
**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 4

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

[19/07/2022 - 02:50 - vuihtv]

Kinh Pháp Bất Thối 4

Chúng ta đang học về loạt kinh Bất Thối, có nghĩa là những điều kiện để xây dựng cuộc tu của mỗi cá nhân tỳ-kheo, và cũng là điều kiện xây dựng tăng đoàn nói chung.

Đây là những điều kiện tối yếu, cũng là cốt lõi, nội dung căn bản của chuyện tu tập. Tất cả Phật pháp có thể gom gọn lại trong mấy pháp Bất thối này, trong một hình thức ngắn gọn. Trước khi đức Phật viên tịch, Ngài gom lại tất cả giáo pháp trong suốt 45 năm trong mấy pháp bất thối này.

Hôm nay chúng ta học về 7 giác chi, ở trong loạt pháp bất thối này Ngài có nhiều cách để Ngài thu gọn giáo pháp vào trong đó. Thất Giác Chi là một cách thu gọn.

Có một chuyện tôi nghĩ đặc biệt quan trọng, vô cùng quan trọng, rất quắt quan trọng mà phải nói rõ ở đây.

Tất cả Phật tử Việt Nam khi nghe tới Bát Chánh Đạo hay Tứ Niệm Xứ hay Thất Giác Chi thì: Một là mù tịt, Hai là nghĩ đó là pháp cao siêu xa vời nào đó rồi thờ ơ, không tìm đọc, không lắng nghe, không ghi nhớ, nói gì là hành trì. Sáng nay, trong bài giảng về 7 Giác chi tôi xin nhắc lại chuyện này.

Giác chi = Bojjhaṅga, Điều kiện giác ngộ.

Dầu cho đó là tăng ni, người không có tóc sống ở chùa, tự viện, núi rừng, hay là một người cư sĩ có vợ chồng, con cái, nếu có lòng cầu giải thoát thì đương nhiên, dứt khoát phải biết 7 giác chi, vì đó là điều kiện giác ngộ mà.

Đừng nghĩ rằng tôi có tóc, tôi có gia đình, tôi bỏ thí, tôi giữ 5 giới, thỉnh thoảng nghe pháp là xong. Nếu mà nghĩ như vậy mai này trên giường bệnh, trước cái chết hoặc là với những hệ lụy diễn ra thường nhật trong đời sống, chúng ta không có cách nào chịu nổi. Chịu không nổi. Bởi vì, con đường giải thoát của đức Phật, con đường Ngài dạy mình đem lại cho mình 2 lợi ích: 1- Hiện tại lạc trú: Có nghĩa là khi mình hành trì theo lời Ngài, chưa nói chuyện chứng ngộ gì hết, chuyện đầu tiên, làm đúng thì được an lạc. Pháp tu nào mình theo mình được an lạc, tiến bộ, càng theo càng có trí, càng theo càng có tinh tấn, càng theo càng an lạc, càng theo càng thích sống một mình thì đó là Chánh pháp, đó là lời Phật. Còn pháp môn nào có nhãn hiệu là “pháp tu”, “lời Phật” khi mình đi theo nó mình chỉ thêm phần khó khăn, chật vật, thiếu an lạc, pháp môn làm khổ mình thì sớm muộn sẽ làm khổ người khác. Nhiều lắm, tôi miễn kể ở đây. Tránh va chạm thì tôi chỉ nói nhẹ ở đây. Chính đương sự tu học mà không thấy an lạc thì con đường mà tiếp tục đi chỉ làm khổ người khác thôi.

Từ chuyện ăn, mình ăn kiểu gì mà mình thoải mái, nhẹ nhàng, thuận tiện; rồi mặc, ở, sinh hoạt, Minh tu pháp môn nào mà ăn, mặc, ở, sinh hoạt nó không cho mình sự an lạc thì không khá. Ở đây

tôi không nói chuyện thoải mái nha. Chữ “thoải mái” tiếng Việt Nam đôi lúc nghĩa xấu, nên tôi phải xài chữ “an lạc”

Con đường giải thoát đúng là con đường ngược dòng đời nó đi ngược lại sở thích hưởng thụ của tất cả chúng sinh, nhưng điều đó không có nghĩa là anh tu tập theo lời Phật, đi theo con đường ngược dòng ấy anh không được an lạc, nói vậy là sai.

1/ Niệm giác chi.

Thí dụ, đời sống Chánh niệm chẳng hạn.

Đời sống chánh niệm là giác chi đầu tiên, điều kiện đầu tiên, tất yếu, tối yếu cho hành trình giải thoát.

Tại sao nó lại là pháp môn ngược dòng? Là bởi vì, tất cả những người không biết Phật pháp đặc điểm đầu tiên của họ là Thất niệm. Ăn uống nói cười buồn vui thiện ác mà không biết cái gì đang diễn ra, đang xảy ra. Người sống có chánh niệm là có thể kiểm soát mọi hoạt động thân, tâm.

Tôi biết tôi nói cái này nhiều người nghe rất là ngán nhưng tôi phải nhấn mạnh một chuyện nếu đủ duyên thì con đường dẫn tới giác ngộ, chứng thánh, nếu không đủ duyên thì ít nhất trước mắt được an lạc. Tôi xin khẳng định bằng mạng cù của tôi: Không có đời sống nào an lạc hơn đời sống của người có chánh niệm.

Tôi phải khẳng định như vậy. Tôi đi giảng đạo mà thề bồi thì dở quá nhưng đó là sự thật. Không có đời sống nào an lạc hơn đời sống chánh niệm.

Có rất nhiều trường hợp chúng ta nghe đề cao pháp môn này pháp môn kia, thiền định, trí tuệ, tàm lum. Nhưng phải nói, chốt lại một cái căn bản: Đời sống chánh niệm là đời sống an lạc, an toàn nhất.

Nó an lạc: Vì khi mình sống trong kiểm soát, mình có khả năng phòng ngự, đối phó rất tốt đối với mọi bất trắc của đời sống. Vô vàn bất trắc có thể đổ lên đầu của chúng ta người sống trong kiểm soát sẽ an lạc. Bởi vì, họ chỉ khổ 1, thay vì người khác khổ 10.

Khổ 1 là sao? Nghe người khác chửi chỉ biết mình khó chịu, nếu cần mình hiểu thêm cái nữa: Người kia đang bất thiện, mình đang gặt quả xấu người ta đang gieo nhân xấu. Tới đó thôi, không đi xa nữa. Người chánh niệm có thể làm được chuyện đó. Chỉ có người chánh niệm mới làm được chuyện đó

Khi mình đang bực mình là mình thấy rằng nhân xấu người ta đang chuyển qua nhân xấu của mình, thay vì mình chỉ nghe chửi nó dừng lại ở quả xấu thì bực mình là mình đang gieo nhân xấu. Chỉ có chánh niệm mới cho mình khả năng bình tâm trong tình huống đó.

Ăn uống, nhai nuốt, đi đứng, co duỗi luôn luôn tỉnh thức, biết rõ. Nghe nó rất là kỳ, đơn giản quá đi, nó không có cao siêu, chỉ có hành giả tứ niệm xứ mới biết: Sống đúng như vậy mới an lạc. Chỉ được như vậy mới an lạc, không có đời sống khác.

Còn mình nghe nói hiền thánh như: Đức Phật, ngài Anan, ngài Ca Diếp, trí tuệ bằng trời, mình cứ lo mình chăm bẵm vô cái trí tuệ, thiền định, thần thông, tuệ giác của các vị nhưng mà mình quên một chuyện rất quan trọng: Tất cả những bậc đại thánh, thánh nhân nói chung từ bậc đại thánh lừng danh đến vị thánh vô danh giống nhau một điểm: Triệt để sống trong chánh niệm.

Chuyện các vị đó không còn phiền não tôi không muốn nhắc tới ở đây, chuyện đó xa vời lắm. Chuyện gần nhất là tôi khẳng định 1000% các vị đó luôn luôn sống trong chánh niệm.

Khi mình sống trong chánh niệm mình từ chối tất cả những gánh nặng không cần thiết.

Hồi này tôi nói, khi nghe người ta chửi phân tích, mình so sánh, mình ảo giác, mình ảo tưởng, hồi ức, đem bao nhiêu thứ đánh giá, nhận xét găm nhám nỗi đau, cơn giận đó. Người không có chánh niệm không có. Người chánh niệm mọi sự chỉ dừng lại ở nghe thôi.

