

Chùa Siêu Lý

Tam Học

(12-2025)

Kalama tri ân đh Nguyễn Thị Ngọc Ánh ghi chép.

[14/01/2026 - 04:16 - anhlibrary]

Sáng nay chúng ta đã nghe một phần về cái nội dung Tam Học, nhưng rất tiếc có một số bà con nghe tới đó cái bỏ đi về. Cái chiều nay đưa cái đám mới tinh vô, nghe nó không hiểu gì hết.

Bây giờ các vị mới thấy tại sao người ta đồn là tôi ác, là ác làm sao? là tôi tổ chức lớp học toàn là ở nước ngoài không, để cho người trong nước đi ra học, vì sao? Vì cái người nào mà có thời gian, có điều kiện, có sức khỏe. Có thời gian, thêm cái thiết tha thì họ mới dẹp hết việc nhà để đi học. Một khi đã đi thì không có đường lui, giống như ngày xưa, trong binh nó có cái gọi là đập nồi để mà đánh giặc, có nghĩa là giặc nó rượt sau lưng, phía trước là dòng sông lớn, thì Hàn Tín phải đập nồi hết nếu thắng được giặc thì tôi nay có cơm ăn, còn thua thì chỉ có anh em dắt nhau mà chết hết.

Không có đường lui người ta mới làm được việc. Còn khi mà mình học gần nhà đó, cứ buồn buồn cái chạy về nhà, mất bài, mất bài trở vô nó không hiểu. Còn cái người nào đã ghi danh học ở Thụy Sĩ, ở Kalama, một đi là đầu có rút được. Vậy mà trong khóa vừa rồi cũng có mớ đi đào ngũ, thì sắp tới này nè, cũng có lớp ở Việt nam, nhưng mà tôi lựa một cái chỗ mà như Kinh Kha sang Tần, giết Tần Thủy Hoàng, đã đi rồi thì không có đường lui thì tôi mới dạy, đã tìm được 2 chỗ rồi, vừa tốn tiền, vừa không có phương tiện luôn, tốn tiền để tới đó, chắc ở đây bà con ở trong nước bà con biết chỗ đó là chỗ nào? vừa tốn tiền, mà đã vô rồi không có đường ra giống như "tạo hang" của Hàn Tín vậy đó, phải vậy mới học được. Chứ còn sáng giờ cứ thậm thò, thậm thụt bữa lặn, bữa mọc. Đó, sáng giờ giảng nó quên bà hết rồi, nhìn mặt ngáo ngáo là biết.

Hồi sáng tôi nói đến toàn bộ chỉ có 2 cái nội dung thôi đó là:

1/ Xác định mọi thứ là khổ.

2/ Thế nào là cái lộ trình thoát khổ.

Cả đời Đức Phật chỉ dạy 2 cái đó. Và cái lộ trình thoát khổ thì nó gồm:

- Có 3 cũng được là Tam Học.
- Có 7 cũng được là Thất Giác Chi.
- Có 5 cũng được là Ngũ Căn, Ngũ Lực.
- Có 8 cũng được là Bát Chánh Đạo.

Cái này chính là cái kia, nhớ nha. Còn có nhiều người học ba mớ nói thế này: mới tu học Tam Học trước, vì nó ít, nó dễ nhớ. Tu thời gian cái nó lên Ngũ Căn, Ngũ Lực, rồi nó lên Thất Giác Chi rồi cuối cùng tới Bát Chánh Đạo, họ hiểu vậy đó.

Có nghĩa là trước hết mình về mình ở với má mình, rồi sau đó mình mới ở với bà xã của ba mình, rồi sau đó mình mới ở với con gái của ngoại, rồi cuối cùng là con dâu của nội, hiểu không? hiểu vậy mà hiểu được mới hay.

Bởi vậy, người Việt Nam con rồng cháu tiên, chứ nếu mà nó không có 4000 năm văn hiến thì nó đâu có xuất sắc như vậy để cho chúng nó chửi mỗi ngày như vậy.

Cái nội dung của Phật Pháp là xác định mọi thứ là khổ, đầu đó là nụ cười cũng là khổ, là vì sao? Vì nụ cười nó là cái khổ gián tiếp, không học đạo không hiểu tại sao cái sung sướng cũng là khổ là bởi vì chính vì nó mà mình mới đi kiếm nó, mà có bao nhiêu kẻ kiếm mà được. Các vị có nghe bài thơ con muỗi chưa?

Vì mày mà tao phải đập tao.

Vì tao mà tao phải đập mày.

Mà vì mày tao đập cả mày và tao.

Chỉ vì con muỗi mà mình đập nó, mình đánh nó, đúng không? và con muỗi là động vật duy nhất đi đâu cũng được người ta vỗ tay, phải không? con muỗi là động vật duy nhất đi đâu cũng được mọi người ta vỗ tay. Cho nên đời sống cái chuyện mà mình ngứa là khổ, mà mình gãi là nó đã, mà càng

gải thì nó càng lờ, mà càng lờ thì nó càng ngứa, mà càng ngứa thì nó càng đã, mà càng đã thì nó càng lờ, càng lờ thì càng ngứa, càng ngứa thì nó càng giải, cái dòng luân hồi mình chỉ có nhiều đó thôi.

Các vị có nghe tôi kể cái chuyện mà lượm gạo chưa? Có cái thằng tù đó nó vô tù nó không biết kể chuyện, thì cái thằng đại bàng nó nói mày đã nghe kể chuyện tàu, chuyện ma, chuyện tếu, chuyện Tam quốc, chuyện Tây du, mày đã nghe 10 năm tù rồi, bây giờ mày cứ chờ người ta nói rồi mày cười rồi mày ngủ. Bây giờ tới phiên mày kể đi.

- Ảnh mới nói, em nói thiệt với đại ca, chứ em muốn lắm nhưng em không có chuyện kể.

- Đại bàng nó mới nói là...đại bàng nó nói bây giờ mày kể chuyện nhà mày cũng được, để cho anh em trong trại ngủ.

- Ảnh nói, đại ca hứa nha, em kể chuyện nhà đó. Hồi đó nhà em bán gạo, rồi tới mùa nước lên thì nước lên, gạo để dưới đất thì bị hư cho nên ông nội em với ba em mới khiêng lên trên cao để tránh nước, mà khi khiêng lên như vậy thì có bao nó bị đổ thì khi nó đổ thì mấy con kiếng nó mới tha, cứ 2 con 1 hột, 2 con 1 hột.

