất trong vũ trụ, vô lượng vô số họ chỉ tập trung 10 thứ này thôi. Thế giới này đối với họ chỉ có 10 thứ này thôi. Thì cái đó gọi là thiền tưởng, tức là các đề mục tu thiền, nói rộng là 40, nói hẹp là 10 đề mục Kasina.

Cái này hơi trừu tượng, đặc biệt là người sơ cơ chưa học Phật pháp, nghe cái này thấy hơi kỳ. Nhưng tôi tìm cách cho các vị dễ nuốt. Có nghĩa là:

Hạng 1, chiếm 99.9% trong chúng sinh, sống trong Dục tưởng thôi. Họ cũng quan niệm xanh, vàng, đỏ, trắng,… nhưng đối với họ có màu xanh, có màu vàng đề mà thích ghét, nhưng với hạng thiền tưởng cũng có màu xanh, màu vàng nhưng đề tập trung tư tưởng.

Thí dụ như đất. Họ để miếng đất trước mặt họ niệm “đất, đất, đất,…” Họ niệm đến khi họ nhắm mắt lại vẫn thấy miếng đất đó nằm trước mặt họ với tất cả chi tiết rõ ràng. Nếu họ tiếp tục niệm nữa họ sẽ đắc thiền, chứng thân thông với đề mục đất đó. Thí dụ, họ nhìn mặt nước, họ chỉ nghĩ trong bụng “thành đất đi” thì lập tức mặt nước thành đất, mà thành đất cho họ thôi, thế là họ đi trên nước được. Hoặc là bây giờ họ muốn đi qua khoảng cách ngàn dặm, họ chỉ nghĩ “hãy có mặt ở đó đi” là họ sẽ có mặt chỗ họ muốn. Tốc độ ánh sáng lúc bấy giờ đối với họ không là vấn đề nữa.

Đương nhiên nhiên, chuyện này không học giáo lý, không tu tập nghe nó phong thần lắm. Tôi rất là ngại phải nói sâu chuyện này, tôi chỉ nói sơ sơ thôi.

Hạng người chán Dục chỉ tập trung các đề mục, có người thích luyện thân thông, có người chỉ muốn khả năng tập trung tinh thần để không sống trong phiền não nữa. Khi phiền não vắng mặt thì đương nhiên được an lạc.

Sẵn đây tôi cũng nói hơi xa một chút. Cái khổ của chúng ta ở đời này nó nằm ở cách nhìn, thái độ của mình về cuộc đời. Vì có phân biệt đề mà thích, đề mà ghét cho nên nó mới ra cái khổ. Không có cái mình thích là khổ, phải chịu đựng cái mình ghét là khổ. Với người tu thiền, họ thấy cái đó họ chán. Họ không còn hướng tới chuyện thích, chuyện ghét nữa, họ chỉ tập trung tư tưởng thôi. Khi họ tập trung như vậy thì không có thích ghét nữa. Tức là, không còn dục triền cái và sân triền cái. Khi không còn thích ghét thì lòng nhẹ lắm. Cái này phải là hành giả tu tập mới tin chuyện này, chứ không khó bề mà tin chuyện này lắm.

Các vị nghĩ rằng, phải có căn êm nệm ấm, quần là áo lụa, nhà cao cửa rộng, vợ đẹp con ngoan chồng giỏi thì mới hạnh phúc. Nhưng mà không. Cái đó là một cái hiểu sai. Cái hiểu đúng là: Người không còn gì thích, ghét nữa người đó mới là hạnh phúc. Mà nó bất hạnh một chỗ: Thời này, nhận thức đó rất khó được chấp nhận. Rất khó được chấp nhận.

Sự thật nó là vậy.

Hạnh phúc cao cấp nhất, tiện lợi, dễ kiếm nhất, tốt đẹp mà đem lại quả lành chính là hạnh phúc của người ly dục, thứ hạnh phúc của người không tìm cái để thích, để ghét. Hạnh phúc đó mới là chân hạnh phúc. Còn cái hạnh phúc, nói hơi nặng, hạnh phúc của người thiếu trí là tập trung chỗ: Có được cái mình thích, né được cái mình ghét. Mà hễ còn vật lộn với cái thích và ghét thì hạnh phúc rất là mong manh. Bởi vì, trên đời có ai toại nguyện có được cái mình thích và né được thành công những cái cái mình ghét? Mình ghét 100 thứ, mình né được bao nhiêu? Người, cảnh, vật, thời tiết, khí hậu, thực phẩm,… thứ mình ghét có vô số, và mình né được bao nhiêu? Rồi thứ mình thích, có vô số, mà mình có được bao nhiêu? Thế là, thứ hạnh phúc mà dựa trên thứ mình thích và ghét thứ hạnh phúc đó rất mong manh. Trong khi đó, thứ hạnh phúc của người không còn thích ghét nữa nó bền hơn mà nó đẹp hơn. Có nghĩa là, hạnh phúc đó là hạnh phúc của người ly dục.

Hạnh phúc của người hưởng dục càng hưởng càng đọa. Còn hạnh phúc của người ly dục, xa phiền não, thứ hạnh phúc, an lạc đó càng nhiều càng tốt,

Cho nên, hạng chúng sanh đầu tiên, sống trong Dục tưởng. Hạng chúng sanh thứ hai, sống trong Thiên tưởng. Nhưng mà không, chưa đủ. Dầu có chúng thiên, đắc thần thông, có về Phạm thiên, hết tuổi thọ cũng rớt về đơn vị gốc là cõi người, cõi Dục tiếp tục sa đọa, làm chó, làm heo, làm côn trùng. Cái thứ ba mới đặc biệt: Quán tưởng.

c- Quán tưởng

Quán tưởng đây có nghĩa là: Nhận thức, khái niệm của người tu tập Tuệ Quán, họ chỉ ghi nhận "đây là hơi thở ra, đây là hơi thở vào, đây là tâm tham, đây là tâm sân, đây là khó chịu, đây là cảm giác dễ chịu, đây là thọ hỷ, đây là khổ, đây là thọ lạc, ..." Cái đó cũng gọi là tưởng. Tại sao gọi là tưởng? Là bởi vì, buổi đầu khi chưa chứng thánh, khi mới tu tập mình phải hoàn toàn sống bằng khái niệm của trí văn. Văn, Tư, Tu các vị có nhớ 3 trí đó không?

