

## LỚP PHẬT PHÁP CĂN BẢN (BUỔI 17)

- Ngày 18/04/2024 -

- Lý Ngọc Nga ghi chép bài Sư Giác Nguyên giảng
- Tử Du ghi chép phần chữ Pali

Hôm nay chúng ta học tiếp bài mới bằng cách là chúng ta quay lại bài cũ một tí, bài cũ là chúng ta đã học xong về cấu trúc của DANH và SẮC tức là phần HỒN, phần XÁC của cái gọi là CHÚNG SINH. Cần thận khi tôi nói "cái gọi là", cái gọi là chúng sinh, phàm thánh, siêu đọa, bàng sanh, ngã quý, nhân loại, thì tất cả cái gọi là chúng sinh nó gồm nhiều cấu trúc sinh học và cấu trúc tâm lý như vậy đó.

Thì trong bài học chiều nay chúng tôi muốn nói đến một điều là lâu giờ, lâu nay, xưa giờ mình có nghe đến chữ gọi là chữ "đoạn trừ" hay là chữ "diệt trừ" đoạn tận phiền não thì thưa với đại chúng là vấn đề nó như thế này. Tôi nói xong rồi các vị thấy mình có nên dùng cái chữ đó hay không? Mặc dù trong Kinh có dùng đó, nhưng mà Thánh người ta dùng thì Ok, nhưng mà mình dùng nhiều khi mình hiểu lầm. Đó là do một cái hiểu lầm, do cái hiểu lầm nào đó mà tôi ghét một người hoặc là tôi thích một vật, ghét một người, tôi thích một vật, rồi sau khi mà tôi tìm hiểu ra thì tôi không còn hiểu lầm nữa, tôi không có còn ghét người đó nữa, và tôi không còn tiếp tục thích cái vật đó nữa. Thì trong trường hợp nếu các vị thích thì các vị nói là tôi đã đoạn trừ cái thích, tôi đã chấm dứt, tôi đã đoạn tận cái ghét, đã chấm dứt cái thích, chấm dứt cái ghét. Đoạn trừ cái thích, đoạn trừ cái ghét, tùy các vị thích thì cứ dùng. Nhưng mà phải hiểu là tu hành là thay thế cái nhận thức thôi, mà thay thế bằng cách nào? Xưa giờ đó là mình không có học giáo lý, từ vô lượng kiếp mình học là học cho vui vậy, nếu có học là học cho vui thôi chứ còn mình chưa có được một nhận thức của người chứng Thánh. Đây. Cho nên là cái chuyện đầu tiên là mình mù tịt về Tứ Đế trước đã, từ mù tịt về Bốn Đế nó mới là dẫn đến vô vàn những cái ngộ nhận trong đời sống và trong bản thân ngộ nhận đó nó gồm có nhiều khía cạnh. Đây. Nhớ nha. Nghe cho kỹ. Do không hiểu Bốn Đế tức là không hiểu Bốn Sự Thật sau đây:

- Sự thật đầu tiên là không biết rằng mọi hiện hữu là Khổ, dầu là thiện ác, nhân quả đều là Khổ. Phải nhớ cái đó, sướng cách mấy, khổ cách mấy, thì gom lại cũng là Khổ. Khổ Bản Chất hoặc là Khổ Cảm Giác.

Nhớ cái đó. Thiện Ác. Cái thiện nào nó cũng là Khổ, mà trong đó Bát Chánh Đạo nó vừa là Khổ mà nó vừa là con đường Thoát Khổ. Cái ác nào nó cũng là Khổ mà riêng trong đó Tâm Tham, tham ái nó vừa là Khổ mà nó vừa là nguyên nhân Sanh Khổ. Nhớ cái đó.

- Nhớ MỌI HIỆN HỮU LÀ KHỔ.
- Sự thật thứ hai đó là THÍCH CÁI GÌ CŨNG LÀ THÍCH TRONG KHỔ và Thích trong Khổ là đầu tư thêm cái Khổ mới.
- Sự thật thứ ba đó là muốn hết khổ thì ĐỪNG CÓ TIẾP TỤC THÍCH trong nó nữa. Sự vắng mặt của lòng ham thích đó chính là Niết Bàn.

Và mình sống bằng ba nhận thức vừa rồi đó, ba cái hiểu biết về ba sự thật đầu tiên, thì sống bằng ba cái nhận thức đó chính là CON ĐƯỜNG THOÁT KHỔ, mình sống bằng ba nhận thức đó, đem chia nó ra thì thành Bát Chánh Đạo. Còn nói gọn tức là sống bằng ba cái nhận thức. Nhận thức đầu tiên là "Mọi thứ là Khổ", nhận thức hai là "Thích cái gì cũng là Thích trong Khổ" và tạo ra Khổ khác, sự thật thứ ba đó là "Muốn hết Khổ thì đừng có Thích nữa" thì từ bốn cái chuyện mà hiểu được Bốn Sự Thật này nè, nó mới giúp cho mình bỏ được vọng chấp, điên đảo mộng tưởng, còn chính vì mình không có hiểu bốn cái này, cho nên mình mới có cái phân biệt, mà phân biệt không phải phân biệt của Trí mà phân biệt của vọng tưởng, phàm tâm, mới có cái phân biệt là đẹp xấu, ngon dở, thơm thối. Đây. Rồi từ đó nó mới ra cái thích ghét, và như tôi nói rất là nhiều lần là do Nghiệp Tham Ái của nhiều đời mà mình cứ có mặt ở cảnh giới này, cảnh giới kia, ở môi trường này, môi trường nọ. Từ cảnh giới, môi trường đó mình mới có những cái thích không có giống nhau. Chúng sanh ở cảnh giới này nó khác cái thích của cảnh giới kia, chủng loại này nó có cái thích khác với chủng loại kia, rồi ngay cả cùng một chủng loại mà cá nhân này nó có cái thích, cái ghét, không giống cá nhân kia. Đây. Và từ cái chỗ mà vô minh trong Bốn Đế nó mới dẫn đến phân biệt, từ phân biệt đó nó mới có thích và ghét theo cái hướng riêng của mình, từ cái thích ghét đó nó mới hình thành khái niệm hạnh phúc và đau khổ. Có nghĩa là có được cái mình Thích thì mình gọi đó là hạnh phúc, mà chịu đựng cái mình Ghét gọi đó là đau khổ. Mà để giải quyết đau khổ và hạnh phúc này nè, để trốn khổ tìm vui đó, thì mình mới làm tất cả các nghiệp thiện và ác. Người lành, người trí thì họ giải quyết khổ bằng cách là họ hành thiện, còn người mà không có biết Phật Pháp, không có tu hành thì họ giải quyết khổ bằng cách họ đi làm các việc ác, việc xấu, hại mình, hại người.

Thì mình đã học cấu trúc của Thân Tâm rồi, mình thấy rằng toàn bộ Thân Tâm của chúng sinh, về Thân cấu tạo của nó căn bản chỉ là Bốn Đại. Còn về Tâm thì chỉ là Thiện Ác thôi. Phải không? Thiện Ác.

Ngày nào mình còn Vô Minh trong Bốn Đế thì ngày đó mình còn có Phiền Não, mà phiền não đây là gì? Phiền não nó là những khía cạnh ngộ nhận của Tâm. Thí dụ như do mình không có hiểu "Mọi thứ là Khổ" cho nên mình mới có lựa chọn cái này thích, cái này mình ghét, rồi từ đó nó mới ra hình thành khái niệm cái này là của tôi, cái này đó là bản thân tôi, sĩ diện, mặt mũi, danh dự, của tôi. Cái này là tài sản, gia nghiệp, vật sở hữu của tôi, đây là vợ chồng, con cái, đây là vật sở hữu, đây là thú cưng, đây là gia tài, đất đai của tôi. Thì như vậy khi mà mình có ngộ nhận nó mới có mấy suy nghĩ đó, và trong mấy suy nghĩ đó nó mới chia ra các thứ mà mình gọi là phiền não. Phải không? Trong cái ngộ nhận đó đó, nó gồm các khía cạnh như là mình không muốn người khác được cái gì giống

