

## Nhật tụng Kālāma – Kinh tạng trích điểm

### Kinh Thực phẩm – 23/07/2023

Thưa với đại chúng, bài kinh này không dài nhưng nội dung phải được chia làm 2 buổi giảng.

Nội dung bài kinh gồm 2 phần:

1. Những giải pháp để dàn xếp 5 triền cái - 5 thứ phiền não cản trở thiền Định và thiền Tuệ. Phiền não có nhiều cách kể, kể gọn là thích và ghét / tham và ưu; kể rộng hơn chút là Tham, - Sân – Si; kể rộng hơn chút là 5 triền cái, hoặc phiền não đối với 6 trần; kể rộng hơn nữa thì mình thấy trong A Tỳ Đàm có kể tới 14 tâm sở bất thiện/ khía cạnh tâm lý tiêu cực: Tham, sân, si, ái, mạn, kiến, nghi, bủn xỉn, ganh tị,... Có trường hợp đức Thế Tôn kể phiền não gọn có 5. Phần này lát chúng ta nói tới, tại sao 5.
2. Giải pháp để phát triển, nâng cấp Thất giác chi.  
➔ Phần 1: Cách đối phó phiền não; Phần 2: Làm sao phát triển thiện pháp.

Giảng sơ sơ, sương sương thì 1 buổi giảng là đủ rồi, nhưng trong Chú giải của kinh này rất là sâu, rất là rộng. May mắn là 2 phần này đã được nói đến rất rõ, rất chi tiết trong quyển Kinh nghiệm Tuệ Quán: Cách đối phó 5 triền cái, cách phát triển Thất giác chi, có ghi Pāli, ghi xuất xứ. Bà con có quyển đó thì dò mục lục. Ở đây chúng tôi giảng đại khái mất hết 1 buổi. Tốt nhất bà con thuộc lòng mấy cái này, thuộc lòng cách đối phó 5 triền cái và cách phát triển Thất giác chi.

Bài giảng Chủ nhật này chúng ta đi nửa kinh thôi: **Cách đối phó 5 triền cái.**

#### A. CÁCH ĐỐI PHÓ 5 TRIỀN CÁI

Tại sao phiền não có lúc kể thế này, có lúc kể thế khác?

Chúng ta biết rồi, không riêng gì trong chuyện tu hành, không riêng gì chuyện phiền não. Mình thấy ngoài đời, hỏi tại sao người đó thiếu sức khỏe, thì tùy trường hợp mà mình nói. Có trường hợp mình nói ông đó ngồi nhiều quá, ông đó ít vận động quá; có trường hợp mình nói thêm cái nữa, ông đó ăn uống rất bất cẩn; có trường hợp mình phải nói thêm, ông đó thiếu vận động, ăn uống bừa bãi cứ thích là uống, thuốc giảm đau, thuốc ngủ tùy tiện uống, ba cái thuốc bỏ là uống bất chấp. Thì như vậy mình thấy, lý do người bị bệnh nhiều lắm. Có trường hợp mình chỉ kể gọn, ông này thiếu dưỡng khí, thiếu năng, thiếu gió, thiếu vận động; Có người mình thêm cái nữa, ăn uống không cẩn thận; rồi thêm nữa là thuốc men cầu thả.

Ở đây tùy trường hợp.

Có những người đức Thế Tôn nói gọn, phiền não có 2: Thích và ghét; Ngày nào con không học giáo lý, ngày nào con không sống chánh niệm thì con chỉ quần quanh 2 thứ đó thôi, theo đuổi cái này trốn chạy cái kia. Chỉ từ 2 chuyện theo đuổi và trốn chạy con làm bao nhiêu nghiệp bất thiện qua tam nghiệp: Ích kỷ, bủn xỉn, lừa đảo, dối gian, dối mình, dối người, ngã mạn, tà kiến, phóng dật, hoài nghi. Tất cả cái đó gom gọn, xuất phát từ 2 chuyện: Thích cái này & ghét cái kia. Tại sao có thích và ghét? Là bởi vì mình không học giáo lý, không có hành trì, không có thực tập cho nên mình mới có chọn lựa theo tiêu chuẩn của mình thay vì mọi thứ ra sao thấy như vậy: Đi đứng,

nằm ngồi, tắm rửa, co duỗi, nói cười, sinh hoạt lớn bé, thầy đều được ghi nhận một cách trung thực, khách quan không can thiệp, không tham dự bằng bất cứ một ý niệm nào không cần thiết.

Đằng này, từ cái ăn, cái mặc, cái ở, cái đi lại, giao tiếp, ... tất thầy đều được chúng ta lồng vào ý niệm phân biệt: Đây là cái tôi thích, đây là cái tôi ghét, đây là người tôi thương, đây là kẻ thù hoặc là người tôi không ưa, người không ưa tôi. Thí dụ vậy.

Cho nên, tôi luôn luôn nhấn mạnh: Không học giáo lý, thiếu hành trì. Nói gọn theo trong kinh là: Thiếu pháp học, thiếu pháp hành. Bởi vì nội dung giáo pháp có 3: Pháp học – Pháp hành – Pháp thành.

Pháp học - **Pariyatti dhamma** : Trau dồi kiến thức giáo lý.

Thế nào cũng có người không đồng ý, nói tu không cần học, mà theo đuổi một pháp môn được rồi.

Tôi xin thưa, trong kinh có trường hợp những người không học vẫn đắc, làm ơn nhớ dùm cái này:

1. Họ là ai, mình là ai?
2. Người dạy cho họ là ai, sư phụ mình là ai?

Làm ơn nhớ nhiều đó thôi.

Thời đức Phật có rất nhiều người chưa từng học giáo lý ngày nào hết, gặp đức Thế Tôn, gặp ngài Anan, gặp ngài Xá Lợi Phất, gặp ngài Ca Diếp, chỉ nghe một câu là người cư sĩ, vị tỳ-kheo đó đắc liền, mình thấy dễ quá, như vậy tôi cũng khỏi học luôn. Mình quên rằng mình với vị tỳ-kheo đó, mình với vị tín nữ, vị thiện nam đó huệ căn có giống nhau hay không? Thứ hai, sư phụ của mấy người đó là ai? Là đức Phật, ngài Xá Lợi Phất, ngài Anan, ngài Ca Diếp, ngài Mục Kiền Liên... sư phụ cỡ đó đó. Sư phụ mình bây giờ là ai?

Cho nên mình đừng coi trong kinh lơ tơ mơ thấy người không cần học cũng đắc mình khoái quá nói khỏi học.

Dĩ nhiên, lúc đang khỏe, đang trẻ, đang vô bệnh thì ba cái lý thuyết ba kiểu lý luận dung dăng dung dẻ, hít thở mỉm cười, thiền trà, thiền hoa, chơi hoa, chơi lan cũng thiền, nhạc cũng thiền, trang trí nội thất cũng thiền, thời trang cũng thiền, giống dãi gì cũng thiền. Các vị vô google đánh chữ Zen style, thời nay hiểu chữ thiền hay lắm. Lúc đang trẻ đang khỏe mình thấy thiền coi bộ có lý. Thiền mà tung tăng kiểu nào cũng được mình thích. Nhưng khi đứng tuổi, khi có chút bệnh mới thấy hoang mang nghi hoặc. Vì sao? Vì thiền định, thiền tuệ không đơn giản như vậy, tung tăng vui chơi, đàn đúm tùm 5, tùm 3 hưởng thụ đời sống rồi gắn vào đó mác thiền là không được.

**Thiền là phải học giáo lý.** Nhớ cái này, rất là quan trọng.

Một nửa bài kinh này mất hết một chủ nhật.

Tôi nhắc lại, tùy đối tượng mà đức Thế Tôn kể phiền não có mấy. Đối với tu tập thiền định thiền tuệ thì Ngài kể phiền não có 5. Là vì sao? Vì nếu Ngài nói Tham - Sân - Si, đối với nhiều người nó mơ hồ, phải kể rõ, Tham- Sân - Si trong trường hợp này là cái gì? Nghe cho kỹ nha. Nó gồm có 5 trường hợp:

1. Dục ái
2. Bất mãn
3. Hôn thụy
4. Trạo hối
5. Hoài Nghi.

Lúc bấy giờ Tham – Sân – Si phải được xé lẻ, xé nhỏ như vậy mới hiểu.

### **I - Dục Ái**

Dục ái là gì? Là Niềm đam mê trong vật chất.

Giờ các vị mới thấy. Chữ chữ “Tham” nó mênh mông lắm, chỗ này bắt buộc phải nói rõ. Đầu tiên là Dục ái – Đam mê trong vật chất: Đam mê trong cái thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng gọi là Dục ái.

