
**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHẬP
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 6

<blockquote>Kalama tri ân bạn Ho Thi Vui ghi chép.</blockquote>

[02/08/2022 - 02:15 - vuihtv]

Kinh Pháp Bất Thối 6

01/08/2022

Nhóm bất thối này gồm 7 điều:

1/ Khi nào vị tỳ-kheo thường xuyên sống quán niệm vô thường trong 5 uẩn.

2/ Khi nào vị tỳ-kheo sống quán niệm Vô Ngã trong 12 xứ.

5 uẩn hay 12 xứ giống nhau, tùy cách nói. Tức là, có những đối tượng mà đức Phật chia chẻ thân này ra nhiều cách khác nhau. Thí dụ: Có những người đức Phật Ngài chia chẻ thân này do 1 chữ Duyên mà ra do các duyên mà có thân, tâm, duyên hết thì chấm hết; có người Ngài chia Danh Sắc, có người Ngài chia 5 uẩn, có người chia làm 6 (mắt, tai, mũi, lưỡi,...), có người Ngài chia 12 (6 căn + 6 Đối tượng), có người Ngài chia 18 (6 căn + 6 cảnh + 6 thức). Thường xuyên quán niệm thấy cái thân này là đồ lụp rụp.

3/ Khi nào vị tỳ-kheo thường xuyên quán niệm về Bất Mỹ = không đẹp.

Khi đó, bản thân tỳ-kheo được tinh tiến, đạo lực được củng cố, Tăng đoàn nhờ vậy thêm sức mạnh tồn tại ở đời vì lợi ích chư thiên, nhân loại.

Bây giờ, trong nhóm 7 đó mình đã giải thích 2 điều đầu tiên: Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Tiếp theo mình giảng về bất mỹ.

Chữ gốc trong bản tiếng Việt của ngài Minh Châu dịch là "Bất tịnh", đó là là chữ dịch xưa của Hán Tạng. Trong chú giải Pali ghi rõ: Ở đây không có tịnh hay bất tịnh, không có dơ sạch mà là Đẹp & Không đẹp. Chữ Đẹp nghĩa nó rộng hơn, chữ tịnh chỉ có nhân loại thôi, trong thân nhân loại mới có khái niệm dơ - sạch chứ còn ở những hạng chúng sinh ngoài nhân loại thì nó không có chỗ, cho nên phải dùng asubha nghĩa rộng là Bất mỹ.

Có nghĩ là ở nhân loại: Tóc, lông, móng, răng, da,...bất tịnh, mình mới nghe thấy có lý. Nhưng chư Thiên nghe vậy họ không tu hành được.

Cho nên, ở đây phải xài chữ Bất mỹ.

Ngài nói riêng cái không đẹp ở nhân loại là gì, là những đồ dơ như vậy đó. Ngài lấy ra một phần vậy thôi. Cái chính ở đây là : Chúng sinh trong đời hễ còn phàm phu luôn mắc 4 điên đảo mộng tưởng. Cho rằng: Thường, Lạc, Ngã, Mỹ.

1 - Điên đảo mộng tưởng 1 - Thường: Trong cuộc đời khốn khổ mình luôn luôn trông đợi, mong chờ cái gì bền vững, chắc tốt, bền, lâu, dài.

2- Điên đảo mộng tưởng 2: Trong cuộc đời vốn dĩ đau thương thì mình cố gắng hy vọng, ráng hi vọng cái gì đó khả dĩ là hạnh phúc.

3- Điên đảo mộng tưởng 3: Thân tâm này vốn dĩ là một nắm cát, do nhiều thành tố cộng hưởng, cộng sinh, ghép nối, gắn kết làm nên ông A, bà B, con chó, con mèo,... không có gì là 1. Tất cả

những thành tố rời rạc ấy do các duyên cộng hưởng cộng sinh mà nó làm nên cái mình gọi là hình hài, thân phận, kiếp sống, cuộc đời. Hình hài, thân phận ấy vốn dĩ là nắm cát thôi, mà mình cố gắng đi tìm cái tôi trong đó.

4- Điền đảo mộng tưởng 4: Cuộc đời vốn dĩ không có gì đáng thấy nó đẹp hết, nó là đồ rấp mà đẹp cái gì?

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần. Cái gì mình thấy nó đẹp là mình phải có một ý niệm gắn kết. Tôi ví dụ, mình nói một khu vườn Nhật, giờ mình tách rời ra từng thứ: một đồng cát, một đồng sỏi, nước, hoa, cỏ,... mình tách rời ra nó không có gì gọi là vườn Nhật hết. Không có gì đẹp hết. Một con người chẻ nhỏ ra không có gì đẹp hết. Một mỹ nữ, một giai nhân, một mỹ nam, thấy đẹp vậy đó nhưng giờ chẻ nhỏ ra không có gì đẹp hết. Đó là nói về thân xác.

Nói về tâm tình cảm xúc còn tệ lậu nữa. Nếu mình có thần thông, tha tâm thông hiểu tâm tư người đẹp nó nản lắm. Ăn rồi đầu nó nông cạn, ăn rồi chỉ biết chăm chút, mắt môi, da tóc, răng cò, ăn rồi chỉ biết ghen tuông, ích kỷ, toan tính, nhỏ mọn, sợ chết, sợ tổn tiền, sợ tai tiếng, sợ mất danh... đầu nó bất thiện nhưng nhờ nó giấu kín bên trong, mình nhìn mình thấy quần là áo lụa, bàn tay bàn chân, chỗ thon chỗ phình thấy nó đẹp chứ nguyên gốc không có gì đẹp hết, từ thân xác đến tâm hồn, tâm hồn thì luôn sanh diệt biến đổi với 4 thành tố: thiện, ác, buồn, vui. Thiện đời này là nhân vui đời sau, ác đời này là nhân khổ đời sau. Khổ đời này là quả xấu đời trước, vui đời này là quả lành đời trước. Nó cứ 4 cái đó: Thiện, ác, buồn, vui nó làm nên một con người, nó làm nên đời sống tâm linh, tinh thần của một con người.

Nhưng do không học đạo nên mình ráng đi tìm 4 ảo tưởng ở đời là: Thường, Lạc, Ngã, Mỹ.

Nên trong 7 pháp bất thối, Ngài dạy mình dám nhìn thẳng nhìn thật, thấy mọi thứ nó không đẹp. Ngài lấy một góc, Ngài đang giảng nhân loại mà, Ngài lấy cái không đẹp của nhân loại ra Ngài nói.

Cái này quan trọng, chết cũng phải nhớ: Tại sao Ngài nhắm cái thân này không? Vì khi mình coi nhẹ được cái thân rồi thì cái gì mình cũng coi nhẹ được hết. Tin tôi đi. Tại sao mình thích xe cộ? Tại sao mình thích nhà cửa? Tại sao mình thích quyền lực? Tại sao mình thích tiếng tăm? Cái quan trọng là vì mình coi nặng cái thân này. Mình không có chịu nhớ nó là đồ dơ, đồ dờm, đồ dơ bẩn, đồ bất tịnh. Chứ nếu luôn luôn thường trực sống trong nhận thức: Nó là đồ bất tịnh, nó là thùng rác, nó là cái xác chưa chôn. Tình hình nó khác đi nhiều lắm. Vấn đề là mình không tin lời Phật.

Tôi có thể nói mạnh miệng như thế này. Nói một cách rất mạnh miệng. Người hữu duyên cầu giải thoát giờ đã chết sạch, qua cõi khác, người thì Niết Bàn, người thì qua cõi khác. Hành tinh này, chỉ có 0.1% thôi. Tôi đang nói những người biết Phật pháp, những người thờ Phật trên đầu. Những người biết thờ Phật chỉ còn 0.1% thôi, chưa được 1%, ít như vậy, vì họ không thường trực sống trong nhận thức: Thân này còn không đáng để nắm thì còn gì để nắm nữa? Do mình không thường trực sống trong nhận thức đó nên mình còn thấy cái này quan trọng, cái kia quan trọng. Thân này là gốc, khi mình coi nhẹ được thân này, coi nhẹ được cái tôi, của tôi, bỏ được ý niệm đó rồi thì cái gì cũng nhẹ hết.

Đây là lý do vì đâu quán niệm Bất Mỹ được xem là một trong 7 pháp bất thối.