như mình hoặc là hơn mình, thì cái đó gọi là Ganh Ty, mình không muốn mất đi cái gì, không muốn chia sẻ cho ai cái gì, thì đó gọi là Bùn Xin, mình cứ so sánh mình với người khác, mình bằng người ta, mình hơn người ta, hay là mình thua người ta, mình nhìn về người ta bằng cái tâm thái gọi là tự đắc, tự tôn, hay là tự ti, mặc cảm. Đây. Thì trong trường hợp đó gọi là Ngã Mạn. So sánh gọi là Ngã Mạn. Đây. Rồi trạng thái biếng lười, ham ngủ, đó gọi là Hôn Thụy. Trạng thái Tâm mà thích cái này, mê luyến cái kia thì mình gọi đó là Tham. Bất mãn cái này, từ khước cái nọ thì mình gọi đó là Sân. Hiểu sai sự thật thì đó gọi là Tà Kiến. Không thấy được sự thật thì mình gọi đó là Si Mê hay là Vô Minh. Đây. Nó là những Phiền Nã, là những khía cạnh của cái gọi là Phàm Tâm, thì khi mà mình là một người cầu đạo giải thoát, mình cũng làm các công đức như người không có tu hành mà có hiểu biết chút ít thì họ cũng hành thiện, lánh ác. Nhưng mà họ cầu Quả Nhân Thiên. Còn mình thì khi mình ý thức được rằng là có mặt ở đâu cũng là khổ, thì mình cũng hành thiện lánh ác. Nhưng mà với một mục đích là đến một ngày nào đó công viên quả mãn, tức là các hạnh lành mà nó chín mùi thì mình gọi là Ba La Mật thành tựu. Thì lúc đó mình một là tự ngộ, hai là phải gặp Thầy, gặp bạn, giúp cho mình chứng đạo. Thì kể từ giây phút đó nếu duyên lành mình đầy đủ, viên mãn, thì mình đắc một lèo từ tầng Thánh thấp nhất lên đến tầng Thánh cao nhất trong tích tắc, trong nháy mắt, chuyện đó không có gì để nói. Nhưng mà nó có trường hợp là duyên lành mình nó không đủ để chứng lên đến tầng Thánh A La Hán cao nhất thì sao? Thì mình phải đi từng bước, có người họ đắc Sơ Quả xong rồi là họ phải một tháng, hai tháng, một năm, hai năm, mười năm, hai mươi năm, cuối đời họ mới lên tầng Thánh cao hơn, còn có người thì họ chứng Sơ Quả xong phải một kiếp, hai kiếp, ba kiếp cho tới bảy kiếp họ mới chứng Quả A La Hán. Phải không. Thì trong thời gian mà mình chưa chứng La Hán nhưng mà mình còn ở các tầng Thánh thấp thì mình cũng nhìn về thế giới này như người ta vậy đó. Như mấy người phàm phu vậy đó. Mình cũng thấy trăng sao, hoa lá, nam nữ, đực cái, trống mái, sông ngòi, biển cả, rừng núi, kinh rạch, mình cũng thấy y như người ta vậy đó. Nhưng mà trong cái thấy, cái biết của mình nó bỏ đi rất là nhiều những khía cạnh tâm lý tiêu cực. Thí dụ như Vị Tu Đà Hườn, khi mình chứng Tu Đà Hườn chuyện đầu tiên là mình phải chấm dứt hẳn, triệt để, cái gọi là Thân Kiến và Hoài Nghi.

Thân Kiến đó là cái hiểu sai, cho rằng thân này, tâm này, là của mình. Thấy trong thân này nó có cái gì đó là của tôi, tôi chính là thân này, thân này chính là tôi. Trong hình hài này nó có cái gọi là của tôi, ai mà đụng tới hình hài này là mình chịu không được. Người ta nhỏ nước bọt mình mình chịu không nổi, người ta đấm vô mặt mình mình chịu không nổi. Phải không? Người ta nói xấu mình mình chịu không nổi, mình có nghĩ đến cái sĩ diện của tôi, danh dự của tôi, thân xác của tôi, sức khỏe của tôi, tánh mạng của tôi. Đây. Nhưng vị Tu Đà Hườn thì họ không còn Thân Kiến họ không có nghĩ như vậy. Họ chỉ bực mình khi họ thất niệm thôi. Chứ còn trên căn bản họ hiểu rất rõ là mọi hiện hữu ở đời đều là khổ, đều là vô nghĩa, đều là không cần thiết, họ thường trực sống trong nhận thức như vậy đó. Thường trực sống trong nhận thức như vậy, họ thấy rằng cái thân này nó chỉ là gánh nặng thôi, nó do duyên mà có, rồi cũng do duyên mà mất. Nhưng mà nếu mình còn là phàm phu thì duyên này nó mất, nhưng mà duyên khác nó lại tiếp diễn để cho mình đầu thai từ thân này qua thân khác. Phải không. Họ hiểu vậy đó. Cho nên là họ

ê chề lắm, họ ngao ngán, ngán ngẫm lắm, họ vẫn còn thích cái này, còn ghét cái kia, nhưng mà cái thích ghét của một người trưởng thành. Thí dụ như mình lớn tuổi, mình trên 18, thì mình ngậm viên kẹo thấy cũng ngon. Phải không? Ngon. Rồi mình cầm một món đồ chơi mà nó sắc sảo, tinh sảo, tinh tế, thì mình nhìn cũng thích, cái thích của một người lớn nhìn món đồ của trẻ con. Tôi nè, tôi nè, khi mà tôi gặp một đứa bé bụ bẫm, dễ thương tôi cũng thích nhìn vậy. Nhưng cái thích của tôi nó tuyệt đối không giống cái thích của một ông bố. Ông bố khi nhìn đứa con của mình bụ bẫm, kháu khỉnh, thông minh, mập mạp, trắng trẻo, biết làm nũng rồi đó, mình cung, phải xài chữ cung áh, biết bao nhiêu. Riêng tôi thì tôi, trời ơi nít tây nó đẹp lắm, nó đẹp như búp bê vậy đó, nó đẹp như búp bê. Đẹp lắm, đẹp lắm. Búp bê tây, nó đẹp mà nó dạn lắm, thấy thương lắm. Nhưng mà tôi nhìn vậy thôi, chứ còn thấy cũng dễ thương, nói theo A Tỳ Đàm cái thích của mình, thích nhìn nó cũng là Tâm Tham, tham ái đó. Nhưng mà nó nhẹ lắm. Bởi vì mình nhớ rất rõ, đó là con người ta và mình còn hiểu thêm nữa là thấy dễ thương vậy, nhưng mà đó là cục nợ đó. Thấy dễ thương nhưng biết đó là cục nợ. Thấy dễ thương nhưng biết đó không phải là của mình. Đó. Thì bậc Thánh Sơ Quả họ cũng vậy. Họ cũng buồn vui như mình vậy đó, nhưng mà họ buồn vui bằng nhận thức của người biết chuyện. Cho nên, nếu mình không dùng ví dụ đó mình không có thấy được sự khác biệt của bậc hiểu đạo và người không hiểu đạo. Người hiểu đạo họ y như như chuyện mà tôi mới vừa nói vậy. Tôi cũng sợ nuôi thú cưng lắm, sợ trong nhà có chó, có mèo, sợ lắm. Ngay cả nhà mà có xài thảm là tôi đã sợ bị dị ứng rồi nói gì lông mèo, lông chó, sợ lắm. Nhưng mà mình gặp mấy con chó dễ thương mình cũng thích nhìn chứ. Phải không? Nhưng mà thích nhìn thì thích, nhưng tôi luôn luôn nhớ rất rõ, con chó đó không phải con chó của tôi. Tôi nhớ rất rõ là cái con này mà người ta có cho tôi, tôi cũng không đem về vì rất là phiền, nó tới một ngàn lẻ một cái phiền, nó phóng uế, nó cắn xé đồ đạc, rồi lông lá tùm lum bay đầy nhà, vô thức ăn, vô lý nước. Phải không? Rồi chưa kể khi mình nuôi vậy tôi đi đâu tính sao? Một lần tôi đi từ Mỹ tôi về Châu Âu, từ Châu Âu tôi đi qua Kālāma, rồi con chó tính sao đây? Đem đi gởi gởi ai? Nó phiền dữ lắm, mà cái ón nhất là tôi sợ lông nó lắm. Tôi sợ bị dị ứng. Nhờ vậy đó cho nên thích thì thích, nhưng mà cái thích nó đi kèm với một nhận thức rất rõ về những phiền phức, những hệ lụy đi ra từ cái mà mình mới vừa thích, cái mà mình đang thích. Biết rất rõ. Một cái biết gọi là toàn diện, triệt để, và sâu sắc. Một cái biết không vay mượn từ kiến thức sách vở, thầy bạn, xã hội, gia đình. Một cái biết do tự thân tôi thân chứng và thể nghiệm về con chó, con mèo, về đứa bé, mà tôi mới vừa nói là kháu khỉnh và bụ bẫm. Đấy. Cái biết là tự thân tôi biết, không có vay mượn ai hết.

Cái biết đó bây giờ tôi đang ngủ 2 giờ sáng dựng tôi dậy hỏi có nhận con chó này không? Tôi nói không. 2 giờ sáng đang ngủ mà giao đứa bé đó, giao Sư coi dùm một tuần được không? Lắc đầu, lắc liền. Rồi cái chuyện thay tả, chuyện mà cho nó uống sữa, cho nó ăn baby food là tôi chịu không nổi rồi. Phải không. Rồi. Bậc Thánh Tu Đà Hườn như vậy.