Người muốn tu thiền định, thiền tuệ dính trong cái này là không khá. Tại sao các thiền viện bắt Bất quan trai, không cho ăn chiều? Tại sao họ không cho hành giả giữ thức ăn trong phòng riêng? Tại sao không cho nấu nướng trong phòng riêng? Tại sao họ đề nghị mình mặc đồng phục? Mặc đồng phục là không quần là áo lụa, đúng không? Anh không còn lựa chọn nào khác. Anh là ông Tây bà đầm đã vô thiền viện là cứ xà-rông; mặc xà-rông thì sao? Nó có nhãn không sợ. Thật ra đã mặc tới đồ đồng phục thiền viện rồi thì nó xấu tận cùng rồi còn cái gì nữa đâu, đã xà -rông thiền viện xấu hoắc rồi, một màu nữa, khi mặc đồng phục thiền viện, nhãn, xấu không sợ, lỡ nó có dài chút, ngắn chút, không vừa chút,... không sao. Mình có to quá cái áo nó chật thì mình nới bớt nút ở cổ là xong. Nhớ cái đó. Giảm là giảm vậy đó. Ăn thì ngày một buổi, không được trữ thức ăn riêng, không được nấu riêng trong phòng là cũng hạn chế rất nhiều. Ăn, mặc, rồi tới ở. Thiền viện cho phòng nào mình phải ở phòng đó. Đây là lý do vì sao thiền viện họ khó.

Ngay cả Kālāma sau này cũng vậy, ăn chay 80%, thực đơn mỗi ngày. Ở đây không có lý do gì cao siêu hết; Thứ nhất vì ở đó rẻ, vùng nông thôn, đồ chay rẻ, ở rẫy hái ta đem tới cho mình. Thứ hai, có người hỏi ngài Pa Auk tại sao thiền viện của ngài chuộng đồ chay, ngài trả lời: thứ nhất, ăn lê- ghim tốt, thứ hai ngài hỏi họ, cả thiền viện 3-400 người nếu ăn thịt gà một ngày phải giải quyết một chuồng, ăn heo là một ngày phải làm một con tạ rưỡi mới chịu nổi 3-400 người; ngẫu nhiên đi bát người ta cho cái gì thì không vấn đề, nhưng nếu mình có nhà bếp, người đi chợ thì nên chọn đồ chay. Khi đồ chay thì không còn ý niệm ngon dở nữa. Chay mà má mình, vợ mình, con mình nấu thì may ra, chứ còn chay thiền viện thì mình phải hiểu ngầm là cứ nhắm mắt mà nuốt thôi.

Đây là những điều kiện hỗ trợ hành giả hạn chế Dục Ái (ăn, mặc, ở). Dục Ái nó quan trọng lắm.

Trong kinh đức Phật dạy : Chúng sinh trong đời tại sao thích cái này, ghét cái kia? Bởi vì, dục ái do cái gì mà có? Bản dịch ngài Minh Châu là do **tác ý tịnh tướng**. Nhưng nói bằng ngôn ngữ hiện đại **Chú ý khía cạnh hấp dẫn của nó**.

Tôi xin lưu ý lần nữa. Sớm muộn gì tôi cũng bị ném đá, đặc biệt là mỗi lần thông báo cái gì mà liên hệ tới sách vở, tới kālāma là bị ném đá, thị phi bầm dập, thêm bài giảng sáng nay thế nào cũng bị ném đá, nhưng mà vì pháp vong thân. Nha.

Chữ "tịnh tướng" là một nhằm lẫn cực lớn.

Các vị Bắc truyền nghe 4 chữ : Thường, Lạc, Ngã, Tịnh. Đã vậy trong bản dịch ngài Minh Châu, ngài hay nhắc "Tịnh tướng". Đây là một hiểu lầm rất lớn.

Như rất nhiều lần tôi nói. Tại sao có những chữ thí dụ chữ Guna cứ dịch là công đức là vì sao?

Vì trong các dịch trường, những chỗ trung tâm phiên dịch Tàu xưa, để tránh mất thời gian, các dịch giả chọn giải pháp nghe hay nhưng bất cập đó là họ chọn những chữ, thường những thuật ngữ thường gặp người ta chọn nghĩa phổ biến nhất, đồng thuận với nhau, cứ gặp chữ đó là gắn nghĩa đó vô. Ví dụ: Guna, tôi hay ví dụ chữ này vì người biết Pāli sương sương biết chữ này, như Buddhaguna = Ân đức Phật. Guna có nhiều nghĩa lắm: Lớp lang (áo, mền mình xếp 1 lớp, 2 lớp,...), hoặc là số lần(2 lần 3 lần,...); cấp số nhân (3 lần, 5 lần) ; sự phát triển (ấm mốc là guna cho rong rêu - điều kiện phát triển cho rong rêu), không phải chữ Guna nghĩa là "công đức, ân đức" không.

Cho nên, 5 trần cảnh là Kāmaguna - điều kiện kích thích dục ái, các dịch giả nhà ta đã đồng thuận, nhất trí với nhau là chữ "công đức" là nghĩa phổ biến của Guna. Kāmaguna là "điều kiện kích thích Dục ái" được các vị dịch là "Dục công đức". Ở đây, người muốn cầu giải thoát phải tránh không đắm mê trong 5 dục công đức – nghe nó kỳ vô cùng. Thật ra, đây là 5 điều kiện kích thích.

"Tịnh" cũng vậy. Ở đây vị nào biết ngoại ngữ, đặc biệt là tiếng Anh. Làm ơn dò dùm chúng tôi có chỗ nào họ dịch subha = sạch không? Họ dịch beautiful = đẹp, là đúng. Trong chú giải cũng nói như vậy. Đẹp. Thường – Lạc – Ngã – Mỹ, chứ không phải Thường – Lạc – Ngã – Tịnh, Tịnh = Sạch, phải dịch là Mỹ. Asubha dịch là bất mỹ chứ không phải bất tịnh.

Là vì sao? Khía cạnh hấp dẫn nằm ở chữ đẹp nhiều hơn chữ sạch; Khía cạnh tiêu cực nằm ở chữ xấu nhiều hơn chữ dơ.

Các vị ngồi gác chân lên trán nghĩ coi đúng không.

Thứ nhất là kinh giải thích như vậy. Thứ hai mình xét ở ngoài đời mình thấy hợp lý hơn.

Khía cạnh tiêu cực, tích cực của vạn hữu, trần cảnh là xấu, đẹp chứ không phải sạch, dơ. Có nhưng nó ít lắm. Thí dụ, nói bông hoa là mình thấy khía cạnh xấu, đẹp; phong cảnh cây cỏ, ngay cả con người cũng vậy. Dù con người mình hôi rình, dơ hầy nhưng hễ nói con người là thấy đẹp xấu đi trước, sạch dơ đi sau. Ngay cả mình thấy giai điệu đẹp, làn điệu đẹp, câu văn đẹp, ý tưởng hay, ý tưởng đẹp chứ không kêu ý tưởng dơ, ý tưởng sạch được.

Cho nên nó phải là Thường – Lạc – Ngã – Mỹ. Mỹ = đẹp. Đẹp phải hiểu nghĩa rộng, thí dụ, ý tưởng đẹp, nghĩa cử đẹp khác hoa đẹp, con người đẹp.

Đẹp = Dễ nhìn, nghĩ đến thấy dễ chịu, nghe tới thấy dễ chịu, bỏ vô lưới thấy dễ chịu, chạm tay thấy dễ chịu cái đó được gọi là đẹp.

**Điều kiện nuôi lớn Dục Ái = Chú ý khía cạnh đẹp của nó, chú ý nét đẹp của nó.**

Thay vì tu tập thiền chỉ mình tập trung tư tưởng, hít vào thở ra, xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng, mình chỉ tập trung một; đặng nay lúc đi đứng hoặc ở đâu đó nhìn thấy gì, thấy ai mình chú ý khía cạnh của nó là tu không được. Nhớ ha.

Tu thiền chỉ tập trung định. Tu thiền quán tập trung tuệ. Có nghĩa là, đi đứng nằm ngồi, hít thở vào ra, làm gì biết nấy; Nói theo trong kinh là: Không bận tâm vào nét chung, nét riêng. Ngài Minh Châu dịch là tướng chung, tướng riêng; nét chung, nét riêng, nét lớn, nét nhỏ của đối tượng, nghe chỉ là nghe, chứ còn không cần thiết để chẻ cảnh trần ra; Thí dụ, mình đang ngồi phi trường mình nhìn thấy đám người đi ngang, thay vì ngồi không biết làm gì thì nếu mà tĩnh là - nhắm mắt theo dõi hơi thở, còn Động - móc phone ra đọc bài kinh, quyển sách nào đó, tốt hơn là ngồi nhìn ông đi qua, bà đi lại, người này mập ốm, đen trắng, mập ốm, già trẻ, người Châu Á, người Châu Âu, người Châu Mỹ. Chi vậy? Đó gọi là chấp tướng chung, tướng riêng; Ngồi nghe tiếng nói mà phân biệt giọng nam, giọng nữ, giọng này hay, giọng này giọng kim, giọng này giọng thổ, đồ - rê - mí, giọng này giọng mí - the thé,... gọi là chấp tướng chung, tướng riêng. Chấp vậy chỉ thêm phiền thôi, dầu để thích hay để ghét, chỉ là thêm phiền thôi.