Nếu mình còn phàm thì mình thêm đoạn nữa: bực mình biết rõ là bực mình, biết lúc đó mình đang gieo nhân xấu, rồi thôi, quay trở lại với chánh niệm: Đang làm gì biết cái nấy. Đang ngồi, đang nằm thì theo dõi hơi thở, còn đang làm làm việc gì đó thì tập trung vào công việc đó.

Cái chánh niệm len vào được là bởi vì mình không biết đến sự có mặt của nó.

Tôi nhắc lại ở đây không có sự “đoạn trừ”, “cắt đứt” phiền não. No. No. No. Cái đó không có. Chỉ có thay thế thôi. Các vị đem hết kinh Phật ra các vị dò coi, trong kinh có dùng chữ đó nhưng mình phải hiểu, không hề có chuyện lấy cái búa đập cái này, lấy con dao chặt cái kia không có. Mà chỉ có

sự thay thế thôi. Sự thay thế đó, tong trường hợp đặc biệt nào đó được gọi là đoạn trừ phiền não. Thật ra nó chỉ thay thế thôi. Có nghĩa là, trước nay mình sống trong thất niệm, mình hoạt động mà mình không biết. Bây giờ mình nói năng, buồn vui, thiện ác, mình biết. Thay thế cái không biết bằng cái biết. Chỉ vậy thôi.

Chính tình trạng tâm lý đó được gọi là Chánh niệm, Niệm giác chi đó. Nó quan trọng lắm.

Các vị cứ thích những pháp môn mơ hồ, tụng niệm thần chú, sám hồng danh, kêu tụng niệm, réo gọi hồng danh chư Phật, Bồ Tát, mà trong khi chuyện trước mắt là sân si đầy mình mà không nhận ra. Cầu giác ngộ là cầu cái gì? Cầu giác ngộ kiểu đó là nấu sồi mà cầu thành com, mài ngói để làm gương soi, chuyện đó vô ích thôi.

Niệm giác chi là giác chi đầu tiên, chánh niệm. Nó là cái nền cho tất cả thiện pháp. Trong kinh gọi là Sabbāthika = điều kiện cần yếu cho tất cả thiện pháp, nó là pháp cần yếu, thiết yếu, tối yếu, cho tất cả các pháp lành khác.

Nếu nói niệm chung chung thì mơ hồ quá, cho nên đức Phật mới dạy cho mình niệm trong 4 đề mục: Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Nói một cách vắn tắt. Tôi giảng kinh Tứ Niệm Xứ nhiều lần lắm rồi cho nên bữa nay chỉ nói vắn tắt thôi.

a- Niệm thân = Tất cả mọi hoạt động sinh học của thân đều được ghi nhận. Ghi nhận hoạt động & bản chất của thân, biết nó là 4 đại: Đất, nước, lửa, gió. Chạm tay vào cái gì đó thấy cứng mềm biết nó là địa đại, chạm tay vào cái gì đó thấy nó nóng lạnh biết nó là lửa, sự di động, xê dịch, trương phồng, áp suất là gió, tất cả nhiệt độ, nóng lạnh đều gọi là lửa. Chỉ vậy thôi. Tức là thay vì mình ghi nhận cái này thì mình ghi nhận cái khác. Miễn là tâm nó có cảnh để nó ghi nhận. Hoặc là thô hơn một tí, ghi nhận rằng, thân này từ trên đầu xuống gót chân gồm toàn thứ bất tịnh không.

Vậy thì ghi nhận những hoạt động đi đứng nằm ngồi, hít thở vào ra, ghi nhận bản chất của thân gom hết vào được gọi là thân quán niệm xứ.

b- Thọ quán niệm xứ = Ghi nhận tất cả cảm giác của thân, tâm nói chung, khó chịu, dễ chịu. Ở đây không có thiện ác, chỉ ghi nhận cảm giác.

Ghi nhận thân quán là ghi nhận hoạt động của thân, còn ghi nhận thọ quán là ghi nhận cảm giác thô, nó đang dễ chịu, nó đang khó chịu.

Toàn bộ cuộc đời chúng ta từ lúc trong bụng mẹ cho đến lúc đi vào quan tài chỉ là một hành trình mấy chục năm của đời sống cảm giác, lúc khó chịu, lúc dễ chịu. Cứ ghi nhận như vậy, để trong cái dễ chịu mình không đắm đuối, không khó chịu mình không bất mãn, không ghét sợ. Đắm đuối hay là bất mãn đều là phiền não hết. Sống chánh niệm trong cảm giác thân, tâm chúng ta mới có dịp thấy đời sống chỉ là hành trình cảm giác. Có được cảm giác mình thích là hạnh phúc. Chịu đựng cảm giác mình không ưa là đau khổ. Chỉ vậy thôi.

Từ chuyện ngồi lâu mỗi lưng, đau chân cho đến chuyện bệnh hoạn trầm kha, mô xẻ gãy xương, bong gân, trời nóng, trời lạnh, rít, nực, lạnh nổi da gà,... tất cả cái đó đều là cảm xúc hết. Chỉ vì cái cảm giác, cảm xúc mà chúng ta đã bỏ ra một đời. Chỉ vì đi tìm cảm giác dễ chịu mà học hết trung học, vào đại học, lấy bằng đại học, ra đời đi tìm việc làm, để mua được chiếc xe nó đem lại cho mình sự dễ chịu, mua căn nhà mà nó đem lại cho mình sự dễ chịu. Có được những bộ áo quần mà nó đem lại cho mình sự dễ chịu. Đồng hồ, mắt kính, dây nịt, dây chuyền, lắc tay, vòng xuyên, trâm cái đầu, lược, dép, giày,... Tất cả những gì làm mình dễ chịu là bằng mọi giá mình đem nó về cho bằng được. Chỉ sống cảm xúc thôi.

Đứa bé nó khóc vì nó đang chịu đựng một cảm giác khó chịu, nó nhăn răng nó cười toe toét bởi vì nó đang trải qua những giây phút dễ chịu. Và cứ như vậy tới ngày nó lớn lên, chuyện nó yêu đương cũng là cảm xúc, nó muốn gần người nào mà nó cảm thấy dễ chịu, cảm thấy vui. Đó là chuyện yêu đương. Rồi tới hôn nhân. Khi tình cảm được đẩy đến đỉnh điểm nào đó thì người ta tiến đến chuyện ràng buộc, gắn kết vào nhau cũng chỉ vì cảm xúc.

Mua một cái nhà, chiếc xe, đôi giày, đôi dép,... cũng là cảm xúc. Tại sao mua nhà ở đây mà không mua nhà ở chỗ khác. Đó là cảm xúc. Khi sống chánh niệm trong thọ quán mình mới thấy “Ồ thì ra đời sống này chỉ là cảm xúc. Từ vô lượng kiếp vì chạy trốn cái mình khó chịu, đi tìm cái dễ chịu mà chuyện ác nào mình cũng làm hết. Giờ mình chánh niệm lại để thấy rằng: Dễ chịu và khó chịu chỉ

do các duyên mà có, các điều kiện mà hình thành nên, chỉ vậy thôi. Ngoài nói ra không có gì hết”. Tùy vào nghiệp tham ái, mình thích cái gì, mình ghét cái gì, mình quay trở lại để tái sinh cảnh giới tương ứng. Trong cảnh giới đó mình có những cảm xúc tương ứng với những cảnh giới đó. Tức là, có những cái nó làm con chuột dễ chịu nhưng con người thì khó chịu. Rồi có những cái làm cho con người dễ chịu mà làm cho con chuột khó chịu. Thí dụ, giờ mình lấy chai nước hoa đắt tiền xịt vô người mình thấy dễ chịu. Nhưng con chuột mà mình xịt vô người nó, vô cổ nó, nó chịu không nổi. Đại khái như vậy.

Thọ nó phù phiếm, buồn cười và nó vô duyên như vậy.

c- Tâm Quán = Ghi nhận tình thức trong từng tâm trạng thiện, ác, đây là tham, đây là giận, đây là bần xỉn, đây là ganh tỵ, đây là từ tâm, trí tuệ,... biết rõ mình đang sống trong tình trạng nào.

d- Pháp Quán = Tổng hợp 3 niệm xứ kia lại, mình ghi nhận theo cách chuyên nghiệp hơn. Thí dụ như anh đang tu thân quán biết đang nhìn đang nghe đang đi,... anh tu bên Pháp quán biết đây là Nội Xứ đây là nhãn xứ, đây là nhĩ xứ, đây là thân xứ, đây là ý xứ...