Ảnh kể đầu 15 phút cứ 2 con 1 hột, thì nguyên cái trại giam nó ngủ hết. Tới nửa đêm thì cái thằng đại bàng nó dứt mình thức dậy thì nó thấy thằng này cứ ngủ gà, ngủ gật cứ 2 con 1 hột, thì cái thằng đại bàng nó chửi thề.

- Cái chuyện gì mà vô duyên.

- Dạ mới có mấy lít thôi.

Thì đại ca thấy cũng tội nghiệp thì thôi mày đi ngủ đi, cái chuyện gì vô duyên, mới thấy mày, đi ngủ. Thì bằng đầu 8, 9 tháng sau, thì trong trại cũng hết chuyện cười rồi thì kêu cái ảnh, bây giờ tới phiên mày kể, mày phải kể lựa chuyện khác.

- Nói thiệt đại ca chuyện khác không có, nhưng mà em còn hơn nửa bao, em còn hơn nửa bao, nếu đại ca thấy được thì em chơi tiếp, một đêm tầm tầm chừng 2 lít vậy ngủ, một cái bao 30kg kể tới ngày ra tù luôn.

Tôi biết cái mặt của quý vị nghe cái đó tưởng là chuyện cười, NO, không phải là chuyện cười, chuyện mình đó, cái cuộc đời mình nó vô duyên như là 2 con 1 hột, sống để đi làm, đi làm để sống, sống để đi làm, đủ tuổi hưu về, vô nhà già ở, ngập ngập vô bệnh viện, chết đầy vô lò thiêu, chôn. Thế hệ sau cũng vậy sống để đi làm, đi làm để sống, sống để đi làm.

Có thằng bé thấy ông cố nó, thằng bé 4 tuổi, hỏi ông cố nó 90 tuổi, thấy ông cố nó thử đường, mỗi sáng thử đường như chúng tôi nè, sáng nào cũng lụi cái, cái nó hỏi cố cố, cố làm cái gì vậy? ông thương nó lắm, ông nói cô lấy máu, nó hỏi cố lấy máu làm cái gì vậy? để thử đường. Thử đường làm gì cố? ông thấy mệt quá ông nói thử đường để sống lâu, nó nói à sống lâu để mình thử đường hả cố, hiểu không? cái câu chuyện đó mình nghe mình tưởng câu chuyện cười. Nhưng cười không có nổi, nếu có huê căn, nghe cười không nổi, sống để thử đường, mà thử đường để sống. Rồi sống để làm cái gì? Chúng ta chỉ có giá trị khi mà cuộc của mình, mỗi ngày, mỗi giờ mình làm được gì cho bản thân và cho chúng sinh, chứ còn nếu không thì mình chỉ sống như cây cỏ thôi. Có những người sự có mặt của họ là một sự góp mặt chứ không có gì hơn hết. Nhưng có người sự có mặt của họ là sự đóng góp, khác không? một cái là góp mặt thôi, góp phần chen lấn thôi, có người sự có mặt của họ là một sự đóng góp, và từ đó có những cái chết đó là sự vắng mặt thôi. Nhưng mà có những cái chết là sự mất mát, đúng không? bữa hôm tôi mới nói có những người sống lâu thành đồ cổ, có người sống lâu thành đồ cũ. Mà đa phần trước mặt tôi là đồ ve chai không, ở đây moi làm sao ra được cái chén của Khang Hy.

Mình sống sao mà mình càng..như Ngài Kim Triệu vậy đó, sống lâu thành đồ cổ, Ngài Minh Châu, Ngài Nhất Hạnh, ông Goenka, người ta sống lâu thành đồ cổ, chết người ta khóc cạn nước mắt, như mình chỉ có bà con khóc thôi, mà cái thất đầu tiên thì có biến động, mưa rào vài nơi, nhưng mà thất thứ ba, thứ tư thì gió nhẹ, và trời có sương mù, tầm nhìn 10km, tới thất thứ 7 là nhăn răng cười. Tôi là tôi thầy chùa, tôi rảnh lắm, tới thất thứ bảy là có một vài đứa mặt buồn sần thì mình thấy còn hơi buồn buồn, còn đa phần là cái thất thứ bảy khóc cái gì nữa. Tôi còn khai chuyện động trời nữa kìa, cái thứ mà bệnh nằm lâu, chết con cháu nó mừng thầm cho biết. Đừng có chối, có không? nó hỏi háms lắm, chưa kể là nằm đau đớn cái sanh tật, nó sân si, nó gây gổ, nó kiếm chuyện, chưa kể bị lẫn. Chưa kể bị lẫn, cho nên con cháu nó khóc um sùm chứ thật ra là nó mừng, mình nói mừng thì nó ác,

nhưng nó mừng thiệt. Cho nên sống lâu chỉ làm đồ cũ thôi chứ không phải là đồ cổ. Trong khi có nhiều người như Ngài Kim Triệu, đệ tử nó dám lấy máu từng giọt nó đem đổi từng hơi thở của Ngài, ví dụ như vậy. Ông Goenka cũng vậy, nếu tất cả thiên sinh trên thế giới mà mỗi người cho một giọt ông thở được hơi, cho giọt ông thở được hơi, mà khi ông thở được thì ông sẽ dạy thiền, hiểu không? thì đệ tử nó sẽ sẵn sàng, đưa cho ông xị. Còn đảng này như mình, mình sống thêm tốn tiền thuốc thôi.

Cho nên tôi quay trở lại, mọi thứ đều là khổ là vì sao? Vì cái nụ cười nó cũng là khổ, bởi vì sao? Vì cái ngọt ngào mà mình phải làm mọi chuyện để mình đi kiếm nụ cười phải không ta? Như vậy bản thân nụ cười có phải là khổ không? thấy nó ngọt thiệt, giàu ai cũng thích, đẹp ai cũng thích, nhưng mà vì cái giàu, vì cái đẹp mà chuyện gì cũng làm hết. Nói quý vị ngoan đạo vậy chứ nếu bây giờ, ngay bây giờ mà đứng dậy bỏ buổi giảng đi ra trẻ lại 5 tuổi là nó đi sạch, ra ngoài thấy tôi đứng sẵn ngoài, trẻ lại 5 tuổi thôi, bỏ liền, rồi tiếp tục ngày mai bỏ bữa được 5 tuổi nữa, hiểu không? thì cái chùa này không còn một móng, hiểu chưa? Cho nên mình nói dóc thôi, đưa nào mà không ham giàu, đưa nào mà không ham đẹp, đưa nào mà không ham khỏe, đưa nào mà không ham 6 múi, 3 vòng, ghê lắm, và chính vì cái chuyện đó, chính vì cái chuyện mình mê cái ngọt đó cho nên chuyện gì mình cũng làm. Chính vì trốn khổ tìm vui, trốn cái ghét mà tìm cái thích, cho nên chuyện gì mình cũng làm mà mình không hề biết rằng hễ còn đi trốn khổ là còn khổ, còn đi tìm vui là còn khổ, có đúng không?