Người không học đạo tưởng gặp cái mình ghét là phiền. No. Gặp cái mình thích, dính trong đó lại cũng là một cái phiền. Tin tôi đi. Có thể hôm nay các vị không có tin. Một ngày nào đó, các vị tin. Sẽ có ngày tin chuyện đó.

Mình gặp cái mình ghét, mình nghe cái mình ghét, mình nghe cái mùi mình ghét đó là gặp cái phiền; đúng. Nhưng mà thật ra, mình gặp cái mình thích, mình nghe cái mình thích, thấy cái mình thích, thật ra nó là một cái phiền. Vì rõ ràng, **bớt thích bớt phiền. Đây là một công thức bằng vàng, phải nói như vậy.**

Đa phần trong đời sống chúng ta, nếu bình tâm, khách quan trung thực một tí chúng ta sẽ thấy: Cái mình ghét ít làm cho mình phiền bằng cái mình thích, thương;

Năm nay tôi cũng già rồi, tôi hiểu cái đó, tôi tin chuyện đó.

Cái mình ghét - tôi né từ xa là xong.

Còn cái mình thích - mình xáp vô, hoặc mình chạy đi kiếm nó. Trong khi xáp vào, kiếm tìm thì 1001 hệ lụy, phiền phức. Chứ còn ghét là xong. Ở thành phố này, trong nhóm Phật tử tôi tới tôi gặp có 3 người tôi ghét thế là tôi chỉ tránh mặt họ là xong, còn những người tôi mến thì sao? Đêm hôm sắp ngủ nghe cái beng coi họ nhắn tin gì, rồi mình phải trả lời, không trả lời sợ họ buồn. Coi đã không? Mà toàn là chuyện ruồi bu không. Vậy mình thấy rõ ràng: Người mình thích làm mình phiền hơn người mình ghét. Dĩ nhiên, cái này nói không ai tin. Không tin thì thôi.

Trong xóm, trong làng các vị con nhỏ, thằng nào làm các vị ghét, dẫu nó có làm mình bực mình cách mấy nó không thể nào hành hạ mình suốt đời như đứa mình thương. Tin tôi đi. Cái đứa mình ghét cay ghét đắng, kông đội trời chung thấy vậy đó không có cơ hội mình làm khổ suốt đời như đứa mình thương mình thích đâu.

Cho nên cái đầu tiên, **Không chú ý đến khía cạnh đẹp, khía cạnh dễ thương, dễ mến của đối tượng. Hễ chú ý là mình đang nuôi lớn, đang kích thích, đang trường dưỡng, đang đầu tư cho Dục ái - Niềm đam mê trong 5 trần cảnh vật chất.**

## II - Sân tâm

Điều kiện để sân tâm phát khởi (chưa có mà xuất hiện), phát triển (đã có, phát triển) là **chú ý khía cạnh tiêu cực của nó.**

Cái kia là chú ý nét đẹp của nó, cái này là chú ý cái xấu của nó. Thay vì mình thấy chỉ biết là thấy, nghe chỉ biết là nghe, đấng này mình chọn lọc một cách không cần thiết.

Nhiều người hiểu lầm “tu là không phân biệt” . Xin lỗi, gỗ đá, súc vật. Không phải.

**Không phân biệt = không cố ý chọn lọc để thương, thích, ghét, mê đắm, sợ hãi, bất mãn.**

Mình đưa vào miệng mình mình phải biết chứ không phải không phân biệt là giống gì cũng cho vào mồm mình là sai. Cái đó là gỗ đá, là súc vật không phải con người; Chứ đừng nói là hành giả; Hành giả không có súc vật như vậy.

Người ta nói không phân biệt có nghĩa là không có chọn lọc, không chọn lựa để mà thích, để mà ghét, để mà mê đắm, để mà sợ hãi, bất mãn; Không phải không phân biệt là cái gì cũng coi như nhau. Nếu nói như vậy thì tôi hỏi các vị : Lái xe có phân biệt đèn đỏ với đèn xanh không? Mình tu mình vô phân biệt mà. Giờ ra thử đi. Cứ nhắm mắt chạy, tu là vô phân biệt đúng không? Đèn xanh đèn đỏ giống nhau, mình muốn qua lộ cứ qua, vì có xe và không có xe như nhau. Các vị làm thử một lần. Nếu mạng còn thì kỳ sau mình gặp nhau chủ nhật sau, next Sunday, nếu mà thì thôi coi như bữa nay bữa cuối, năm sau ngày này tháng này tôi làm giỗ cho các vị, ok?

Mình tu là mình không phân biệt, đèn đỏ đèn xanh giống nhau, con lộ có xe không có xe giống nhau. Nếu mình đang trên bàn ăn cái giống gì mình cũng giộng hết vào mồm vì mọi thứ giống nhau. Hiểu chữ “vô phân biệt” kiểu đó là chết. Chỉ có súc vật và gỗ đá mới vô phân biệt thôi, chứ còn con người phải có phân biệt;

Sở dĩ trong kinh đề nghị mình **không phân biệt = Không chọn lựa, chọn lọc bằng ý niệm vọng chấp để thích cái này, ghét cái nọ.**

Nhớ cái đó. Vô phân biệt là vậy đó.

Hành giả chuyên tu miên mật phải nhớ điểm này.

Tại sao mình bực mình vì mình nhìn cảnh, nhìn người, nhìn vậy mình chú ý cái đẹp của nó là mình thích, mà chú ý điểm tiêu cực của nó, không vừa ý thì mình sân.

Tôi nói rất nhiều lần.

Đi nguyên nhóm, dọn bàn ăn mà thấy chén mẻ để chỗ mình là mình đã thấy không thích rồi. Lần thứ nhất, mình nghĩ ngẫu nhiên; lần thứ hai, là mình hơi ngờ ngờ hình như đây là cố ý, mà nguyên nhóm chung nhau đó; Tới lần thứ 3 thì mình khẳng định nó cố ý nó đẩy chén mẻ cho mình; chưa hết, lúc chia thức ăn. Mình thấy sao phần dở nhứt, phần khó gặm nhứt, lần 1 thấy nó đẩy về phía mình, hi vọng là ngẫu nhiên; lần 2 là ngờ ngờ rồi đó; Lần 3 là thấy mỗi lần chia mức đồ ăn, chia đồ ăn, tới mình là đồ khó gặm là mình khẳng định ác ý. Nếu đó là bậc thánh các ngài chỉ ăn cho xong còn lo chuyện khác.

Còn phàm mình thì có 2 loại: Một - biết người ta không thích mình tìm cách tránh không gặp nữa; trường hợp thứ 3 nặng nề nhất- biết người ta không thích mình thì đối kháng, nuôi lớn mâu thuẫn, xung đột; Đó là cách tệ nhất; riêng bản thân tôi chọn – biết người ta không thích mình thôi thì bữa nay kẹt thì gặp, mai mốt không có chủ ý gặp gỡ những người này nữa, phiền; không phải mình coi họ là kẻ thù, mình biết họ không thích mình, mỗi lần gặp chỉ làm phiền họ thì tại sao phải gặp để làm phiền đôi bên làm chi?

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần.

Mình phải có can đảm, không phải can đảm đối mặt với làn tên, mũi đạn, cọp beo, rắn rít mà can đảm với bản thân, mình có can đảm từ chối không thấy, không nghe, không nhìn, không tiếp xúc cái gì đó mà mình rất muốn. Đó cũng là can đảm. Thí dụ: Mở email dẹp không đọc, thấy tin nhắn tên người đó là biết phiền, mình can đảm không đọc vì tò mò không biết viết cái gì. Người mình thương mình thích dĩ nhiên là mình thấy mình bị cảm dỗ phải ráng đọc coi nó viết cái gì. Còn đũa mình ghét mình phải coi nó viết cái gì, chi vậy? Mình chỉ biết nó chửi mình là không để mắt tới. Còn đấng này mình tò mò chịu không được, cưỡng không được. Lúc đó tò mò, sân si của mình ráng đọc coi nó chửi kiểu nào, nói cái gì.

Rất nhiều lần tôi nói, trên đời biết vô số chuyện làm cho mình phiền, 9 con số 0 không nói đủ hết cái phiền của mình, trong đó chỉ có 4 chuyện có thật:

- Tình trạng sức khỏe,
- Tình trạng pháp lý, tình trạng phạm tội,
- Nợ nần
- Thù oán – mình gây thù oán với người ta dầu mình không nhớ nhưng người ta vẫn thù mình.