Anh tu thọ quán biết đây là dễ chịu, khó chịu, đây là thọ hỷ, thọ lạc, nhưng anh tu pháp quán thì biết đây là Hỷ giác chi, đây là tâm thiện thọ hỷ, đây là tâm tham thọ hỷ, đây là thân thức thọ khổ, đây là tâm sân thọ ưu. Nói chung, ảnh nhìn thân, thọ, tâm thông qua các thể tài: 5 uẩn, 12 xứ, 7 giác chi, 5 triền cái, 4 đế, chuyên nghiệp hơn. Chỉ vậy thôi. Cũng 3 cái kia nhưng anh tu thân, thọ, tâm anh tu từng cái. Anh này chỉ riêng tu thân, riêng tu thọ, riêng tu tâm nhưng riêng anh tu Pháp quán anh làm tốt cả 3 cái nhưng chuyên nghiệp hơn. Có nghĩa là anh này, trí phải nhanh và có kiến thức nền tảng giáo lý mới tu Pháp quán được.

Nếu các vị hỏi tôi, thì tôi nói, theo trong kinh tùy mỗi người mà hợp với niệm xứ nào. Chứ không phải cái nào hay hơn cái nào. Đó là niệm giác chi.

2/ Trạch pháp giác chi = Trí tuệ. Trí nói 1 tháng không hết. Ở đây tôi nói vắn tắt thôi.

Trí có 3: Văn, Tư, Tu.

Văn = Cái gì mình nghe, học, đọc từ người khác, biết đây là pháp thiện, bất thiện, ác, lành, cái này là tốt - xấu, cái này nên - không nên, cái này là thọ hỷ - thọ lạc, cái này là ganh tỵ bần xỉn, cái này là từ bi trí tuệ... Những cái biết thông qua học, đọc, nghe.

Tư = Nhận thức có được do ngẫm nhẫm, tiêu hóa.

Tu = Có được từ đời sống tu tập thiền định & Chánh niệm.

Tôi nhắc lại: Nó có những cái biết về giáo lý mà khi chúng ta sống chánh niệm cái hiểu, cái thấm của chúng ta nó khác hẳn.

Thí dụ nói sự vô thường, vô ngã. Vô thường là mọi thứ trôi chảy không ngừng, luôn luôn biến diệt, luôn luôn trở thành một cái khác. Còn Vô Ngã là mọi thứ là đồ lắp ráp, do duyên mà có, ở đây không có gì là đơn thuần là 1, khả dĩ gọi là tôi hay của tôi, mà tất cả là 1 nắm cát gom lại. Duyên mãn thì nắm cát rời rã = Vô Ngã = Không phải là không có gì mà không có cái tôi, do các duyên tác động, thúc đẩy. Vô ngã = không phải là Nothing mà là Nobody.

Trạch pháp là biết rõ đây là danh, đây là sắc, đây là thiện, đây là ác, đây là nên, không nên mà nó qua 3 cấp độ: Văn, Tư, Tu.

Anh phải có chánh niệm, anh phải có thiền định mới thấy được cái này cái kia, anh mới hiểu cái anh đã học, những cái anh đã tư duy ở mức độ sâu rộng hơn. Đó gọi là trí tu. Trí tu này mới được gọi là Trạch pháp giác chi.

Dĩ nhiên, cái này tùy người mà sâu rộng cao thấp khác nhau.

Trạch pháp giác chi như cây đèn pin. Đèn pin trong tay anh nhà nghèo thì rọi anh thấy rõ nội nhòm lưng, móp, trầy, xước, anh thấy đây là cây chiếu rách, đây là cái mùng bị lủng, đây là cái giường ọp ẹp, anh thấy đây là mái lá dột mưa,...nhưng vẫn là cây đèn pin. Anh nhà giàu cầm đèn pin ảnh rọi được nhiều thứ ngon hơn: Ảnh thấy đây là tủ sách, đây là hộp nữ trang, đây là đôi giày Gucci, đây là túi xách Chanel, đây là vali LV, đây là đồng hồ Rolex, đây là chiếc nhẫn kim cương 8 cara. Ảnh rọi ảnh biết trong nhà ảnh có gì. Còn anh nhà nghèo có cái xà lòn rách đứt dây thun thôi, nhưng vẫn rọi.

Thì mình cũng vậy. Tùy người mà mình rọi mình thấy cái gì, quan trọng: Thế giới này không có trí tuệ chỉ là bóng đêm thôi. Các vị tưởng tượng: Làm sao chúng ta có thể sinh sống trong bóng đêm được? Chúng ta cần đến ánh sáng, đúng không? Ở đây cũng vậy.

Sống chánh niệm là tối yếu, cần thiết. Nhưng không có trí tuệ thì anh biết cái gì đang diễn ra? Anh biết cái gì đang xuất hiện? Cái vừa xuất hiện nó là cái gì? Cái gì nên và không nên? Phải là trí. Phải là trí. 7 Giác chi này đi chung, không rời. Kể là kể từng phần có trước có sau nhưng trong tu chúng nó là một khối đoàn kết, một khối thông nhất, nối kết, gắn kết nhau.

Tu mà không có trí là thua, đời sống mà không có trí là thua.

3- Hỷ giác chi

Anh đi chùi cầu, rửa chén, hốt rác mà anh không vui cũng khó làm lắm. Tôi đi Châu Âu, 2,5 năm về Mỹ sau mùa Covid, cỏ nó mọc tới trời, rác cao lên tới lỗ mũi, nó ngán muốn chết, mà 2 năm mấy tôi sống bên Thụy Sĩ tôi đâu biết con rắn nó hình dáng nó vuông tròn dài ngắn, chữ nhật, bình hành, hình thang tôi đâu biết. Tới lúc tôi về Florida, sơ sẩy là gặp, về có mấy hôm là gặp một anh đại ca dài một sải tay. Thấy như vậy rồi, làm sao hốt rác, hốt lá đây? Nhưng mà mình cứ nhớ, hốt cho sạch, để mình đi đứng an toàn, yên tâm. Hốt xong mình lót gạch để mai mình đi lâu ngày không sợ cỏ, mình về không sợ rắn. Nhờ nghĩ như vậy nó vui. Thứ hai, ở một mình riết nó quen rồi, thấy có người nó ngán, giờ được sống một mình hạnh phúc lắm, dầu là chùi cầu, hốt lá, nó cũng hạnh phúc lắm, ngó tới ngó lui không thấy ai hết đã lắm. Nói chung cái gì nó có niềm vui mới làm được.

Chùi cầu cũng vậy. Nước gì đâu mà phèn, vôi, lâu không ai xài, mình biết không có ai, có một mình, mình không có góm, chùi nó bóng lên, dễ chịu lắm. Nhờ nó vui vậy, chùi cầu nó không góm. Các vị thấy không? Quét lá, chùi cầu vui mới làm được, nói gì là chuyện tu hành?

Người không tu khó hình dung được chuyện ai đó có thể an lạc khi sống một mình. Ai đó có thể an lạc với 1 chồng kinh, 1 đồng sách mà tứ bề không một móng nào hết, chỉ có người tu hành, chỉ có học giả, chỉ có người nghiên cứu, chỉ có người hiểu tu hiểu học mới hiểu cái đó. Làm cái gì cũng phải có niềm vui. Niềm vui đó là chất liệu, nhựa sống để chúng ta tiếp tục đi tới. Mặc dù, phải nói rõ: Niềm vui trong cuộc tu không là tất cả, nó là thọ hỷ mà nó còn có thọ xả nữa, cảm giác hờ hững lãnh đạm, bình thản là một trình độ khác của người tu. Nhưng bản thân niềm vui, sự hào hứng thú vị trong chuyện tu học phải nói là cái không thể thiếu được. Muốn đạt đến độ cao hơn là chuyện khác, nhưng trước mắt, anh không có hỷ giác chi, anh không tìm được niềm vui trong đời sống chánh niệm, anh không có niềm vui trong chuyện nghiên cứu kinh điển giáo lý thì anh không thể đi xa được.