Tôi chột lại trưa nay tôi muốn nói cái gì? Tôi muốn nói rằng chuyện tu hành chỉ là thay thế, chỉ là thay thế cái nhận thức tật nguyên, sai lệch, ngộ nhận bằng một cái nhìn

tích cực, đúng đắn. Chỉ vậy thôi, chỉ là thay thế. Khi mình thấy ra được khía cạnh này thì mình sẽ bỏ đi được biết bao nhiêu là thứ ngộ nhận mà nó dính kèm, tôi cố ý nhấn mạnh chữ "đính kèm". Khi mà mình thấy ra một sự thật là mình sẽ bỏ đi được rất nhiều cái ngộ nhận dính kèm. Thí dụ như chỉ cần tôi nhìn người đó tôi biết đây là Má của tôi, thì tôi biết ngay người này không phải là người dung, tôi biết đây không phải là bà hàng xóm. Biết đây chính là dâu của ông nội tôi, con gái của ông ngoại tôi, vợ của bố tôi, là người đã sanh ra tôi. Tôi chỉ cần nhìn xác định một chuyện thôi. Tôi xác định một chuyện và có nhiều việc nếu mà người đàn bà khác làm trong nhà tôi, tôi rất là giận, thí dụ như tôi thấy ai mà để cái chảo dơ ở ngoài ban công là tôi bực mình lắm, nhưng mà tôi biết đây là Má tôi để, tôi chỉ cần biết đây là Má, và Má là cái gì? Chỉ cần nói tới chữ Má là bao nhiêu hiểu biết về Má ù ù kéo về, và tôi còn biết tại sao Má để cái chảo đây nữa, bởi vì cái chảo này nó nóng, nãy Má để đây cho chảo nguội rồi Má mới đem vào Má rửa. Mà ở đâu có cái chảo dơ này? Má nấu ăn cho tôi. Đấy. Má nấu ăn cho tôi, mà khi không có Má tôi tự nấu ăn bữa được, bữa mất, bữa đực, bữa cái, ăn uống thất thường. Từ ngày có Má về thì tôi được những bữa ăn rất là đàng hoàng, đủ chất, sạch sẽ, vừa ngon, vừa lành. Đấy. Tất cả những cái đó nó đổ về cùng một lúc, cho nên khi tôi nhìn cái chảo là nó kéo theo bao nhiêu cái hiểu biết liên quan tới Má. Tới những bữa ăn, tới sức khỏe của tôi, tới tình trạng, điều kiện, chất lượng của cuộc sống của tôi. Chỉ nhìn cái chảo thôi. Nhìn cái chảo dơ mà thấy trong đó là lòng Mẹ bao la, thấy trong đó cả một sức khỏe, thấy trong đó cả một đời sống, thấy một cái sự thoải mái, thấy cái sự an lạc, cái ngon lành béo bở trong thức ăn của Má làm cho mình. Đấy.

Thì vị Tu Đà Hườn cũng vậy, khi mà Ngài nhìn thấy một cái gì đó, là Ngài chỉ thấy lý do để Ngài Từ Tâm với chúng sanh, chứ không Ái Luyến chúng sanh. Ngài nhìn để nhằm chán cuộc đời chứ không có bất mãn cuộc đời. Đấy. Nhớ nha. Cái này mới là cái mà tôi muốn nói chiều nay. Nhìn để mà Từ Tâm, Bi Mẫn. Nhìn để mà vui với Nhân lành, Quả lành của người khác. Nhìn để mà tránh ẩn trước Nhân xấu, Quả xấu người khác. Nhìn để mà chan chứa lòng Đại Từ mong muôn loài được an lạc, an lành. Chứ Ngài không có thấy ra khía cạnh nào để mà phiền giận chúng sanh, hoặc là ái luyến, nặng lòng với ai hết. Dầu với người, với vật, với cảnh, sự vật, sự việc. Không. Chỉ thay thế cách nhìn thôi. Và từ chuyện mình thay thế hay không thay thế, nó mới nảy ra các cái gọi là pháp thiện, pháp bất thiện. Khi mà Vô Minh trong Bốn Đé, có nghĩa là khi mình không biết rằng mình là người tử tù, thì mình mới có hứng thú để mà mình trồng hoa chung quanh chỗ mình ở. Mình không nhớ rằng mình là người ung thư kỳ cuối, cho nên mình mới hứng thú, vui vẻ, thưởng thức bông hoa. Còn đặng này mình biết rõ mình là người tử tù, nay mai đi trả án, dựa cột, hoặc là ngồi ghế điện, hoặc là bị chích thuốc độc, mình biết rất rõ rằng tóc nó rụng kiểu này có kimo, có hóa trị, xạ trị, cỡ nào chắc mình cũng không qua hết năm nay. Khi mình nhớ như vậy thì mình đương nhiên vẫn ăn, vẫn uống, vẫn cười nói, vẫn làm những chuyện cần làm, cái gì thuộc về trách nhiệm, bổn phận, phận sự, với người chung quanh mình vẫn làm. Nhưng mà làm bằng một tâm thái rất là tỉnh táo, và rất là nhẹ nhàng, buông bỏ, bởi vì mình biết mình là tử tù, mình biết mình là ung thư kỳ cuối. Thì người hành giả hoặc là cao hơn bậc nữa, đó là các bậc Thánh, người ta vẫn sinh hoạt như mình vậy đó. Tôi vẫn nói hoài. Tu mà tu thứ thiệt áh, không có cần mong người ta

biết mình tu. Nha. Nhưng mà bản thân mình thì luôn luôn sống trong một nhận thức rất rõ là nay còn mai mất, sáng còn tối mất. Đây. Biết rằng mọi thứ là do duyên mà có, và có trong cấu trúc là lắp ráp, cái sau nó thay thế cái trước, cái sau nó thừa tiếp cái trước, cái sau không phải là cái trước. Dầu cho nó có giống nhưng mà nó vẫn là cái khác. Không có cái gì mà tồn tại quá một sát na, chẳng qua nó giống nhau rồi mình tưởng là một. Phải không. Rồi. Vị Tu Đà Hườn biết rất rõ mọi thứ do duyên mà có rồi cũng do duyên mà mất đi. Vị ấy thấy rõ rằng muốn có được nụ cười không phải là dễ, muốn có được vị ngọt không phải là dễ. Nhưng mà vị ngọt đó, cái nụ cười đó là giả. Đây. Còn tất cả những cái khổ cũng là do ảo mà ra, bởi vì đối với một vị La Hán có bị đổ máu, đồ ruột, thì người ta vẫn nhìn máu và chòm ruột đó nhìn khác mình, họ nhìn thì họ chỉ thấy giống như một cây mà nó bị tróc gốc, nó bị bật lớp vỏ ngoài vậy thôi, nhẹ nhàng vậy đó. Còn mình thấy đây là thân xác của tôi, là sức khỏe, là nhan sắc, là tánh mạng của tôi, là sự nghiệp của tôi, tôi mà chết rồi thì 100 tỷ, 1000 tỷ nó sẽ rời tôi nó đi vô tay người khác, vợ con tôi sẽ thuộc về ai đó. Thí dụ như vậy. Mình cứ nghĩ như vậy, cho nên mình không cam tâm mình đi, còn vị A La Hán chảy máu thì cầm máu, lòi ruột thì kêu cấp cứu được cứu, nhờ ai được thì giúp. Nhưng mà giả định như nhờ không được, thì nghĩ rằng cái cây đến lúc nó ngã rồi, cái bình đến lúc nó vỡ rồi. Chỉ nghĩ vậy thôi. Cái cây đến lúc nó ngã, cái bình đến lúc nó vỡ rồi. Còn mình thì khác. Mình đặt ý niệm "tôi" và "của tôi" vào mọi thứ trên cả cái mình ghét và trên cả cái mình thích. Từ đó cái đắng, cái ngọt là do mình nghĩ ra trong 6 Trần vốn dĩ chẳng có cái gì là ngọt là đắng, mà do mình nghĩ ra thôi. Chư Thánh, Chư Đức Phật những cái Ngài thấy cũng y như mình, chứ đừng có nghĩ rằng Ngài thấy cái khác mình. No. Ngài cũng đi trên đường Ngài cũng thấy có gai góc, có hoa cỏ, Ngài cũng thấy nắng vàng, mây trắng trời xanh, Ngài cũng thấy sinh lầy, nước đọng y như mình vậy đó. Nhưng mà Ngài thấy nó là nó thôi. Không ảnh hưởng gì tới Ngài hết. Ngài tiếp tục Ngài an lạc. Ngài an lạc không phải là vì Ngài có được cái Ngài thích. Nha. Nhớ nha. Ngài an lạc không phải vì Ngài có cái Ngài thích, không phải an lạc là vì Ngài tránh cái Ngài ghét, mà Ngài an lạc là vì Ngài không còn cái gì để thích và ghét. Ngài an lạc là vì Ngài không có cái gì để mà Ngài sợ mất, và Ngài cũng không có cái gì để mà Ngài trông đợi, hy vọng. Từ chỗ đó Ngài an lạc là vì Ngài nhẹ tênh. Nó có hai thứ an lạc. An Lạc do mình có cái gì đó, mà do không có cái gì đó, mà phạm phu thiếu trí, không tu tập, chỉ biết được có một thứ thôi. Đó là an lạc do có cái này, có cái kia, có sức khỏe, có nhan sắc. Phải nói rằng đối với tình trạng sức khỏe của mình, theo tôi biết thì nó có hai niềm vui:

- 1- Là vui vì mình khỏe.
- 2- Là vui vì mình không bệnh.

Vui vì mình không có nợ nần, còn có người vui vì mình phải có tiền, như tôi bây giờ niềm vui lớn của tôi là tôi không có nợ, chứ không phải là tôi vui vì tôi có tiền. Bởi vì số tiền tôi có đó không đủ để tôi vui, nhưng mà tôi vui là vì bây giờ tôi không phải lo cho vợ, con, lo cho ai hết, rồi tôi cũng không có nợ nần, tôi cũng không có chuyện gì phải tiêu xài tiền bạc. Tôi hạnh phúc là vì tôi không có nhu cầu. Chứ còn ngoài đời họ vui là vì trong nhà băng họ có nhiều tiền, họ có nhiều đất, có nhiều nhà, trên tay họ có đồng hồ đắt

tiền, dưới chân họ có đôi giày đất tiền, trên mình họ có áo quần đất tiền, mắt kiếng, đồng hồ, dây nịch, nón mũ, khăn quấn đất tiền. Nhưng mà đối với người tu thì an lạc là vì không có cái gì đã đành rồi, mà tại vì không có nhu cầu, không có lòng trông đợi, không có lòng thất vọng, thì đó là an lạc.