Chỉ có 4 cái này thôi; nhưng chuyện thứ tư, chỉ trừ khi người ta cố ý gây bất lợi bằng cách xâm phạm sức khỏe, tính mạng, chứ ghét trong bụng thì không đáng kể; kệ nó, bằng chứng mình ghét biết bao nhiêu người mà mấy người đó có chết đâu! Tôi ghét thằng Tí, thằng Tèo, Trương Tam, Lý Tứ, con Lan, con Cúc, con Đào, con Yến, con Hương, con Diễm, ... tôi ghét nhiều lắm nhưng họ đâu có chết đâu. Mà chỉ cần mấy người đó họ biết tôi ghét họ là bắt đầu họ phiền. Chi vậy? Họ không cần biết tôi ghét họ. Có rất nhiều trường hợp, 99% chúng ta không cần biết, chỉ cần 1 % biết để tự vệ, biết để đề phòng. Còn 99% không cần biết người ta ghét hay thương mình.

Tôi nói huých toẹt, bữa nay phang thẳng luôn.

Tôi giảng trên đây mệt lắm, đêm qua tôi thức khuya, sáng ráng lết giảng cho bà con nghe, cực chứ. Giờ tôi kể ra, cho tôi kể hết; Tôi làm kālāma là thiện chí, tôi đâu có về đó làm trụ trì, le lưỡi đếm tiền của bà con đâu, xong tôi cũng giao cho thiên hạ, giao cho đời, giao cho đạo, chứ tôi có ăn chia gì ở đó đâu mà nó chửi tôi triền miên từ đầu mùa thắng lợi mùa thu, nó chửi cho tới hòa bình thống nhất đất nước, nó chửi cho tới bây giờ, kinh sách ra là chửi, quyển từ điển Pāli ra là chửi, mới thông báo Phật Giáo sử cũng chửi, nó thù như thù giết cha. Nhưng mà sao? Không, cứ thanh thản mà đi thôi. Mình nghiệm không ra sao họ thù mình. Thế lực nào đứng sau lưng nó mình không biết; Mình cứ nhớ một câu, có rất nhiều chuyện, **99% chuyện đời, ta không nghĩ tới nó nó không tồn tại. Khi ta nghĩ tới nó thì nó tồn tại.** Muốn nuôi lớn sân tâm cứ chú ý khía cạnh tiêu cực của đời sống.

Nhiều lần và rất nhiều lần tôi nói câu này, Người lạc quan nhìn bụi hoa hồng họ nói, cây gì mà gai không nhưng bông đẹp thiệt; anh bi quan khác chút: Bông quá sức đẹp nhưng gai không. Thấy khác không? Khác chứ. Anh lạc quan thì về sau “nhưng mà” ảnh dành cho tích cực, về đầu là khai đề thôi, tiền đề, anh đưa tiêu cực ra, bông này gai quá sức gai, nhưng mà bông đẹp thiệt, thế là anh yêu bụi hồng đó. Còn anh bi quan, thì ảnh chốt lại bằng cái tiêu cực “.. nhưng mà gai quá sức gai”. Hoặc là Nửa ly nước. Anh lạc quan: Còn tới nửa ly. Anh bi quan: Chỉ còn nửa ly. Anh lạc quan: Chỉ còn nửa đường nữa là tới. Anh bi quan: Mới đi được nửa đường thôi.

Tại sao mình ngán, mình sợ, mình không dám đi con đường Bồ Tát Đạo? Vì thái độ đó. Nghe mấy A Tăng kỳ ngán.

Trong Chú giải nói, ông Đề Bà Đạt Đa nếu không ghét Bồ Tát thì ổng đi trơn tru lắm. Sau này ổng thành Phật Độc Giác, Bắc truyền gọi Duyên Giác, Nam truyền gọi Độc Giác; thời gian để trở thành Độc Giác – Tự ngộ, trên không thầy dưới không trò là 2 A Tăng kỳ 100.000 đại kiếp thì ông Đề Bà Đạt Đa ổng đã giải quyết xong con số chẵn, ổng đã tu xong 2 A tăng kỳ, còn số lẻ 100.000 đại kiếp nữa là xong; còn vua A Xà Thế mới đi con số lẻ. Vua A Xà Thế mới đi có 100.000 còn sót lại nguyên con số chẵn, là còn 2 A Tăng kỳ nữa mới thành Phật Độc Giác. Thì mình cứ ngồi nhớ tới mình ngán “còn 2 A Tăng Kỳ” ớn. Nhưng nếu mình nghĩ tới những chuyện sau đây mình không ớn đâu:

- Đã viên tịch Niết Bàn thì vài ba A Tăng Kỳ đâu nghĩa lý gì, đúng không? Khi chứng La Hán, viên tịch Niết Bàn thì từ lúc vị A La Hán tắt thở trở về sau thì thời gian đâu còn là vấn đề nữa. Cho nên, thời gian tu hành trước đó có bao nhiêu cũng không đáng kể. Một cái là limit, một cái là unlimited; Một cái hữu hạn, một cái vô hạn; Bỏ cái hữu hạn để nuôi cái vô hạn thì quá lời.
- Cái thứ hai, chính vì mình ngán cái lâu, ngán cái cực mà bao nhiêu đức Phật ra đời, hoằng pháp, trụ thế, bao nhiêu rồi, mà mình còn ngồi đây; nếu ngày xưa cùng lúc mình phát tâm với Bồ Tát Di Lạc, thì bây giờ mình đã đi được 99,9 %. Nếu mình phát tâm cùng thời với Phật Thích Ca là mình ngon lành rồi. Nhưng không. Một là không biết- do vọng nghĩ, hai là mình chết nhát; thế là, người ta đi hết mình còn thù lù đây nè, lừng lững và sừng sững đây nè. Là do mình. Cho nên, do mình chú ý khía cạnh nào.



Cứ nghĩ, viên tịch Niết Bàn thời gian không vấn đề, lấy hữu hạn đầu tư cho vô hạn thì lời quá. Nghĩ vậy mình không sợ chuyện nguyện thành Phật nữa. Nghĩ thêm nhiều chuyện khác, nếu ai cũng sợ thế giới mịt mù biết bao nhiêu.

Trong kinh nói tâm sự Bồ Tát lúc gặp Phật Nhiên Đăng, Ngài nghĩ thế này: Ta thừa sức tự mình lội qua sông, qua bờ kia, nhưng mà có những đũa muốn qua bờ bên kia mà bị què, cụt, đui, mù làm sao nó qua đây? Mình thì mình lội ngon rồi đó, đám đó tính sao đây? Thế là ngài quyết định ta không lội một mình mà đóng chiếc thuyền to dùng để chở hết mấy đũa muốn đi mà không tự đi được. Và, Ngài đã bỏ công ra Ngài đóng chiếc thuyền đó siêu du thuyền, siêu chiến hạm, Ngài đóng suốt 4 A Tăng Kỳ và 100.000 đại kiếp. Đến lúc năm 35 tuổi vào ngày rằm tháng Tư, Ngài đón xong cây đing cuối cùng, bắt xong con ốc cuối cùng, con vít cuối cùng, xiết con ốc, liệng mỏ lết, lúc đó là hừng đông, rạng sáng rằm tháng Tư năm 80 trước Phật lịch. Liệng cái mỏ lết ngay buổi sáng đó. 4 A Tăng Kỳ, đóng xong chiếc thuyền, và bắt đầu chiếc thuyền đó chạy từ chạy Bồ Đề Đạo Tràng chạy riết tới vườn Lộc Uyển. 5 người khách đầu tiên là 5 anh em Kiều Trần Như. Trong chỉ 9 tháng (từ rằm tháng Tư tới rằm tháng Giêng, 9 tháng) Ngài có 1250 người khách, mà trong đó có 2 vị khách đặc biệt high class, đó là ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên chính 2 vị là thuyền phó hỗ trợ cho Ngài, hỗ trợ trong chuyện đi vớt người đi vượt biên (= bỏ bờ sanh tử, bỏ chốn lưu đày). Chiếc siêu du thuyền vớt suốt 45 năm, vị thuyền trưởng ấy già yếu nằm xuống ở một góc rừng, số đệ tử còn lại tiếp tục, mặc dù để điều hành chiếc thuyền lớn như vậy thì không hề dễ, các thế hệ thay nhau lèo lái. Hôm nay chiếc thuyền vẫn còn, đương nhiên, như mình thấy.

Phiền não đầu tiên - Dục Ái: **Hễ ngày nào còn lưu tâm khía cạnh đẹp xấu của trần cảnh thì còn phiền não, còn bận lòng, còn nặng lòng, khổ tâm với thích, ghét; Ở đâu có thích, ghét ở đó có đau khổ.** Vì sao? Thích không được là khổ. Được rồi phải giữ là khổ, Giữ không được càng khổ. Đó là với cái thích. Còn cái ghét thì khỏi nói. Ghét thì gặp nó là khổ, nghe tới nó là khổ, ngửi cái mùi là khổ, né không được là khổ, mà đa phần trong đời sống, chúng ta có ai mà được cái mình thích và né được cái mình ghét? Bao nhiêu phần trăm?