Tôi đã gặp nhiều và rất nhiều người. Họ tham dự lễ lạc, khóa tu khóa học họ cũng nôn lắm, ham lắm “chuyến này về là dành thời giờ kinh sách, cho đời sống chánh niệm” nhưng khi xa đại chúng rồi, họ về cô quạnh, lẻ loi, họ không có khả năng tự tìm lấy niềm vui cho mình thế là buông hết.

Hỷ giác chi nó quan trọng như vậy đó. Quan trọng lắm. Mình nói chánh niệm, mình nói trí tuệ, mình nói thiền định, mình nói giải thoát, mình nói Niết Bàn, nói tề le hết, cái gì cũng cao siêu mà mình quên là chuyện trước mắt: Không biết cách nào làm cho mình tìm được niềm vui trong chuyện tu học thì thua sạch. Thua sạch. Nha.

Cái này, bà con mở cuốn Kinh nghiệm Tuệ Quán, phần đuôi sách có hướng dẫn rõ, có Pali, có xuất xứ, ghi rõ.

Ồn nhất là in kinh nói trời nói đất người ta phải tin hoặc cứ mở miệng ra là “Phật dạy”. Tôi sợ chữ “Phật dạy” lắm. Phải có xuất xứ: Trung Bộ, Trường Bộ, Tăng Chi, Tương Ưng, Tiểu Bộ, Sớ giải, chánh sớ, hậu sớ gì đó phải ghi rõ, chứ còn buồn buồn là “Phật dạy, Phật dạy” Quý vị làm riết thấy chữ “Phật dạy” tôi cũng sợ. Sợ lắm. Giống như ở Việt Nam mà tôi nghe chữ “quần chúng nhân dân”, “lao động sản xuất” tôi sợ lắm, mặc dù mấy cái chữ đó đâu có làm lỗi gì đâu, nhưng nó bị người ta lạm dụng riết, nghe “quần chúng nhân dân” tự nhiên tôi nhớ “tai bèo mắt khóm”, “cài cắm cơ sở”, còn tôi nghe “tăng gia sản xuất lao động” là tôi hình dung thời bao cấp đói nghèo ăn độn, khổ vậy đó. Ở đây lời Phật dạy cũng vậy. Người ta cứ lạm dụng, cái giống gì cũng lời Phật dạy. Đưa ra nhiều cái bậy bạ rẻ tiền rồi cứ gán chữ “Phật dạy”.

Chẳng hạn sau này internet nó lan tràn một cái giống như chuỗi thiên linh vậy đó. Nó lan tràn, nó lưu truyền một văn bản rất là kỳ, để là lời Phật dạy gồm 14 điều: Lỗi lớn nhất của đời người là cái gì, tội lớn nhất của đời người là gì, gánh nặng trầm kha nhất của đời người là cái gì,... mà nó cạn cợt, nó nông cạn, thiên cạn vậy mà gắn lên chữ “lời Phật”. Minh tu học phải cẩn thận.

Cái này, bà con mở cuốn Kinh nghiệm Tuệ Quán, phần đuôi sách có hướng dẫn rõ, có Pali, có xuất xứ, ghi rõ điều kiện nào nuôi lớn Niệm giác chi, Trạch giác chi, hỷ giác chi,... Không phải học suông suông được.

Thí dụ, muốn có Chánh niệm thì chuyện căn bản là:

- Đòi sống ngăn nắp, đồ đạc, vật dụng, ngăn nắp.
- Bản thân phải thường xuyên nhớ chuyện trau dồi chánh niệm: Chánh niệm mình đủ chưa?

Lòng hướng về mục đích trau dồi chánh niệm

- Gần người sống chánh niệm.
- Xa người sống Thất niệm.

Đó là những điều kiện để nuôi lớn chánh niệm.

Điều kiện nuôi lớn Trạch giác chi là gì?

- Thân thể, vật dụng, chỗ ở sạch sẽ.
- Thường xuyên có những suy tư thâm trầm.
- Gần người có trí.
- Siêng năng học hỏi, tìm hiểu, tham khảo.

Đó là những điều kiện trau dồi trạch pháp giác chi.

Điều kiện nuôi lớn Hỷ giác chi:

Muốn có niềm vui trong đạo là mình phải có những nhận thức, suy tư về giáo lý.

Mình phải nhớ thế này: Mình sống mấy chục năm trong đời, kể có khả năng thương được người dung, để chia sẻ, giúp đỡ đã hiếm nói gì thương được kẻ thù giúp đỡ kẻ thù, bao dung, tha thứ. Mấy chục năm trong đời mình đã gặp người như vậy chưa? Kể cả người đang có lòng giết mình, hại mình mà mình vẫn thương được. Khó kiếm lắm. Ấy vậy mà có một người, gọi là Thế Tôn, được gọi là Phật đã như vậy: Thương được người dung kẻ lạ, thương được kẻ thù hại mình, thương được chúng sinh ngay khi Ngài còn là phạm phu chưa thành Phật. Con người như vậy hiếm lắm. 100, 1000, muôn, triệu tỷ đại kiếp mới có một người ra đời. Khi Ngài ra đời, mình bất hạnh làm con chó con heo, làm người tâm thần, mất trí, làm người ở nơi chốn bộ lạc, thiếu số xa xôi, làm người khuyết tật, tâm thần, khủng điên, ba trợn, cũng thua.

Đặng này, mình được mang thân người, ngũ căn đầy đủ, được gặp chánh pháp, nghĩ chừng đó là thấy vui rồi. Cho nên, muốn có hỷ giác chi là suy tư như vậy đó. Suy tư “Mình là người đại phước mới có được:

1. Có niềm tin nơi Tam Bảo.
2. Hiểu được giáo lý.
3. Ngay thời điểm này được mang thân người, được học được nghe giáo lý.

Vấn đề là các vị không học, không suy tư về giáo lý. Trí văn, trí tư mình yếu quá, nghèo quá cho nên khi cần có hỷ giác chi rất khó khăn.

Quý vị hỏi tôi: Tu sao cho đúng? Có nhiều câu trả lời nhưng ngay chỗ này, right here, Tu đúng học đúng là bất cứ lúc nào muốn có niềm vui trong đạo là có được ngay.

Tôi ví dụ người mê mua sắm, mê nữ trang, mê vàng ngọc bất cứ lúc nào họ cũng vui một cách dễ dàng bằng cách mở tủ quần áo ra, coi tuần lễ vừa rồi mình tậu được cái gì, bây giờ trên Amazon mình đang order cái gì, đang mua online cái gì trên đường về. Mình mê làm vườn, mình nhìn ra mấy chậu lan chậu kiềng cây chanh cây khế ngoài vườn mình vui. Nói chung là khi mình có đam mê gì đó mình rất là dễ có được niềm vui với cái đó.

Còn khi Phật pháp trong lòng mình nó không có, giáo lý nghèo quá thì mình lấy cái gì để mình vui, lấy cái gì mình sắm soi? Đứa nó mê nữ trang nó buồn buồn nó moi hộp nữ trang ra nó sắm soi là nó quên hết. Người thích lái xe buồn buồn tót lên xe đi một vòng ra biển, về phố, vào công viên là vui. Người mê ăn, thì chỉ cần xuống bếp nấu cái gì đó là vui. Người thích làm vườn, người thích dọn dẹp nhà cửa, rất dễ dàng có niềm vui vì họ chỉ cần bắt tay vào cái là vui ngay.

Tại sao mình biết Phật pháp mà Phật pháp không đủ đem cho mình niềm vui? Là vì mình chưa có được Phật pháp. Người ta phải có được hộp nữ trang người ta mới sắm soi. Người ta phải có một vườn cây để người ta ngắm nghía, đào xới, vun xén. Còn mình, mình không có. Thì mình lấy cái gì để mình vui?

4. Cần Giác chi.

Anh không có niệm, không có trí, không có niềm vui thì anh lấy gì mà anh siêng?

Tôi phải nói rõ, thằng làm biếng nhất trong cuộc đời cũng có cái để nó siêng. Có. Nhưng vấn đề là: Anh siêng trong cái gì? Chứ siêng ai cũng có hết. Nãy tôi mới nói thằng làm biếng nhất nó cũng cái để nó siêng, cái quan trọng nhất là nó siêng trong cái gì? Anh siêng trong cái gì lợi ích cho mình, cho người thì mới được đức Phật kể. Chứ còn anh siêng ba chuyện hại mình hại người thì Ngài không có kể.