Cho nên chốt lại. Tu hành là gì? Là thay thế. Tôi tâm đắc chữ thay thế, tôi thích chữ thay thế hơn là chữ destroy hay là elimination tôi thích cái chữ replace, tôi thích chữ đó hơn, là thay thế thôi. Là thay thế. Thay thế tức là do hiểu lầm mà mình thích cái vật gì đó, mình nặng lòng với cái vật gì đó, mình trông đợi hy vọng cái gì đó, mình ghét ai đó, mình bắt măn ai đó. Rồi bây giờ mình hết hiểu lầm rồi, mình hiểu rõ chuyện rồi, mình không có trông đợi, mình không có hy vọng, không có thích thú cái vật đó nữa, mình cũng không có ghét bỏ, không có thù oán, không có bực mình cái người kia nữa, tự nhiên nó nhẹ. Nó nhẹ đây không phải là vì mình được cái gì, mà là vì mình *ohitabhāro*: gánh nặng đã đặt xuống, *vusitavā katakaraṇīyo*: chuyện nên làm đã làm, *brahmacariyaṃ vusitavā*: phạm hạnh đã viên mãn, cái quan trọng nhất là *ohitabhāro*, đó là cái từ Đức Phật dùng ở trong Kinh khi mà mô tả quả Vị La Hán, *ohitabhāro*: gánh nặng đã đặt xuống, đã ném, đã quăng, đã bỏ, đã liệng nó rồi. Nhẹ. An lạc là vì không còn cái gì để mà thích, để mà ghét, khi còn có vô minh trong Bốn Đố, nghĩa là còn có cái hy vọng, có cái trông đợi. Nó có hai cách nghĩ mà tôi nhớ có nói bà con nhiều lần lắm. có hai cách nghĩ, cách một:

Tôi nghĩ rằng sự việc nó không như vậy, tôi không nghĩ rằng sự việc nó là như vậy. Một cái là "I don't think that's" một cái là tôi nghĩ rằng nó không như vậy. Tôi nghĩ nha. Tôi nghĩ rằng nó không như vậy, còn một cái là tôi không nghĩ rằng nó như vậy. Hai cái này nó khác nhau nhiều lắm. Bởi vì khi mình còn có bận lòng, mình bận tâm về nó nó khác, còn ở đây mình vốn dĩ không có nghĩ tới. Ồm tôi không hề nghĩ cái chuyện đó vậy, còn này là tôi nghĩ rằng nó không như vậy, nó khác. Còn có một chút nắm níu nó khổ lắm. Cho nên cách đây mới có ngăn ngăn, chắc mấy hôm thôi, có người tôi không biết họ nói thiệt hay nói đùa, họ nói họ là gia đình Chúa, Cơ đốc, họ bên đạo Chúa, rồi đi qua nước ngoài, rồi thông thoáng, Chúa bên nước ngoài thoáng hơn Chúa trong nước. Chúa trong nước là ví dụ như phải đi nhà thờ thường xuyên, phải hùn góp tiền nhà thờ thường xuyên, và đặc biệt là hôn nhân. Nhưng mà ra tới nước ngoài thì cái chuyện hôn nhân không sao hết áh, mình lấy đạo nào mình lấy àh. Thì cổ kể nhờ vậy cho nên là cổ mới có người bạn trai, rồi sau đó cổ lấy chồng đạo Chúa, thì cổ hỏi tôi vậy chứ con cũng muốn đeo gì đó, hỏi đó giờ con có thánh giá con đeo, giờ con hông muốn đeo thánh giá nữa, con muốn đeo hình Phật mà chỏi lắm, vì cả nhà ai cũng đeo thánh giá hết rồi con đeo hình Phật cũng kỳ, con quen đeo giờ không đeo nó cũng hơi thiếu thiếu.

Thì đeo gì cũng được, đeo trái tim, đeo con gấu, con vịt, con gà, gì cũng được, con muốn đeo cái gì để biểu tượng của tâm linh.

Tôi nói tiếp tục đeo thánh giá, tiếp tục, thứ nhất là không chỏi ai hết, không để cho người ta phải bận tâm là mình bây giờ theo đạo gì? Và thứ hai thánh giá nó đơn giản, chứ tôi không ủng hộ chuyện đeo tượng Phật. Tôi không ủng hộ. Tôi không có chống nhưng

tôi không ủng hộ. Cổ nói trời con giờ con theo Phật, con nghe pháp của bên đạo Phật mà bây giờ bắt con đeo thánh giá sao. Tôi nói không. Thánh giá do mình thôi. Đây. Tôi kể lạc đề, bây giờ tôi mới vô nội dung. Thánh giá đó là Bi và Trí tức là nội dung của Đạo Phật. Cô nói vậy hả Thầy. Tôi nói phải, phải, cô nhìn cái thánh giá nha. Nhìn kỹ nha. Thánh giá chuyện đầu tiên Bi là gì? Thánh giá đó là cái hình của một người đứng dang tay đúng không? Dang tay ôm lấy muôn loài không phân biệt, bất cứ một ranh giới nào về văn hóa, chính trị, tôn giáo, bla, bla, bla, chủng tộc, ngôn ngữ, màu da, màu cờ, sắc áo, ôm hết. đứng ôm, đứng thẳng lên, bung hai tay ra, thì có phải là thánh giá không? Đó là Bi. Bắc Truyền gọi là tinh thần Quán Âm lắng nghe cuộc đời, dang hai tay ra giúp ai được thì giúp. Đó là Đại Bi. Thánh giá ý nghĩa đầu tiên là một người đứng dang tay, mặc dù mình vẫn đeo thánh giá nhưng mình nhìn thánh giá mình thấy đó là một người đứng dang tay ôm lấy muôn loài phải không? Rồi. Người gặp người trên đời đau khổ, người gặp người trên đời khổ đau, người ngàn xưa ngàn sau yêu nhau dắt dìu nhau qua cuộc biên dâu. Hay quá. Phải không?

Đó là tinh thần Đại Bi của thánh giá. Còn Đại Trí là sao? cô lấy cái thánh giá cô gạch xuống một đường, đó là chữ "ai", trong tiếng anh "ai" là "tôi". Mà mình tu là mình xóa cái "ai" đó đi mình gạch ngang xóa, xóa cái chữ "ai" đó, thì gạch xuống là chữ "ai", là chữ "i" đó. Phải không? Là "I" là "tôi" "me" "my". Rồi. Bây giờ mình gạch ngang đó là mình xóa cái tôi đó là mình nhận thức là Trí Tuệ vô ngã. Phải không? Thì như vậy thánh giá đó Đại Bi tức là cái dáng người đứng dang tay ôm lấy muôn loài. Còn Đại Trí thì sao? Đại Trí đó nghĩa là xóa đi cái ý niệm "tôi" và "của tôi", mà xóa đúng mức là trừ bỏ Thân Kiến. Phải không? Là tầng Thánh cao nhất, tầng Thánh thấp nhất áh, tầng Thánh đầu tiên Thánh Sơ Quả đó là gì? Là cái người mà đeo thánh giá xứng đáng nhất tức là tầng Thánh Tu Đà Hườn, tức là vị đó xóa Thân Kiến tức là xóa "cái tôi".

Như vậy thì tu hành là gì? Là thay thế nhận thức. Thay vì "I think" mình bây giờ "I don't think. Chỉ vậy thôi. Nó khác nhau có tí đó thôi, thay vì mình còn bận tâm, tôi nghĩ nó không phải như vậy, tôi không thêm nghĩ nó là cái gì hết. Ở đây cũng vậy. Trong thánh giá đó thì mình muốn thấy đó là Chúa chịu khổ nạn, chịu gánh cái tội tổ tông cho loài người. Cũng được. Nếu mình là người Cơ Đốc mà là một tín ngưỡng Thiên Chúa. Nhưng mà nếu mình là một Phật Tử thì Ok. Không sao hết. Đây. Nhưng mà nói vậy là nói trong trường hợp cô đó thôi, chứ đừng có nghe này xong rồi cả cái room này ùn ùn kéo nhau đeo thánh giá rồi nói Sư Toại Khanh xúi khổ lắm nha. Sẵn đây tôi nói luôn, tức là năm 22 thì phải, có 22, có người hỏi chúng tôi cái vụ có mấy vị tu sĩ ăn mặc không có giống truyền thống, như vậy thì có phải là Đầu Đà hay không? Thì tôi phải nói, bữa nay rút ruột nói hết luôn nha. Đây là chuyện tầm phào nhưng mà nói cho nó hết. Mặt mũi tôi xấu, tôi xấu trai tôi biết, mà cộng với chuyện cái biểu cảm tôi không có đẹp, mà giọng nói tôi là giọng mí, giọng kim nghe nó kỳ lắm. Các vị biết tôi sợ nhìn cái video của tôi lắm, tôi sợ nghe lại bài giảng của tôi lắm. Tôi biết rất rõ cái nhược của tôi nằm chỗ đó. Cho nên với cái mặt mũi của tôi và cái giọng nói của tôi, cái biểu cảm của tôi, cộng với cách nói của tôi, khi mà tôi trả lời nghe nó thiếu từ tâm, rồi bây giờ Việt Nam mình đang có cái vụ ông Sư, ông Thầy nào ôm nôi cơm điện, cái vụ này nó không phải là vụ trước, vụ



đó là ông khác, nhưng mà bây giờ người ta mới lấy, người ta mới cắt cái đoạn mà tôi nói về cái ông kia đó, mới đem bung ra ngay thời điểm này, thế là cả một rừng người gồm trên dưới trộm trộm 100 triệu dân Việt Nam. Nó đứng về một phía mà họ chửi tôi không còn cái non nước nào nữa, thì đương nhiên thì bà con chửi thì cứ việc chửi, thật ra tất cả chúng sanh trên đời này bà con muốn chửi ai thì chửi, nhưng mà tôi đâu phải là Hàn Ni hay Nguyễn Phương Hằng các vị thoải mái. Phải không. Rồi.