Tôi đã nói cái này không biết bao nhiêu lần. Tại sao đời là biển khổ? Là vì mình còn vật lộn với cái thích và ghét là mình còn khổ. Tại sao vật lộn với cái thích, ghét là khổ? Đọc như thần chú vậy đó, thay vì đọc Bồ Tát này, Bồ Tát kia, Phật này, Phật nọ, cứ đọc mấy câu nhà quê này vậy mà bớt khổ

- Hễ ngày nào còn thích, ngày nào còn ghét là khổ.
- Sở dĩ còn thích còn khổ vì thích không được là khổ, được rồi mất công gìn giữ là khổ, trên đường kiếm tìm cái mình thích là khổ, kiếm được rồi phải giữ gìn là khổ, giữ không được càng khổ. Còn cái ghét thì dễ hiểu; Nghe tới nó, thoáng thấy nó là đã khổ, sống trong nó càng khổ, né không được còn khổ hơn. Mấy ai trên đời có được cái mình thích, mà có rồi mình cũng khổ. Mấy ai trên đời né được cái mình ghét. Thế là khổ chồng lên khổ, trong khổ lại có khổ.

Là vì sao? Là vì thánh nhân họ cũng gặp trần cảnh bất toại, nhưng họ thấy nó là nó, họ chỉ khổ có 1 lần, khổ thân thôi. Còn mình là mình lại khổ tâm. Thánh nhân khi bị đau họ chỉ rằng: Nhớ cơn đau đang có mặt, cơn đau đang vô thường. Nó do duyên mà có, cũng do duyên mà mất đi. Cơn

đau đang có mặt, và cơn đau đang vô thường. Có những vị rất ráo hơn: Cơn đau đang biến mất. Hết cái đau này tiếp nối cái đau kia chứ không có sự sung sướng nào kéo dài liên tục. No. Tất cả chỉ là một sát-na, nhiều cái như vậy nó làm nên một trận đau, nên cái sung sướng.

Kinh nói chứ không phải tôi nói. Thánh nhân, vị ấy chỉ ghi nhận khổ thọ đang có mặt, khổ thọ đang vô thường; Họ chỉ khổ có một lần thôi, khổ thân; Mình thì sao? Tôi bị đau, không biết tôi có sao không, tôi có qua con trăng này không, chết rồi tôi đi về đâu, tôi chết rồi để lại bao nhiêu thứ, vợ tôi người khác xài, con tôi người khác xài, tài sản tôi người khác ăn, bao nhiêu thứ tôi quý để cho người khác, có biết trân trọng, kế thừa đúng mức như tôi mong đợi không. Chỉ có đau trong ruột thôi mà nó khổ như vậy đó: Sợ chết, sợ đọa, sợ bỏ lại những người, những vật mà mình thích. Tất cả chỉ từ cơn đau loi loi thôi. Một đồng khổ như vậy. Còn thánh nhân thì không. Thánh nhân chỉ ghi nhận cơn đau đang mất đi, hoặc cơn đau đang có mặt. Hết.

### III - Hôn thụy

Người không học giáo lý, không hành trì nghe anh phiền não này mắc cười lắm.

Hôn thụy = Hôn trầm, thụy miên (*Thīnamiddha*)

Hôn trầm= Lười biếng, dã dượi, vật vờ, vật vờ, thích nằm võng đong đưa, thích nằm ghế bố ẹo qua bên, lim dim, phe phẩy cái quạt, đợi từng cơn gió gọi là Hôn trầm, là lười biếng.

Thụy miên = buồn ngủ.

Lười biếng buồn ngủ gom chung là *Thīnamiddha* - Hôn thụy.

Mình nghĩ phải tham, sân, si, ái, mạn, kiến, nghi, ganh tị, bủn xỉn ...mới ghê, hôn thụy có gì đâu mà ghê. Sai. Đức Phật Ngài dạy, muốn soi mặt mình vô nước mà nếu ly nước mà bị tùm lum màu thì soi không được, nước phải trong. Nồi nước đang sôi cũng soi không được. Nước bị rong rêu, cặn cặn cũng không được, bùn nhiều quá cũng không được.

Ở đây cũng vậy. Tâm bị hôn thụy chi phối là chịu thua. Tới giờ học ngáp ngắn ngáp dài, tới giờ ngồi thiền ngáp ngắn ngáp dài. Trong Chú giải nói phải tránh những điều kiện nuôi lớn hôn thụy (*Atibhojane* – ăn quá no). Chỗ này bắt buộc phải đọc thêm Chú giải thôi, Chú giải có đề nghị:

- *Bhojanemattaññutā* – ăn uống chừng mực
- *Iriyāpathasamparivattanatā* – thường xuyên chuyển đổi tư thế sinh hoạt. Mình nằm, buổi trưa nằm nghỉ mình có thể ngủ nhưng giả sử mình mệt quá mình vô mình nằm nghỉ chút, mình nghe cơn buồn ngủ kéo tới, mình phải tự hỏi mình: 24 giờ vừa qua mình ngủ đủ chưa? Tự hỏi lòng, tự xét lại. Một ngày mình đủ 6 tiếng chưa? Nếu đủ rồi thì giấc ngủ bây giờ bị dư, mình phải dành thời giờ chánh niệm. Lúc đó mình không nên tiếp tục nằm mà phải *iriyāpathasamparivattanat*. Ở trong phòng, trong nhà, dưới mái che thấy không xong là phải đi ra trời trống, ra mái hiên, có gió, có nắng, có ánh sáng, sẽ đỡ buồn ngủ.

Thế nào trong room cũng có người hỏi: Tại sao tu gì mà khó vậy, buồn ngủ mà không được ngủ. No. Ăn cũng vậy, ngủ cũng vậy, tiếp xúc cũng vậy. Đủ thôi, là tốt. Là ok. Cái gì thiếu, dư là không ok. Tin tôi đi. Ngay cả chuyện tiếp xúc cũng vậy. Ở mức cần và đủ là ok. Mình đóng cửa từ chối

cuộc đời không tiếp ai một cách cực đoan là không nên. Mình từ chối luôn những gặp gỡ không cần thiết là không nên, nhưng gặp quá nhiều một cách không cần thiết cũng không nên.

Người tu là cái gì đi nữa cũng cần và đủ. Nếu cái đó không cần thì khỏi nói, nếu cần thì nhớ là chi tiết thứ 2 là ở mức đủ thôi. Mình học giáo lý A Tỳ Đàm mình thấy, 5 quyền – 5 lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ cái nào trội hơn cái khác là mình cũng không chứng đạo được. Nó phải chừng mực, trong kiểm soát;

Cho nên, hành giả phải nhớ. Chuyện ngủ nghỉ, an dưỡng nó chỉ ở mức cần và đủ thôi. Hơn nữa là không được. Mình kể tên 5 phiền não thấy nó nhẹ nhất nhưng mà không 5 ông thầy này độc tương đương nhau. Tôi khẳng định. Ông thứ ba này thấy vậy chứ ổng ghê lắm.

Người ta là tham, sân, si, ái, mạn, kiến, nghi,... không. Chẳng chỉ có làm biếng, chẳng chỉ có buồn ngủ, muốn nằm, nói theo xã hội, đạo đức, pháp luật thì chẳng đâu có lỗi làm gì. Nhưng trong Phật giáo truyền thống, trạng thái tâm lý thích đã dục, lười biếng, thích an dưỡng, thích đong đưa trên võng, trên xích đu, trên ghế là một thứ phiền não. Bởi vì sao? Vì trong kinh có một thứ thuật ngữ là "lửa cháy đầu". "hãy nỗ lực tu tập như người bị lửa cháy đầu". Lửa cháy khăn, thì động tác lúc đó phải khẩn cấp, khẩn trương. Cháy ở dưới nhiều lắm là phỏng, cháy ở đầu là bị mù, bị chết, không chết cũng mù.

Một người coi đạo nghiệp giải thoát là quan trọng họ không có thời gian mà thức nữa. Mặc dù họ đã thức nhiều lắm rồi, họ tự thấy trách đêm sao dài, trách ngày sao ngắn. Đó là người tu thứ thiệt. Đừng nói tu hành, ngoài đời cũng vậy. Những người siêng học, siêng làm, luôn luôn trách đêm sao dài, ngày sao ngắn. Còn đưa khoá ngủ nghỉ là thua.

Vì quý thời gian chúng ta không nhiều lắm đâu quý vị.

Tôi nói không biết bao nhiêu lần.

Từ 100 đối 5 từ 20, từ nào cũng giá trị **tuyệt đối** giống nhau. Nhưng 100 năm kiếp người chia 5 giai đoạn thời gian thì giá trị 5 giai đoạn tuyệt đối không giống nhau.