Tiếp theo, Cần giác chi nó quan trọng chỗ đó.

Anh nói với tôi anh có chánh niệm, anh có trí tuệ, anh có hỷ giác chi, tùm lum hết nhưng anh không đủ sức tinh tấn thì anh đi được bao xa?

Anh thích làm vườn đúng không? Anh ra anh cầm cái quốc anh quất chừng vài nhất anh đội thì anh đi được bao xa trong chuyện làm vườn? Anh thích làm vườn, anh có kiến thức về cây kiểng, rau trái, củ quả, đúng tôi đồng ý, anh giỏi, nhưng anh phải có được niềm vui trong chuyện đó. Và niềm vui đó, kiến thức đó phải đủ để cho anh có được cái siêng, anh có thể trụ ngoài vườn mấy giờ đồng hồ không thấy mệt. Năng chang chang, mồ hôi đầm đìa mà anh vẫn thấy vui. Sức tinh tấn của anh phải như vậy đó mới xài được, anh mới là người làm vườn giỏi.

Chuyện tu học cũng vậy đó.

Anh biết đủ thứ, anh có kiến thức, anh có chánh niệm, anh có tùm lum hết nhưng khi anh nói với tôi cái siêng của anh không đủ là biết chánh niệm anh chưa đúng mức, trí tuệ anh chưa đúng mức, niềm vui ở đạo chưa đúng mức. Đương nhiên, các vị hỏi tôi “Su có phải là thiền sư không? Su có phải là hành giả không? Giờ sư xúi tui, sư nói tui là phải có niệm, định, có hỷ giác chi, sư cho tui một ví dụ về sư?” Xin thưa. Dễ ẹc. Cái này tôi dám nhận nè. Thiếu niệm, thiếu định, thiếu hỷ giác chi, thiếu cần giác chi là làm không được. Sách kinh Phật, không kể mấy cuốn sách người ta ghi âm lại người ta viết tôi chỉ nói mấy cuốn tôi dịch, tôi viết, chẳng hạn bây giờ tôi đang làm cuốn Kalama 4, phải siêng, có lúc ngủ không được, 3h sáng dậy đi tìm kinh. Tôi vui lắm. Tôi nghĩ ngài Huyền Trang phải băng qua sa mạc, còn tôi chỉ online tôi đi tìm kinh. Tôi đi tìm những bài kinh tôi thấy kinh nào cũng là Ngọc ngà kinh cương hết nhưng tôi đi lựa những bài kinh mà khi ghép nối lại thành giáo án, giáo tài để cho bà con từng bước làm quen với kinh điển. Đồng thời, nó cũng là những bài kinh cốt lõi, căn bản gần với khẩu vị với bà con. Tôi nhắc lại, kinh nào cũng thiêng liêng, kinh nào cũng lời Phật hết nhưng mình chọn cái gì nó gần với khẩu vị bà con một chút, vì ba cái sấm, nắm linh chi khó nuốt lắm. Cho nên tôi phải kiếm cái gì gần gần cho bà con.

Cho bà con ăn yến có bỏ tí hoa lài, tí đường phèn cho đừng tanh, nó ngọt dễ nuốt. Nấu loãng loãng chứ nấu sệt cũng khó nuốt. Cái đó là tôi thấy người ta ăn tôi không ăn cái đó nha, đừng có hiểu lầm, nói oan.

Có một vài lần người ta cho tui ăn cái chén mất trâu, chưa kịp biết nó là gì thì nó mất cha nó rồi. Nhờ vậy tôi mới có dịp tôi nói chuyện bà con. Đừng hiểu lầm tui ăn cái đó chắc chết tui.

Phải có các giác chi mình mới tu, mới học, mới làm các công đức được. Bản thân tôi có trải nghiệm cái đó: Chuyện làm kinh sách anh phải có giác chi. Tôi vào giảng cho bà con phải có giác chi. Ngoài cái tịnh thất Am mây của tôi, nó không có wifi, tôi online được nhưng online nó không đủ để vào zoom, tôi phải chạy vào chùa. Ngoài đó sướng gần chết luôn. Chùa thì bao la mênh mông, đẹp lắm, nhưng đẹp thì đẹp to thì to nhưng chùa chỉ cho mình cái phòng bằng lỗ mũi thôi. Nó không thoải mái bằng bên kia, bên kia nó mênh mông. Nhưng phải có hỷ giác chi, phải có cần giác chi để mà đi Uber vào đây, từ đêm qua, giảng xong chạy về bên. Bữa nay người ta đang làm vườn bên đó, có thợ. Phải đi. Phải có hỷ giác chi, phải có cần giác chi mới làm được. Phải có. Vấn đề là: Siêng thì ai cũng có, niềm vui trong đời sống ai cũng có, nhưng niềm vui nào gắn liền lý tưởng giải thoát, với công phu tu tập niềm vui đó mới gọi là Hỷ giác chi.

Tinh tấn ai cũng có hết, mà tinh tấn gắn liền chuyện tu tập, tu học thì cái đó mới gọi Cần giác chi. Lười là thua.

Các vị cứ nhớ bài học tôi đã nói 1000 lần.

Thời gian trong đời mình giả định chia ra 3-4 giai đoạn, như từ 100\$ đổi mấy từ 20\$, mấy từ 20 cũ mới, lành hay rách nào cũng có giá trị giống nhau dù serial number khác nhau, cũ mới khác nhau nhưng từ nào cũng giá trị giống nhau. Nhưng, mỗi 20 năm trong đời quý vị giá trị không giống nhau. Nó có 20 năm chỉ để nằm liệt giường, có 20 năm ngu khờ không biết gì, nông nổi, thiên cận, bông bột, hiểu thắng, ngu xuẩn; có cái 20 năm già dặn, chín chắn, hào khí ngút trời. Như vậy thì trừ 20 năm đầu đời, 20 năm cuối đời, sơ sơ mất 40 rồi, tôi hỏi quý vị còn lại bao nhiêu? Tôi không cần biết quý vị sống tới đâu. 70 mất 40 còn 30. 80 mất 40 còn 40. 90 tôi không muốn nhắc tới vì 90 chỉ là cái xác chưa có chôn thôi. Tôi chỉ nói chuyện với người 80. 90 đối với tôi là khô máu rồi.

Mình cứ nhớ thế này. Thời gian có nhiều loại, thời gian bằng vàng, bạc, đồng, chi.

Thời gian Vàng = trí óc minh mẫn, nhiệt huyết đầy ắp, sức khỏe ok. 80% muốn làm gì thì làm

Thời gian Bạc = trí nhớ sút giảm một tí, trí hiểu sút giảm một tí. 50 %.

Thời gian Đồng = Trí nhớ sút giảm, thời gian ok ít hơn. Còn 30% từ tinh thần tới thể xác có thể làm việc được.

Thời gian Chì = Nằm chờ chôn thôi. Dưới 30%

Nếu nói kiểu đó thì mình có nên siêng một tí không? Có nên tinh tấn một tí không? Vì thời gian vàng không nhiều. Có người trong room đang xài toàn thời gian bạc thôi. Cái đầu lu bu lắm, nhớ dờ, hiểu chậm, ít ra có lúc ok, sức khỏe lâu lâu đi khám định kỳ. Thời gian đồng là thời gian ok ít đi, ít hơn nữa.

Cứ nghĩ vậy tự nhiên nó siêng. Cơ hội không còn nhiều nữa đâu. Cơ hội được làm người gặp Chánh pháp khó lắm. Mang thân người là khó, được gặp Phật pháp là khó, 2 cái khó này cùng một lúc hội đủ không dễ. Mà còn nữa, được gặp Chánh pháp, được mang thân người mà đầu óc ra sao, sức khỏe ra sao, điều kiện sống ra sao? Nghèo quá, bệnh quá cũng khó lắm. Bệnh nhiều quá, tối ngày quặt quẹo thì tu học cái gì, nghèo tối ngày lo làm sáng ăn trưa, làm trưa ăn tối thì cái đầu đâu mà nghĩ tới Phật, tình trạng tài chánh, tình trạng tâm lý, tình trạng sức khỏe. Mang thân người, gặp Phật pháp mà không gặp minh sư thiện hữu cũng chua lắm. Cái đó quan trọng lắm. Người nào mình thường gặp, người nào mình thường alo, người nào mình thường liên lạc, thường có những tác động lên chúng ta. Tin tôi đi. Tới chết, các vị phải tin điều đó. Điều đó là đúng 1000%.