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần. Nói là pháp bất thối Ngài chia từng nhóm, nhưng chỉ cần 1 trong đó thôi, một điều trong các bất thối là đủ rồi. Thí dụ, trong 7 pháp quán niệm này, chỉ riêng quán niệm Vô Thường, quán niệm Vô Ngã, quán niệm Bất Mỹ, chỉ một cái đó thôi cho nó rõ ràng, có nghĩa là 1 ngày 24 giờ trừ lúc ngủ, thời gian tỉnh thức luôn luôn ghi nhớ 1 trong 7 cái này thì Nếu đủ duyên chứng Niết Bàn, chứng quả Thắng trí được, không nhất thiết phải 7 cái, nhưng kể thì kể vậy đó.

Cho nên Ngài mới dạy: Đại dương chỉ có 1 vị mặn của muối, đạo của ta chỉ có 1 vị giải thoát.

Ngài nói ra 7 điều, 5 điều, 6 điều,... tất cả đều là con đường giải thoát hết. Tại vì mình thấy số 7 mình cứ bị ám, tưởng phải 7 mới đủ. No. Một cái một, sống chết với 1 trong 7 thôi đủ rồi.

Quán niệm Bất Mỹ là tỳ-kheo luôn luôn ghi nhận rằng: Thân tâm này không có gì đẹp để bám víu hết. Tâm thì chỉ có thiện, ác, buồn, vui. Còn thân thì gồm một đồng hồ lớn, tạp nhạp bao gồm bao nhiêu thứ, mà chỉ cần 1 trong những thứ đó trực trặc là không xong.

Có ai dám nói móng tay không quan trọng? Nhất là mấy bà mấy cô. Nếu móng tay không quan trọng đưa nào mở tiệm nail, đưa nào làm khách hàng tiệm nail, đưa nào ăn rồi làm gà đồ móng, đưa

nào? Đứa nào ăn rồi chỉ có chăm chút móng tay? Chỉ cái móng không là nó đã dồn hết một phần tâm tư, tình cảm, cảm xúc trong đó rồi. Hãnh diện cái móng tay, móng chân mình. Răng, giò bọc sứ 2 hàm biết bao nhiêu tiền. Tóc, dưỡng tóc cho nó dày, cho nó nhiều, cho nó mượt, cho nó đen, cho nó bóng, tốn kém biết bao nhiêu. Còn chưa kể lục phủ ngũ tạng, gan có vấn đề là không được, thận có vấn đề, tụy có vấn đề, bao tử có vấn đề, phổi có vấn đề, xương cốt có vấn đề, Thậm chí, cái da mình có vấn đề mình cũng không an lạc, sống không nổi đâu.

Cho nên, mình ngồi mình nghĩ lại coi, ngoài cái chuyện dơ ra nó còn chuyện: Mong manh. Bao nhiêu cái gọi là thân phận, thân thể, hình hài nó là một cái ngàn cân treo sợi tóc, luôn luôn. Tôi nói điều đó không quá lời. “Ngàn cân treo sợi tóc” có nghĩa là nó có thể rớt bất cứ lúc nào. Thân này cũng vậy. Đùng nói với tôi mình 50, 30, 60. No. “Ngàn cân treo sợi tóc” nó có thể đi bất cứ lúc nào. Lần này tôi về Mỹ thấy cũng có, nghe cũng có rất nhiều cái chết phải nói không ngờ được. Tôi có những người quen Việt Nam qua, họ cho tôi biết những người tôi biết ngày xưa họ chết, mà tôi ngỡ ngơ, ... tôi không tưởng được. Có gia đình đó cả 2 vợ chồng, chồng đi trước, năm sau vợ đi, tại Việt Nam. Tại B này, có những người còn trẻ, lúc đi tôi đâu nghĩ về không gặp họ nữa. Tất cả là “ngàn cân treo sợi tóc”. Giàu như vậy, giỏi như vậy, đẹp như vậy, khỏe như vậy, thích là nó đi thôi. Duyên đến thì nó đi thôi. Bởi vì sao? Bởi vì bản chất nó vốn là sự lắp ráp, một đồng thành tổ rời rạc, đồng linh kiện ấy tồn tại được là nhờ vô số điều kiện. Một trong số những điều kiện ấy trực trặc thì trái rụng, lá rơi.

Đây là lý do vì đâu Phật dạy, thường xuyên quán niệm thân này không có gì nắm níu hết.

Tôi nhắc lại.

Thân này là gốc ngã chấp của con người. Đối với chúng sinh có thân thể, hình hài, thân này là gốc của mỗi chấp thủ. Nó là điểm tựa để tham ái, ngã mạn, tà kiến, vô minh làm việc. Buông được nó rồi thì cái gì cũng ... thân thể là gì, thân phận là gì khi thân này với mình chỉ là bèo bọt thôi. Chỉ là đồng rác, chỉ là rác chưa chôn thôi. Cho nên pháp bất thối này rất quan trọng. Quán niệm bất mỹ là như vậy đó. Phải quán niệm thường xuyên như vậy. Đánh răng cũng nhớ, rửa tay rửa chân cũng nhớ, rửa mặt cũng nhớ, tắm rửa kì cọ cũng nhớ, nhớ nó là như vậy, bản chất nó là như vậy đó. Chỉ cần 3 ngày không đánh răng, 3 ngày không tắm, 3 ngày không thay áo quần, 3 ngày không quét phòng, 3 ngày thay tấm trải giường, 3 ngày không giặt mùng, 3 ngày xài một cái khăn không giặt, 3 ngày không dội cầu,... cái gì cũng 3 ngày hết thì nó kinh hoàng lắm. 3 ngày không dòm đến thân này, không chăm sóc nó, không chăm sóc phòng ngủ, 3 ngày không quét nhà, 3 ngày không rửa chén, 3 ngày không gội đầu, 3 ngày không đánh răng, 3 ngày không dòm ngo tóc, tai, da, dẻ,... nhìn nó ngán lắm. Mỹ nữ giai nhân hoa hậu cỡ nào đi nữa, nói gì là người xấu hoắc.

4/ Pháp bất thối: Quán niệm Ngũ hại (ādinava)

Chữ dịch chuẩn nhất là Mặt trái, quán niệm mặt trái của đời sống, thân và tâm này.

Mặt trái có 3 định nghĩa: Theo Tục đế (cách nhìn phổ thông của chúng sinh) & theo Chân đế (cách nhìn rốt ráo người học giáo lý đặc biệt là A Tỳ Đàm).

Vị tỳ-kheo thường xuyên quán niệm mặt trái của thân tâm này, của hình hài này, của sự hiện hữu này, là sao?

Quán niệm theo tạng Kinh: Thân này mặt trái của nó là gì? Nó là một ổ chứa bao nhiêu thứ tai nạn, bệnh tật. Mình như cái bia cho người ta bắn, cái bia được làm ra nhắm đến mục đích duy nhất để cho người ta nhắm bắn. Thân tâm có mặt ở đời để bao sự cố nhắm vào. Quý vị nghĩ coi đúng không?

Thí dụ tâm quý vị đi. Có biết bao nhiêu chuyện: Buồn, vui, lo, sợ, ghen tuông, hờn giận, khó chịu, mất ngủ, căng thẳng, trầm uất, trầm cảm,... người không tu có biết bao nhiêu trần cảnh khiến tâm đọa đày. Còn cái thân. Hễ có thân này thì các vị dứt khoát phải đồng ý với tôi: Bao nhiêu thứ bệnh tật, tai nạn rình rập đổ xuống. Nhiều khi nghĩ thấy ngán. Nếu thường xuyên tu tập. Nghĩ thấy ngán. Đó là mặt trái của đời sống.

Hễ có thân, tâm thì bao nhiêu sự cố sự kiện sẵn sàng nhắm vào. Thân luôn sẵn sàng bị bệnh. Ăn uống, sinh hoạt không hợp lý là đổ bệnh. Đó là mặt trái của thân này. Nói theo nghĩa tục đế, thế thường. Nói theo nghĩa rốt ráo, ādinava, chính đức Phật Ngài giảng, kinh Tạng bà con nào đọc nhiều mới thấy.