Buổi đầu, khi chưa gì hết là mình phải hoàn toàn dựa vào trí văn. Mình học mình biết đây là tham, tham nó vậy, mặt mũi nó như vậy, sân, ganh tị, bủn xỉn, nhỏ mọn, toan tính, ... mình ghi nhận. Đây là cảm giác đau đớn, thân đang đau đớn, thân đang khó chịu,.. biết rõ. Tâm đang giận, tâm đang sân si, tâm đang buồn chán, biết rõ. Cái đó gọi là Quán tưởng.

Như vậy, Tưởng ở đây là những khái niệm, nó là concept, idea, nói rộng là tất cả experiences, experiments knowledge, sañña hết nhưng nó chia làm 3 cấp: Dục tưởng, Thiên tưởng, Quán tưởng. Khi chứng thánh vượt qua cái tưởng đó. Có nghĩa là mình nhìn thẳng vào nó, mình không thông qua kiến thức. Mình biết tham, sân nhưng tham, sân là do mình học mình biết, mình thấy đây là vô thường, hồi nãy nó không như vậy mà bây giờ nó như vậy. Nhưng cái cảm nhận, cái hiểu biết, cái nhận thức này nó cũng dựa trên nền tảng kiến thức. Dĩ nhiên, rất tốt, rất rất tốt. Chẳng những tốt mà cần thiết nữa, tối yếu. Nhưng nó không phải là đỉnh cao, rốt ráo. Rốt ráo là một ngày mình thấy vô thường là khổ đế. Mình thấy, Mọi thứ ở đời đều là vô thường.

Nhớ nha, gạch từng câu nha:

- Mọi thứ ở đời này đều là Vô Thường.
- Mọi thứ tồn tại đều diễn ra trên sự thay đổi, đắp đổi, cái này nhường chỗ cho cái kia, mà mọi vô thường đều là khổ đế.
- Sự đam mê trong bất cứ cái gì đều là Tập Đé.
- Mọi hiện hữu đều là Khổ. Đam mê bất cứ cái gì là đam mê trong khổ, đam mê trong khổ là đầu tư một cái khổ mới, khổ khác.

Lúc đó hành giả cùng 1 lúc hiểu rằng: Mọi thứ đang vô thường, tâm này đang vô thường, vô thường này là khổ đế, bất cứ đam mê nào trong Khổ đế là Tập Đé, là con đường tạo ra cái khổ khác. Nhận thức đó mới giúp trừ phiền não, chứng thánh, không còn sanh tử.

Nhưng cái thấy đó, bây giờ tôi nói với các vị bằng nhận thức của một người phạm phu, ngôn ngữ phạm phu. Khi chứng thánh, cái hiểu của các vị nó rời xa, lìa hẳn những gì tôi đang nói.

Tôi nhắc lại lần nữa.

Các vị chưa từng biết cà phê là gì, các vị chỉ nghe diễn tả thôi: Người ta lấy hạt café người ta phơi khô, người ta rang, người ta sấy, xong người ta xay nó ra người ta pha chế. Các vị chưa uống lần nào hết, thì tôi tả cách nào? thì tôi tả thôi nó như gạo rang, bắp rang, đậu rang mà màu đậm hơn tí, tôi chỉ tới đó, chứ các vị chỉ uống gạo rang, đậu rang, bắp rang các vị chưa uống café làm sao tôi nói được. Thế là tôi gượng gượng tôi nói. Nhưng mai này khi các vị uống một ly café rồi, các vị mới hiểu nỗi khổ của tôi ngày xưa, tôi đã khó khăn cỡ nào khi diễn tả hương vị của mùi vị café.

Đại khái vậy.

Như vậy, nãy giờ tôi đánh một vòng để tôi giải thích chữ Tưởng. Tưởng đây có nghĩa là quan niệm, khái niệm, nhưng trong trường hợp này có nghĩa là "quán niệm".

Tôi nhắc lại lần nữa.

Hễ còn là phạm mình còn sống trong giả niệm, có nghĩa là còn những khái niệm định đặt, giả lập, giả danh. Có điều thế này: Xưa giờ mình sống trong ý niệm giả nhưng hoàn toàn có hại không có lợi gì hết: Cái này nó chua, cái này nó ngọt, cái này nó đắng, cái này nó cay, cái này tím, cái này xanh, cái này vuông, cái này tròn, chữ nhật, hình bình hành, cái này hình thang, hình đa giác, hình nón, hình lăng trụ,... cái này là nam, nữ, đực, cái, trống, mái,... Còn bây giờ mình dẹp hết tất cả những khái niệm đó, mặc dù mình vẫn sống bình thường như mọi người, vẫn biết phân biệt, lái xe

vẫn biết phân biệt đây là trái, đây là phải chứ không thôi, lên xa lộ mà cứ quán Danh – Sắc nó đọng cho sặc máu. Vẫn sống bình thường như mọi người nhưng luôn luôn hiểu rõ đây là giả niệm. Ta đang sống trong thế giới giả lập thì phải sống bằng giả niệm. Cái thực của thế giới là cái gì, chớp tắt, sanh diệt, gồm những buồn vui thiện ác đang diễn ra trong thân tâm này. Biết rõ và sống bình thường như mọi người.

Nhớ nha. Biết rõ cả 2: Thế giới này nếu nói rớt ráo chỉ là buồn vui thiện ác, chớp tắt sanh diệt liên tục; thân chỉ có đất nước lửa gió, còn tâm chỉ có thiện ác, buồn vui, chỉ có 6 thứ này thôi. Luôn luôn biết rõ như vậy. Nhưng trong đời sống bình thường thì sống như người ta vậy.