Cho nên Đức Phật dạy mọi thứ là khổ và cái con đường duy nhất để thoát khổ là gì? Là đừng có thích trong cái khổ nữa, đừng có thích trong bất cứ cái gì nữa, hễ còn thích là còn đầu tư, mà đầu tư thì nó có hai cách.

- Một là làm toàn chuyện tâm bậy không.

- Hai là làm toàn chuyện lành.

Mà chuyện tâm bậy thì dĩ nhiên nó khổ ngay bây giờ và nó khổ cho kiếp sau. Còn mình làm chuyện lành thì kiếp sau mình sanh ra mình được về trời, trở lại kiếp người, được giàu, được đẹp, được khỏe, được giỏi, được nổi tiếng, được may mắn về tình duyên, rồi tài sản, đúng, nhưng nó được bao lâu.

Cho nên một người mà sinh về trời thì nó hết tuổi thọ rồi sao? nó quay trở lại, và chúng ta nên nhớ thế này, cái ác là gốc của con người, vì sao vậy? vì sao gọi là gốc, là vì cái ác, cái bậy là cái không cần ai dạy có đúng không ta, có đúng không? về tội gác chân lên trán nghĩ coi có đúng không? tại sao gọi là gốc, là bởi vì gốc ở đây có nghĩa là cái cây muốn leo lên ngọn, leo lên nhánh là phải cố gắng, cái gốc thì mình không cần cố gắng, đúng không? cái xấu cũng vậy, cái xấu để tự nhiên là nó quay về cái xấu.

"Tùng thiện như đăng, tùng ác như băng", có nghĩa là làm thiện như leo núi, làm ác dễ như là trượt tuyết vậy đó.

Cho nên cái dòng luân hồi nó có 3 cái khổ, 4 cái khổ

1/ Cái khổ một, là vì cái ác dễ làm cho nên là sao? Mình tạo toàn là nhân xấu không, đừng có trách đời máu lẹ, bởi vì trong bụng của mình toàn là bất thiện không, đưa này bất thiện, đưa kia bất thiện, nguyên đồng bất thiện. Mà bất thiện là sao? bất thiện nó gồm có hai: nhân bất thiện và quả bất thiện.

- Nhân bất thiện là thùng thuốc nổ.

- Mà Quả bất thiện là thùng diêm.

Mà đưa nào bên người cũng đeo 2 cái thùng, thùng thuốc nổ và thùng diêm, và các vị tưởng tượng nguyên một cái hội chúng ngồi mà toàn là mỗi người 2 cái thùng, quý vị nghĩ nguy cơ trùng trùng. Tôi nhớ hồi đó năm 92 tôi đi Đà Nẵng, chiều 30 Tết tôi về vào Nam, trên xe không có người, toàn chở mấy cái bao gì không, tôi lên xe tôi ngồi, tôi, tài xế, lơ với một anh nữa, anh đó móc điều thuốc ra hút, thì cái anh lơ nói không có nên hút thuốc, không có được hút thuốc, anh chàng kia ngạc nhiên, nói sao kỳ vậy, vì xe chở pháo không.

Thì tôi nghe như vậy tôi bèn từ từ tôi khêu ảnh, tôi có việc ở Đà Nẵng cho tôi xuống, bởi vì một anh, ảnh còn nhắc, một lát nữa nó lên 8 anh thì làm sao nhắc, chưa, xe chạy khuya thì thẳng lơ nó ngủ, rồi mấy cái tên mới lên không ai nhắc, nó bèn hút, thì tôi nhiều lắm nó còn lại chén chứ nhiều, cho nên hồi đó tôi rời Việt Nam tôi có 39kg, mà bây giờ tôi 54 kg. Mà 39kg mà nguyên một cái xe

pháo đó thì con gì đời trăm nữa, không bằng hà mới lạ, Chúa không gọi mới lạ, không vắng sanh mới lạ. Cho nên là ai cũng mang cái vốn ác trong người, cái nhân ác và quả ác. Cái khổ đầu tiên, một là ác nhiều hơn thiện.

2/ Cái tội khổ luân hồi thứ hai là gì? Chính vì ác nhiều hơn thiện, cho nên mình cứ ra đường nhắm mắt rờ toàn người xấu không. Mà vì người xấu nó nhiều cho nên sao? Cái đũa xúi dãi nhiều hơn cái đũa dạy khôn, đó là hai cái.

3/ Cái thứ ba, một khi mà nó đọa rồi thì trời lên rất khó, từ một ông tỷ phú có bằng tiến sĩ, nói được 15 thứ tiếng, xuống làm con giun chỉ mất đúng 3 nốt nhạc thôi, đồ, rề, mi là xuống. Nhưng mà từ con giun mà nó lên trở lại thì ngàn trùng viễn xứ, hiểu không? vì nó không có cửa nó lên, vì nó phải chờ một cái thiện nghiệp xưa xưa xưa xưa nào đó lôi nó lên. Và sau nhiều kiếp đọa, khi mà nó trời lên được, nó khờ lắm quý vị có biết không? cái đầu có không làm việc, vì lâu quá không có làm việc, nó nghỉ hưu quá lâu, bây giờ nó trở về công ty nó làm cái kiểu gì? Ghê là ghê chỗ đó, xuống được lên rất khó, rất là khó.

Cho nên người ta nói rằng con người bây giờ có nạn nhân mãn, bây giờ mình mới có 8 tỷ, bây giờ mà nó lên 100 lần đi nữa, 800 tỷ, thì con số 800 tỷ đó nó chẳng là gì, chẳng bõ bèn gì so với các loài động vật khác, có đúng không? mấy cái loài vi sinh, biết vi sinh không? vi sinh là mấy cái con loi nhoi, lúc nhúc, mấy cái con mà mình phải dùng cái kính hiển vi để mình rọi, mấy con dưới ống cống, mấy con mà trong đường mương, mấy con ở trong sinh, trong rác thì nó biết là bao nhiêu, chưa kể là mấy cái loài phi nhon.