Nhưng cái điều tôi muốn nhắc lại ở đây để nói rằng hôm nay tôi đang giải thích về cái gọi là THAY THỂ NHẬN THỨC TRONG HÀNH TRÌNH TU CHÚNG, rồi tôi mới giảng về thánh giá, rồi bà con mới cắt cái đoạn này bà con đi đăng lên bà con xúi nói là Sư Toại Khanh xúi bà con bỏ Chùa theo Chúa. Ai chứ Việt Nam mình dám lắm, cắt khúc này ra, mà ai bây giờ đó còn làm nhiều chuyện còn động trời nữa. Các vị ghép là tôi đeo thánh giá, rồi tôi rửa tội bí tích, chịu phép bí tích ở nhà thờ, tùm lum hết. Bỏ Chùa theo Chúa, tùm lum hết. Chết tôi luôn nha. Nhưng mà thôi kệ, tùy hỉ công đức. Thì bà con tới đâu thì mình chịu tới đó thôi.

Trưa nay tôi muốn nói cái gì? Thiền nào nói gọn là 3 Tham, Sân, Si. Rồi thêm nữa là Ái, Mạn, Kiến, Nghi, rồi thêm nữa là 7 Tiềm Miên hay là 10 Kiết Sử hay là 14 Tâm Sở Bất Thiện, nói gì thì nói, tất cả là những khía cạnh tâm lý, những khía cạnh ngộ nhận của một người chưa hiểu Bốn Đế. Đó là lời định nghĩa của tôi về cái gọi là Thiền Nào. Thiền Nào đâu có chia ra cách nào đi nữa, đó là những khía cạnh tâm lý của người mà chưa có hiểu được Bốn Đế, mà hiểu được Bốn Đế có 5 cách:

- Cái BIẾT của phàm phu.

Tức là người có học đạo, chứ còn người không học đạo thì như là mụ lú rồi, mình không có biết, họ không có biết được cái đó, cái biết thông qua gọi là kiến thức, sách vở, chữ nghĩa, từ chương và thông qua khả năng tư duy của bản thân. Đó là cái biết của phàm phu về Bốn Đế. Cái biết này thì nó cũng chấp chòn lắm. Phải không. Bởi vì phàm phu mình thấy không rõ cái điều mình tin, và không tin lắm cái điều mình thấy. Cho nên là thấy vậy thôi, chứ ai chửi là mình nổi điên lên. Nhớ không. Rồi. Cách hiểu đầu tiên là cách hiểu của phàm phu, tức là hiểu một cách đại khái vậy thôi, chứ còn nó không đủ để thay đổi con người của mình cho tốt hơn.

- Cách hiểu của tầng Thánh Tu Đà Hườn.

Với cái cách hiểu của vị này đủ để cho vị đó cắt đứt hai thứ phiền não, đó là Thân Kiến và Hoài Nghi. Thân Kiến nghĩa là cái chấp sai lầm Thân Tâm này là của tôi, tôi chính là Thân Tâm này, trong Thân Tâm này có tôi, trong cái gọi là tôi có Thân Tâm này, ai đụng tới Thân Tâm này chính là đụng tới tôi. Đó. Vị Tu Đà Hườn không có cái đó, 20 Thân Kiến vị đó không có. Tức là trong 5 Uẩn có tôi, trong tôi có 5 Uẩn, tôi chính là 5 Uẩn, 5 Uẩn chính là tôi. Tức là 4 cái đó mà đem nhân với 5 Uẩn là 20. 20 cái nhận thức đó được gọi là Thân Kiến. Vị Tu Đà Hườn không có.

Cái thứ hai là Hoài Nghi, vị đó không còn hoang mang nghi hoặc Tôi là ai? Là cái gì trong trời đất này? Tôi từ đâu tới? Tôi sẽ đi về đâu? Bây giờ tôi cần phải làm cái gì cho tôi, cho cuộc đời tôi? Phật là gì, Phật có thiệt không? Pháp là gì, Pháp có phải là lời Phật không? Có phải là con đường dẫn đến sự thoát khổ không? Tăng Bảo là gì, có phải là những đệ tử chứng Thánh của Phật không? Cái chứng của họ có đúng là con đường giác ngộ giải thoát triệt để hay không? Hoang mang Nghi hoặc như vậy thì Vị Tu Đà Hườn không có Hoài Nghi, Nghi Hoặc ấy. Thân Kiến và Nghi Hoặc không còn nữa. Nhưng mà vì họ thấy chưa có tới 100% cho nên tạm thời họ trừ hai cái đó thôi. Còn Giới Cấm Thủ là nó được kể rộng ra thôi chứ thật ra Giới Cấm Thủ nó đi ra từ hai cái này. Giới Cấm Thủ là gì? Giới Cấm Thủ nó là hình thức hành động, hình thức hành trì đúng hơn, Giới Cấm Thủ là hình thức hành trì của cái người mà chưa có trừ được Thân Kiến, Hoài Nghi. Nhớ nha. Giới Cấm Thủ là hình thức hành trì, kiểu hành trì của người mà chưa có trừ được Thân Kiến, Hoài Nghi.

Giới Cấm Thủ là cách hành trì nào mà nội dung hành trì không phải là Bát Chánh Đạo và cứu cánh nó nhắm đến cũng không phải là Niết Bàn. Tức là nội dung hành trì không phải là Đạo Đế, mà cứu cánh không phải là Diệt Đế. Chỉ vì nó mù tịt về Khổ Đế và Tập Đế thì cách hành trì đó được gọi là Giới Cấm Thủ. Chỉ vậy thôi.

Vậy là mình đã nói xong hai cách nhận thức về Tứ Đế. Cách một là của phàm phu, cách hai là của Tu Đà Hườn bậc Thánh Sơ Quả, cách ba là của bậc Nhị Quả. Tức là họ thấy rõ Bốn Đế thêm một lần nữa, thấy thêm một lần nữa bằng tâm Thánh Đạo, tâm Nhị Đạo, nhờ cái lần thấy thứ hai này họ lập tức, ngoài chuyện Thân Kiến, Hoài Nghi mà họ cắt đứt ở tầng Sơ Quả, bây giờ họ làm thêm một chuyện nữa, đó là họ giảm nhẹ, tiếng Pali gọi là tanūkaraṇam: làm giảm nhẹ, yếu đi cái gọi là Dục Ái và Sân. Tức là hai cái này ở họ chỉ có trong tâm, không có đủ để biểu hiện ra bên ngoài cho người khác nhìn thấy. Nó giảm nhẹ là như vậy. Chứ như Vị Tu Đà Hườn mình nhìn vô mình thấy có thể còn thích cái này, còn ghét cái kia, trên hình thức á. Nhưng mà vị Nhị Quả chỉ có trong tâm họ, chứ còn Dục Ái và Sân nó không có đủ để cho người ngoài nhìn thấy, hoặc nếu mà có thì thấy một tí ti vậy thôi. Rồi đến tầng Thánh thứ ba là tầng Tam Quả. Vị này nhìn thấy được Tứ Đế lần thứ ba. Nhận thấy rõ một lần nữa, tầng này diệt trừ hẳn Dục Ái và Sân. Có nghĩa là không còn tiếp tục đam mê trong vật chất. Vật chất ở đây gồm có tình cảm nam nữ, sở hữu vật chất tài sản, không có. Cái gì thuộc về Mắt, tay, mũi, lưỡi, thân. Sắc, thanh, khí, vị, xúc. Các vị đó tuyệt đối không có thích nữa. Đó là Dục Ái. Còn Sân ở đây nó là một cặp của Dục Ái, khi nào mình còn có đam mê ở trong 5 Trần vật chất thì ngày đó mình còn có bất mãn này nọ. Phải không? Nhưng mà khi mình vĩnh viễn không còn đam mê trong vật chất, trong sắc, thanh, khí, vị, xúc, thì kể từ đó mình cũng vĩnh viễn không còn có sự bất mãn, không còn có cái gọi là Ưu Thọ, mình không còn nữa. Như vậy mình thấy ở đây nó mở ra vấn đề rất là sâu. Có nghĩa là Cảnh Dục, khi mình còn thích trong Cảnh Dục thì tâm mình nó còn thô, mình còn bất mãn cái này cái nọ. Nhưng mà tại sao bất mãn? Là bởi vì mình chưa có trưởng thành, cho nên mình còn là con nít, chính vì mình còn con nít cho nên là mình còn có những cái thích và có những cái bực mình của con nít, nhưng khi mà mình trưởng thành hơn một chút nữa thì mình bỏ đi những cái

thích của con nít và nhờ đó mình bỏ luôn cái hồn giận của con nít. Mấy cái bực mình mà vô lý, vô có, rẽ tiền, tào lao, bí đao của con nít. Phải không? Rồi.