- 20 năm đầu là ngu – chính pháp luật đồng ý điều đó, chúng ta phải 18 trở lên mới chịu trách nhiệm trước tòa được, chứng tỏ 20 năm đầu là 20 năm ngu.
- 20 năm cuối là lú, từ 80-90- lú = lú lẫn, lúc đó nó lờ mờ từ trí hiểu, trí nhớ, kể cả bậc tu hành bản thân họ 20 năm cuối cũng kém hơn chính họ trước đó. Ở đây thánh nhân tôi không đụng tới nha, tôi đang nói phàm. 20 năm cuối đời nó phải thua mấy chục năm trước đó.
- 20-40, 40-60 là 40 năm ngon lành nhất.
- 60-80 là dờm, cũng còn gượng gượng.

Người ta phân loại : Thời gian chì, thời gian đồng, thời gian bạc, thời gian vàng là vậy đó.

- Thời gian vàng: Muốn hiểu, nhớ sao cũng được, đầy ắp sáng tạo, hoàn toàn có thể kiểm soát được nó.
- Thời gian bạc: Cũng khả năng đó, giảm mấy chục phần trăm.
- Thời gian đồng: Chỉ tập trung cái gì gọn nhẹ thôi.
- Thời gian chì: Mấy người nằm ớ ớ, cặp mắt nhìn không phải để thấy.

Có câu chuyện ngụ ngôn rất thâm thúy, ý vị. Ngày xưa muôn loài sống bằng nhau. Bữa đó, con khỉ, con trâu, con chuột, con dế, con người,... tới trình Chúa trời. Con khỉ nói: Con mệt quá, con sống cứ kiếm ăn, chạy nạn, leo trèo, cho con giảm tuổi con sống ít thôi. Con heo cũng vậy, cứ đi tới lui ục ịch nặng, thôi giảm tuổi đi; con trâu nói trời ơi cứ cày xới, nuôi con người thôi mệt cho con giảm tuổi đi. Chúa trời nói ok. Quý thời gian thiên đường có nhiều đó thì giờ tụi con không muốn ta lấy lại, chứ ta không cưỡng cầu. Con người đứng kể bên: Thôi giờ tụi nó không xài, xin Chúa trời cho con xin hết khoản đó đi, tuổi của con heo, trâu, khỉ, chó tụi nó không xài cho con hết. Chúa nói ok. Chúa cho hết. Thế là trong đời con người có lúc làm heo nó chỉ ăn rồi ục ịch, mắt lờ đờ, có lúc làm khỉ tung tăng bay nhảy, có lúc làm trâu cày bừa khổ cực ban hành, có lúc làm chó ăn rồi thò lỗ nhìn người này người kia, canh đờ, sủa.

Đương nhiên đây là chuyện ngụ ngôn nhưng rất là sâu. Có nghĩa: Mang thân người 100 năm ấy chúng ta đi qua bao nhiêu giai đoạn, bao nhiêu trường đoạn, bao nhiêu vai trò. Mỗi vai trò chúng ta sống bao nhiêu phần trăm cho mình, cho người; và làm khổ mình, khổ người. Nhớ cái đó quan trọng. Nhớ được cái đó mình mới thấy đúng là đêm sao dài mà ngày sao ngắn. Là vì: **Thời gian mình sống cho ra con người không nhiều lắm đâu;** Trừ thời gian ngu, lú, ngủ, bệnh tật, hờn giận, ghen tuông, sợ hãi... ra thì thời gian mình sáng suốt, bình tĩnh, an lạc; nói tắt là Sáng và Sướng không bao nhiêu hết. Sáng – đầu óc ngon lành; Sướng – không khổ. Thời gian Sáng và Sướng không có nhiều; Có lúc sáng mà không sướng, có lúc sướng không sáng, có lúc vừa sáng và sướng, có lúc không sáng không sướng. Cuộc đời mình có 4 cái đó. Thời gian không sướng không sáng mình thấy hơi bị nhiều.

Nhớ chỗ này, hành giả thấy nằm đong đưa võng hơi phí thời gian.

#### **IV- Trạo hối**

Trạo = phóng dật - không tập trung, trong kinh ví như viên đá ném trong đồng tro vung lên.

Hối = Hối quá, ray rứt vì những gì đã làm và không làm. Chuyện nên làm tại sao không làm, chuyện không nên làm tại sao mình làm, ray rứt.

Bản thân cái thiếu tập trung mình thấy về mặt xã hội, về mặt pháp luật đâu có gì đâu. Nó độc hơn vịt xiêm. Là bởi vì một người không có tập trung cả đời làm được cái gì?

Các vị có biết khi tôi giảng cho các vị tôi nhắm mắt thế này tôi chỉ ví dụ cho hiểu thôi, chứ tôi không nói là tôi thánh nha. Ví dụ sống nè. Tôi nhắm mắt là tôi bị lên đồng, các vị có biết không, tôi đang bị lên đồng; Tôi đâu còn là tôi nữa. Tôi bị lên đồng, nhập xác, xác cô xác cậu dựa vào chứ giờ mà tôi nhớ chuyện ông này bà kia buồn vui tốt xấu thích ghét là chết rồi. Tôi phải tập trung, nhắm mắt lại. Mở mắt ra mà muốn đừng quên là phải có tờ giấy vẽ hàng, gạch đầu dòng, gạch cuối dòng, mệt lắm; Còn này không, muốn không xài tới giấy là mắt phải nhắm lại. Nó nhập vào cái gọi là bóng đó, vía cô xác cậu đang dựa hết ga, mở mắt là tôi quên sạch.

Cho nên, tập trung tư tưởng nó quan trọng. Một khi mình thiếu tập trung không làm ăn được. Không tập trung - thiếu định, không có định lấy giống gì ra tuệ, Không có Tuệ làm sao nhàm chán, ly tham, giải thoát; Giờ mới thấy nó quan trọng. Trong chuỗi dây sên của xe đạp, không có mắt nào không quan trọng, chỉ cần một cái mắt sên nó từ chối cuộc chơi, là chiếc xe đạp chạy

không được, về vườn, xếp xó. Một cái mắt nhỏ xíu thôi. Tổng trọng lượng cả chiếc xe đạp bao nhiêu, tổng trọng lượng người chạy chiếc xe đó, thân thể hình hài người đó là ai,... tất cả cộng lại vẫn không cứu được dây sên bị đứt, gãy, bị bể. Anh đừng nói với tôi anh là thủ tướng, là giáo hoàng là giống dãi gì đó giờ anh bất chấp. No. Chỉ một mắt xích, tiêu, nếu anh không thay là cái xe đạp phải dzục thôi.

Ở đây cũng vậy. Đừng có chê phiền não, đừng coi thường phiền não nào hết; Nó còn là có vấn đề, vấn đề còn là thua. Chúng ta có là trời cũng chịu chết.

Các vị biết ngài Mục Kiền Liên tu tập thiền định suốt 1 A tăng kỳ 100.000 đại kiếp, đương nhiên có lúc tu lúc không nhưng tổng thời gian lâu như vậy, vì bốn nguyện trở thành Đệ nhất thần thông, nghĩa là trong Thinh văn, ngài là sếp sòng về thần thông. Vậy đó, trong những ngày cuối cùng trước khi chứng La Hán ngài bị hôn thụy, buồn ngủ giật. Chỉ cần mắt xích.

Phóng dật cũng vậy, một mắt xích phóng dật nó mà giật rồi là khỏi tu hành gì hết. Chỉ một chút dục ái, một bất mãn, khỏi chứng đắc gì hết.

Ngồi vậy nghe hành giả kể bên sột soạt, hồi đầu mình phiền với âm thanh đó, cuối cùng mình phiền với người nào tạo ra âm thanh. Ghê chưa? Hồi đầu sột soạt, mình chỉ bực cái sột soạt đó thôi, mình hi vọng nó là ngẫu nhiên, là tình cờ, là vô ý, nhưng nếu sột soạt đó mà kéo dài hơn lâu là mình phiền luôn kẻ nào gây ra cái sột soạt. Thế là cả buổi cứ bực hoài như vậy. Không có tu hành được chỉ một cái sột soạt thôi. Thay vì mình phiền não ghê gớm. Không cần phiền não ghê gớm, chỉ cần sột soạt thôi.

Người ta nói, có những âm thanh mình ngủ không được: Đó là tiếng trai gái đứ đởn với nhau, tiếng chuột cắn, rượt nhau ngủ không được, có người thì như bản thân tôi mê tiếng mưa đêm. Cũng là âm thanh mà tôi đang ngủ, nghe mưa rơi trên mái tôi lại thích; âm thanh thôi đó, nó can dự, can thiệp đời sống chúng ta sâu sắc như vậy đó. Dễ sợ như vậy.

Người mê tiếng mưa đêm, có người sợ tiếng đồng hồ trên tường cọc cạch, ngủ không được, xe chạy rần rần mà nó vẫn ngáy như sấm nhưng nó lại sợ tiếng đồng hồ; có người sợ tiếng thằn lằn, nghe gió lùa song cửa,.. Cho nên, **trên đời không có gì nhỏ đâu quý vị, không có gì nhỏ hết.** Hạt bụi nhỏ nhất mà vô mắt mình rồi cha chết không quan trọng bằng. Tin tôi đi. Ai không tin, bước ra ngoài kiểm hạt bụi trước, nó xốn xốn sao giải quyết ông già đây, mình phải lấy nó ra, mới vô ôm xác ba ơi ba, chứ nó xốn quá sao mà ôm.