Các nói với tôi là các vị có bản lãnh, có nội lực. No. Tôi không tin. Cái này tôi tin. Các vị rất dễ dàng bị tác động bởi những kẻ bên cạnh hoặc kẻ mình thường giao tiếp. Có những người như chim cú, gặp họ nghe toàn chuyện buồn không, nói xấu người này, nói xấu người kia, than vãn, trách móc, như chim cú, báo tang. Có người gặp họ như con bướm, yêu đời, lạc quan. Cả 2 người đều nên tránh. Cái mình cần là người có chánh niệm, có trí tuệ, có thiên định, có nội hàm, có nội dung Phật pháp, đặc biệt CÓ NIỀM TIN. Mình ở gần họ, phải nói là ân triêm lợi lạc. Ở gần một người như vậy tốt hơn mình đi chùa mà mình không được cái đó. Đi chùa mà không được tác động tốt thì còn tệ hơn mình qua lại với một người hàng xóm một người bạn già, một người bạn bệnh hoạn nhưng có khả năng tác động tích cực lên mình. Chứ còn mình bị ám, “mình phải đi chùa, mình phải đi chùa” mà trong khi mình quên, đi chùa mà lòng mình có tịnh không? Trong khi bà Tư bà Tám tuy bà sống cô quạnh nhưng lần nào gặp bà cũng được tác động, thúc đẩy, sách tấn, khích lệ tu học, vậy thà gặp bà Tư bà Tám tốt hơn vào chùa gặp tăng ni Phật tử trùng trùng đông như quân Nguyên mà lần nào cũng phiền hết.

Nhớ cái đó. Nghĩ vậy mới tinh tấn được.

Điều kiện hỗ trợ tinh tấn vào Kinh nghiệm Tuệ Quán, trong đó ghi rõ lắm.

5/ Tĩnh Giác chi

Cái này sâu lắm.

Tĩnh giác chi là sao? Không ai giải thích là chỉ có chết thôi.

Tĩnh giác chi là thế này.

Đời sống của chúng ta là hành trình với những giai đoạn biến chuyển của tâm lý và sinh học. Về sinh học, từ một đứa bé trong bụng mẹ, chào đời, dậy thì, trưởng thành, chuẩn bị già cõi. Tâm lý thì

sao? Nó hơi khác tí. Đời sống sinh học nó càng lúc càng kiệt quệ dần. Đời sống tâm lý nó không hẳn như vậy. Đời sống tâm lý ngon lành càng lúc càng lên cao.

Cao là sao?

- Cao có nghĩa là hồi đó ác giờ thiện dần, thiện dần, tốt dần, tốt dần. Hồi đó nó không có từ bi trí tuệ, giờ nó có từ bi, trí tuệ. Hồi đó nó không có chánh niệm, thiền định giờ nó có chánh niệm thiền định. Từ ác qua thiện

- Từ hẹp qua cái rộng: Đứa bé nằm nôi chỉ biết thân nó thôi, biết ăn biết bú, biết uống, lớn lên biết thương chị em, thương gia đình, thương ba má, lớn chút nữa nó có khái niệm tình thân, gia đình, quyến thuộc. Từ từ như vậy, cuối cùng nó có khả năng yêu được đất nước, yêu được đồng bào, yêu được chúng sinh vạn loại, yêu được người dung kẻ lạ.

- Từ thấp lên cao: Hồi xưa mình cứ lè tè ba chuyện gia đình, ăn mặc ở đi đứng, khá hơn chút biết giúp đỡ bà con chòm xóm, nhưng phải đến một lúc mình vươn tới chiều cao khác, có nghĩa là ngoài đời sống xã hội, ngoài đời sống vật chất còn đời sống tâm linh. Cái đó là từ thấp lên cao.

- Từ thô qua tế: Hồi bé, cái làm mình vui phải cụ thể: gió mát, được hôn, được nựng, được xoa đầu, được ăn ngon, được khen, được ăn kem, ăn kẹo, ăn bánh ngọt,... dần dần mình lớn lên, cái làm cho mình vui tinh tế hơn, chỉ cần một ánh mắt, nụ cười của ai đó làm mình vui cả tháng luôn, nhớ điên luôn, hạnh phúc lắm, gặp nhau nó liếc, nó cười cho một cái mừng còn hơn ông già sống dậy. Có nghĩa là niềm vui mình nó tế hơn. Nhưng vẫn còn thấp, vì nó còn quần quanh trong 5 dục, trong nam nữ, trong tình cảm xã hội. Sẽ có ngày các vị yêu triết học, yêu âm nhạc, yêu thơ ca, yêu hội họa, cái làm các vị vui nó lên tầm vóc mới, lên một chiều cao mới. Nếu là Phật tử, sẽ có ngày các vị vui chỉ vì các vị đang sống chánh niệm biết rõ cái gọi là sát-na vĩnh cửu, đời sống chỉ những khoảnh khắc hiện hữu của thiện ác buồn vui thôi, và bây giờ mình đang sống hết mình tận tuyệt với từng giây phút đó. Hạnh phúc của người sống chánh niệm nó lạ lắm. Nó cao hơn hạnh phúc của nhạc sĩ, họa sĩ nhiều lắm. Nó sang hơn nhiều lắm. Nó thánh lắm. Rất là thánh.

Tĩnh giác chi là sao?

Tĩnh giác chi làm lắng đọng những xô động, thô tháo từ xưa đến giờ. Cái thô động, thô tháo là cái gì? Từ niềm vui thô, rẻ tiền hướng sang niềm vui khác, từ thiền định, từ trí tuệ, từ chánh niệm. Tĩnh giác chi làm lắng đọng toàn bộ đời sống tâm sinh lý của mình. Mà chỉ hành giả mới hiểu. Mình chỉ nghe giảng mình không tu khi gì hết mình mờ nhạt lắm.

Các vị nhớ cái này, tâm mình lắng, phiền não vắng mặt được 1 giờ, 2 giờ thì huyết áp, nhịp đập của tim của mạch máu lắng xuống, niềm vui êm nhẹ, và cuối cùng là hơi thở. Một nội tâm ổn cố và ổn định không còn nóng nổi bùng bột, sóc nổi nữa thì cả hơi thở sâu lắng theo.

Ngài Xá Lợi Phất dạy, tiếng chuông mới đánh mình có thể thờ ơ, phóng tâm mình vẫn nghe được, nhưng khi cái dùi đã rời khỏi cái chuông, tiếng chuông bây giờ chỉ là dư âm, âm hưởng (Echo), âm còn sót lại tiếng ngân nhỏ dần như muỗi kêu, để nghe được âm thanh dư sót đó chúng ta bắt buộc chúng ta phải có lắng đọng nội tâm, lắng tai chưa đủ mà phải có lắng lòng mới nghe được.

Tĩnh giác chi là sao?

Tĩnh giác chi = Khi sống nhiều với chánh niệm, sống nhiều với trí tuệ, sống nhiều với thiền định toàn bộ thân tâm sẽ đến trình độ khác hẳn, nó sâu lắng toàn diệt, toàn triệt và toàn tập.

Theo A Tỳ Đàm, Tĩnh Giác Chi chính là 2 tâm sở Tĩnh Thân & Tĩnh Tâm. Nó làm sâu lắng. Sự vắng mặt của phiền não là một sự sâu lắng.

Hồi đó mình tham thích bằng tâm tham vô trợ, giờ tham còn hữu trợ. Hồi đó sân vô trợ giờ chỉ còn sân hữu trợ. Nhưng chưa. Còn nữa. Ngày xưa tâm lạnh sóc nổi vui lắm ra mặt, bây giờ ngay cả việc lạnh mình nghĩ về nó bình thản, việc ác nên tránh, việc thiện nên làm, nên có chỉ vậy thôi. Hơi thở của mình là hơi thở của người đã bình đạm, ổn cố. Nội tâm của người có niệm, có tuệ, có định, với nội tâm của người hơi thở nó cũng được trầm lắng, hoạt động tay chân được đình chỉ, chúng ta chỉ làm cái cần thiết thôi. Hơi thở cần thiết vì không thở là chết, còn mọi hoạt động ngoài ra trong sinh hoạt chỉ làm cái gì cần thiết thôi. Do đó chúng ta có thời gian, điều kiện tâm lý để sống sâu lắng. Thứ bốn chôn, bốn ba, lóc cóc, lẳng xằng thì chúng ta không có điều kiện tâm lý để sống sâu lắng. Sâu lắng ở đây là Tĩnh giác chi, tức là sâu lắng của tâm lý đến hoạt động của thân xác, là Tĩnh giác chi. Muốn có được cái đó anh phải sống có niệm, có tuệ (gồm 3 cấp vấn, tư, tu). Phải học giáo lý.