Nhưng mà đến cái lần thứ tư Tứ Đế mà nhìn thấy thêm một lần cuối cùng, không phải cuối cùng, mà thấy cái tầng cuối cùng. Tầng cuối cùng tầng La Hán Trí, Trí Thánh Quả. Với lần thấy này vị đó vĩnh viễn không còn quay lui những ngộ nhận nữa. Như vậy mình thấy qua năm tầng.

- Tầng một là tầng Trí Tuệ phạm phu về Bốn Đế.
- Tầng 3, 4, 5, là bốn tầng Thánh. Qua 4 tầng này tổng cộng là 5 tầng.

Trong hành trình từ tầng 1 đến tầng 5, một cá nhân nam nữ, Tăng tục, không cần biết, vẫn ăn uống, đi đứng, nói cười, như bao nhiêu thiên hạ, nhưng mà ở trong tâm khảm của họ không giống nhau. Ở tầng Phạm Phu thì còn có gọi là nguyên con luôn, Tham, Sân, Si, Ái, Mạn, Kiến, Nghi, có điều lâu lâu nó có tu đột xuất, nó có tu chớp nhoáng vậy thôi. Nhưng mà tu nhẹ, tu mỏng lắm, cái tu nó không đủ để cho gọi là chấm dứt phiền não. Nhưng mà từ tầng Sơ Quả trở lên, khi mà họ hiểu được Bốn Đế rồi thì trong cái nhìn, cái thấy, cái nghe, cái cười, cái nói, của họ nó không có dính kèm những tâm thái tiêu cực nữa. Có một điều là ở tầng Thánh thấp thì họ bỏ đi một ít khía cạnh tiêu cực. Tôi cố ý xài chữ "KHÓA CẠNH", khía cạnh tiêu cực trong đó gồm có Thân Kiến và Hoài Nghi. Lên một tầng nữa thì họ làm mỏng, làm mòn đi Dục Ái và Sân. Lên một tầng nữa thì họ cũng nhìn, nghe, ngửi, nếm, đụng, y như mình vậy đó. Nhưng mà họ dứt hẳn Dục Ái và Sân. Nó giống như là một cơ thể mà mình mới vừa dội vài gáo đầu tiên thì nó sạch được mớ, rồi mình tắm lâu thêm chút nữa nó sạch thêm mớ. Đại khái như vậy. Trước hết là mình vô mình gội đầu đúng không? Có người thì rửa chân trước, có người thì gội đầu trước, có người thì lo hai cái tay trước, có người lo hai cái chân trước. Nhưng mà quan trọng nhất là nó sạch từng phần, từng phần, và cuối cùng thì sạch sẽ toàn thân. Sạch sẽ toàn thân. Thì ở đây cũng vậy. Mình tắm mình có cái này trước, có kia trước, tùy người, nhưng mà trong cái chuyện chấm dứt phiền não, thì cái nào mà nó gắn với cái phạm phu nhất thì nó được giải quyết trước. Thân Kiến, Hoài Nghi, hai cái này là hai cái phiền não gốc. Chính hai ông Thầy này nè, hai ông Thân Kiến, Hoài Nghi này nè, là chính hai ông này là biên giới sau cùng của cái gọi là Phạm và Thánh. Chỉ cần vượt ngưỡng, vượt biên, vượt tuyến, qua khỏi hai cái này nè là ngon lành. Bởi vì đặc điểm của phạm phu là gì? Là Thân Kiến và Hoài Nghi. Phải không? Mà lướt qua được hai cái này, mà lướt triệt để nha. Chứ còn cái kiểu mình đất Thiền rồi mình về Phạm Thiên thì mình cũng thanh tịnh, cũng trong sạch, nhưng mà cái đó nó rất là tương đối, nó rất là giới hạn, nó rất là cục bộ. Phải không? Nó giới hạn về không gian, về thời gian dữ lắm, giới hạn về thời gian là sao? Có nghĩa là được bao lâu, tuổi thọ được đến bao lâu đó thôi, rút xuống tới đây nó như cũ. Đó là giới hạn về thời gian. Còn giới hạn về không gian, nghĩa là mình còn có mặt trên cõi đó thì mình là Ok, nhưng mà mình xuống tới cõi Dục Giới là mình kể như là hoàn hình như cũ. Phải không? Nhớ nha. Cái đó rất quan trọng. Thì chiều nay tôi muốn nói cái gì? Tôi muốn nói rằng tu hành là chỉ là thay đổi cái nhận thức, chỉ là thay đổi. Và tôi nhân mạnh 1 tỷ lần, là đạo Phật, lời dạy của Chư Phật ba đời mười phương, không riêng gì

Đức Phật của mình. Phải không? Thì chuyện đầu tiên là một nhận thức triệt để, rõ ràng rằng mọi hiện hữu là Khổ. Dù đó là thiện ác, buồn vui, sang hèn, ngu trí, siêu đọa, thánh phàm, tất cả mọi hiện hữu đều là Khổ. Nhớ cái đó. Phải nhớ cái đó. Cho nên hôm nay mà mình có tu hành ba mớ, giữ giới ba mớ, học đạo ba mớ, bố thí ba mớ, ngồi thiền ba mớ, phục vụ ba mớ, rồi nó là chẳng nghĩa lý gì hết. Chỉ là uống thuốc để chữa bệnh thôi. Phải không? Nó vẫn là nằm ở trong cái Khổ. Ngày nào mà không còn cái gì để thích và ghét nữa, thì lúc đó là coi như mình đi được 99% con đường thoát khổ. Chỉ còn 1% cuối cùng là mình chưa chết, mình chưa có viên tịch. Chỉ cần bây giờ hước một cái mà đi luôn, lúc đó mới nhẹ. Chứ còn hề chứng La Hán mà còn mang cái thân này thì cũng còn 1% của cái Khổ. Tùy. Các vị muốn nói 1% cũng được, 1 phần ngàn, một phần triệu, một phần tỷ, muốn lấy mấy, nhưng mà đại khái một phần rất là nhỏ. Không có đáng. Chứng Thánh đầu đó là Sơ, Nhị, Tam, Tứ Quả, tầng Thánh nào không cần biết, chứng Thánh xong là coi như mình đã bỏ đi hết 99%. Trong Kinh Tăng Chi Đức Phật Ngài dạy thế này: Này các Tỳ Kheo mấy hòn sỏi trước mặt Như Lai so với dãy núi Himalaya lớn nhỏ thế nào? Chư Tăng nói: Bạch Thế Tôn không thể so sánh được, một tỷ lệ nó quá chênh lệch, một bên là một dãy núi mấy ngàn cây số, còn một bên mấy hòn sỏi, mình có thể cầm nhẹ nhàng trên bàn tay. Đức Phật Ngài dạy rằng: Một người chứng Tu Đà Hườn mới có dứt được Thân Kiến và Hoài Nghi, thì vấn đề mà họ giải quyết được nó nhiều như dãy núi Himalaya, còn vấn đề tồn đọng mà họ chưa có lo xong nó chỉ là bảy hòn sỏi. Tại sao Ngài nói bảy? Là bởi vì Vị Thánh Tu Đà Hườn mà có đi đâu thai tối đa cũng chỉ bảy kiếp là phải chứng La Hán không còn tái sanh nữa. Cho nên Đức Phật Ngài mới nói bảy hòn sỏi trước mặt ta nó không là gì so với dãy Núi Himalaya, thì cũng vậy, vấn đề gánh nặng mà vị Sơ Quả Tu Đà Hườn đã đặt xuống, đã giải quyết được, là nó như dãy núi Himalaya kéo từ Ấn Độ qua tới Trung Quốc, Tây Tạng. Từ Ấn Độ mà qua tới Tây Tạng. Tây Tạng tức là Trung Quốc bây giờ đó, một phần lãnh thổ Trung Quốc bây giờ, 1/5 của Trung Quốc. Còn lại bảy viên sỏi, mà bảy viên sỏi đó mình bỏ ra lòng bàn tay, mình cầm tinh bơ. Phải không? Vấn đề ở đây là mình tu, cái chuyện đầu tiên là phải tự xác định, không phải tu để chứng Thánh mà tu để không còn Phàm. Đây. Mặc dù hai cái này là một, hai cái này là đồng nghĩa. Phải không? Hai cái này là đồng nghĩa nha. Tu để không còn là phàm hoặc là tu để chứng thánh, thì tôi chọn cách nói tu để không còn phàm. Là vì nhiều lý do lắm. Thứ nhất là cái phàm mặt mũi ra làm sao mình thấy, mình nghe cái mùi tanh tanh mình biết mình còn phàm. Chứ còn thánh mình đâu có biết thánh là cái gì? Phải không? Cứ ráng sao cho nó đừng có dơ nữa thì tự nhiên nó sạch thôi. Cho nên có hai cách, tắm để cho không còn dơ và tắm để cho nó được sạch. Thì quý vị muốn chọn cách nào chọn. Thì ở đây cũng vậy. Tôi chọn cái gọi là tu để không còn phàm, chứ tôi không có muốn nói tu để chứng thánh, là vì hai lý do, lý do thứ nhất là cái phàm mình rất rõ, rất rành, mình quan sát, mình kiểm chứng được. Còn cái thánh lạ hoắc hà, mình có là thánh bao giờ đâu? Là cái thứ nhất. Cái thứ hai, khi tu mà mình nghĩ rằng mình tu để chứng thánh nó rất nguy hiểm so với cái suy nghĩ tu để không còn phàm, là vì sao? Là bởi vì trong quá trình tu tập khi mình cứ nghĩ đến thánh, thánh, thánh, thánh, rất dễ gọi là Tăng Thượng Mạn.