Tôi nhớ có bà đó bả đi dự đám ma chồng bả, ông chồng vũ phu, lưu manh, thất học, bài bạc, vừa là người chồng dở, người cha xấu. Ông linh mục theo phép, theo lễ ổng cũng tán thán, giáo dân vừa mất là một người bạn tốt, gia đình mất một người chồng, người cha, người ông, tốt, gương mẫu, đạo đức,.. ổng nổ một trận; bả đang khóc bả ngưng lại, bả không khóc nữa. Bả khều thẳng con, mày lại mày coi coi ai nằm trong cái hòm. Chứ cha già mày là không có cách chi thần thánh như linh mục nói.

Chuyện này các vị không hiểu nó liên quan gì. Có nghĩa là đang khóc chồng chỉ cần nghe kỳ kỳ là ngưng khóc liền, kêu thẳng con lại coi ai, chắc lộn xác sao chứ ông già mày đâu có đã đời vậy.

Làm gì thì làm mà các vị nói các vị khóc, các vị vui, các vị buồn, chỉ cần có cái gọn đó là nó chặn cảm xúc các vị ngay. Feeling, emotion, lập tức.

Ở đây cũng vậy, Tu tập thiền định chỉ cần bị chen vô một chút ray rút, khỏi tu. Thiếu tập trung khỏi tu. Tin tôi đi.

Đừng nói tôi tinh thông kinh điển, sức khỏe, pháp lữ, minh sư thiện hữu, điều kiện tu học ngon lành, thời tiết, khí hậu, thực phẩm, y phục,.. tùm lum, cái gì cũng hoàn hảo, tu tha hồ. No. Chỉ cần một chút phiền não, một chút trở ngại trong đời sống mà mình lưu ý nó nhiều quá là khỏi tu. Nhớ cái đó.

Trạo - Trạo cử không tập trung được.

Hối - ray rút chuyện đã qua.

## V- Hoài nghi

Hoài nghi có 2:

- Hoài nghi liên quan đức Phật, đức Phật có phải bậc Nhất thiết trí cái gì Ngài cũng biết hay không? Có đúng Ngài tu hành mấy A Tăng Kỳ hay không, cái gì mà lâu dữ thần vậy, cái gì mà vô số kiếp hi sinh mạng sống, tu tập Bồ Tát đạo, thiệt không? Ai mà không sợ chết, tự nhiên có người nào mà ngộ vậy trời. Hoang mang vậy đó. không biết lời dạy của đức Phật về Uẩn, Xứ, Giới, Đế,... là sao ta. Đó là Hoài nghi liên quan Phật pháp, liên hệ Tam bảo.
- Trong chuyện tu hành là Hoài nghi liên quan đến phương thức hành trì: Thí dụ, thời mình gặp Phật pháp là mình có hoài nghi về Tam Bảo. Nhưng có những thời kỳ không có Phật pháp vẫn có người chứng thiền thì sao? Thì lúc đó họ ít nhất họ vượt qua được cái hoang mang về con đường họ đang hành trì. Họ phải tin chắc vào cách thức họ đang tu mới chứng thiền được. Chứ còn hoang mang là tu không tới.

Tôi nhớ có một nhóm giáo sư của trường đại học nổi tiếng, được nhà trường mời lên máy bay thử nghiệm. Máy bay do sinh viên của trường thực hiện. Máy nổ lên danh dự lắm, dân cổ cồn, kiếng cận không, leo lên ngồi hãnh diện lắm. Tự nhiên trong đó có ông: Ê, mấy ông biết ai thiết kế ra chiếc này? Đám sinh viên của tụi mình đó. Vừa nói xong là mấy ông kia nháo nhào, nhốn nháo lao ra cửa thoát hiểm, đòi chạy ra khỏi máy bay. Ông nói: trời ơi, tụi này tui biết nó vừa dốt mà nó vừa thiếu đoàn kết, chết rồi, máy bay này rớt là chắc; Trong đó ông giáo sư già nhất bình tĩnh ngồi cười cười. Mấy ông giáo sư kia: Tại sao giờ này mà ông tỉnh bơ vậy? – Mấy ông biết một mà không biết hai, mấy ông chỉ nghĩ được đám học trò nó bất tài, thì chiếc máy bay của nó thế nào cũng có vấn đề và bị rớt, đúng không? Nhưng mấy ông phải biết thêm nữa, cái dốt của tụi nó không dừng lại ở chỗ đó, nó còn đi xa nữa, chiếc máy bay này không cất cánh được. Mấy ông chỉ nghi ngờ chiếc máy bay bị rớt nghĩa là mấy ông cũng còn hơi tin tưởng tụi nó một chút, mấy ông còn tin một chút khả năng của tụi nó, nhưng tôi không. Tôi biết chắc tụi nó dở đến mức máy bay này không cất cánh được. Ông coi những ý niệm, nguyên tắc Vật Lý cơ bản nhất mà nó đã phạm trùng trùng máy bay này cất cánh được tôi chết liền. Cho nên, tôi cứ ngồi thong dong. Ngồi cho vui giống như ngồi đồ chơi con nít, lát sau nó thấy lâu quá nó mở cửa cho mình xuống thôi.

Chuyện này mình nghe có vẻ hơi tào lao nhưng nó sâu. Nó sâu chỗ này: Biết chưa tới cũng còn sợ.

Cho nên, Vô minh có 3:

- 1) Biết cái không đáng biết.
- 2) Không biết cái đáng biết.
- 3) Biết cái đáng biết mà chưa có tới, cái biết còn lơ mờ.

Như tôi kể hoài chuyện anh chàng tâm thần tưởng mình là hạt thóc. Gia đình đem vô bác sĩ, trời ơi nó ăn rồi cứ trốn tủ áo, nó nghĩ nó là hạt thóc, nó sợ con gà ăn; Bác sĩ biết này là tâm thần nhẹ, cho ở bệnh viện ít lâu rồi cho uống thuốc an thần, ngủ nghỉ đều đặn, thời gian sau ảnh ok, đưa ảnh về; Về được tuần lễ gia đình đem trở vô. Bác sĩ hỏi sao? Em biết em là con người, không phải hạt thóc nhưng em sợ máy con gà không biết cho nên em tiếp tục trốn nó. Các vị thấy không? Nó còn có hoang mang là không khá.

Hoặc như chuyện tôi thường kể, tôi thích.

Chuyện anh chàng tâm thần nhẹ, ảnh vô nói bác sĩ, kỳ quá, nó cứ mất ngủ hoài mà tôi sợ chuột, mà đêm nào cũng thấy chuột bò rần rần chơi, giỡn ở giường tôi ghê quá. Bác sĩ cho uống an thần, bác sĩ nói cứ ngủ sâu thì không có mộng. Bác sĩ nói, chiều nay về uống 1 viên, 4 tiếng sau uống viên nữa là ngủ ngon, ngủ sâu từ từ nó giảm. Ông cầm hộp thuốc nói: Cảm ơn bác sĩ, nhưng chắc tối nay tôi chưa uống đâu, tối mai tôi uống; Bác sĩ hỏi sao kỳ vậy? - Mấy đêm trước tôi thấy tụi chuột nói đá banh, hôm qua nó thông báo tối nay nó đá trận chung kết, ráng coi xong trận này mai tôi uống. Tức là, sợ chuột mà lại mê bóng đá, biết là chiêm bao nhưng bữa nay dứt khoát không uống, phải chờ coi trận chung kết chuột chù - cống lang đá đêm nay đã. Biết nó là đồ giả.

Cho nên, nếu có người hỏi tôi: Tu tứ niệm xứ là cái gì?

Tôi trả lời thế này: Tu tứ niệm xứ là luôn luôn và luôn luôn biết rõ mình đang xem phim.

Các vị mở thì các vị biết. Hồng Thất Công, Cửu Chỉ Thần Cái, Trung Thần Thông Vương Trùng Dương, Đoàn Nam Đế Hoàng Gia, Lão Ngoan đồng Châu Bá Thông, ai đóng? Thân thể người đó ra sao? Trong số đó có người đã chết, có người đang bị Alzheimer, có người ngồi xe lăn, có người may mắn về gia đạo, có người bất hạnh về tình duyên,... Lấy cái biết đó mình nhìn lại cái phim mình thấy kỳ lắm.

Thí dụ, mình mê Bao Công, mình mê Kim Siêu Quần, nhưng giờ nhìn lại Kim Siêu Quần giờ các vị thấy nản lắm. Cứ nhìn Bao Công uy vũ bao nhiêu thì nhớ lại Kim Siêu Quần coi nó hết khoái. Tu tứ niệm xứ là gì? Yathābhūtam pajānati – Như thật nhận biết, nó sao biết nó như vậy. Luôn luôn biết rõ mình xem phim.