Đây chính là lý do vì đâu tôi bỏ công biên soạn 5 cuốn Kalama, tôi gom gọn hết những bài kinh tôi cho rằng có nội dung cốt lõi. Kinh nào cũng quý hết. Nhưng có những bài kinh Ngài giảng có nội dung thu gọn giáo lý cho những người có nhu cầu, còn có những bài kinh Ngài nhắm thẳng bản tâm người ta Ngài nói một mảng thôi, đối với người đó như vậy đủ rồi. Những bài kinh đó tôi không trích dẫn. Trích dẫn những bài kinh nào Ngài giảng cho những đối tượng chậm lụt, những đối tượng có nhu cầu giống mình, học sơ sơ không được phải học kỹ kỹ mới được. Tôi lựa những bài kinh như vậy đó, tôi đưa vào cuốn Kalama. Bữa nay mới nói bà con biết tại sao tôi có vụ lựa. Vì không lựa thì mênh mông bà con biết lựa cái gì. Chưa kể, có những bài kinh bà con đọc không hiểu, nản, từ đó nghe tới kinh là run bắn, chạy mất dép. Kinh nào cũng như nhau, cũng có nội dung giải thoát. Tại sao phải lựa? Là vì có những người đại căn, thượng trí Ngài nói sơ sơ đủ rồi. Giờ lấy mấy cái sơ sơ mà bắt người ngày nay học là khùng luôn, nên phải lựa những bài kinh Ngài giảng cho thứ mềm hơn chút, nhờ những bài kinh đó thì người bây giờ mới nhai nổi, nuốt nổi, mới tiêu hóa được.

Có rất nhiều bài kinh Ngài giải thích chữ ādinava này. Có chỗ Ngài nói mặt trái của thân này là gì? Là bệnh tật, tai nạn. Có chỗ “mặt trái” Ngài xài nghĩa rộng lắm: Bất cứ cái gì khiến thân tâm này bị đau khổ là mặt trái của thân tâm. Nhớ nha.

Chữ Mặt trái có 3 nghĩa: Nghĩa đơn giản nhất là bệnh tật, tai nạn. Nghĩa sâu hơn một chút là Tất cả những gì làm thân khổ, tâm khổ là mặt trái. Các vị tướng tởng thường xuyên sống trong đó mình mới khiếp, trong chánh niệm, trong trí tuệ mới thấy sợ. Thường xuyên.

Quý vị làm ơn, ngồi yên lại, không phone không internet, không thấy không nghe ai hét, chỉ một mình mình thôi đã thấy khổ rồi. Ngồi yên lại đi, chánh niệm theo dõi hơi thở, theo dõi một lát mới thấy: Cái đầu lằng xằng, nghĩ đến cái này nó bực, nó phiền, nó sợ, giận, sợ, ghen tức, đó là tâm; còn thân thì đau mỏi, tê, buốt, nó kì lắm, nó không yên. Tôi bảo đảm 1000%, 2000%, 5000%. Cái đó tôi hứa. Nói theo từ trong nước là “bao” bao khổ. Sầu riêng bao ngon, hồ trét xi-măng bao mưa, còn thân này là bao khổ, nghĩa là bảo đảm là khổ. Ngồi yên không có tiếp xúc ai hét là đã thấy khổ rồi, nói gì là bôn ba đối mặt thì cái khổ nó còn vạn phần. Có nghĩa là, ra tiếp xúc người này người kia, tiệc tùng, lễ lạt, gặp ông A, bà B bảo đảm là phiền, vào chùa gặp tăng ni Phật tử bạn đạo là phiền. Tin tôi đi. Gặp mặt là phiền, tiếp xúc là phiền, bệnh hoạn là phiền. Giờ mình dẹp hết, mình ngồi yên cũng đã thấy một núi phiền. Đó chính là mặt trái.

Vậy, "Mặt trái":

Nghĩa 1 = Bệnh hoạn, tai nạn.

Nghĩa 2 = Những gì làm thân, tâm này không được là mặt trái của thân, tâm. Ngày nào còn có thân có tâm thì ngày đó mình còn sống với một núi khổ nạn. Điều này mình thấy không ngoa tí nào khi nói “đời là biển khổ”. Khổ thiệt. Nó khổ đến mức mà bây giờ kêu mình quay lại với mấy chục năm quá khứ, tôi nghĩ chắc nổi da gà, hiếm có người nào dám có gan quay lại tất cả những gì diễn ra trong mấy chục năm qua. Chẳng hạn nói tôi đi, bắt tôi trở lại những ngày tháng đói, lạnh, bệnh hoạn, những ngày tháng phiền, bực, khổ tâm, lo âu, nhớ thương, ray rứt, thao thức, trăn trở, kêu tôi quay lại hết, chỉ có điên thôi. Nhờ nó trải ra trong mấy chục năm mình sống mới nổi, chứ nó dồn cục là khùng luôn. Mà chỉ mới có 1 kiếp thôi đó nha, mới một kiếp thôi, năm nay tôi mới 53, mà giờ kêu tôi quay lại 40 năm trước đây, chết luôn. Đó chính là mặt trái, mặt trái đời sống này nó dễ sợ như vậy.

Chứ còn, mình đừng bắt chước người ta nói như kén “đời là biển khổ”, phải nói tới nơi. Tôi nói, bây giờ, cứ ngồi yên, tắm rửa sạch sẽ, vô ban thờ ngồi thanh tịnh, mắt nhắm mắt mở tùy thích, ngồi yên trong bầu không khí yên tịnh an lành, trong không gian có nhiệt độ thích hợp vừa phải, ngồi yên như vậy cũng đã khổ rồi. Nếu có chánh niệm, trí tuệ. Chứ ngồi dẹt mọng, chiêm bao thì nhiều lần tôi nói : Ai sống với day dream nhiều thì thường xuyên bị nightmare. Tiếng Mỹ câu đó hay hơn tiếng Việt, một bên là chữ day- một bên là chữ night. Ai chiêm bao thường dễ thấy ác mộng, thứ lâu lâu mới chiêm bao thì đỡ chút. Còn thứ đêm nào ngủ cũng chiêm bao là khả năng ác mộng rất cao. Ai sống với day dream nhiều thì thường xuyên bị nightmare. Đây cũng vậy. Ai sống trong ảo giác ảo tưởng nhiều thì khổ nhiều. Đó là luật vũ trụ.

Thấy được mặt trái đời sống là như vậy đó.

Mặt phải nó là : xanh vàng đỏ tím, trời xanh mây trắng nắng vàng, tình cảm, tài sản, sức khỏe, nhan sắc,...là mặt phải của nó. Nó xui cái là mặt phải nhỏ xíu, mặt phải là đỉnh của khối tam giác, còn mặt trái là đáy của khối tam giác. Một cái là đỉnh, một cái là đáy. Phần cay đắng nó trùng trùng, phần ngọt ngào êm mát có chút xíu.

Nghĩa 3 mặt trái = Bản thân sự Vô Thường. Dầu sự vô thường của hạnh phúc, đau khổ đều được gọi là mặt trái của đời sống, vì không có gì nó bền vững hết, tất cả nó đều mong manh hết.

Như vậy, Quán tưởng về sự nguy hại , dò theo chú giải thì chữ này phải dịch là mặt trái, mặt tiêu cực, xét trên mặt tiêu cực của đời sống:

1/ Những tai nạn, bệnh hoạn.

2/ Những gì làm thân tâm đau khổ khó chịu.

3/ Bản thân vô thường cũng là mặt trái của đời sống. Trong kinh đức Phật Ngài có mô tả cái này. Ngài nói, chính sự vô thường làm cho một đứa bé trưởng thành. Lúc đó mình thấy đó là mặt phải. Chính vô thường đẩy đứa bé trong bụng ra ngoài, chính vô thường nâng đứa bé từ trong nôi, trong tay mẹ thành đứa biết đi biết chạy; hay quá, quá hay; tới dậy thì, biết thương nhớ người dung, hay quá, quá hay; từ teen nó đủ tuổi tốt nghiệp đại học, có vợ có chồng, có job, cũng hay. Vô thường chỗ đó cũng còn hay. Nhưng bắt đầu nó lên 25 – 30 là bắt đầu thấy đám đàn ông có râu thấy xài được, đám nữ từ 25-30 bắt đầu thấy đuôi rồi đó. Bắt đầu thấy da dẻ, tóc tai hơi ngộ ngộ, 30 nó thêm 5 năm nữa, mình thấy vô thường toàn mặt xấu không, từ năm 30 về sau cái vô thường nó oái lăm, tâm càng lúc càng bệ rạc, trí nhớ giảm, lòng nhiệt huyết giảm, trí hiểu giảm, càng về sau chứng chạc, kinh nghiệm, già dặn thật ra là mỹ từ cho sang, chứ lúc đó đau thương chồng chất nhiều hơn. Những kí ức, hồi ức, đoạn trường, tan nát can tràng nhiều hơn mình gọi cái nhiều ấy là kinh nghiệm, kinh lịch, lịch lẫm, từng trải,... cho nó sang. Thật ra tất cả kinh nghiệm, từng trải ấy là một công trình được đắp tô xây dựng, kết nối bằng những viên gạch máu lệ, làm nên khối mình gọi là kinh nghiệm. Không có kinh nghiệm nào không máu lệ hết.