Trong Kinh nói có những loài phi nhon mà nó ở 1000, 10000 người trong một cái hòn đá nhỏ thôi, nó loi nhoi trong đó. Mà nó vô trong đó rồi thì cái đường lên của nó rất là khó, thì các vị có thể không tin, thì cái chuyện đó rất đơn giản, có người hỏi tôi có không Sư thì tôi đâu có thần thông đâu mà tôi biết, nhưng mà theo tôi nó không có lạ, bởi vì sao? Là vì mình thấy mình biết đạo, mình thờ Phật, cả ngày mình làm bậy, nghĩ bậy không à thì hỏi chứ làm sao mà cái người không biết đạo thì làm sao? Tôi ngày cứ com gạo áo tiền, tôi ngày cứ tranh thủ quyền lợi, tranh thủ lợi ích, có không? nếu mà không biết đạo.

Cho nên Đức Phật dạy mọi thứ là khổ, cái đáng là khổ đúng rồi. Nhưng mà cái ngọt nó cũng khổ là vì sao? Là vì nhiều lý do lắm.

- Một, là vì tìm cái ngọt chuyện bậy nào mình cũng làm.
- Thứ hai, cái ngọt nào nó cũng không bền, có rồi nó mất.
- Thứ ba, chưa có tìm rất khó, có rồi giữ rất khó, hiểu không? mất rồi tìm lại cũng rất khó, xong chưa? nhiều đó cũng đủ khổ rồi.

Cho nên luân hồi nó khổ vì do mấy cái đó. Bây giờ tôi chốt lại, Đức Phật Ngài dạy, cả đời ta, ta nói chỉ có 2 chuyện:

- Một là xác định đấng, ngọt đều là khổ.
- Chuyện thứ hai là ta xác định con đường thoát khổ nó nằm ở cái chỗ là không dính cái gì hết. Nên nhớ còn đường ra khỏi rừng cũng chính là con đường vào rừng, đúng hay sai? Con đường vào chùa và con đường ra khỏi chùa là một hay hai? Vấn đề là đưa cái lưng về đâu, quay cái mặt về đâu? Hiểu không? mình muốn thành Phật thì phải xái cái cục này, máu thịt này phải không? nhưng mình muốn luân hồi cũng cái cục này phải không? tức là mình xài nó kiểu gì? Cũng con dao đó mà nó là dụng cụ nhà bếp hay là hung khí giết người là do mình, hiểu không?

Cho nên Phật dạy là ta chỉ xác định cuộc đời này là khổ và con đường thoát khổ. Và con đường thoát khổ này có nhiều cách trình bày lắm. Cái cách mà sáng nay tôi chọn đó là Tam Học.

Giới Học là gì? Còn nhớ không? Giới là Chánh Ngữ, Nghiệp, Mạng.

- Chánh Ngữ là kiểm soát được mình trong nhu cầu giao tiếp.
- Chánh Nghiệp là kiểm soát được mình trong nhu cầu sinh hoạt.
- Chánh Mạng là kiểm soát được mình trong nhu cầu kiếm sống.

Định có hai:

- Một là có cái gì và bỏ được cái gì, phải không? có được khả năng định Tâm nè, có được trong cái sự an lạc trong lúc thiền định, đó là Định.
- Còn bỏ là bỏ cái gì? Bỏ cái thích, bỏ cái ghét, bỏ cái lười biếng, bỏ cái hoang mang, bỏ cái ray rứt, nhớ không?

Định chỉ có hai thôi, tức là anh được cái gì và anh bỏ cái gì. Khi mà anh bỏ cái cần bỏ và có cái phải có thì làm sao ta? Thì tự nhiên cái đầu anh nó lắng yên. Nghe cái này quan trọng nè, hồi sáng tôi không có nói. Người không biết tu thiền thì cái thế giới này nó có 1000 tỷ cái đề mà mình quan tâm, có hiểu tôi nói không?

Thí dụ như bây giờ hoa lá, chim muông, xe cộ, nhà cửa, nam nữ, đồng hồ, dây chuyền, mắt kính, dạy nịt tùm lum hết, nói chung là vô số thứ. Mình không có tu thiền thì thế giới này nó có không biết bao nhiêu ngàn tỷ cái đề mà mình quan tâm.

Nhưng mà người tu thiền thì chuyện đầu tiên là gì? Mình dẹp hết mấy cái mình thích, dẹp cũng không quan tâm cái mình ghét, chỉ tập trung vô cái đề mục thiền.

Đề mục là gì? Thí dụ mình cứ đề cục đất phía trước mình cứ niệm đất, đất đất, niệm hoài cho đến một lúc nào đó thì phiền não nó lắng dần và cái Tâm nó tập trung, nếu đủ duyên thì cái tập trung đó có người là chỉ ở mức sơ thiền, có người thì nhị, tam, tứ, hiểu không? tôi giảng cho bà con nghe, tôi lựa cách nào mà dễ hiểu nhất.

Mà nếu mà nói tới đó rồi mà không hiểu thì tôi bày cho cái thuốc rầy mà uống chung với nước có gaz cứu không có kịp, mà nhờ nó ngọt nên uống không có ói, chứ thuốc rầy nó đắng lắm, uống vô nó đau lắm, cho nên uống vô chừng nửa xị là nốc nửa lon Coke vô, pepsi cũng được rồi làm nửa chai còn lại, nhớ dứt dây điện thoại, liệng phone, lỡ nó đau quá kêu phone là mình không có chuyển kiếp được, nhớ chưa? Chỉ cái cách cho, nước có gaz dẫn lệ lắm. Chính quý vị làm cho tôi đánh rơi cái lòng từ bi.

Cho nên Định là gì? Khi mà anh đã chán cái vật chất, anh bỏ được cái thích, bỏ được cái ghét thì sao? Thì cái đầu của anh chỉ còn tập trung có một chuyện thôi, nghe kịp không? khi mà tập trung có một chuyện thì sao? là Định, hiểu không? là Định, rồi vậy, các vị hồi thần thông ở đâu ra, dạ thưa từ cái định đó, sơ sơ gọi là sơ thiền, tầng một gọi là sơ thiền, tầng hai gọi là nhị thiền, phải lên tới tầng bốn mới là tứ thiền. Rồi sao nữa? mình tu cái đề mục nào thì mình dùng đề mục đó mình hiện thần thông.

Thí dụ như mình đề cái chén nước mình niệm nước, nước, nước, mình niệm đến mức mà mình nhắm mắt lại mà mình vẫn thấy nước và cuối cùng chung quanh mình là đại dương mênh mông, nghe kịp không? đến lúc đó cái mặt đất này mình chỉ cần nói nước đi thì nó bèn thành nước và mình xuất là nước.