Thí dụ, mình là một người học về hóa học, với kiến thức trong phòng lab mình biết rõ, nước là H₂O, mình biết rõ bao nhiêu thành phần trong nước chanh, biết hết. Cái này là đường, cái này là muối, cái này là axit. Nhưng khi mình đi ra đường, ngôn ngữ, khái niệm sống giống như người ta, mình vào tiệm mình vẫn kêu ly nước chanh, chứ mình đâu kêu H₂O rồi cộng cái gì đâu. No. No. Mình vẫn kêu ly nước chanh, nhưng mình luôn hiểu rất rõ, khi nào cần, trong ly nước chanh có bao nhiêu thứ, người tiểu đường nên bớt đường, người bao tử nên bớt chanh, đó là trong trường hợp đặc biệt mình mới áp dụng kiến thức chuyên môn đó. Ngoài giây phút đó ra, kêu ly nước chanh mình vẫn kêu ly nước chanh chứ, mình không kêu từ ngữ gì đặc biệt hết. Nếu cần mình nhấn một câu, chi ơi, cô ơi, ít đường tí, cho tui ít chanh tí, đá nhiều tí, đá ít tí. Đại khái vậy.

Sống như người ta nhưng bằng kiến thức chuyên môn, chuyên nghiệp. Nhớ cái đó.

Nãy giờ mình nói về chữ Tướng. Phải nghe kỹ bài giảng này không thôi khùng, nghe không hiểu.

Đức Phật dạy, khi nào vị tỳ-kheo sống bằng 7 cách quán niệm sau đây thì sự tu tập của vị đó có thăng tiến, nếu không bỏ cuộc giữa chừng sẽ có những thành tựu ngoạn mục, đủ duyên chứng thánh, không đủ duyên thì hiện tại lạc trú, an lạc hiện tiền và gieo duyên giải thoát cho đời sau kiếp khác. Nếu đủ duyên thì chứng thánh ngay đời này.

1- Pháp quán niệm thứ nhất, Vô Thường Tướng.

Là quán niệm về Vô Thường. Quán niệm về Vô Thường là sao?

Đây là Chú giải nha. Các vị hỏi kinh nào kinh nào? Đây là Chú Giải của Tăng Chi Bộ kinh, Commentary phần 10 pháp. Tăng Chi bộ kinh có nhiều chương, chương 1 pháp, 2 pháp, 3 pháp, 5 pháp, 7 pháp, 8 pháp, 10 pháp thì đây là Chú giải phần 10 pháp, trong đó giải thích như vậy. Bộ chú giải đó có tên là : Manoratha dīpani.

Trong đó giải thích thế này. Vô Thường Tướng là sao?

Các vị biết, đức Phật có nhiều cách chia chẻ thế giới và chúng sinh. Có lúc Ngài nói, thế giới và chúng sinh chỉ là các Duyên tụ lại. Duyên tụ thì nó có mặt, duyên tán thì nó mất đi. Có lúc Ngài chỉ gom thế giới vào một chữ Duyên thôi. Có lúc Ngài thế giới chia làm 2 = Danh & Sắc (Vật chất – tinh thần), có lúc Ngài chia thế giới làm 3 phần = Thiện- Ác - Vô Ký (không thiện không ác), có lúc Ngài chia thế giới làm 4 = Tâm, Tâm Sở, Sắc Pháp, Niết Bàn nằm ngoài nhưng mà 4 pháp Chân đế. Có lúc Ngài chia làm 5 = 5 uẩn; Có lúc Ngài chia chia làm 6 = 6 căn ; Có lúc Ngài chia làm 12 = 6 căn + 6 trần; Có lúc Ngài chia thế giới ra làm 18 = 6 căn (6 giác quan) + 6 Thức (6 biết dựa trên 6 giác quan. Vì chỉ có giác quan thì không biết 6 trần đâu) + 6 trần (6 đối tượng các giác quan).

Thí dụ, con mắt mình đâu có đui nhưng nhắm mắt lại mình đâu có thấy, phải mở mắt ra, mình mới thấy được. Như vậy, giác quan không chưa đủ, phải có điều kiện cho cái biết của mắt nó có. Tâm chỉ có một nhưng tâm dựa vào thần kinh thị giác để biết hình ảnh, màu sắc thì tâm đó được gọi là Tâm nhãn thức. Tâm chỉ có 1 thôi. Nhưng nó dựa vào thần kinh thính giác mà ghi nhận âm thanh, tiếng động thì tâm đó được gọi là tâm nhĩ thức. Tâm mà dựa vào thần kinh khứu giác để biết các mùi thì tâm đó được gọi là Tâm tỷ thức. Tâm dựa vào vị giác để biết các vị thì mình gọi tâm đó là Tâm thiệt thức. Tâm chỉ có 1 là biết thôi. Tùy thuộc nó dựa vào giác quan nào để nó biết đối tượng nào thì mình gọi tên theo giác quan và trần cảnh đó.

Quán niệm vô thường là sao? Quán niệm vô thường có nghĩa là: Hành giả luôn biết rằng, thân tâm này chỉ gồm 5 thứ: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Cái này tôi nói vắn tắt. Tôi đã giảng 1000 lần rồi. Sắc = Toàn bộ tám thân sinh học từ trên đầu tới gót chân, gồm : Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, phẩn, nước tiểu,... Thì cái đó được gọi là Sắc uẩn.

Thọ Uẩn = Tất cả những cảm giác dễ chịu, khó chịu của thân, tâm.

Tưởng Uẩn = Những kiến thức, khái niệm, kinh nghiệm, hoài ức.

Hành Uẩn = Khía cạnh thiện ác của tâm.

Thức Uẩn = Cái biết của 6 giác quan: nhãn thức, nhĩ thức,...

5 cái này gọi là 5 uẩn, 5 cái này do duyên mà có cũng do duyên mất đi. Sự hợp mặt của 5 thứ này được gọi là 1 chúng sinh. Nhớ nha.

Hành giả, nói chung và vị tỷ-kheo nói riêng luôn luôn biết rõ: 5 uẩn này do duyên mà có, có rồi phải mất đi. Đó được gọi là Vô thường tưởng. Đặc biệt cái có rồi mất đi.