Vô thường lên = từ nhỏ thành lớn, từ xấu thành đẹp, từ yếu thành mạnh; vô thường theo hướng tích cực có một quãng ngắn của đầu đời thôi.

Vô thường xuống = từ có thành không, từ khỏe thành yếu, từ đẹp thành xấu. Từ năm 30 vô thường đi xuống, nó mới nản, mọi thứ thân và tâm.

Các vị phải đồng ý với tôi, cả một thân phận, cả một kiếp người, cả một hình hài, phải dựa vào 3 yếu tố: Sức khỏe, đầu óc, tài chính, chưa kể quan hệ xã hội, tri thức chuyên môn, những cái này theo năm tháng nó mòn dần: ngoại hình, sức khỏe, tâm tư, cảm xúc,.. mỗi ngày một chai sạn, nặng nề dần, đến năm 50 thì nam còn ngó được chút chứ nữ là xong, hết phim, đối với tôi là khô máu rồi. Còn gì nữa. 40 còn gượng chứ 50 hết rồi. thấy chỗ đó đức Phật dạy đó là mặt trái của đời sống. Mặt trái là vậy đó.

5/ Tỳ-kheo tu tập Xả Ly (Pahānasañña)

Cái này không có người giải thích, không coi kinh điển là chỉ căn lưỡi chết thôi. Không có quyển Kalama là chết.

1- Kinh tạng bao la, đọc cái gì?

2- Phải có người gom gọn, khi gọn như vậy, mỗi tuần mình có cái mình nói chuyện với nhau, chứ nó bao la, giờ bắt tôi quay lại lớp kinh tạng như hồi trước tôi chết. Giờ tôi già lắm rồi. Đừng nói 50 là già hay trẻ, sai bết, tùy người. Giờ ngồi lâu nó đau, đau lưng lắm, chóng mặt, không phải than nhưng nói cho bà con teo. Tùy người. Có người 70 đi đánh golf, đi đánh tennis được, nhưng có người 50 đau sau hè (đau lưng), rồi nó bị thoát vị đĩa đệm, rối loạn tiền đình, tôi lựa mấy cái nhẹ nhẹ, có cái nó còn ghê nữa: Sỏi thận, sỏi mật, bị tăng xông, cao máu, bị tiểu đường, Cholesterol, ... mấy cái bệnh đó ngộ lắm. Thức ăn bậy bạ bỏ vào rất dễ nhưng lấy nó ra khó lắm. Thí dụ, lỡ ăn mặn nó phá thận, làm sao lấy nó ra? Lỡ ăn đường, bị tiểu đường sao lấy đường ra? Lỡ bị sỏi thận sao lấy ra? Khó lắm. Cho nên, chỗ này bắt buộc phải ngó bản Pali mới hiểu.

Pahāna sañña là sao?

Giờ mình trở lại bài kinh song tâm (Dvedhāvitakka Sutta) – Trung Bộ Kinh. Trong kinh Song Tâm Ngài dạy thế này, thuở ta còn là Bồ Tát, trước lúc giác ngộ, ta sống trong rừng Uruvela, ta sống một mình, ta thường xuyên suy niệm rằng, con đường giải thoát có nhiều cách trình bày, trong đó có một

cách là thường xuyên ghi nhận cái tâm này, có những tư duy, nhận thức nên giữ lại, nên phát triển, và có những thứ nên loại bỏ, loại trừ, búng nhỏ tận gốc.

Ngài chia 2 như vậy. Khi Ngài ngồi một mình Ngài theo dõi hơi thở, có những ý niệm xuất hiện trong đầu Ngài Ngài thấy cái này bậy, phải bỏ đi; chỉ một pháp môn đó thôi, gọi là pháp môn song tâm.

Mấy người nào đi Thái nghe sấm-tâm = gỏi đu đủ của Thái, bằng nước cốt ba khía.

Kinh này ngài dịch là xả ly nhưng thật ra, Pahāna = Elimination, eliminate = búng nhỏ, loại bỏ, loại trừ.

Suốt ngày làm gì biết nấy theo tinh thần pháp môn Tứ Niệm Xứ. Bất cứ ý niệm nào xuất hiện mà mình thấy nó là phiền não thì lập tức ghi nhận, lập tức nhận diện, để chi? Để nó không còn nữa.

Nên nhớ: Không hề có sự chấm dứt, cắt đứt, đoạn trừ phiền não. Từ đó là nói cho dễ hình dung thật ra không có cái gì cắt cái gì. Cắt là phải có con dao và có cái gì để nó cắt, nhưng ở đây không có.

Phiền não là gì? Phiền não là sự hiểu lầm cái gì đó để mình thích, thương, ghét, sợ, thương, tiếc.

Chấm dứt phiền não = Sự thay thế nhận thức hiểu lầm bằng nhận thức đúng đắn. Thay vì mình nghĩ của mình, thì mình nghĩ là đồ rách. Khi mình nghĩ là đồ rách thì ý niệm tôi, của tôi nó không còn nữa, mình gọi là đoạn trừ phiền não, thế chỗ thôi. Mình không cần giết người cũ cưới người mới mà chỉ cần người mới bước vào thì người cũ bỏ đi. Giống ly dị vậy đó.

Ly dị = người cũ ra đi nhường chỗ cho người mới. Chứ không cần giết bà vợ cũ, giết thằng chồng cũ, mới đưa người mới vào. Sai. Chứng thánh là cuộc ly dị = Người cũ khăn áo ra đi, người mới dọn vào ở. Chỉ vậy thôi. Mình gọi đó là đoạn trừ phiền não, cắt đứt phiền não, xả nghe nó nặng nề, chứ thật ra chỉ là một cuộc ly dị. Có nghĩa là bà cũ, ông cũ bỏ đi thì bà mới, ông mới bước vào. Chỉ vậy thôi. Kể từ bây giờ mình sống bằng nhận thức khác đi.

Quán niệm Pahāna = loại trừ, Là sao?

Hành giả nhớ như thế này: Tỳ kheo/ người cầu đạo giải thoát nói chung nhớ:

Phiền não nói mênh mông thì có 10, có 108, có 1500. Nói theo A Tỳ Đàm thì có 14 tâm sở bất thiện. Tất cả Phiền não nói gọn chỉ có 2: Tham & Ưu. Mở bài kinh Đại Niệm Xứ coi có đúng không? "ở đây vị tỳ-kheo chánh niệm tỉnh giác để đoạn trừ tham, ưu ở đời".

Tham = Tâm trạng kiếm tìm, hướng vọng, thương thức, dính mắc, đăm đuối, đê mê

Ưu = Bất mãn, kinh chống, trốn chạy, sợ hãi, muồn lìa xa.

Toàn bộ đời sống mình chỉ có bao nhiêu đó.

A La Hán là người biết rất rõ cái gọi là mình là gì. Từ đó trong mắt, trong nhận thức vị này không có gì đáng theo đuổi trốn chạy, không có gì thương thích, ghét sợ, không có gì để theo đuổi hay né tránh, tất cả là tùy duyên. A La Hán là như vậy đó.

Gom gọn, phiền não có 3, trong Pahānasañña – quán niệm từ bỏ, đức Phật kể phiền não thành 3:

1- Hành giả luôn luôn nhớ: Mình đang sống trong Dục tư duy, thích cái này thích cái kia.