Phải học giáo lý. Chứ đừng nghe lời ong tiếng ve của ai đó nói tu là giữ tâm rộng rang không cần học vì Phật là ngay đây chứ ở đâu xa, trí tuệ giác ngộ nằm ngay chỗ này, học chi cho nhiều rồi bị sở tri chướng. Nói cho cao siêu cuối cùng không biết khí gì hết.

Tôi xin đoan chắc các vị 1000%:

- Đầu của người có học khi tu thiền tốt hơn.

- Các vị yên tâm, ba cái sở tri chướng là do các vị học sai, học lộn, học nhầm, nếu học đúng, thì tất cả kiến thức giáo lý đều là công cụ, phương tiện, hành trang, hành lý, còn kẻ nào học sao mà kiến thức nó ám vào giây phút tu tập là học sai, hiểu sai. Vì sao? Vì tất cả lời Phật có mục đích tháo gỡ, cởi mở. Kiến thức càng nhiều thì khả năng tháo gỡ, cởi mở càng nhiều. Mặc dù nó chỉ là kiến thức thôi. Còn anh học sao mà mỗi lần xếp bằng 15, 18, 23 cứ nhảy tung tung trong đầu anh, anh đang ghi nhận thiện bất thiện mà ba cái lý thuyết A Tỳ Đàm gì đó cứ ám đây đâu anh là anh học lộn, học sai. Anh học đúng giáo lý, chất đầy giáo lý thì anh chỉ thêm công cụ tháo gỡ, cởi mở thôi.

Nếu nói học nhiều là sở tri chướng như ngài Anan, rồi sao ta? Mấy vị thuộc lòng Tam Tạng, ngài Pa Auk, ngài Shwe Oo Min, ngài Mahasi 3 tạng trong đầu, ngài Mahasi là Tam tạng pháp sư, ngài U Pandita đầu phải dốt. Nên nhớ. Tất cả các vị cao tăng Miên Điện đều Phạn ngữ Tam muội hết, có nghĩa là xuất nhập vào kinh tạng Pali như là vào chốn không người, như Kiều Phong ở Nhạn Môn Quan, như Vương Trùng Dương ở trên đỉnh Hoa Sơn, thoải mái lắm, nhắc cái là tới. Ngài Pa Auk rất nhiều người Việt Nam cứ tưởng lầm ngài là thiền sư, dạy thiền là hết. No. Ngài là Luận sư. Mà có ai biết không? Ngài có bộ sách Tham khảo, nghiên cứu về MahāPaṭṭhāna, bộ Đại xứ, bộ chua chất nhất của A Tỳ Đàm, Tôn giả Pa Auk Sayadaw. Ghê không? Có ai biết không? Vấn đề là không ai biết. Rồi nữa, đọc bộ sách 5000 trang Hành trình đến Niết Bàn của ngài, vị nào từng đọc chú giải commentary của Tam Tạng các vị mới thấy khiếp. Để viết được bộ đó ngài phải đọc nát, lật riết kinh tả tôi thì mới ra được bộ đó. Sở tri chướng đó. Mình cứ nói học nhiều sở tri chướng. Người ta chất một kho toàn công cụ, phương tiện tháo gỡ. Còn mình, một kho toàn băng keo với keo dán không, đục đầu dính đó. Ăn cơm nếp chứa keo trong phòng. Còn người ta không. Người ta toàn dao, kéo, xăng, acetone.

Học đúng thì càng học người ta càng tu tốt hơn. Càng tu tốt hơn thì khả năng tháo gỡ, giải thoát càng lớn hơn.

Phải nhớ:

1. Có học giáo lý tu tốt hơn không học giáo lý.
2. Tất cả nội dung giáo lý đều có nội dung tháo gỡ, mình càng học đầu càng nặng là học sai.
3. Nói là giáo lý nhưng thật ra cái thấy lúc học không giống cái thấy lúc thực nghiệm.

Tu Tứ niệm xứ mà sống chánh niệm mấy con số còn tung tung trong đầu có nghĩa là chưa tiêu hóa, một là hiểu sai, hành sai. Trong khi người ta là pháp sư Tam Tạng người ta sống chánh niệm cực kỳ hồn nhiên. Và xui là có những người họ khoái tinh thần hồn nhiên đó. Họ cất khúc, họ nói mình tu chỉ cần giữ tâm hồn thơ ngây như trẻ con mới vào được nước Chúa, cái đó hay nhưng nguy hiểm ở chỗ: Cắt có một khúc. Không được.

Giống như con mình mới học highschool trung học mà mình quát câu: Tiền bạc là phù vân. Câu đó đúng, bản thân câu đó đúng, nhưng cẩn thận nó nghe rồi nó khỏi đi làm khỏi đi học luôn. Phải dạy cho nó biết, không có tiền là nghèo, mà nghèo là khổ, là nhục, nhưng cũng phải nhớ. Tiền không phải là tất cả. Tiền chỉ là phương tiện sống thôi. Tiền không phải là tất cả nhưng không có tiền thì tất cả đều bó tay. Nhưng con nhớ, nó chỉ là phương tiện nó không phải là ông chủ. Ngày nào con thấy tiền là ông chủ của con là con sai. Bởi vì sao? Vì tiền là phù vân. Tùy lúc mà dạy con cái gì. Xách cái câu “tiền bạc là phù vân” dạy cho thằng nhỏ là tàn đời.

Tui ón nhất chiêu, học kinh điển mà học không tới, lụm có khúc đi gắn tùm lùm tà la hết. Nhớ cái đó.

6/ Định Giác chi.

Định = Khả năng tập trung tư tưởng.

Có 3: Sát na định, Cận định, Kiên cố định.

- Sát-na định: Khả năng tập trung tư tưởng trong từng khoảnh khắc của người chưa đắc thiên hoặc đã đắc thiên rồi nhưng có lúc họ không nhập thiên vẫn xài sát-na định. Có nghĩa là khả năng tập trung ngắn hạn trong từng khoảnh khắc.

- Cận định: Giai đoạn tiền chứng định, trước khi mình chứng thiên mình có khả năng định tâm tốt hơn, có thể kéo dài nhiều giờ đồng hồ không biết trời đất mưa nắng nóng lạnh là gì hết.

- Kiên cố định

Đây là cách giải thích rất nôm na, đại khái. Tôi giảng cho đại chúng mà. Vì trong room tôi nghĩ nhiều bà con mới tinh.

Định giác chi là khả năng tập trung tư tưởng.

Kính lúp, cũng ánh nắng mà khi mình gom ánh nắng vào một điểm nó có thể tạo ra lửa. Gió cũng vậy, khi ngồi ngoài trời trông có những lúc gió mình không cảm nhận được, nhưng mình ngồi sau bức vách, có cái khe nhỏ, gió lùa qua khe đó mình mới thấy nó mát một cách đặc biệt, dù ra sân thì không có gió gì hết. Vì lúc bấy giờ gió được gom. Hoặc ngọn nến, ngọn đèn đốt lên không có bóng khói chụp, sức nóng nó bị lan tỏa, khuếch tán, mình chụp ống khói lên, để bàn tay lên một khoảng cách nó nóng kinh khủng lắm, 2 tấc trên ngọn lửa, không có bóng khói thì sức nóng lan tỏa không sao hết. Nhưng cũng khoảng cách đó có bóng thì toàn bộ sức nóng tập trung vô tay mình là chết cái tay.

Định cũng vậy. Định là sự tập trung tư tưởng, trên nền tảng tập trung ấy, trí tuệ, chánh niệm, thiên định, nó mới phát triển được.