Còn khi mình niệm đất, mình đề cục đất, mình niệm đất, đất, đất đến lúc đắc thiền, mình nhìn dòng sông mình nói đất đi thì nó thành con đường để mình đi.

Còn mình niệm đề mục hư không thì mình khoét cái lỗ mình niệm, khoảng trống, khoảng trống, khi mà cái tâm mình nó nhập lại thành một rồi thì bức tường và vách núi mình đi qua.

Thì đương nhiên cái này thì trên mặt lý thuyết, bà con làm được tôi chết liền. Như vậy, tại sao mình làm được? là vì mình đã không còn vướng vẩn cái gì nữa hết, mình chỉ còn tập trung vào đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng, nghe kịp không? Có nghĩa là vũ trụ này nó có chim muông, hoa lá mình dẹp hết, mình chỉ tập trung vô từng mỗi lần một đề mục, đắc hết cái này tu tiếp cái khác, nghe kịp không? lúc bấy giờ, cả thế giới này là mình có thể biến đất thành nước, biến nước thành lửa, biến lửa thành gió, là vì sao mình làm được? cái đó rất là khoa học: chuyên Tâm, nhất Tâm bất loạn, và lúc đó mình không còn quan tâm cái gì hết, lúc đó mình mới làm được cái chuyện mà xưa giờ mình làm không được.

Quý vị có coi mấy cái võ tăng Thiếu lâm hoặc mấy người làm xiếc, đồng ý họ làm tốt, nhưng họ có định Tâm rất là tốt. Họ có thể hít đất, lần đầu hít bằng bàn tay, rồi họ hít riết còn có ngón cái, rồi cuối cùng họ hít bằng cái ngón trỏ, có biết không? họ làm được cái đó nhờ có cái này nè (cái đầu).

Có lần đó vua Milanda hỏi Ngài Na Tiên, câu chuyện này rất là quan trọng,

- Thưa Ngài trăm chưa có hình dung được là tại sao mà người ta có thể bay được bằng thần thông? nghe cho kỹ cái này, có hiểu không? ông vua ông nói một cái cục thịt, một cái khối xương thịt mấy chục ký mà làm sao mà bay được.

- Thì Ngài Na Tiên Ngài hỏi vậy chứ từ bé đến giờ đại vương có bao giờ mà lơ lửng trên mặt đất trong tích tắc hay không?

- Ông vua nói có, có lúc nào? Lúc mà nhảy.

- Thì Ngài Na Tiên Ngài hỏi thời gian nó bao lâu?

- Thì vua đáp nhanh lắm, lên cái rớt xuống liền.

Thì Ngài nói vì cái Tâm của đại vương nó yếu quá không có tập trung, tiền nào của nấy, cái sức tập trung của đại vương nó được tới đó thì nó lơ lửng có chừng đó thôi, hiểu không? còn cái Tâm định, người ta nó mạnh gấp triệu lần, cho nên cái thời gian mà nó lơ lửng nó lâu hơn, có hiểu không? tức là cái Tâm định nó gấp triệu lần cái tay cả chón như mình, cho nên cái thời gian nó lơ lửng nó lâu như ý muốn, hiểu không? còn mình thì không.

Tôi cứ kể chuyện này hoài, bà con hiểu lắm bà con tưởng tôi dạy bà con luyện công, không phải, tôi đang giải thích về cái chữ Định, bỏ cái cần bỏ, có cái cần có thì tự nhiên mình thành một con người rất là đặc biệt.

Và Tây cũng có nói một câu rất là hay, nghe cho kỹ: muốn có được cái khó có thì phải làm cái việc khó làm.

Cứ ăn rồi chơi game không mà muốn có bằng bác sĩ thì hơi bị khó và có một nhóm phạt tử vào ngày xuân vào chùa nghe đồn hòa thượng coi bói hay lắm, mới vào.

- Ông nói, con nghe nói Hòa thượng coi bói giỏi lắm, con muốn Hòa thượng coi cho con một quẻ.

- Hòa Thượng nói một câu mà xứng đáng để khắc vào bằng vàng bia đá. Hòa thượng nói thế này: bói tương lai không có bằng tạo tương lai, hiểu câu này không?

Sắp tới đây là tết rồi nè, sắp đi lăng ông bà chiều thì nhớ cái câu này. Tạo tương lai nó hay hơn là bói tương lai, là vì sao? Là vì mình muốn làm bác sĩ thì mình coi mình phải làm cái gì để mà có bằng bác sĩ thì mình cầm đầu mình làm thì nó chắc ăn hơn. Cái chuyện quý vị có lấy được bằng không? tôi không biết, nhưng ít ra tôi thấy có phần trăm hy vọng. Còn đặng này ăn xong cứ đưa bàn tay, bàn chân, đưa cái bụng, đưa cái lưng cho hết người này coi, người kia coi, em có làm bác sĩ không? tôi nghĩ cái đó hơi bị khó, đúng không? cho nên bói tương lai nó không có bằng tạo tương lai.

Và một chuyện nữa nếu tương lai mà mình bói được thì hóa ra mọi sự nó là an bài hay sao? Mọi thứ đã định sẵn hay sao? NO.

Ngay cả trong phong thủy nó cũng có một câu là “Tiên tích đức, hậu tâm long” phải có đức trước rồi mới đi tìm cái mạch, cái huyết sau, hiểu không? đó là theo phong thủy.

Còn ở bên tướng số, tử vi thì: “Hữu tâm vô tướng, tướng tự tâm sinh. Hữu tướng vô tâm tướng tùng tâm diệt” có cái tâm tốt mà cái ngày sanh nó không tốt, cái tướng không tốt thì tự nhiên cái tướng nó sẽ thay đổi. “Hữu tâm vô tướng, tướng tự tâm sinh”, mà “Hữu tướng vô tâm tướng tùng tâm diệt”, có cái tướng tốt nhưng mà cái tâm không tốt, bữa sau cái tướng nó cũng bị một là nó mất, hai là sẽ bị một cái khác nó phá, hiểu không? như cái lỗ mũi đó là lỗ mũi giàu đó, nhưng mà mình nhìn gian ác quá thì có một lúc nào đó nó mọc mụn ruồi nằm ở chỗ nào đó, mụn ruồi nó phá sản, bán bánh mì mà đòi mua bánh bao là như vậy, nó bị phá. Trong tướng số có hai cái từ, đó là tướng trợ và tướng thanh.