Thích nghe, thích ngửi, thích nếm, thích đụng, thương người, thương vật, thương cảnh, biết rõ, thấy mình đang thương thức cảnh đẹp mình thấy thích là biết liền, đứng nhìn cảnh đẹp mà thích biết là dục tư duy, nhìn con người thấy thích là biết liền: Đây là dục tư duy, nhìn món đồ thích là đây là dục tư duy. Nhìn món ăn trước mặt, thích, biết đây là dục tư duy. Nhìn đồng hồ, dây chuyền, đôi giày, nhìn túi xách, nhìn mắt kính, nhìn dây nịt, nhìn cà-vạt, thấy thích, nhìn khăn choàng, nhìn cái nón mà thấy thích biết liền đây là Dục tư duy. Dầu đó là vật hay là cảnh hay là người. Hoặc là nhớ về một kỷ niệm, hồi ức quá khứ mà lòng thấy vui, thấy thích là dục tư duy. Nhớ cái đó nha. Bất cứ tâm trạng nào bản thân nó là sự tham đắm, đê mê, thích thú, thương thức, hưởng thụ là dục tư duy: Người, cảnh, vật, sự kiện.

Bây giờ tôi hình dung ngày mai có cuộc gặp ở biển, ngày mai có cuộc cắm trại trên rừng với người tôi thích, chuyện đó chưa xảy ra nhưng khi tôi nghĩ tôi thấy thích là tôi đăm mê trong sự kiện. Còn đăm mê trong cảnh là khỏi nói rồi. Núi cao, biển rộng, trời xanh, mây trắng, nắng vàng. Đăm mê trong vật là dễ hiểu rồi: xe cộ, nhà cửa, vật dụng,... Đăm mê trong người cũng dễ hiểu rồi: Thăng Tèo, thằng Tí, bà hàng xóm, má sắp nhỏ.

Bất cứ đam mê nào dầu thuộc tinh thần hay vật chất, chuyện trước mắt hay dự kiến tương lai hay hồi ức quá khứ, tất thảy đều là trần cảnh để mình thương thích, đam mê, theo đuổi là mình biết rõ, khi mình sống với tâm trạng đó là đang sống với Dục tư duy.

Tại sao phải biết nó? Biết nó để nó không còn nữa.

Lúc đầu, mới sống chánh niệm các vị không thấy từ đó không có tin. Do không thấy nên không tin. Tại sao không thấy? Vì niệm, tuệ lúc đó còn yếu. Khi nó mạnh, thấy phiền não, nó tự mất. Nhận diện được nó, nó tự mất. Buổi đầu, khi mình giận có người nhắc chánh niệm, chánh niệm, nó vẫn giận như thường, nhưng đối với người thứ thiệt, Tín là niềm tin, chánh tín, tín, tấn, niệm, định, tuệ mà nó đủ mạnh, thì lúc đó chỉ cần một tiếng nhắc “chánh niệm” là nó xuống cái ót. Cái này rất có lợi. Thứ nhất được an lạc hiện tiền, mình có khả năng kiểm soát mình ngay lập tức, an lạc liền, không bị lên máu, truy tim, đột quy. Thứ hai, biết đầu lúc đó đủ duyên chứng thánh. Thứ ba, khi đối diện trọng bệnh, cận tử, trong giờ phút trọng bệnh, cận tử nếu mình có khả năng kiểm soát được rất tốt và tuyệt đối cần thiết. Phải có khả năng kiểm soát kịp thời, kịp lúc, tức thời, cấp tốc, nhanh, gọn, lẹ, hiệu quả. Liên tục như vậy. Liên tục sống trong kiểm soát, biết rõ đây là Dục tư duy.

2- Thứ hai, biết rõ Sân tư duy đang có mặt (người, vật, cảnh, sự kiện)

Sân tư duy là tất cả sự bất mãn trước người, vật, cảnh, sự kiện. Cũng 4 cái đó nữa. Trong đời sống mình các vị nghĩ coi đúng không?

Đời sống mình chỉ có 2 cái thôi: Theo đuổi đam mê hoặc chống đối, bất mãn, trốn chạy. Chỉ nhiều đó thôi Tham & Ưu. Luôn luôn biết rõ. Luôn luôn kịp thời phát hiện tôi đang sống trong Dục tư duy. Luôn luôn biết rõ. Tôi đang sống với sân tư duy, biết rất rõ. Mình nhận diện nó, nó sẽ mất.

3- Cái thứ ba, biết rất rõ tôi đang sống với Hại tư duy

Sân tư duy là bất mãn, kính chống, chống trái, mâu thuẫn, xung đột.

Hại tư duy là Ý niệm bạo lực, bạo hành, phá hoại, tiêu hủy đối tượng gọi là hại tư duy.

Trong một ngày như vậy, đừng nói tôi tay yếu chân mềm “tánh tôi lành lắm, làm gì có hại tư duy” Sai. Hại tư duy nó có nhiều hình thức, nhiều dạng lắm. Các vị không có gan đâm tui, các vị không có gan đốt nhà, không có gan đốt xe, không có gan làm tôi chảy máu nhưng các vị có thâm mong cho tôi bị nạn không? Có. Ghét quá mà. Một là thâm mong bị nạn. Hai, nghe tôi bị nạn các vị khoái. Có, đừng có dối. Làm con người một lần đi. Con thú không biết gặt đầu, lắc đầu. Nhưng con người biết gặt, biết lắc mới là con người.

Có trường hợp mình không có gan để mình đâm, mình lụi, mình chém, mình chặt, móc mắt, mổ bụng, đổ tương hột, chà giầy nhám, mình không dám, nhưng mình mong thằng khác nó làm, nó "thế thiên hành đạo" làm dùm mình, mình có ý niệm mượn dao giết người. Cái thứ ba, nhẹ hơn tí nhưng vẫn là hại tư duy. Đó là, mình không có gan làm, không có mong nhưng nghe nó bị mình khoái. Đó vẫn là hại tư duy.

Vì sao tôi khăng định như vậy? Vì trầm, chính trầm. Có biết bao nhiêu người trong cuộc đời này đêm đêm trước khi ngủ tôi niệm hoài “tại sao bao nhiêu người chết mà em không chết”. Có. Đó là hại tư duy đó.

Một là ra tay hành động bạo lực, bạo hành, tiêu hủy, phá hoại. Đó là hại tư duy cấp 1.

Cấp hai, không ra tay nhưng thâm mong, trông đợi.

Cấp ba, nhẹ nhất, không ra tay, không thâm mong trông đợi nhưng vui, thấy khoái, thấy thích, thấy thỏa mãn, sung sướng khi đối tượng đó bị như vậy, khi người, khi vật đó bị như vậy.

Cho nên, trong kinh nói:

Vị Tu Đà Hườn không còn Thân kiến, không còn giả niệm, vọng niệm Thân này là tôi là của tôi. Khi như vậy, vị đó đối với chuyện thích ghét giảm 99%. Lên tới Tu Đà Hàm, 1% còn lại bị mòn một mớ nữa.

Trong room này các vị nghe tôi đẩy lên 99, sao nhiều vậy sư? Đúng. Vị Tu Đà Hườn thấy họ còn buồn vui, khóc cười, còn có chồng, có con, mình tưởng họ phiền não nhiều. Không. Họ chỉ còn 1% phiền não. Bằng chứng, mình luân hồi vô số kiếp, vị Tu Đà Hườn dễ duôi cấp 1 vũ trụ, chỉ có khả năng luân hồi 7 lần nữa, trong khi thời gian luân hồi của mình, của phàm thì sữa mẹ mình bú nhiều hơn nước trong 4 biển, nước mắt chảy ra nhiều hơn 4 biển, máu mình đổ ra lúc tai nạn bệnh tật nhiều hơn nước trong 4 biển. Máu, sữa mẹ, nước mắt đều nhiều hơn nước trong 4 biển. Vậy mà vị

Tu Đà Hườn chỉ còn khả năng tái sanh 7 lần mà tái sanh chỗ ngon lành, cực phẩm. Cho nên, phiền não của họ mòn hết, chỉ còn 1%. 1% đó lên tới Tu Đà Hàm tiếp tục mòn nữa. Lên tới A Na Hàm, dứt hẳn Dục ái, và Sân, có nghĩa Dục tư duy của vị này và Sân tư duy của vị này không có, giảm hẳn. Vị này chỉ còn Sắc Ái & Vô Sắc Ái, thích trong thiên, chứ thích trong dục là không còn nữa.

Cái này mới quan trọng:

- Người chứng Sơ Quả, Tu Đà Hườn tự động có 5 giới. Trái đất có thể vỡ tung, vị Tu Đà Hườn không thể vi phạm giới mình đã thọ, minimum 5 giới. Trái đất có thể nổ tung, giới vị Tu Đà Hườn không thể bị hoại. Ở tầng Sơ Quả nếu không phải là người xuất gia, là người cư sĩ căn bản không vi phạm 5 giới.