Cứ thấy nó lạ lạ là tướng Thánh. Đấy. Đó giờ mình đâu có bao giờ mà người mình nó nhẹ, mát lạnh vậy, đâu có bao giờ mà đầu óc của mình thông thoáng, sáng suốt, niềm tin, rồi chánh niệm, rồi trí tuệ, rồi tinh tấn của mình, đâu có bao giờ mà nó ngon lành như vậy hết ta. Trời. Chưa bao giờ. Nha. Cái này dứt khoát thánh là cái chắc luôn, cái chắc luôn. Quá nguy hiểm, quá nguy hiểm.

Kê cả bây giờ các vị có nhắc cái mộng khởi mặt đất một thước, phải không? Người các vị mà có xẹt hào quang như là hàn gió đá, chưa chắc, chưa chắc. Nhớ nha. Cho nên tu mà mong chứng Thánh nó phiền lắm, thấy lạ lạ, đó giờ mình đâu có bao giờ hào quang mà nó xẹt như là hàn gió đá đâu, bữa nay sao nó xẹt, là Thánh còn gì nữa. No. Không chắc ăn. Tà thần, phải không? Ma quỷ nó còn có khả năng xẹt hào quang nếu nó muốn, nếu nó muốn nó làm được, cho nên mình phải nhớ ba đồ giả, đồ ảo, hành giả phải luôn luôn nhớ tu Định là chỉ có tập trung vào Đề Mục, còn tu Tuệ là chỉ có Chánh Niệm, chỉ có Chánh Niệm. Dầu cho có tà ma, quỷ quái, tiên đồng, ngọc nữ, dầu có nóng nực, thơm tho, hay là dễ chịu, gió mát trăng thanh, hay là hào quang, thủy lục, nhẹ nhõm, bay bổng, mát lạnh, sung sướng, tê buốt, đau mỗi, bất cứ chỉ là để nhìn thôi. Nha. Chỉ là cái gì cũng để nhìn, biết đây là chánh niệm, biết đây là thiền tâm, biết đây là tâm từ bi, biết đây là tham, biết đây là sân. Nó chỉ là nó. Đừng có dậm vá, đừng có phiên dịch, đừng có tô hồng, chúc tụng, vẽ rắn thêm chân, tùm lum trên đó là nó hư đi. Phải không? Chỉ chừng đó thôi không thêm bớt gì hết, đó là cái đặc điểm của người tu hành. Ở đây là mình không có mong thành Thánh mà chỉ làm sao đừng còn là phàm. Mà ngay cả cái lòng mong đừng còn phàm, coi chừng cái mong đó, nó cũng là một gánh nặng cho người tu học. Kể từ bây giờ biết sống như cũ, sống của người không Niệm, không Tuệ, là không tốt. Thì kể từ lúc mình nhận ra chuyện đó, thì bây giờ mình không có cần trốn cái phàm, không cần cầu cái thánh, mà chỉ làm ơn thấy rằng MỌI HIỆN HỮU LÀ KHỔ. Mặc dù ở trong đáy sâu lòng mình, chỗ này phải nghe cho rõ nha. Chứ đừng nói là ông Toại Khanh ông phủ nhận. Không có. Trong đáy sâu trong lòng mình vẫn biết chứng được quả vị Thánh Nhân là cứu cánh của đời mình. Không còn là phàm phu nữa là cứu cánh của đời mình. Biết là biết nó như vậy rồi để nó qua một bên, phải có mục đích nha, phải có, nhưng mà để nó qua một bên không nhớ tới nữa. KHÔNG NHỚ TỚI NỮA bốn chữ. Có rồi quên nó đi. Bây giờ chỉ tập trung mình sống Chánh Niệm thôi, sống thanh thản nhẹ nhàng, và như tôi nói, tu thứ thiệt, tu mà tu thứ thiệt thì từ chuyện Bồ Thí, Giữ Giới, phải không? Thiền Định phải không? Phục Vụ, Từ Tâm, bất cứ cái gì, là phải được thực hiện bằng tâm trạng của cái người bị bệnh uống thuốc. Có nghĩa là sao? Chuyên cần, miên mật, tập trung, phải không? Không hề có lòng mong đợi ai đó biết mình, phải không? Có một mâu thuẫn cực kỳ buồn cười và trẻ con. Đó là rất nhiều và rất nhiều người muốn người khác biết mình có Giới, muốn người khác biết mình là Thí chủ, muốn người khác biết mình nè có kiến thức giáo lý, mà cái này mới ghê nè, muốn người khác biết mình là không thích cái gì? Cái vụ này có. Cái vụ này có nè. Muốn người khác biết là tôi là chỉ có tam y, quả bát, muốn người khác biết là tôi không có nhận tiền, muốn người khác biết là tôi không có thích danh lợi, muốn người khác biết là tôi không có chùa miếu, đạo tràng, tự viện, muốn là tôi muốn người khác biết tôi không ham thích học trò, đệ tử nổi tiếng, nổi tăm, muốn người khác biết vậy. Thì là đây nó có hai cách. Nếu mình là người thứ

thiệt thì mình muốn cho người khác biết mình như vậy, cái chuyện này như tôi vừa nói là đã không nên. Nói gì là trường hợp hai, trường hợp một là muốn người khác biết mình như vậy. Còn trường hợp thứ hai là tệ hơn. Muốn người khác nghĩ mình như vậy. Hai cái này khác nhau nha. Một cái "to know" một cái "to think" hai cái khác nhau. Mình muốn người khác nghĩ mình như vậy. Tức là mình không có được như vậy, mà chỉ mong người khác nghĩ thôi. Trường hợp thứ hai trong Kinh gọi là "*pāpiccha*", trường hợp một gọi là "*iccha*: dục" "*pāpiccha*: ác dục" nó có hai định nghĩa, trong hai định nghĩa, định nghĩa một Tham Ái nói chung gọi là Ác Dục. Nhưng Ác Dục có nghĩa thứ hai nữa là mình mong cho người ta nghĩ tốt về mình khi mà mình không được như vậy. Đây. Cái đó trường hợp hai, cái nghĩa thứ hai của chữ ác dục nghe đó cho kỹ. Nha. Nhớ nha. Rồi "*pāpiccha*".

Thì ở đây người tu hành chuyện đầu tiên cũng là chuyện cuối cùng. Phải luôn luôn ý thức được rằng mọi thứ đều là gánh nặng, MỌI HIỆN HỮU ĐỀU LÀ GÁNH NẶNG, dầu cho mình có Tham, Sân, Si, thì cái Tham, Sân, Si, đó cũng không phải là gánh nặng, dầu cho mình có sát sanh, mình có săn bắn, câu cá, trộm cướp, đốt nhà, giết người, lừa đảo, gì đi nữa, thì bản thân cái ác là gánh nặng. Mình có sung sướng bằng trời đi nữa, thì sự có mặt của người mà tàn ác cũng là sự có mặt không cần thiết. Mà sự có mặt của người mà hiền lương, đức độ, cái sự có mặt đó cũng không cần thiết. Nếu mà nói một cách rất ráo. nếu mà nói một cách rất ráo thì mình không cần có mặt trên đời này. Chứ đừng có nói là tôi muốn có mặt trên đời này để tôi sống sung sướng hoặc là để tôi thành một Bậc Thánh Nhân, một Vị Phật, một người có đức hạnh, đem lại lợi ích cho chúng sanh. Nói cái đó là chưa. Biết rất ráo thì cái chuyện Hoàng Pháp của Chư Phật chỉ là trách nhiệm. Chính Ngài nói Ngài chỉ là con gà Mẹ, và Ngài giúp cho mấy gà con nó chun ra khỏi vỏ trứng thôi. Phật Đạo là gì? Bồ Tát là một hạt cát, biết rõ mình là hạt cát, chuyện đầu tiên biết mình là hạt cát, biết là sự có mặt của hạt cát là vô nghĩa, vô ích, vô dụng. Đây. Và vị đó cái biết này được kéo dài thì vị đó thành viên ngọc. Và khi thành Phật rồi thì cái viên ngọc đó độ được vài năm cát nữa. Xong. nguyên cái Phật Đạo nói gọn là như vậy. Bước đầu tiên của một vị Bồ Tát, bất cứ vị Bồ Tát nào, bước đầu tiên thấy đó là chỉ biết mình chỉ là hạt cát, thân phận của một hạt cát nó vô nghĩa, vô ích, vô dụng, vô vị, nhàm chán, nó không có lý do gì hạt cát có mặt trong sa mạc này hết. Nhưng mà không lẽ giờ mình ở đây hoài, thế là vị đó liên tục thực hiện các hạnh lành mà trong một cái tâm niệm rằng tôi chỉ là một hạt cát do các duyên mà có. Chỉ là hạt cát. Biết rất rõ. Và hạt cát đó lâu ngày, sau nhiều kiếp tôi gọi là dễ thương, chứ tôi không kêu là tu hành, mệt lắm, kêu dễ thương. Hạt cát đó sau nhiều kiếp dễ thương, nó bèn trở thành một viên ngọc. Và viên ngọc nó quay trở lại độ thêm vài năm cát khác. Tại vì có những viên cát, có những hạt cát, tự nó không có khả năng để nó thành ngọc. Nó không có khả năng thành ngọc. Thì phải nhờ viên ngọc này giúp, giúp cho nó không còn là cát nữa. Giúp cho nó biến mất khỏi sa mạc. Và một vị Phật như vậy, trung bình nếu Ngài là một vị Phật là một hạt cát, một viên ngọc, thì trung bình số lượng người mà Ngài độ được cũng chỉ là vài năm cát trên sa mạc thôi. Con số đó dù nhiều cách mấy đi nữa, cũng không nghĩa lý gì so với cái gọi là vô lượng chúng sanh, trong vô lượng vũ trụ, một cái là Limited, một

cái là Unlimited. Nhớ nha. Chỉ vài nắm cát vậy thôi. Vài nắm. Thôi giờ tôi cho vài thúng đi, rồi vài thúng. Xong. Đấy.