- Tướng trợ là cái tướng phá.

- Tướng thanh là cái tướng tốt.

Và có một chuyện mà bà con không có ngờ là tướng phụ nữ, tất cả những cái quý tướng của phụ nữ mà để làm mệnh phụ toàn là tướng xấu không, biết chuyện đó không? còn những cái nét đẹp trên người phụ nữ toàn là tiện tướng, vì sao vậy? vì người đàn bà đúng là cái bậc mà anh thư, hào kiệt, trù trường hợp very đặc biệt, chứ còn đa phần là người đàn bà đẹp chỉ để làm món giải trí cho đàn ông thôi. Đàn bà phải xấu một chút để đàn ông nó không có nhìn tới mình để mình rảnh tay mình làm việc lớn, và khi có việc lớn trong tay rồi thì đàn ông chưa bao giờ nó nghĩ đến chuyện nó chạm tới mình, xấu quá.

Trong khi mình có tí đẹp thì nó bèn nghĩ đến chuyện chinh phục, cho nên thằng bé nó thấy ông bố cho gà ăn, nó hỏi sao bố cưng con gà sao không cho mèo, cho gà, bố nói nuôi vậy để làm thịt, chăm sóc vậy cho nó mau lớn để làm thịt. Ít bữa sau nó chạy vô nó nói, bố, bạn trai của chị hai mua quà rồi chăm sóc chị, chắc sắp làm thịt chị rồi hay sao? Sao con thấy kỳ quá hà cứ chăm sóc, chỉ khóc cái ảnh lau nước mắt, rồi buồn ảnh năn nỉ, không lỗi cũng xin lỗi luôn, chắc sắp làm thịt chị hai quá, con không có chịu đâu, thì...tôi nói cái lớp này không hài là nó không có nghe, mà hề nghe hài là nó không nó được nghe pháp sâu.

Bởi vì muốn tắm biển là phải tắm chỗ cạn, còn chỗ sâu là phải dành cho thuyền, mấy đám này khoái tắm biển mà tắm biển thì sao? Không thể tắm ở vùng biển nguy hiểm, cho nên này giờ tắm toàn piscine không, cho nó chắc ăn. Mà nếu mà quý vị ham vui thì cả đời này tôi cho các vị tắm toàn piscine không, quý vị sẽ không bao giờ biết đại dương nó sâu tới cỡ nào, các vị không hề biết cái rãnh Mariana nó sâu tới 10km, đâu bao giờ biết, vì sao? Vì toàn là dân không biết lợi, sự à đất đi bơi chỉ có 1m8 cho đến 2m4.

Cho nên tại sao cái Định nó quan trọng? là bởi vì nếu chỉ có Giới thì lia được 4 cõi đạo. Nếu chỉ có Giới thì lia được 4 cõi đạo, phải có Định mới lia được cõi Dục, mà tại sao lia cõi Dục, tại sao phải lia cõi Dục? là vì, nghe cho kỹ chỗ này rất là quan trọng. Tại sao mà phải lia cõi Dục? vì ngày nào mà ta còn đam mê vật chất, vật chất là những gì mình thấy, nghe, ngửi. Ngày nào mà ta còn đam mê vật chất, thì ngày đó những cái thiện nghiệp, ác nghiệp ta làm nó đều liên quan tới vật chất, hiểu không?

Bây giờ nói thiện nghiệp trước đi, có tu hành, có niệm Phật, có ngồi thiền cách nào đi nữa mà còn đam mê vật chất có nghĩa là không có chứng thiện, không có đắc thiện, mà không có đắc thiện thì phước mình có nhiều bằng trời đi nữa thì nó cũng quay trở lại cõi Dục giới, có nghĩa là phải làm việc với mắt, tai, mũi, lưỡi, xong chưa? Mà hề còn làm việc với mắt, tai, mũi, lưỡi, thì mình còn phải chịu vô vàng những cái hệ lụy từ đó, có hiểu không? vì sao vậy? mắt mình mà nó nhìn cái đẹp thì nó cũng nhìn cái không đẹp. Cái mũi mình nó ngửi được cái thứ thơm thì nó cũng sẽ ngửi cái thứ không có thơm, đúng không? hiểu không? chưa hết còn nữa. Khi mà mình còn hưởng dục thì tất cả các nghiệp bất thiện của mình nó đều liên quan vật chất.

Thí dụ sát sinh thì phải sinh ra làm người bệnh tật, yếu mệnh, xấu xí, dị tướng. Trộm cắp cũng vậy, tà dâm, nói dối, uống rượu, tất cả những cái chuyện bất thiện của cái người còn hưởng dục nó đều quy về vật chất hết. Mà các vị biết khổ vật chất nó kinh dị lắm các vị có biết không? xe cán mà nó không chịu cán luôn, mà nó cán có khúc, để sống chơi vậy đó. Thôi thì không đẹp thì thôi để làm người bình thường mà nó tạo dị tướng, hiểu không? rồi sức khỏe, thay vì nó cho mình chết không chịu chết, nó cho mình suyễn, dành dựt cái sinh mệnh trong từng phút, hiểu không?

Cho nên tại sao mình phải giữ giới để lia 4 cõi đạo, là đúng rồi, nhưng phải tu thiện để lia cõi dục là chỗ đó. Còn sống trong cõi dục thì cái nguy cơ trùng trùng.

Cho nên trong Kinh nói khi mà một vị mà đắc Tu Đà Hườn, vị đó biết rõ tất cả các nghiệp xưa giờ của mình nó sẽ không còn trở quả nữa sau khi mà mình chết. Bởi vì Tu Đà Hườn chết rồi là về trên mà ở trên không có cơ hội để mà chịu mấy cái quả khổ liên hệ vật chất như là xe cán, trúng đạn, bị đâm, bị chém rồi cây ngã, đá đè, thiên tai nhân họa, hiểu không? đó là như vậy. Cho nên cái lý do lớn nhất của Định:

1/ Một là Định nó giúp mình lia cõi dục.

2/ Hai, Định là cái nền cho trí tuệ nó làm việc hết công suất.

3 /Ba, nếu người đủ duyên thì Tuệ nó là cái nền cho cái chuyện giải thoát. Và nó kéo dài cái thời gian mà né khổ.

Ở cõi dục giới, cõi hưởng dục, mình được làm Trời, làm Chư Thiên, làm Người chỉ là vacation có 1 tuần thôi. Nhưng mà khi mình đắc thiên mình về Phạm Thiên thì cái thời gian vacation nó được nhiều tháng, nhiều năm, hiểu không? chỉ là vacation thôi.