- Còn A Na Hàm, Tam Quả, khi chứng Tam Quả tự nhiên có Bát giới, tự nhiên, không cần thọ, không ăn chiều, không giường cao chiếu rộng, không mỹ phẩm, nữ trang, dầu hoa, nước thơm, tự động ...Chứng Tam Quả không có khả năng đào đất đốn cây, tàn phá thiên nhiên không còn, nói gì con người. Vị không còn sân tâm, không còn tham thích trong dục lạc, cộng với huệ nhãn, tuệ nhãn, pháp nhãn của một vị A Na Hàm không cho phép vị đó lấy cái giá chốt xuống đất, kệ cha mày, trúng đũa nào trúng, không có khả năng cầm ly nước sôi hắt ra ngoài đất cái bẹp. No. không có khả năng đo. Tùy tiện đốt lửa, không. Phải quan sát kỹ lưỡng mới đốt. Tùy tiện đốt lửa con gì sống kệ cha nó. No. A Na Hàm không có khả năng đó. Hại tư duy không có.

Mình trời ơi ta nói đi chùa, áo dài, áo lam, tràng chuỗi, có người tóc tai vậy chứ lên đội mũ ni, hiền lành đi đứng trang nghiêm, muỗi đậu vỗ cái “bốp”, kiến lấy tay dí cho nó chết cha nó đi, nhà có chuột, gián, kiến là mua thuốc xử nó. No. Cái đó mình còn hại tư duy là ý niệm tàn phá bạo hành bạo lực dẫu tinh vi hay thô thiên.

Vị A Na Hàm là No. Vô hại tư duy là sống trong ý niệm hòa bình tuyệt đối.

Còn sống trong hại tư duy là còn ý bạo hành, bạo lực, xúc phạm, chà đạp, tiêu hủy, phá hoại. Tất cả những từ đó gọi cho biểu hiện của hại tư duy.

Hành giả nói chung, vị tỳ-kheo nói riêng, sống quán niệm từ bỏ là sao? Luôn luôn biết rõ: Tôi đang sống với Dục tư duy, ý niệm tham dục, ý niệm bất mãn hoặc ý niệm bạo hành, bạo lực. Biết rõ, biết rất rõ. Hễ có nó nhận diện liền, không có thì tiếp tục theo dõi hơi thở, chánh niệm trong sinh hoạt. Cứ tiếp tục.

Tôi ví dụ, tôi đang là bà nội trợ, tôi đang rửa rau, tự nhiên có ý nghĩ thoáng qua “ồ ồ, cái này là dục tư duy” nhận diện nó quay lại tiếp tục rửa rau tiếp. Đang rửa rau, lật rau có dòng suy nghĩ thoáng qua “ồ ồ, sân tư duy; ô ô hại tư duy” Thì tu tập từ bỏ là vậy đó. Tức là luôn luôn kịp thời nhận diện 3 thứ tà tư duy này xuất hiện trong lòng của mình, được gọi là sống với ý niệm từ bỏ. Pahānasañña.

Bây giờ, bà con mới hiểu vì đâu phải có quyển Kalama. Bởi vì không có nó mênh mông, tôi biết đâu tôi giảng. Nhờ mình có kalama mỗi tuần mình gặp nhau một lần, tại vì trực trặc thôi, giảng riết nó cũng thành nếp, không phải nghiệm nhưng thành nếp, nhiều khi trong tuần, chưa tới ngày, chực nhớ cái gì đó “không biết kỳ này giảng cái gì nhưng để tìm chỗ trống trống nhét cái này vô”

Sống với ý niệm từ bỏ là vậy đó.

6/ Tu tập Vô Tham Tướng (Virāgasañña)

Cái này không giải thích là không cách nào hiểu được.

Các vị phải đồng ý với tôi chỗ này, mang tiếng độc tài tôi cũng nói: Trong một ngày như vậy, mình sống khổ thân khổ tâm nhiều hơn thân lạc tâm an. Trong một ngày dàu giàu, đẹp, giỏi, trẻ nếu chánh niệm mình thấy thời gian mình sống cái khổ thân khổ tâm nhiều hơn thân lạc, tâm an. Tuy nhiên, trong một ngày như vậy thời gian mình dính mắc nó rất là nhiều. Bây giờ nó mới lòi ra cái ngu của mình. Một ngày như vậy, mình như con khỉ, tay buông bắt buông bắt hết cái này tới cái khác. Cái khổ nhiều hơn cái vui mà một ngày như vậy cái tâm bám víu, nắm bắt, ôm ấp, ghi chặt, ôm xiết nhiều hơn tâm buông bỏ, tâm bất mãn. Vì chánh niệm mình yếu quá, trí mình yếu quá, giáo lý mình, vắn, tư tu mình yếu quá đi, cho nên mình không lường được 2 chuyện:

Một ngày mình sống với Khổ Đé, Tập Đé. Khổ Đé là thân mình một ngày thân mình khổ toàn tập. Người có tu tập, thay vì Khổ là người ta phải chuyển qua Đạo Đé người ta tu, còn mình sống trong Khổ mà tới ngày vật lộn trong Tập không à. Tức là, nợ cũ chưa giải quyết xong là mượn thêm nợ

mới, khổ mới. Trong nguyên tác, thấy khổ hành Đạo để, nhưng mình lại thấy Khổ tiếp tục đầu tư Tập Đệ.

Hành giả quán niệm Ly tham ở đây là gì ta? Là hành giả, mỗi lần thấy mình thích cái gì đó, lúc đầu cái thấy nó chưa sắc sảo, cụ thể mới nhận ra, còn mấy cái mờ nhạt là mình làm lơ.

Nên nhớ: Thấy được bao nhiêu bớt khổ bấy nhiêu. Vì sao? Vì thấy được bao nhiêu buông được bấy nhiêu. Buông được bao nhiêu bớt khổ bấy nhiêu.

Nhớ cái đó. Cứ nhớ hoài câu này. Bây giờ không cần xăm, cứ nhớ câu này.

Thấy được bao nhiêu, buông được bấy nhiêu. Buông được bao nhiêu bớt khổ bấy nhiêu.

Nhớ nhiều đó.

Buổi đầu, chánh niệm, trí tuệ yếu, phát hiện thăng nào, 1kg- 1,5kg mình mới thấy, cục tham ái, nhưng mà từ từ nửa ký là mình thấy, 100gr mình thấy, 70gr mình thấy, 50gr mình thấy, rồi từ từ 10gr mình thấy, rồi từ từ 0.5gr mình thấy. Thấy gì? Thấy cái tham. Mỗi lần thấy mình thích cái gì là tâm niệm thế này: Trên đời không có gì hay hơn sự ly tham, đoạn ác. Vì còn thích là còn khổ.

Cứ nhớ như vậy.

Ân đức Tam Bảo có 3:

1/ Đức Phật được gọi là Lương Túc Tôn (dvipaduttamo). Nghĩa là chúng sanh có nhiều loại nhiều chân, 4 chân, 6 chân, 2 chân, 0 chân... loài chúng sanh cao cấp nhất là 2 chân (nhân loại, chư thiên, phạm thiên là loài 2 chân- dvipāda) trong số đó Thế Tôn, chư Phật là số 1, nên được gọi là Lương Túc Tôn, tức là đỉnh của đỉnh. Loài 2 chân là đỉnh của các loài chúng sinh, các Ngài là đứng đầu trong đám 2 chân, là đỉnh của đỉnh.

2/ Giáo pháp của Ngài là Ly Dục Tôn (Viramuttamo). Có nghĩa là sao? Có nghĩa là Ngài dạy tất cả hệ thống chính trị, văn hóa, tôn giáo, tư tưởng, những quan điểm, lập trường, chính sách, chủ trương cá nhân hay đoàn thể, quy mô hay lẻ tẻ cá nhân rời rạc, bất cứ đường lối, học thuyết nào đều là sự quần quanh như con kiến bò quanh miệng chén, chỉ là sự quần quanh trở về đơn vị gốc để gánh chịu khổ nạn nhân gian. Riêng con đường chư Phật thì không. Tất cả chúng sinh phạm phu khi không được học Phật pháp chỉ biết sống quần quanh trong 5 dục, dục nào khá chút, biết tu thiền, đặc thiền về cõi Phạm thiên, sống hết tuổi thọ trên đó, rớt cái đùng, trở về đơn vị gốc tiếp tục hưởng dục và sa đọa.