Có nghĩa là, thân này mình thấy sáng chiều y chang nhưng mà không, nó không ngừng biến đổi bên trong, nó không ngừng. Lúc vậy, lúc khác. Tại sao nó không ngừng biến đổi? Là vì các vị biết rồi, các tế bào nó không đứng yên. Mấy cái huyết cầu, blood cells nó không đứng yên, liên tục biến động. Để chi ta? Để mình chuyển đổi từ cái khỏe sang cái bệnh, từ tuổi trẻ sang tuổi già, từ cái sống sang cái chết. Chứ nó mà đứng yên thì đờ ỉa nào chết đây? Nó phải biến chuyển chứ để cho mình từ thẳng không tiểu đường chuyển qua tiểu đường, từ không cao máu chuyển qua cao máu, từ không tim mạch qua tim mạch, rồi thận, rồi gan, nó phải đồ dốc dần dần để có 1 ngày không xài được cái nào hết mình lăn đùng ra mình chết giấc. Nó phải luôn luôn biến động. Cho nên, ngay cả bây giờ mình tập gym, tập fitness, cơ bắp cuộn cuộn 6 múi, 5 múi nhưng mỗi giờ cơ thể không ngừng biến đổi, để nó đẩy mình về bệnh, già, chết. Luôn luôn và luôn luôn Hành giả phải nhớ như vậy. Đó là về Sắc Uẩn.

Quán niệm Vô thường về Thọ uẩn, cảm xúc mình luôn biến đổi liên tục mà tại vì mình thất niệm mình không ngờ. Lúc khó chịu, lúc dễ chịu, cả thân và tâm, luôn luôn chuyển đổi cảm xúc, lúc khó chịu lúc dễ chịu, đa phần là khó chịu. Vì sao? Rất là dễ hiểu. Tại sao đa phần là khó chịu?

1- Do tiền nghiệp quá khứ mình bất thiện để có hơn cái thiện. Cho nên, tâm ác nhiều hơn tâm thiện, cho nên nghiệp ác nhiều hơn nghiệp thiện, cho nên bây giờ sanh ra cảm giác khó chịu nhiều hơn cảm giác dễ chịu. Đó là cái thứ nhất. Lý do thứ nhất rất dễ hiểu.

2- Tại sao khổ nhiều hơn vui? Là bởi vì, mình luôn luôn có ý hướng trốn khổ tìm vui, trốn đắng tìm ngọt. Chúng sanh phàm phu luôn luôn sống trong phiền não, luôn luôn. Có người sometimes, có người often, có người always. Người tu là người sometimes, tức là lâu lâu cũng có đi tìm cái thích trốn cái ghét. Người tề hơn chút là often, thường xuyên. Người tề nhất, súc vật nhất là always, trốn khổ tìm vui. Người này sống khổ mà sống đầy phiền não. Chỉ cần nhớ 3 chữ này thôi: Ai cũng trốn khổ tìm vui nhưng mình là hành giả thì sometimes, tề hơn chút là often, tề nhất là always. Đây là lý do vì đâu mình luôn khổ. Tại vì mình cứ trốn khổ tìm vui, mà mấy ai toại nguyện khi trốn khổ, khi tìm vui, có mấy ai toại nguyện được điều mình muốn, có ai toại nguyện né điều mình ghét?

Thế là có 2 lý do khiến cho cuộc đời máu lệ:

Một, lòng lạnh khó hơn ác tâm, cho nên ác nghiệp nhiều hơn thiện nghiệp. Thế là, quả khổ nhiều hơn quả vui. Nhớ nhiều đó thôi.

Lý do thứ hai, mọi thứ luôn vô thường mà mình muốn cưỡng lại vô thường ấy. Cái ngọt mong ở hoài đừng mất, cái đắng mình muốn nó đi sớm đừng trụ lại nữa. Mà thế giới này vô ngã, mọi thứ do duyên mà có chứ không phải do ai đó an bài, sắp đặt, thu xếp, dàn xếp. Thế là mình cưỡng lại lực vô ngã, mình cưỡng lại lực vô thường thế là nội ý niệm cưỡng lại đã là Khổ rồi. Cưỡng lại là khổ rồi.

Cho nên, hành giả luôn luôn sống bằng quán niệm thứ nhất: Mọi thứ là vô thường, khổ cách mấy rồi cũng qua đi, sướng cách mấy rồi cũng qua đi, đắng, ngọt cách mấy rồi cũng qua đi. Hành giả phải liên tục nhớ.

Và, tôi phải nói chuyện nó hơi nhưc đầu thế này. Rất nhưc đầu, mà rất cốt lõi cho quý vị.

Chỉ riêng pháp môn quán niệm vô thường này thôi, nếu một người thường xuyên sống trong đó, thì tất cả những ước vọng, hi vọng, hoài vọng, những hi cầu, mong đợi trong thế giới này sẽ dẹp mát. Những cảm hứng chúng ta về âm nhạc, về hội họa, về kiến trúc, về tình yêu, về sự nghiệp, về tình cảm, về danh phận, về thân phận nó là bèo bọt, nó là mù sương, nó là phù phiếm, buồn cười, nó trẻ con lắm. Nếu thường xuyên sống trong đó.

Các vị thoát nghe nói Đạo Phật quá bi quan. No. Đạo Phật dạy chúng ta sống chung với lũ, đạo Phật dạy chúng ta chấp nhận sự thật, nhờ vậy mình được an lạc, tự do. Mình cứ cưỡng lại dòng chảy vô thường vô ngã đó mình mong mọi thứ như mình muốn thì là mình khổ. Còn đấng này, mình sống chung với lũ là nó vô thường, mình thấy được, và sống với sự tỉnh táo, sống với nhận thức thông suốt đó, thì cái thấy đó, nếu đủ duyên Ba La Mật thì nó cho mình cái Thánh trí, để thấy thế giới này luôn luôn chớp tắt. Nên nó mới có thuật ngữ “Vô tướng giải thoát”, có nghĩa là khi hành giả thường xuyên liên tục sống trong quán niệm vô ngã vô thường thì hành giả không còn khái niệm người thú, đẹp xấu chỉ thấy chớp tắt, chớp tắt. Với cái thấy đó hành giả không thấy gì để thích và ghét, hành giả thấy rằng:

- Mọi hiện hữu chỉ là Khổ. Khổ đây là khổ bản chất.