Thì tu hành là vậy đó. Tức là mình chỉ thay thể nhận thức, mình nhìn vấn đề một cách tỏ tường, bình tĩnh, sáng suốt, khách quan và trung thực, không nặng lòng cái gì hết. Nhưng nhẹ lòng cách mấy cũng phải luôn nhớ được rằng **MOI HIỆN HỮU LÀ KHỔ**, là không cần thiết. Tôi chủ trương thay vì ghi tùm lum, chỉ ghi có giáo lý Tứ Đế trên vách, **MOI HIỆN HỮU LÀ KHỔ**, sướng cách mấy, khổ cách mấy, cũng gọi là Khổ. Khổ đây gồm có hai là **KHỔ BẢN CHẤT VÀ KHỔ CẢM GIÁC**. Khổ Cảm Giác là sự khó chịu, sự đau đớn. Còn Khổ Bản Chất là sự bất toàn, bất trắc, thì gọi là là Khổ Bản Chất. Thứ hai nữa là tất cả thiện đều là Khổ, trong đó Bát Chánh Đạo vừa là Khổ mà vừa là con đường Thoát Khổ. Tất cả ác đều là Khổ mà trong đó Tham Ái nó vừa là Khổ mà vừa là con đường dẫn đến Khổ khác. Chỉ vậy thôi. Sống bằng những nhận thức này chính là con đường thoát Khổ. Cứ ghi chừng đó thôi. Hoặc là in nhỏ lại, vò lại, nhét trong ống bằng vàng 18, bằng cái đầu đũa vậy đó, rồi đeo lên ngực mỗi lần nó đánh ton, ton, ton, ton lên, mình nhớ àh trong đó là Tứ Đế đó. Tứ Đế gõ vô người mình, chứ còn muốn đeo gì đeo. Phải không? Muốn đeo gì đeo. Như này tui kể là cho bà đạo chúa thôi. Tức là cái thánh giá đó, chỉ thay đổi nhận thức thì mình từ Chúa qua Chùa tích tấc. Phải không? Thay vì mình thấy đó là tượng Chúa. Phải không? Con của bà Maria phải không? Thì bây giờ mình chỉ quay qua một phát. Mà nên nhớ chân lý không có cần nhãn hiệu. Bi và Trí không cần nhãn hiệu. Không cần phải gán lên đó chữ Chùa hay là chữ Phật. Mà Bi trí nó là luật của vũ trụ, con đường giải thoát và bản chất của con người giải thoát chỉ nằm trong hai chữ Bi và Trí.

Trí là buông hết.

Bi là thương hết.

Xót xa hết những đứa còn ở lại bờ kia ảo mộng, và đau khổ, mặc dù đau khổ cũng là ảo mộng, nhưng mà thương ở chỗ là tụi nó sống trong mộng mà tụi nó không có biết. Thương là thương chỗ đó. Cho nên thánh giá trong đạo Phật nếu có rất là đẹp. Đẹp lắm. Thứ nhất thánh giá là biểu tượng của người đứng dang tay ôm lấy muôn loài. Đó là Đại Bi. Thứ hai là tự xóa đi ngộ nhận về cái gọi là Tôi và của Tôi. Đó là Đại Trí. Phải không? Thì tu hành là chỉ thay thể nhận thức thôi. Nhẹ nhàng, nhẹ nhàng đơn giản, có một điều là ngày nào mà mình còn lén lén thấy sự hiện hữu này nó là hay hay, nó là cần thiết, nó là có một chút gì đó ngọt ngọt, nó có một chút lý do, để mà tiếp tục, thì ngày đó đẹp không có tu hành gì hết. Nhớ nha. Không có tu hành, đi chùa tốn tiền. Mệt. Đi chùa mất công. Đạo Phật này chỉ dành cho một người duy nhất thôi, không có người thứ hai, chỉ có một người duy nhất thôi, đó là người thấy rằng mọi hiện hữu là không cần thiết, là vô nghĩa, vô ích, vô vị, vô dụng. Nhớ như vậy. Thì chỉ có cái người mà thấy được cuộc đời này qua "bốn chữ Vô" đó đó, chỉ có một người đó thôi. Thì mới là cần thiết đi chùa, cần thiết với học Phật, tu Phật, thành Phật. Còn ngoài ra tự mình thấy chưa nhìn cuộc đời qua "bốn chữ Vô" vô nghĩa, vô dụng, vô vị, vô ích, mình chưa thấy cuộc đời này qua "bốn chữ Vô"

đó, thì tôi nói thẳng luôn, đừng đi chùa, không cần đi, nó mệt bởi vì đi làm cái gì? Đừng có nói mà đi gieo duyên tôi thấy cũng tào lao. Đẹp, không có duyên gì hết, tại vì nó còn đã quá mà mình gieo lỡ mai một nó thành Phật rồi sao? Mình thấy nó đang ngon lành mà mình gieo là cái gì? Mình gieo là bởi vì mình mong có lúc mình gieo là bởi vì mình mong có lúc mình hái, mình gặt đúng không? Mà bây giờ mình còn thấy nó ngon lành quá gieo là ngu mới gieo. Gieo làm cái gì? Không có gieo nha. Nhớ. Không có gieo, ngu mới gieo. Mình phải thấy nó là khổ mình mới gieo. Tự nhiên cái mình còn thấy mình cần có mặt ở cuộc đời này, mình còn thấy có lý do để mà mình có mặt tiếp tục hiện hữu trong các hình hài đời này, kiếp nọ, thì mắc cái chứng gì đi gieo làm cái gì? Nha. Đạo này chỉ dành cho một người duy nhất thôi NGƯỜI NHÌN THẤY CUỘC ĐỜI NÀY QUA BỐN CHỮ VÔ và phiền não là gì, Phiền não chỉ là những khía cạnh tiêu cực ở một nội tâm chưa có thông tỏ Tứ Đế. Thiện Pháp là gì? Thiện Pháp là những khía cạnh tích cực ở một nội tâm biết tu hành, một nội tâm thiện lương.

Nhưng có một điều, cái gọi là thiện tâm nó có hai trường hợp, Thiện Tâm Hữu Lộ và Thiện Tâm Vô Lộ. Thiện Tâm Hữu Lộ là Thiện Tâm của người còn cầu Quả Nhân Thiên, bổ thí mong giàu, từ tâm mong đẹp, mong thọ, mong có sức khỏe, có sống lâu. Đó. Thì cái thiện đó là cái thiện của người còn quần quanh. Chỉ có trường hợp thiện thứ hai là Thiện Vô Lộ, có nghĩa là hành thiện, lánh ác, với lý tưởng cầu đạo giải thoát. Buông hết mọi thứ. Và chữ cầu đây nói để cho bà con hình dung thôi. Nha. Chứ trong lúc mà tu tập Niệm Xứ là không có cầu, không có mong, không có trông, không có đợi. Cầu, mong, trông, đợi. Đẹp. Chỉ có tại đây và bây giờ. Nhớ nha. Mặc dù trong đáy sâu tâm khảm của mình, thì mình biết rõ mục đích của chuyện tu tập này là cái gì? Nhưng mà sau đó phải đẩy hết. Chẳng hạn như tôi nói rất là nhiều lần, một sinh viên đại học phải có một mục đích, một lý tưởng, có một đích đến rõ ràng. Tôi sẽ trở thành luật sư. Tôi sẽ trở thành bác sĩ. Tôi sẽ trở thành một ông giảng sư, giáo sư đại học. Tôi sẽ trở thành một nhà khoa học. Tôi sẽ là một học giả. Tôi sẽ là một dịch giả lớn. Tôi sẽ là người được giải Nobel về một lĩnh vực nào đó. Nhưng mà sau khi mình đặt ra cho mình một đích đến mình đẹp nó qua một bên. Xác định rồi đẹp nó qua một bên. Bây giờ anh đang học y, học dược, anh đang học về vật lý, văn chương, triết học, kinh tế, luật, đúng không? Anh chỉ biết cái đó thôi, tập trung cái đó, chứ còn anh không thể nào mình ôm một đồng giáo trình bài vở mà anh cứ mở ra anh thấy cái Villa ở quận 7 có... mấy trăm mét vuông, rồi có Sauna, có buồng tắm tuyết bát, rồi sân thượng, rồi có gì, có gì, rồi phòng ngủ có gì, có gì, sao học? Xác định mục đích rồi đẩy nó qua một bên, chỉ chuyên tâm vào chuyên môn. Đó chính là chữ tu học. Nha. Bắt đầu mệt. Chúc các vị một ngày vui và hẹn lại nhau kỳ sau.



Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.



Kính mời nghe trực tiếp bài giảng tại đây:

[https://www.youtube.com/live/k-fGux5nkDc?si=1JLdd\\_TKFBU8d2WF](https://www.youtube.com/live/k-fGux5nkDc?si=1JLdd_TKFBU8d2WF)