Riêng, chư Phật có con đường Ly Dục. Trong tất cả nội dung, con đường nào có lý tưởng, có cứu cánh là sự ly dục thì con đường đó được gọi là tối thắng. Cho nên, Ân Đức Giáo Pháp Ly Dục Tôn. Có nghĩa là ý nghĩa cao nhất của chư Phật, không phải đức Phật Thích Ca Mâu Ni, chư Phật nói chung ba đời mười phương là Ly Dục. Có nghĩa: Sống trong Dục biết rõ nó là tội khổ. Đặc thiền biết đây chỉ là phương tiện, sự tập trung tư tưởng chỉ là phương tiện, để chi? Để lấy nó làm nền tảng tu tập tuệ quán. Để chi? Để soi rọi thân, tâm, nhằm chán buông bỏ, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn. Sống trong 5 dục, mà ly dục. Chứng thiền mà không vướng kẹt trong thiền, chỉ xem nó là phương tiện để lấy Định học làm nền cho Tuệ học. Giới cùng tu định đem lại lợi ích lớn, quả báo lớn. Định cùng tu với Tuệ đem lại lợi ích lớn, quả báo lớn. Cứ nhớ như vậy đó.

Cho nên, đối với một người học đạo, hiểu đạo, hành đạo, luôn luôn nhớ rằng, ly dục, ly tham là lý tưởng cao nhất của Phật pháp. Cho nên, mỗi lần phát hiện mình thích cái gì.

Thích thô: Nhà cửa, phong cảnh, xe cộ, vợ chồng, con cái, ...

Thích tế: Lén lén thấy mình tu hơi bị nhiều, lén lén thấy trí xứ mình thanh tịnh quá, bàn Phật mình trang nghiêm quá, mình tưởng đó là thiện. Không dám đâu, tham đầy rẫy trong đó. Chuyện ban thờ mình trang nghiêm mình thấy đẹp, vui, cái thiện nó ít lắm, 1/1000 thôi mà mình thích bằng tham nhiều mà mình không thấy. Vấn đề là mình không thấy rồi mình chổng mông đi mình cãi “tôi khen bàn Phật chứ tôi đâu có khen cái nhà của tui, tui khen tượng Phật, tui khen cặp đèn cây, cặp nến, tui khen bình hoa của Phật chứ không phải bình hoa tui cúng cho tui, tui khen lư trầm, đỉnh trầm, tui khen bực gỗ, tui khen giò lan cũng của Phật đâu phải của tui, tui chỉ khen gian thờ đẹp quá, trang nghiêm quá” No. Tham hết. Đó là tham trong vật, trong cảnh.

Còn tham trong người là sao? Tự nhiên có mấy người bạn đạo mến, cuối tuần hẹn nhau, rủ nhau tu thiền, cắm trại ngồi bên nhau, uống trà ngắm trăng, cùng nhau ngồi thiền “trời ơi cái đó đâu phải ái, đó là chúng tôi mến nhau” Thông cảm đi, chưa chắc. Nó chỉ là 1/1000 tâm thiện thôi. Nó phải mến

nhau. Nếu đồng giới vẫn là tình bạn nhưng ái luyện, ái luyện tình bạn. Còn khác giới là coi chừng. Thứ mà trắng lên bên bờ suối, gió riu riu, hồi đầu nói là thiền mà ngồi hồi lâu quá thành Ngọc Nữ Tâm Kinh là chết. Từ Thiền quá Ngọc Nữ Tâm Kinh có 1cm thôi. Bà con vô google coi Ngọc Nữ Tâm Kinh là cái gì, chứ còn bắt tôi giải thích mệt lắm, Tiểu Long Nữ với Dương Quá luyện trong rừng, phía sau Cổ Mộ.

Nhận diện được tham thô và tham tế trong người, vật, cảnh, sự cố, sự kiện. Mỗi lần phát hiện, luôn luôn tâm niệm: Không có gì hơn sự lia bỏ tham ái. Tất cả cái gọi là hiện hữu của vũ trụ đều từ tham ái mà ra. Tất cả khổ nạn máu lệ nhân gian từ tham ái mà ra. Do đó trên đời không có gì quan trọng hơn đoạn trừ tham ái. Luôn luôn nhớ như vậy.

Các vị không tin đây là một pháp tu. Mình ngu quá mình không tin.

Mình không hành trì, mình thấy ủa gì kì vậy, tu là phải niệm chứ, niệm Phật, niệm Bồ Tát, tu là phải cái gì mơ mơ hồ hồ, cái này thấy nó không có linh. Thử đi.

Tôi nhắc lại lần nữa: Cả ngày của mình Khổ nhiều hơn vui. Nhưng trở trêu, oái oăm thay, trong một ngày khổ nhiều hơn vui ta thích nhiều hơn bất mãn đó gọi là Thú đau thương. Mỗi lần phát hiện thích gì nhớ câu thần chú này: Trên đời không gì qua được Ly Tham Cắt Ái. Không có ý nghĩa tu hành nào hơn được Ly Tham.

Ly Tham = Không tiếp tục đắm mê trong tài sản, vật chất, tình cảm, quyền lực, tiếng tăm, chức vụ,... không tiếp tục đắm đuối trong sự tự hào, tự mãn, tự kiêu, tự đại đối với bản thân. Phải vậy mới được. Không thỏa mãn với chính mình, không thấy “được rồi, ngon lành rồi, bánh bao rồi”. No. Cái gì nó thuộc về vật chất ngoại thân nó là đồ giả đúng rồi. Nhưng bản thân mình, hình hài này mình có thể bỏ nó lúc nào cũng thấy được rồi nhưng mà cái tâm của mình, mình thấy mình biết giáo lý, mình thấy chánh niệm mình tốt hơn, mình thấy trí tuệ mình sáng hơn, tinh tấn mình vững vàng hơn, mình tưởng ngon. No. Mình đang uống thuốc chữa bệnh nên các hạnh tu là thuốc chữa bệnh hết. Chỉ có đũa ba trộn mới tự hào bữa nay nó uống thuốc nhiều thôi. Đũa tỉnh tỉnh nó uống giầu thấy bà nội. Tự nhiên đi khai với người ta mỗi ngày tôi uống 500, 1000 khoe cho người ta thấy mình là thằng bệnh hoạn, thiếu máu, thằng gần chết, đứng gần nghe tử khí à? Sao ngu vậy? Khoe chi?

Trong khi, tu tập chính là mình đang uống thuốc, không có gì khoe hết. Nguyên một lũ toàn bệnh nhân không, gặp nhau chỉ để trao đổi kinh nghiệm chữa bệnh thì được. Chứ còn lén lén tự hào thuốc tôi thuốc xịn, thuốc đắt tiền, No. Cái đó là thêm chứng tâm thần.

Tôi nhớ có bà đó bà đi bác sĩ, bà nói “trời ơi, sao tôi không biết đường ruột nó bị sao mà cứ đánh rắm hoài khổ quá đi, đi đâu nó cứ kêu cặc cùm khổ quá. Mà có điều cũng may là nó xì hơi, nó kêu um xùm mà nó không có mùi”. Bác sĩ nói “Chết rồi bà ơi, vậy là bà phải đi thêm Tai Mũi Họng nữa, bởi vì bà đánh rắm nhiều là bệnh rồi đó, đi um sùm mà không nghe mùi là này giờ tui muốn chết đây nè mà bà không nghe mùi” Mình phàm phu là vậy đó. Có nghĩa là mình không ngờ, mình đủ thứ bệnh hết, trong bệnh có bệnh, là vậy đó.

Cho nên, hành giả liên tục nhớ 2 câu thần chú này:

Từng giờ trong qua trong ngày, từng ngày trôi qua trong tháng, từng tháng trôi qua trong năm, từng năm trôi qua trong đời, từng đời sống trôi qua trong dòng chảy luân hồi miên viễn bất tận thiên thu... lúc nào Khổ cũng nhiều hơn Vui. Nhưng trở trêu thay, trong cái từng từng mỗi mỗi ấy, trong cái khổ miên viễn bất tuyệt ấy, lòng đắm mê nhiều hơn lòng bất mãn mới ghê chứ.