Tôi nói rất nhiều lần, khổ có 2 nghĩa: Khổ cảm giác và khổ bản chất. Người thiếu trí hạng nặng mong đợi hi vọng cuộc đời là hạnh phúc. Hạng khá hơn chút thấy cuộc đời lúc khổ lúc vui. Ở bậc thượng trí thấy rằng không có khổ vui chỉ là chớp tắt thôi. Đấng ngọt với họ lúc bấy giờ là 1. Giống như rất nhiều lần tôi nói, hạng thiếu trí chỉ có biết khổ, vui, sướng khổ, dễ chịu khó chịu. Hạng khá hơn một chút, thì biết phân biệt thiện ác cái nào nên cái nào không nên, hạng cao cấp nhất là luôn luôn sống trong nhận thức, thiện ác buồn vui đều chớp tắt, chớp tắt. Ở hạng này, trên hình thức quay phim chụp hình rất giống hạng thứ 2.

Hạng 2, vì trốn khổ tìm vui nên hành thiện lánh ác. Hạng 3, hành thiện lánh ác để dứt hẳn sự hiện hữu ở đời. Cái kia là trốn khổ tìm vui, đối với họ cái vui còn là cái gì tin cậy, tín nhiệm, gửi gắm được, trao thân giao phó được. Hạng 3 cao cấp nhất, họ vẫn hành thiện lánh ác. Họ hành thiện vì không thể sống ác. Nha. Hạng 2, hành thiện lánh ác chỉ vì họ muốn trốn khổ tìm vui, đa phần 99,9% Phật tử lọt vào hạng này, hành thiện lánh ác để trốn khổ tìm vui: Muốn kiếp sau sanh ra đừng có nghèo, muốn kiếp sau sanh ra được đẹp, được giàu, được nổi tiếng, được danh phận,... Miệng nói câu giải thoát nhưng muốn trước khi đấng đạo đẹp trai con nhà giàu học giỏi. Đó là hạng thứ 2. Riêng hạng thứ 3 thì không. Họ ý thức rất rõ: Mọi thứ nó chỉ có chớp tắt, thiện ác buồn vui chỉ là chớp tắt, họ hành thiện lánh ác để không còn sống trong cảnh chớp tắt nữa. Vô thường tướng là vậy. Chỉ riêng pháp môn Vô Thường tướng, chỉ riêng pháp môn này đủ xô đổ, đánh ngã tất cả những hoài niệm, hi vọng, hoài vọng, chờ đợi, ước vọng về thế giới. Mình thấy cái gì cũng vô nghĩa hết. Hồi đó mình thích cái gì giờ buông. Phải buông.

Tại sao buông? Đừng bắt chước người ta nói như con kít “tu là buông” mà phải hiểu tại sao buông? Vì thật ra không có gì đáng nắm & không có gì để nắm!

Nhớ câu này, tới chết phải nhớ câu này: KHÔNG CÓ GÌ ĐÁNG NẮM VÀ KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ NẮM

Vì nó cứ chớp tắt. Có ai giữ được vốc nước trong lòng tay? Một bụm cát mà mình nhúc nhích là nó đã tuột qua kẽ tay nói gì là nước, nói gì là gió, nói gì là nắng? Có ai lấy bàn tay bụm nắng, nước, gió, cát, mù sương được không? Có ai lấy bàn tay bụm cho nó đầy vốc 5 thứ này không? Trong đó, cát thì còn hi vọng một tí, chứ còn kêu bụm cả ngày thì khó lắm. Rồi tới nước, thời gian ngắn hơn. Rồi ba cái nắng, gió, mù sương, tay nào mà bụm? tay nào mà nắm níu, tay nào mà ôm choàng lấy được nắng, gió, mù sương? Hành giả phải thấy như vậy đó. Thì trước mắt, bớt được thích, ghét. Thích ghét vắng rồi thì lập tức được an lạc.

Nên nhớ: MỤC ĐÍCH ĐỜI TU KHÔNG PHẢI ĐỂ AN LẠC.

Tôi khẳng định 1000%. Mặc dù nói : Làm đúng theo lời Phật sẽ được an lạc nhưng mục đích cao nhất của đạo Phật không phải là an lạc.

Mặc dù này tôi có nói, hạnh phúc có 2: Hạnh phúc đời & Hạnh phúc đạo.

Hạnh phúc đời là thích cái này, thích cái kia, tránh được cái ghét, có được cái thích.

Hạnh phúc đạo là buông được thích và ghét, trên cái đó nữa là không còn hiện hữu, không còn tái sinh nữa thì mới được xem là an lạc rốt ráo, nhưng ít nhất mình cũng được loại an lạc thứ hai là an lạc của người không có hi cầu, không có trốn chạy, không theo đuổi cái này trốn chạy cái khác.

Tôi nhắc lại, làm đúng lời Phật, dứt khoát, hiển nhiên, đương nhiên, mặc nhiên, cố nhiên là được an lạc, nhưng sự an lạc ấy chỉ là một cánh hoa trên đường đi, nó không phải là cứu cánh cao nhất của

cuộc tu. No. Never. Nhưng có một điều, hãy nhớ: Làm đúng lời Phật thì được an lạc, và sự an lạc ấy không phải là cứu cánh cao nhất. Vì sao? Vì mọi thứ là Vô thường, có rồi phải mất đi.

Hành giả luôn nhớ như vậy để: 1- Lánh ác, hành thiện. 2- Buông sạch, mà phải hiểu tại sao buông. Là bởi vì không có gì để nắm và không có gì đáng để nắm.

Đó gọi là quán niệm Vô Thường.

Thấy được Vô Thường trong 5 uẩn cũng là thấy được vô thường của vô số chúng sinh, của vô lượng vũ trụ, thấy đều nằm trong sự vô thường ấy, không có gì nằm ngoài nguyên tắc chớp tắt chớp tắt, cái này thay thế cho cái kia, cái này nhường chỗ cho cái nọ, hành giả luôn thấy như vậy. Toàn bộ những khổ đau sẽ được giải quyết ngay trong pháp môn quán niệm Vô Thường, tất cả những trông đợi, hoài vọng sẽ được dẹp sạch, tẩy xóa bởi quán niệm Vô Thường. Lúc đó, mình mới thật sự là cánh chim tung bay giữa trời rộng.

Tôi nhắc lại.