Đức Phật dạy cho mình 40 cách để trau dồi Định tâm. Thí dụ, theo dõi hơi thở cũng là một cách, ra biết ra vào biết vào; hoặc mình tập chú vào một đóm sáng niệm “sáng, sáng, sáng”, mình tập chú vào ngọn lửa niệm “lửa, lửa, lửa...” tập chú vào một tô nước, một khuôn đất sét, niệm “đất, đất, đất,” “nước, nước, nước” đến lúc mình nhắm mắt lại thì tô nước đó vẫn hiện rõ ràng trong đầu mình, luyện tập lâu ngày như vậy đó gọi là trau dồi định. Với nền tảng đó, mai này tu chánh niệm tốt hơn.

Cho nên, bên các thiền viện bên Miền Điện có các thiền viện họ cho Chỉ Quán song tu, có những thiền viện họ bắt Chỉ trước Quán sau là như vậy.

Đối với những hành giả chánh niệm yếu phải trau dồi định bằng tu thiền chỉ trước.

Tôi cố gắng nói những vấn đề giáo lý khô khan bằng cách diễn giải, ngôn từ gần với bà con nhất. Mà bà con vẫn không hiểu thì chỉ có 3 từ thôi: Đi chết đi.

Định giác chi là khả năng tập trung tư tưởng, không có nó không làm ăn được gì hết.

7/ Xả giác chi

Giờ tôi quay lại Tĩnh giác chi hồi nãy.

Đời sống là hành trình của những chuyển biến từ tốt qua xấu, từ thấp lên cao từ cao xuống thấp, từ thô qua tế từ tế trở lại thô, ... Xả giác chi là đỉnh cao của cái gọi là cảm giác.

Hồi chưa biết đạo thì vui buồn buồn vui trong toàn là bất thiện. Biết đạo thì chìm sâu trong chuyện tu học, vui vẻ thoải mái, lúc nào cũng nhăn răng cười. Nhưng mà không. Sẽ có một ngày, khi trí tuệ, chánh niệm đứng mực thì cái vui không còn nữa. Lúc đó tất cả là sự hững hờ, lãnh đạm, mà sự hững hờ lãnh đạm không phải của người làm biếng mà là của người biết chuyện. Sẽ có một ngày các vị thấy có sanh tử thêm 1000 tỷ kiếp cũng vậy thôi. Gặp Phật ra đời, đi xuất gia, tu thiền chứng thánh cũng vậy thôi. Có bao nhiêu đức Phật ra đời rồi Niết Bàn, viên tịch không trở lui, có bao nhiêu hiền thánh Tăng ra đời, rồi cũng ra đi. Thế giới này cứ theo 4 mùa xoay vần, chuyển đổi như vậy đó. Có điều: Mình nên làm cái gì và nên tránh cái gì, chỉ vậy thôi.

Nguyên cuộc đời mình chỉ có: MÌNH NÊN LÀM CÁI GÌ VÀ NÊN TRÁNH CÁI GÌ? Cái gì cần tránh? Cái gì nên làm? Bởi vì, nếu mọi người thiếu cách sống trách nhiệm đó thì hôm nay chúng ta ra sao? Trước mình tiền nhân, cổ nhân họ sống thiếu trách nhiệm ai làm con đường cho mình đi? Ai làm cây cầu cho mình đi? Tất cả những cái đó. Thế là: Đời sống chỉ còn nên & không nên. Chỉ vậy thôi. Mình nhận ơn của tiền nhân thì phải có trách nhiệm để lại di sản cho hậu nhân, hậu bối. Chỉ vậy thôi.

Chuyện tu tập cũng vậy. Theo Phật hay theo Ma giống nhau. Anh muốn sanh tử thì anh theo Ma, muốn giải thoát thì anh theo Phật. Tất cả những gì chúng ta tu học được nó là chuyện cần làm,

nhưng nó không là cái gì để mình tự hào tự kiêu tự đắc tự mãn tự cao tự đại, mình bị bệnh thì uống thuốc, chỉ vậy thôi. Làm đúng lời Phật thì tự nhiên Phiền não biến mất, vắng mặt tạm thời hay vĩnh viễn, đại khái là vắng mặt đi. Vắng mặt, trước mắt được an lạc, đủ duyên chứng thánh, mình chứng thánh hay không thì cuộc đời vẫn vậy, trái đất cứ xoay, cuộc đời vẫn cứ thế mà trôi. Chuyện mình tu học chỉ là chuyện tự cứu thôi. Bị thương phải băng bó, bị bệnh phải uống thuốc, phục dược, chỉ là chuyện cần làm thôi. Chi vậy thôi.

Sông Hương có nói gì đâu, núi Ngự Bình có nói gì đâu mà Huế vẫn còn đó. Trăng sao trời đất cũng vậy thôi. Chúng ta có tu hay không mọi thứ vẫn vậy thôi. Có điều, mình mang thân người biết Chánh Pháp thì thôi mình đi theo cái gì cần, cái gì nên. Với tất cả tư duy đó, người tu điềm đàm bình thản, hờ hững, lãnh đạm, gọi là Xả giác chi.

Đây là cách nói rất đại chúng, rất cận nhân tình.

Nói chuyên môn bà con khùng.

Ngày nào còn hưởng dục, thích ăn mặc, ngủi, sờ chạm thì hễ còn có thích thì còn bất mãn, không được cái thích là mình nổi điên. Tu thêm mức cao hơn về cõi trời Dục giới, cái mình bất mãn mình bớt đi, mình còn cái mình thích thôi, nhưng cũng còn thích trong cảnh Dục. Tu thêm bậc nữa chứng Sơ thiên trở lên, về Phạm thiên, trên đó không còn cõi Dục, niềm vui trên đó chỉ còn là niềm vui của thiên định thôi. Lên cao hơn nữa thì niềm vui của Phạm thiên biến mất nhường chỗ cho sự lãnh đạm. Đó là nói về đời.

Vị Tu Đà Hườn thấy Bốn Đế còn chỗ bất thông, còn thích ghét, còn thấy có đẹp có xấu. Lên một tầng nữa, Nhị Quả khá hơn. Lên tầng nữa là tầng Tam Quả thì vị này thấy trên đời không còn gì để thích, ghét trong thế giới vật chất, vị này chỉ còn 1 chỗ để lui về là Thiên Định (trong lúc thiên định vị ấy vẫn cảm thấy vị ngọt của nó: Sắc Ái, Vô Sắc Ái); đến vị A La Hán, thấu suốt Bốn Đế một cách toàn diện, toàn triệt, thì không còn thích ghét buồn vui theo kiểu trước đây nữa.

Hai tầng thánh thấp đi vô sở thú thấy đẹp, thấy vui nhưng biết đây là mấy con thú nhốt. Còn phàm phu là đám trẻ con không hề biết chuyện đó. Còn vị Tu Đà Hườn, vị Tu Đà Hàm thì đi vào vườn thú biết đây là đám thú bị nhốt nhưng đi ngang chuồng kết thấy hay hay cũng đứng lại coi. Tội nghiệp bị nhốt, nhưng đi ngang chuồng kết thấy hay hay đứng lại coi, đi ngang xiếc khỉ thấy hay hay đứng lại coi, đi ngang mây chỗ mấy loài chim lạ, hoa lan thấy lạ lạ đứng lại coi. Dù trong bụng biết đây là chốn lưu đày, sở thú mà, nhưng vẫn còn thấy thích. Nhưng lên tới A Na Hàm thì không. A Na Hàm dắt con đi, con vui kệ nó, riêng mình không thích lan, thú, hoa kiểng gì hết. Nhưng còn lý do để đặt chân vào vườn thú. Riêng vị A La Hán thì không. Vị A La Hán hiểu một cách toàn triệt sở thú là chỗ người ta làm kiếm tiền, làm khổ mấy con thú, ngắm lan thiếu gì chỗ ngắm, Lan đem vô đó cũng là lan tù đày. Thí dụ vậy. Tôi chỉ thí dụ thôi nha. Cho bà con thấy.

Có 4 người có mặt trong sở thú, thảo cảm viên, cảm nhận khác nhau hết. Ở đây cũng vậy. Xả giác chi chính là tâm trạng của người hiểu chuyện, thấy đời không có đáng, không có ngọt, không có sướng, không có khổ, cái gì cũng là mù sương, khói mờ hết.

Đây là trình độ cao nhất trong cuộc tu.

Hình như tôi đã giảng đúng 1 tiếng rồi. Chúc các vị một ngày vui. Hẹn gặp lại tuần sau./.

XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SỰ 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

TOAIKHANH.COM