Cho nên, Hành giả liên tục sông với tâm niệm, ý thức rằng: Không có gì cao hơn Lý tưởng Ly Dục, Lý tưởng Vô Tham.

Luôn luôn nhớ như vậy. Không cần niệm cái gì, chỉ niệm câu đó thôi.

Mở mắt ra, cứ niệm câu đầu tiên: Không gì hơn lý tưởng Ly Tham. Vô nhà tắm rửa mặt cũng niệm câu đó, xuống nhà chuẩn bị điếm tâm cũng niệm câu đó, không gì hơn lý tưởng ly tham. Tại sao phải niệm câu đó? Là tại vì lúc nào tâm tham nó cũng nằm núp lùm hết.

Đời nó khổ lắm, nhưng mà ngộ lắm, mình luôn luôn tìm cái để mình thích. Một là mình nghĩ chuyện cũ để mình thấy thích. Hai, mình quơ quào, vơ vét cái gì trước mặt để mình thích. Ba, nếu không có thì mình dự kiến tương lai, những công trình, dự án, lớn bé để mà thích.

Tin tôi đi, cái đó có thiệt. Tui là con chuột bạch cho các vị nhìn.

Một, nó đam mê trong chuyện cũ. Hai, nó đam mê trong chuyện trước mắt. Ba, nó tìm cách nó đam mê trong những dự án, dự trù, kế hoạch trong tương lai.

Luôn luôn tâm niệm: Không có gì hơn lý tưởng Vô Tham.

7/ Quán niệm Tịch Diệt (Nirodhasañña)

Là sao? Quán niệm Vô Tham là không có gì hơn được lý tưởng lìa xa tham ái.

Nhưng mà trong một ngày như vậy, tôi đã nói mình liên tục sống trong Khổ Đế và chìm ngập trong Tập Đế. Đối với cái cuối cùng này, hành giả luôn tâm niệm: Bất cứ hiện hữu nào đều không cần thiết, dầu là Khổ, Tập, kể cả Đạo Đế.

Có nghĩa là, tất thân bệnh hoạn này, già cả xấu xí hôi hám này, bất tịnh này nó là gánh nặng đúng rồi, cả sự hiện hữu của tâm, thức này cũng là sự không cần thiết. Giả định mình sống bằng tâm La Hán không thì Minh có lý do gì để sống hoài không chết? Minh có 32 tướng tốt, hào quang như chó đá, tối ngày quờn là xẹt xẹt quá trời màu luôn: Đỏ xanh vàng lục lam chàm tím, xẹt tối mù luôn. Thân hảo tướng, 32 hảo tướng. Trí tuệ, Nhất Thiết Trí, cái gì cũng biết. Tâm tư thì thanh tịnh, an lạc, muốn nhập thiền lúc nào cũng được, thì tôi hỏi các vị: Nếu mình tiếp tục sống 1 tỷ năm, 2 tỷ năm, 1000 tỷ năm, ... để mình được cái gì? Tôi đang nói thân phận vị Chánh Đẳng Chánh Giác, chứ dưới đó là không nói. Tôi đang nói thân phận vị Chánh Đẳng Chánh Giác, được trời người quy ngưỡng, Tứ Sanh Từ Phụ, Thiên Nhân chi Đạo Sư, sống 1 tỷ năm, 2 tỷ năm 1000 tỷ, 5000 tỷ, 1 triệu tỷ, và vô số năm, trường sanh bất tử để được gì? Nhìn gì cũng thấy đó, nhìn đâu cũng hiểu, hảo tướng, khỏe mạnh, tiện nghi, mặc dù lòng không thích, luôn luôn thanh tịnh, để được cái gì? Sống hoài hay sao?

Chánh Đẳng Chánh Giác đời sống các Ngài còn có chỗ để buông, các Ngài không tha thiết chuyện hiện hữu nói gì thân phận, hình hài của mình. Cho nên, hành giả luôn luôn ghi nhận: Không có gì hơn sự tịch diệt, sự vắng mặt toàn diện, triệt để của hữu vi, của thân, tâm.

Trong room kiểu gì cũng có người ngạc nhiên: Cái đó cũng tu được sao trời? Dạ thưa. Tu cái đó là sướng.

Tôi chưa bao giờ ngu dại nhận là hành giả. Nhưng phải nói, niệm Niết Bàn là một pháp môn tôi rất là tâm đắc. Buồn, giận, phiền, bực, nóng bức, bệnh hoạn, là tôi cứ nhớ cái đó. Niết Bàn là hết. chứng Niết Bàn là kết thúc tất cả mây vụ này. Trưa nắng chang chang mà phải ra ngoài sân làm gì đó, tôi cứ nghĩ “Niết Bàn là xong, không còn vụ này nữa”, giận tức người nào “Niết Bàn là xong, không còn vụ này nữa”. Nhớ như vậy. An lạc kinh khủng lắm. Tin tôi đi. Kinh khủng và kinh khủng, double kinh khủng, triple kinh khủng. Tôi hay xài chữ kinh khủng, phải xài từ hay ho, triple hay ho. Đề mục đó rất là hay.

Luôn luôn tâm niệm như vậy: Niết Bàn là hết, Niết Bàn là không còn vụ này nữa. Vụ gì? Phiền, Giận, Sợ, Ghen, Tức, Tiếc (bùn xỉn), không còn nóng, lạnh, mồ hôi, mồ kê, đau nhức, tê mõi, sỏi thận, đau gan, bao tử, tăng xông, tiểu đường,.... Không còn nữa, không còn chuyện sa đọa.

Mới sáng nay chúng tôi, mới vừa chia tay anh Phật tử ở tiểu bang khác về thăm, ảnh ở mấy ngày ảnh học, mỗi ngày ảnh học 2 buổi, ảnh giúp tôi việc này nọ trong vườn, bữa nay ảnh đi rồi. Tôi có nói ảnh, cứ nhớ: Mỗi ngày trời nóng trời lạnh nhớ tâm niệm, Niết Bàn rồi là không còn cái nóng này nữa. Chuyện you ngồi you học với tui you có thấy nó mệt chứ tui thấy mệt. Ngồi gồng ra giảng mong người ta hiểu là khổ, người ta không hiểu là khổ của người ta, mà mình thấy người ta không hiểu cũng là một cái khổ, hoặc người ta hiểu thì mình mừng mà mình không biết nay mai có lệch lạc không lo chứ, có giữ hoài được như vậy không.

Tôi đem chuyện nhẹ nhất đó. Đó là một cái khổ. Rồi mình ra mình tưới cây, mình trồng cây nắng chang chang, ở đây tính theo độ F cũng phải 95, 92, tính theo Việt Nam là ba mươi mấy độ, nó nóng kinh khủng, may là sát biển. Nó nóng mà mấy trang trại gia súc chông vó hết, chó mèo trong chùa là tự động nhảy vào trong mấy hồ, mấy cái bồn hết, con chó con mèo giờ thành hải cẩu, cá heo dolphin hết, nóng như vậy đó.

Trong khi nóng quá, cứ nhớ : Niết Bàn là xong.

Còn vụ này nữa, giận, sợ, ghen tuông, tức, tiếc, cũng nhớ: Niết Bàn là hết, không còn vụ này nữa.

Nếu đủ duyên, thì chúng đạo ngay trong thời kỳ giáo pháp đức Thích Ca Mâu Ni, không thì cũng gặp đức Phật Di Lạc phải kết thúc. Nếu không chúng La Hán thì cũng chúng Tu Đà Hườn, để kiếp trái đất này là kiếp cuối cùng mình không còn là phàm phu nữa. Đủ rồi.

Nhiều lần và rất nhiều lần đức Phật dạy “Này các tỳ-kheo, thật là vừa đủ để nhàm chán, thật là vừa đủ để xả ly, các hành là vô thường, tất cả nay đã đi vào quá khứ. Những gì mà bậc Đạo Sư cần phải làm với đệ tử với lòng bi mẫn ta đã làm hết cho các người rồi, ta đã dạy dỗ các người với bàn tay rộng mở, không có giấu diếm. Đây là những gốc cây, những ngôi nhà vắng, hãy tinh tấn tu tập chớ để mình sau này phải hối tiếc”. Lời dạy thống thiết đó không biết được nhắc đi nhắc lại không biết bao nhiêu lần trong kinh Tạng.

Ok. Đủ rồi, chúc các vị một ngày vui./.

**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.**

WWW.TOAIKHANH.COM