Làm đúng lời Phật là an lạc nhưng sự an lạc ấy không phải cứu cánh cao nhất của cuộc tu. Mặc dù nó nên có. Cho đến bao giờ chứng thánh, thì nó nên có. Đúng. Nhưng chứng thánh rồi, hành giả thấy: Tất cả mọi cảm xúc chỉ là mù sương. Đó là quán niệm về Vô Thường.

2 - Quán niệm Vô Ngã

Quán niệm Vô Ngã là sao? Ở đời không có gì là 1.

Vô Ngã không phải là nothing, không có gì mà Vô Ngã = Nobody, không có ai, không có đũa nào, thẵng nào, con nào. Chứ Vô Ngã không phải là không có gì. Nó có chứ, nhưng nó có trong hình thức chớp tắt. Cái thiện nó luôn luôn vô thường, cái ác nó luôn luôn vô thường. Mà Thiện ác là nhân thì quả là buồn, vui. Mà cái nhân là thiện – ác nó vô thường, vô ngã thì quả buồn vui nó cũng vô thường.

Ở đây không có đáng nào an bài, không có cá thể/personal nào làm hết. Mà tất cả do duyên, do tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống mà có thiện có ác, mà cái thiện lúc có lúc không. Không có cái thiện cái ác nào mà nó tồn tại quá 1 sát-na. Có điều khi cái ác đủ mình làm bậy thì sát-na ác xuất hiện nhiều lần. Mình có thể nổi giận trong 1 giờ, 2 giờ, để mình đâm chém, đánh đá, chửi bới trong 1-2 giờ đồng hồ, mình tưởng có cái ác kéo dài. Không. Đó là vô số sát-na bất thiện tiếp nối nhau làm nên cái ác đó, cái ác trước biến mất nhường chỗ cho cái ác sau. Cái nhân nó vô thường. Đời sau sanh ra mình có tám thân 1- yếu mệnh, 2- bệnh hoạn, xấu xí, do quả của hành động sát sinh, bạo hành ngày xưa. Tám thân xấu xí, đau đớn, bệnh hoạn ấy liên tục vô thường. Cái nhân ngày xưa nó vô thường, và cái quả bây giờ nó cũng vô thường.

Cái thiện cũng vậy. Có 1 giờ đồng hồ thiện tâm làm thiện, mình tưởng có 1 cái thiện kéo dài suốt 1 giờ đồng hồ. No. Vô số sát-na thiện tâm liên tục để nó làm nên 1 giờ đồng hồ thiện tâm. Trong suốt thời gian đó, thân và tâm chúng ta, mình gọi là chúng ta chứ thật ra khối danh- sắc này nó liên tục thay đổi trong lúc 1 giờ đồng hồ quý vị tụng kinh, nghe pháp, ngồi thiền, cúng dường, dâng y,... trong 1 giờ đồng hồ đó thân, tâm không đứng yên mà nó biến đổi liên tục. Cái mình gọi là Tôi, chúng tôi, quý vị, các anh, các chú,.. Nó thật ra là một cái giả danh, nó dùng ám chỉ cho một khối tổng hợp của vô số điều kiện nhân duyên, danh sắc sanh diệt không ngừng. Ở đây không có cá thể nào hết nên được gọi là Vô Ngã là vậy đó.

Vô Ngã không phải không có gì mà không có ai, không có người nào, không phải là nothing mà là nobody. Còn chuyện mình thấy này thiện giờ cũng thiện, No, cái đó là, Similar not the same. Giống nhưng không phải là 1. Phải thấy như vậy. Như vậy cái vô ngã, vô thường nó không rời nhau. Khi mình sống rất ráo với nhận thức vô thường cũng có nghĩa là mình đang sống rất ráo với nhận thức Vô Ngã. Nhớ cái đó nha.

Vì khi mọi thứ chớp tắt, cái trước được thế chỗ bằng cái sau thì sẽ thấy đây là khối mù sương. Nó là một đồng cát. Chết là gì? Chết là sự rời rã của nắm cát, của một đồng cát, chỉ vậy thôi. Đương nhiên, cái này nghe vậy thôi, muốn thấm thía là phải thực tập, phải thực tập.

Nói một cách nhẹ nhàng nhất: Lời Phật giống như ly cafe, giờ anh có đọc 1 triệu trang sách về mùi, vị cafe, chịu thua. Anh phải uống cafe, một muỗng cũng được, có đường thì ngon dễ uống hơn nhưng không thấy mùi vị thực sự của cafe. Mình tu tập toàn uống cafe đã nước 2 nước 10, lại bỏ đường, cream tùm lum trong đó hết. Việt Nam còn có cafe trứng mới ghê. Pha tùm lum thì mình

không còn cảm được café nguyên chất nữa. Nó hơi đắng, như ở đây có cái Espresso, nó hơi ít thiệt nhưng mà uống miếng nào ra miếng nấy. Café mocha, arabica cái gì uống vô là biết mùi rất rõ, espresso biết mùi rất rõ. Tu thiền chính là uống café nước 1. Uống không pha chế. Nó có sao giữ nguyên vậy uống. Mình thì vì mình không đủ gan uống café nguyên chất, bỏ đủ thứ vô hết. Khi bỏ đủ thứ vô thì vị café nguyên thủy mình không biết.

Cho nên, tu tập pháp quán niệm thứ hai: Thấy mọi thứ do duyên mà có, ở đây không có 1 cá thể, không có gì là 1. Kể cả cái gọi là Tôi, thằng Tí, thằng Tèo, con Lan, con Hương, con Cúc, con Phượng, ... tất cả đều là giả danh để gọi cho 1 nắm cát. Cái hiểu này gọi là Vô Ngã. Nhận thức tính Vô ngã là vậy đó.

Ở đây có ai học về giáo lý duyên khởi tôi mới nói được.

Cái gọi là dòng luân hồi nói chung và cái gọi là đời sống mỗi cá nhân nói riêng chỉ là dòng chảy của Duyên khởi thôi. Tức là, do vô minh, do tham ái đời trước giờ mình có thân tâm này, với thân tâm này mình tiếp tục đầu tư cho thân tâm khác, một đời sống 100 năm, 70 năm của mình chỉ là dòng chảy của nhân – quả. Trên nền quả kiếp trước chúng ta tiếp tục tạo nhân mới cho kiếp sau, cứ như vậy. Liên tục trong từng giờ.