Trong Kinh nói, đó là về cõi Phạm Thiên cao nhất cũng chỉ là vacation thôi, rồi hết vacation mình trở lại mình đi cày. Có cái ông đó ông nói trời ơi, ông nói với bạn tao cũng thích ngủ, tao sợ quá tao đi làm cả tuần, ngủ nằm chiêm bao thấy đi làm nữa, ngủ rồi mà nằm chiêm bao thấy đi làm nữa. Có nhớ chuyện ngày hôm qua tôi kể không? bà vợ lấy tiền theo trai, là mình đã đau nhưng mà mừng, ít bữa sau nó quay về xin lỗi, khổ ghê lắm, cõi dục nó khổ ghê lắm.

Cho nên giữ Giới là chỉ lia 4 cõi đạo thôi: súc sinh, ngạ quỷ, a tu la, địa ngục. Nhưng mà phải tu thiện mới lia được cõi dục.

Rồi tới cái thứ ba là tu Tuệ, phải tu Tuệ mới lia sinh tử, bây giờ hiểu chưa? mà sáng nay mới nói có tu Giới và tu Định thôi, chiều nay mới nói tu Tuệ nè. Tu Tuệ thì tôi biết ở đây nghe nói tu Tuệ mấy cái tay mà lôm côm đi qua Pa Auk, quên nữa, cái Pa Auk nó có nhiều cách phát âm lắm nha, có người kêu là “Pa Ao”, người kêu “Pa ốc”, có người kêu “bắc âu”, có người kêu hoà thượng “bất ốc”. “bất ốc” có tôi nghe, “bất ốc” rồi “Pa ao” rồi “Pa ốc”, rồi “bắc âu”.

Cái bà đó bà nói với tôi thế này: con là thánh sau vợ chồng con đi qua tu với Ngài “bắc âu”.

- Tôi hỏi ủa Đan Mạch, Thụy Điển hả, bên đó làm gì có thiền ta?

- “bắc âu” kể Kalama mình đó, “bắc âu” là mặc cái áo màu măng cụt đó.

- Pa Auk chứ.

- Cái đó đó, đi theo cái vị đó.

Cái tên như vậy đó, người ta có một cái tên mà nó đọc “bắc âu”, “bất ồ”, “Pa ao”, “Pa ồ”, rồi tới bây giờ tôi không biết đọc cái nào là đúng luôn, Việt Nam mình cái tên của người ta mà cũng không tha nữa. Cho nên là mỗi một hướng dẫn thì nó cho mình một hiểu biết về Tuệ quán, nhưng nó xui một chỗ, nó xui một chỗ không có người hướng dẫn thì mình không biết đường tu thiền. Nhưng nó xui là mỗi cha thiền sư khi hướng dẫn luôn gắn theo nó những dấu ấn cá nhân, tôi nói tiếng Việt rất rõ, hiểu dấu ấn cá nhân không?

Thí dụ như bây giờ mình có Sư cả mình nè Pháp Nhiên nè, Sư cả Pháp Nhiên, Sư Thanh Tuệ, Sư Thiện Hào, Sư ông Giác Giới thì mỗi vị như vậy đều dạy thiền trên một nền tảng Tứ Niệm Xứ, đúng không?

Nhưng mà Sư cả Pháp Nhiên mình lại thích đi, thích đi thiền hành. Cho nên cứ dạy vòng vòng một hồi hay xúi người ta đi lắm, xúi.

Còn Sư ông Giác Giới mình thích ngồi. Cho nên Sư ông nói vòng vòng hồi, Sư Ông hay có ngụ ý khen mấy đứa ngồi lâu, ngồi lâu tốt hơn mấy đứa làm biến ngồi.

Cho nên trong Kinh Đức Phật nói Ngài không có tán thán cái chuyện ngồi lâu mà Ngài tán thán cái chuyện chánh niệm được bao lâu phần trăm thời gian trong này thông qua những sinh hoạt lớn bé, làm ơn mở coi có nói sai không? tán thán cái tên nào mà Chánh niệm thường xuyên, cái thời gian nó chiếm bao nhiêu phần trăm trong sinh hoạt thường nhật, chứ Ngài không có tán thán riêng một tư thế vì sao vậy? vì nếu mà tán thán cái chuyện ngồi thì đứa nào mà nó ngồi không được thì nó không đắc được à, mấy thằng xe lăn đắc trước hết. Rồi nếu bây giờ Ngài khen cái tư thế nằm đó, thì nguyên cái đạo của Ngài là cái đạo nằm à, cũng không xong. Rồi Ngài kêu đạo đi, khuyên đi thì mấy cái thằng cụt giò thì khỏi đắc luôn.

Tôi đang nói rất là nghiêm túc. Cái quan trọng là không phải anh ngồi bao lâu, anh đi bao lâu mà là chánh niệm được bao nhiêu phần trăm trong ngày. Làm ơn nghĩ lại coi có đúng không? gác cái chân lên trán chứ cái tay gác không nổi đâu, phải đưa cái chân lên nó mới nghĩ ra. Mà ấy thế mà các bố thiền sư của mình, mỗi bố khi dạy thiền đúng, có Kinh điển đang hoàng, đúng, mấy cha hay lòng vô đó những dấu ấn cá nhân một chút. Bởi người ta nói đừng có học nói với thằng ngọng, mà đừng học đi với thằng què chỗ đó, vì sao? Là vì khi mà mấy bố dạy, nhiều khi đi trong vô thức, vô thức, vô tình và rất ngẫu nhiên mấy bố hay tuồng hàng riêng vào trong đó lắm. Cái hàng nằm ngoài cái danh mục, hiểu không? khuyên mãi thêm, khuyên mãi kinh nghiệm riêng.

Tôi cuối đầu cung kính tất cả thiền sư, nhưng tôi vẫn nhẹ nhàng và nghiêm túc đề nghị bà con hãy cẩn trọng cái dấu ấn riêng tư của mỗi vị. Thương thầy quá, kính thầy quá, thầy có cái gì cũng bèn lấy về làm của mình, mà trên đời có cái gì bậy cho bằng cái sở trường của người ta, mình đem về mình làm cái sở trường của mình, có hiểu cái đó không?

Tôi nói lần nữa nha, tôi không có bôi bác, tôi không có phỉ báng, phạm thượng thiền sư, tôi chỉ nói một cái ngoặc đơn nhỏ xíu là vị nào cũng có chút ít cái dấu ấn cá nhân trong đó.