Giờ tôi trở lại Hoài nghi. Khi lòng còn một tí hoang mang nghi hoặc, không khá.

Cho nên, tôi chốt lại 5 phiền não sáng nay

- 1) Tham dục - chú ý khía cạnh đẹp của trần cảnh.

- 2) Sân tâm - chú ý khía cạnh tiêu cực, xấu xí của trần cảnh.
- 3) Hôn thụ – trạng thái tâm đã dưng, buồn ngủ, lười biếng.
- 4) Trạo hối – không tập trung & ray rứt với những chuyện đã làm và chưa làm.
- 5) Hoài nghi - hoang mang trong Tam Bảo, trong phương thức mình đang hành trì, theo đuổi.

Chốt lại, trong Chú giải nói. Bà con ngay bây giờ làm ơn chạy tìm dùm tôi quyển Kinh nghiệm Tuệ Quán. Trong đó ghi rất rõ cái này. Chú giải chỉ chốt lại thôi.

Để đối phó 5 phiền não này:

- Phải học Phật pháp (**bāhussuta**)

- Phải sống xa người mạnh mấy phiền não đó. Ở gần người sân lâu ngày mình lây cái sân, ở gần người dục ái hưởng thụ tôi hứa 1000% ở họ mình lây, mình thấy họ thích cái này, đam mê cái nọ, lâu ngày mình bị nhiễm, bị lây; hôn thụ – mình thấy nó ăn rồi cứ dựa, nằm nhiều hơn ngồi, không đứng không đi, ở lâu cũng nhiễm. Thậm chí chỗ của hành giả theo tôi không nên có cái võng, không nên có ghế bố, mệt lắm kiếm chỗ ngồi vậy thôi. Nếu nói rất ráo, tránh luôn cả mấy ghế nệm, ghế êm, trừ ra mình già quá, mấy khớp xương thiếu nhờn, mông thiếu thịt thì thôi. Chứ còn nếu mình không lọt vô trường hợp thiếu đó thì tránh mấy chỗ ngồi êm ấm, tránh sự nhàn hạ. Tại mấy cái đó nó chỉ kích thích tham dục, kích thích hôn thụ thôi. Thậm chí trong Chú giải nói, có những hành giả tránh chỗ thiếu ánh sáng, tránh chỗ ngoài tầm nhìn thiên hạ. Chú giải nói như vậy. Tức là có những hành giả, ở chỗ thiếu ánh sáng họ dễ buồn ngủ, họ dễ bị vọng tâm, ở chỗ kín khuất, ngoài tầm nhìn thiên hạ cũng không nên, có những trường hợp như vậy.

Chúng ta phải đi đứng nằm ngồi trong tầm nhìn người khác với mục đích để hỗ trợ chánh niệm, hỗ trợ cho thiện tâm, chứ không phải mình cứ kiếm đám đông mình đi kinh hành tới lui cho người ta thấy, mình diễn. Nói bị ném đá chứ Việt Nam mình khoái diễn lắm. Thiền cũng diễn, ly dục cũng diễn, muốn người ta thấy mình ly dục, cũng diễn, muốn người ta biết mình chánh niệm, cũng diễn, muốn người ta thấy mình tâm từ cũng diễn; Bụng rần hổ mà ngoài ráng cười, trong bụng tham thích tùm lum mà ráng diễn, muốn cho người ta biết mình ly dục, tri túc; mình không thích vật chất nhưng muốn người ta biết mình không thích vật chất, lúc bấy giờ mình đã lọt vào cái khác, thích diễn. Nhiều lắm. Mình dốt mà muốn người ta nghĩ mình giỏi. Mình không có cái đó mà muốn người ta nghĩ mình có.

Chú giải có nói 2 phiền não:

- Dấu lỗi có thiệt của mình. Trong đó nói rất rõ, lỗi có thiệt thì đem đi giấu.
- Khoe mẽ cái đức lành mà mình không có.

*Labhahetu kho pana attano santepi dose patijchadeti, ayamassa maya.  
Asantepi gune pakaseti. Idamassa sattheyyam.*



Hành giả phải :

1. Học giáo lý
2. Phải sống xa người có tật xấu đó;
3. Phải sống gần người không có tật xấu đó;
4. Muốn trau dồi cái gì thường xuyên tư duy về cái đó;
5. Muốn loại bỏ cái nào phải luôn luôn nghĩ cách bỏ nó. Có thể các vị nghĩ đó là tự kỷ ám thị, tôi nghĩ tuyệt đối đúng, mình sân tâm nhiều lắm, mình không có Từ tâm thì cứ dùng tự kỷ ám thị, như trong đây có nói làm sao tránh được tâm thù oán trong đây có nói, đó là **kammassakatañña** – trí nhớ tiền nghiệp. Nhớ đây là sao? Nhớ thế này: Nhớ ta đã như thế nào bây giờ ta mới được như thế này, bị như thế này, người kia cũng vậy, cũng do tiền nghiệp mà họ được như vậy, bị như vậy.

**Mình có thương người ta bằng trời cũng không giúp được người ta như thiện nghiệp quá khứ của người ta. Mình có ghét người ta bằng trời không hại được người ta bằng ác nghiệp của người ta.**

Nhớ bao nhiêu đó thôi. Tự nhiên sân tâm nó lắng.

Thứ hai, cơ hội gặp lại nhau rất là hiếm; Thân người khó được như rùa mù chui lỗ ván, cơ hội gặp lại nhau không dễ đâu, phải có điểm tương đồng nhất định chúng ta mới có thể cộng nghiệp gặp lại nhau. Cho nên bây giờ bao nhiêu kẻ ghét mình cứ ngồi nghĩ họ với mình có đủ chuẩn mà gặp nhau hay không? Khó lắm. Trong kinh nói, Thiện nghiệp cũng phải có điểm tương đồng, ác nghiệp cũng có điểm tương đồng. Tương đồng không phải là giống nhau 100% nhưng nó phải có chỗ ráp. Nhớ nha.

Ở đây ai có biết ngành điện tiếng Anh, chỗ ghim điện nó có male – female, là âm – dương; Chỗ ghim điện, một cái lỗ cắm và đờ cắm, phải ráp nhau mới làm nên chuyện. Ở đây cũng vậy. Muốn gặp được nhau là cái thiện mình phải có cái tương đồng, có chỗ ráp mới gặp được nhau. Cho nên, gặp nhau kiếp này kiếp sau khó gặp lắm. Mà thân người khó được lắm. Gặp nhau trong thân người đó, còn gặp nhau trong hình hài khác cũng rất là khó.

Các vị tưởng tượng, nguyên cái mặt biển, Thái Bình Dương mênh mông như vậy mà chúng ta là những trái banh tennis trôi trên đó, cơ hội trái banh này gặp trái banh kia, một trái mình thả bờ biển này, trái mình thả bờ biển kia, hoặc trên máy bay mình thả mấy chục tấn trái banh golf hi vọng trái này gặp trái kia, các vị nghĩ, khả năng đó nó thấp vô cùng. Xác suất nó chỉ là 1/tỷ thôi.

Cho nên, điều kiện tránh 5 triền cái là vậy đó. Tùy triền cái. Thí dụ, Hôn thụ - tránh ăn no, tránh duy trì hoài một tư thế sinh hoạt;

Sân tâm - tránh chú ý khía cạnh tiêu cực của đối tượng.

Dục ái - tránh chú ý khía cạnh dễ thương, đẹp của đối tượng.

Hoài nghi - tránh suy nghĩ những đề tài gây hoang mang, là những đề tài mà chính mình không chịu học giờ mình cứ đi suy nghĩ lung tung, hoặc đề tài đó không thật sự cần thiết; Viccikicchāhāneyya – những đề tài gây hoang mang.

Chốt lại:

1. Phải chịu học giáo lý,
2. Gần người không có hoặc ít phiền não đó,
3. Tránh người nhiều phiền não đó,
4. Sinh hoạt hợp lý,
5. Tự kỷ ám thị - nghĩ nhiều về nó; **tadatthimutta**
6. Đầu mình nghĩ về nó đúng rồi nhưng mở miệng, trao đổi đàm luận phải nói nhiều về cái đó, tìm người để nói nhiều về cái đó. Đề tài đàm luận đối thoại có nội dung hỗ trợ cho chuyện tu học, hỗ trợ cho công phu mình đang theo đuổi.

6 cái này là gom hết nội dung mấy cái kia. Nói cho bà con sơ cơ, lơ mơ nắm đại khái. Muốn nắm kỹ như cháo thì bà con tìm dùm tôi quyển Kinh nghiệm Tuệ Quán. Không phải tôi muốn rao tôi bán sách cho tôi đâu, mệt quá. Nhưng trước mắt tôi biết quyển đó có phần đó, có Pāli, có xuất xứ, chứ tiếng Việt không, mỗi cha dịch một kiểu ghê lắm.

Ok. Chúc các vị một ngày vui./.