Chúng ta là một nắm cát, nắm cát này trong đó một phần nó là do tiền nghiệp quá khứ, một phần là nỗ lực hiện tại. Thì cái mới cái cũ này cộng lại tạo ra đời sau kiếp khác. Hành giả luôn luôn ghi nhận như vậy. Hành giả thấy rằng, do các duyên mà có thiện ác, có buồn vui, giờ biết Phật pháp rồi, luôn luôn sống trong nhận thức như vậy để không có tiếp tục vọng tưởng, vọng niệm nữa.

Cái này mới khó này.

Đặc biệt, đối với hành giả Tứ Niệm Xứ nên nhớ: Ngày xưa, mình tưởng tôi thế này, tôi thế kia, có ông A, bà B, mình có thương có thích, có ghét, có sợ. Nhưng bây giờ chỉ sống với 4 niệm xứ, chỉ có hơi thở vào ra, chỉ có những động tác hoạt động, chỉ những cảm xúc buồn vui, chỉ có những tâm trạng thiện ác, chỉ vậy thôi, ở đây không có ai. Tuy nhiên, cái này mới là cái khó. Quán niệm Vô Ngã là sao? Mình nhìn mình như nhìn một người khác.

Cái đó Phật nói không phải tôi nói.

Trong Kalama 4, chúng tôi đang tiến hành để thực hiện Kalama 4, trong đó có bài kinh đức Phật dạy: Mình hãy nhìn mình như mình đang đứng nhìn một người ngồi, đang ngồi nhìn một người nằm, đang nằm nhìn một người đang đi vậy đó. Mình phải quan sát mình.

Chứ còn Tôi thế này tôi thế kia, mình nhìn từ góc độ của mình thì 1- Nhìn không rõ. 2- Tiếp tục sống trong ý niệm ngã chấp. Còn cái này là mình nhìn mình giống như nhìn một đứa khác. Phải trung thực. Phải có cái gan thấy thấy mình đang như vậy.

Thí dụ, nhiều người bị bệnh này. Tôi không ganh tỵ nhưng tôi thấy sự đối xử với cô đó vậy là quá. Cô đâu có làm gì cho chùa, mà bức tượng Phật đó sư đi xa về sư cho cô vậy. Cô đâu có giúp gì cho chùa, cô làm biếng, cô nhiều chuyện đâm thọc, bức tượng đó tượng quý, tượng đó thơm phức, không biết gỗ gì mà đẹp lắm, tượng chuyển pháp luân, sư trụ trì nghĩ sao cho cô. Khó chịu. Mình không biết đó là ganh tỵ.

Còn xâu chuỗi đó, mình chưa kịp xin, ông nội đó nhào vô cái sư đem đi cho. Mà ông đâu có tu hành gì đâu, trong khi mình ngồi thiền cũng cần có cái gì mình để trên tay cho nó có màu, cho nó có nét. Chưa kịp gì hết, thằng chả thấy đẹp thằng chả xin. Mình không có ngờ.

Đĩa trái cây đó, trưa nắng chang chang, vác đồ vô chùa nắng muốn chết, vô thấy đĩa trái cây tủ lạnh lạnh ngắt, tính ăn cái bà nội đó nhào tới xin. Mình không nghĩ đó là ganh tỵ.

Mà mình không nghĩ ganh tỵ - bủn xỉn gắn liền nhau. Nó là một cặp. Ganh tỵ - bủn xỉn là một cặp. Đó là kinh nói không phải tôi nói: Kinh Đế Thích Sở Vấn (Trường Bộ) nói vậy đó: Ganh tỵ - Bủn xỉn là một cặp. Là sao?

Bủn xỉn, Phật tử Nam tông kêu Bồn xén, nói bủn xỉn nhiều người hiểu.

Bủn xỉn = không muốn mình mất gì.

Ganh tỵ = không muốn người ta được gì.

Chỉ có được với mất thôi. Chỉ vì ý niệm được-mất mà thế giới này đại loạn, trở mặt với nhau, tương tranh. Hành giả phải có cái gan thấy, đây là ganh tỵ, đây là bồn xén, đây là sân, đây là tham, biết rõ.

Chứ còn tìm cách đủ thứ để mà tô hồng, chuốt lục: No. No. Tôi tánh công bằng, tôi thấy tôi nói. Sai. Sai. Sai. Sai. Thế giới không có công bằng.

1/ Do duyên gì đó để cái chuyện gì đó nó xảy ra không phải ngẫu nhiên, vô duyên, tình cờ mà chuyện đó xảy ra. Mọi thứ nó đều do cái duyên thích hợp nó mới có. Cái duyên đó là sự công bằng của vũ trụ. Có điều mình không chấp nhận được cái duyên đó, mình gọi là bất công, “tại sao sư trụ trì đối xử như vậy, tại sao sư phụ đối xử như vậy, tại sao thầy đối xử như vậy...” No. No. Nó có duyên hết. Mà mình không chấp nhận được nó. Thế là, vì cái ý niệm được – mất, muốn cái này- sợ cái kia, chính những cái này nó cộng lại nó làm ra cái ganh tỵ, bủn xỉn mà mình không có gan mình cứ đi đòi công bằng không. Mà bản thân cái duyên nào nó tạo ra chuyện đó, nó thúc đẩy chuyện đó, bản thân nó là sự công bằng rồi. Mà mình hiểu sự công bằng theo nghĩa của mình, là: “mình phục vụ chùa, mình có công với Tam Bảo, với sư phụ, giờ sư phụ phải làm vậy vậy với mình cái đó là công bằng”. No. No. Công bằng tào lao, công bằng trong ý niệm xã hội, trong nhận thức con người phạm phu, chứ còn theo luật của vũ trụ nó không phải công bằng, chưa chắc. Tại vì có nhiều thứ, thấy nó kì lắm nhưng mà xét sâu xa nguyên do nhiều đời nhiều kiếp cộng với hiện tại thì chuyện đó là chuyện bình thường.

Có nhiều người nó ác như quỷ vậy đó, mà đời nó sướng như tiên. Còn nhiều đứa nó lành như Bụt mà đời nó khổ như quỷ, mình thấy bất công. No. No.

Một là Tiền nghiệp quá khứ, Hai là môi trường sống hiện tại + khuynh hướng tâm lý. Tin tôi đi, 3 cái đó mới khiến 1 người khổ hay vui. Còn chuyện thăng đó nó ác, mình thấy trên mặt nổi đúng nó ác thiệt, tại sao đời nó sướng? Chuyện nó ác là chuyện mai một nó trả quả là chuyện của nó. Nhưng mà trước mắt tại sao nó được sung sướng? Mình cứ nghĩ đó là một cái bất công. Mình cứ nghĩ tại sao người hiền thiện như vậy mà tại sao lại đau khổ, mình nghĩ đó là bất công. No. No. Nó có vô số điều kiện nhân duyên để dẫn đến nụ cười, nước mắt của mỗi người, giọt lệ và nụ cười của mỗi người. Nhớ. Tại vì mình thấy không hết, thấy có một góc nhỏ xíu, thấy có 1 phần tỷ chứ không phải 1 phần triệu nha, chỉ thấy 1 phần tỷ thế là mình gọi nó là bất công. Trong khi xét trên lý vô ngã, mình hãy nhìn mình như nhìn một người khác, mình thấy nhiều chuyện lắm. Anh mới thấy mình bất thiện.

Giờ bản thân mình mình thấy “No. Tui là người đấu tranh cho công bằng” No. No. Giờ anh đừng nhìn anh như nhìn mình mà anh hãy nhìn anh như nhìn đứa khác, anh mới thấy rõ ràng là ganh tỵ. Cái này 1000% không phải 100% mà là 1000% , gọi là bao đúng luôn. Việt Nam hay có chữ bao, như mua sầu riêng mà bao ngon đó, còn đây là bao đúng luôn. 1000% là ganh tỵ. Mà khi mình nhìn người ta mình không thấy. Chuyện người mình sáng, chuyện mình mình quáng là vậy đó.

Tu tập quán niệm Vô Ngã là sao? Là thấy ra những khía cạnh này:

1. Mọi thứ là tổ hợp các duyên, của chư duyên cộng hưởng, cộng sinh, hợp tác, kết hợp, nối kết để hình ra cái gì đó, ra người, ra sự vật, ra việc gì đó. Ở đây, Vô Ngã không phải là Nothing mà là Nobody. Nhớ nha.

2. Hành giả quán niệm Vô Ngã là hành giả nhìn mình một cách khách quan giống như nhìn một dòng nước chảy.

Nãy giờ các vị vẫn còn có người hơi hiểu lầm chỗ này, nhìn mình như nhìn người khác = tiếp tục có ngã? No. Ở đây là Ngài nói với ý thế này: Khách quan. Nhớ nha. Nhìn mình như nhìn người khác Ngài chỉ nhấn mạnh chữ KHÁCH QUAN, chứ không phải khiêng cái ngã ở đây đem liệng ra ngoài, để cái ngã ra trước mặt. No. Mà ở đây Ngài dạy sự khách quan. Cho nên để tránh chữ người tôi nói dòng nước đi, thật ra ví dụ đó rất là gượng, nói chuyện không có ví dụ sao nói. Thì mình quan sát mình như quan sát một dòng nước chảy. Tâm thiện xuất hiện biết có đóa hoa trôi ngang, tâm bất thiện xuất hiện biết có xác thú trôi ngang, có một cục phân đang trôi ngang. Chỉ vậy thôi. Niềm vui nổi buồn thiện ác ... tất thấy chỉ là phiêu vật trên dòng chảy không ngừng đó thôi. Ở đây chỉ là một dòng chảy.

Như nhiều lần và rất nhiều lần tôi nói.

Ngày chưa biết đạo mình thấy mình là một dòng sông, mình là một vạch dài, cái vạch đó kéo dài vô tận 70 năm 100 năm, một cái vạch dài một dòng sông. Hồi xưa là 1 cái endless line. Biết đạo thấy

mình là từng đốm thiện ác buồn vui. Spot. Khi tu tập Tứ niệm xứ đến mức rốt ráo thì thấy mình là một cái chấm, dot.

Như nhiều lần tôi nói, một bức tranh mà phóng lớn nó ra thì bao nhiêu mặt mũi thiên kiều bá mị không còn nữa, mũi dọc dừa, môi trái tim trái ầu không còn nữa, không còn mắt bồ câu con đậu con bay không còn nữa, bởi vì khi tấm ảnh mình phóng lớn nó ra nó chỉ toàn là chấm, chấm. Thì cũng vậy.

Người chưa tu tập gì hết, thấy mình là dòng chảy kéo dài 100 năm. Biết đạo rồi, từng là spot, từng đốm đốm lớn. Tiếp tục tu tập nữa thì là những chấm, chấm, thiện ác buồn vui thiện ác buồn vui nó ghép với nhau, trong nhiều đời nhiều kiếp, vô lượng tử sinh trong cuộc tử sinh trường mộng, mình cứ tưởng có một cái tôi, cái ta thế là có thích và ghét, mà hôm nay các vị nghĩ tôi không phải là thiên sư, các vị nghĩ tôi không phải là hành giả, tôi lấy tư cách gì tôi hướng dẫn các vị cái này. Thế là tiếp tục sống như cũ, sống trâu bò như cũ. Trong khi người ta ra sao kệ người ta, thử về mình nghĩ coi có đúng như vậy không? Chỉ thấy nó là một đồng cát người nó nhẹ lắm.

Và nhớ thế này. Không ai trên đời có thể lấy tay mà vốc cát, nước, suốt một ngày. Cát, nước sẽ len theo kẽ tay mà đi sạch, nói gì là nắng gió và mù sương. Cứ nhớ bao nhiêu đó thôi.

Đời không có gì đáng để nắm mà muốn nắm cũng không được. Nhớ như vậy. Đó là quán niệm về Vô Ngã.

Thôi, nghỉ. Chúc các vị một ngày vui. Hẹn lại tuần sau. Đừng ham nghe nhiều. Nghe ít mà sâu, mà rộng. Ok.

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

WWW.TOAIKHANH.COM