Cho nên trong Kinh nói rất rõ chỉ có Đức Thế Tôn, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác là 100% dạy cho người ta cái người ta cần. Còn ngoài Chánh Đẳng giác ra bên cạnh cái cần còn dạy cái mình muốn nữa, có hiểu cái đó không.

Đầu bếp giỏi là nó nấu cái người ta muốn, còn đầu bếp dở nó nấu cái mà nó biết nấu, có hiểu không? mà đúng hay sai? Mà chưa kể có nhiều tên nó nấu chè mà nó rắc tiêu mới gớm, bởi vì sao? Vì nó mới bị mưa hồi sáng, cho nên là bây giờ nó rất là thèm gừng và tiêu, cái giống gì nó cũng giọng gừng và tiêu vô hết, có trường hợp đó.

Cho nên cái Tuệ Quán ở đây, để tránh trường hợp mà chạm vào hoặc là vay mượn hay là mắc mứu cái dấu ấn cá nhân thì tôi bèn quay trở lại với Kinh Điển Nguyên Thủy. Thì Tuệ Quán nó gồm có 3 cho nó gọn chắc ăn nhất. Tuệ Quán chính là: Chánh Niệm và Trí Tuệ trong Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Tại sao phải 4 cái này?

- Là bởi vì chúng sinh do cái căn cơ tu học nhiều kiếp không giống nhau cho nên có người phải quán chiếu tâm thân này mới chán đời và chấm dứt phiền não.

- Còn có người kêu nó nhìn vô cái cục này nó không có xi nhê mà nhìn vô cái cảm giác thân tâm, tức là thọ quán niệm xứ.

- Còn có tên nó phải nhìn vào tâm trạng thiện ác nó mới đắc.

- Còn có tên mà trí nó nhanh, kiến thức nó giỏi nó phải tu cái Pháp Quán là nó gom 3 cái ông trước nó dồn thành một cục gọi là Pháp Quán Niệm Xứ. Hiểu chưa?

Tùy người, trong chú giải, trong sổ giải có ghi thế này:

- Người tham ái nhiều, trí chậm thì tu Thân Quán.

- Thân tham ái nhiều, trí nhanh thì tu Thọ Quán.

- Tà kiến nhiều, trí chậm thì tu Tâm Quán.

- Tà kiến nhiều, trí nhanh thì tu Pháp Quán

Nhưng mà đây chỉ là gợi ý thôi chứ tôi không xem 4 cái đó là nguyên tắc là vì sao? Là vì cái tà kiến của mỗi người nó cũng mỗi cái cung bậc khác nhau, có hiểu không? chứ nó không có một cái định mức nhất định, đúng không? tôi bây giờ, hiện giờ là tôi đang thuyết bằng 40% công lực của tôi, 60% tôi đã gửi về Thụy Sĩ.

Cho nên là tùy người, trong hai cái tên tà kiến thì tên tà kiến này là thường và tên tà kiến kia là đoạn, có phải không? thường có ba, đoạn có 3. Có người thì nó nặng về thường kiến, có người nặng về đoạn kiến.

Trong cái thường kiến nó cũng có bao nhiêu mỗi trong đó nên gom nó lên tới 62 lặn mà đúng không? cho nên mình cứ gom tà kiến nhiều, trí nhanh, rồi tà kiến nhiều, trí chậm, tôi không đồng ý, cái đó chỉ mang tính gợi ý thôi.

Như vậy thì Tuệ Quán hay là pháp môn Niệm Xứ hay là pháp môn Minh sát, hay là pháp môn Vipassana thì về mặt căn bản chính là dùng Niệm và Tuệ để soi rọi 4 cái đề mục thân xác này, thân xác này mình quan sát nó trên cái bản chất và hoạt động.

1/Thân Quán Niệm Xứ

- Bản chất là gì? Nó là đất, nước, lửa, gió.

- Hoạt động là gì? Đi, đứng, nằm, ngồi, thở vào, thở ra.

Đó là quan sát về tâm thân này. Thân ta sao thì thân người vậy. Khi quán chiếu rõ thân ta rồi thì tự nhiên khi mình nhìn người khác mình hiểu cũng y chang như vậy, hiểu chưa.

2/Còn Thọ Quán Niệm xứ là quan sát cái cảm giác khó chịu và dễ chịu của thân và của tâm.

3/ Còn Tâm Quán Niệm xứ là quan sát mình đang tham, đang sân, đang thiện, đang từ bi, đang trí tuệ.

4/Còn Pháp Quán Niệm Xứ là gom cả 3 cái ông đó vào tu chung. Có nghĩa là sao? Cái ông mà tu thọ quán ông chỉ biết mình đang khó chịu thôi. Còn ông Tâm quán thì ông biết rằng mình đang có tâm sân. Nhưng mà ông Pháp Quán thì sao? Mình đang có cái gì? Đang có sân triền cái, hiểu không ta? nó chuyên môn hơn, cỡ quý vị thì...tiếc quá tôi không phải thiền sư nhưng có dịp thì mình nói với nhau một tháng về một bài Kinh Tứ Niệm Xứ thôi. Còn bây giờ đêm nay thì mình chỉ cởi ngựa xem hoa thôi, còn bao nhiêu ngựa nó chạy chậm chút.

Tứ Niệm Xứ là Chánh Niệm và Trí Tuệ soi rọi, quán chiếu 4 Niệm Xứ, thì nói vậy thì cũng là một cách. Cách thứ hai mà tôi muốn nói là gì? Đó là toàn bộ cái lộ trình tu tập Tứ Niệm Xứ nó nằm trong 3 giai đoạn:

1/ Giai đoạn một là [pali] có nghĩa là mình phải học giáo lý nền để biết bản thân ta được cấu tạo bởi hai phần: phần hồn và phần xác

- Phần xác là đất, nước, lửa, gió.

- Phần hồn là tánh thiện và tánh ác, có nhớ hôm qua tôi giảng không? ờ quên đám hôm qua đi về ngủ hết, nó hay cái chỗ đó. Nó học một cách nó lặn, nó mọc, nó trôi nó hụp rồi bây giờ trong đây cái mà nói cho thẳng Tí phân nửa thì nó đi về nó ngủ, còn thẳng Tèo tới thể mạng, hình nhân thể mạng, thì nó nghe nó không hiểu hôm qua nói cái gì? Đó, tại sao tôi về Việt Nam tôi chán, tôi lười nói là tại sao? nó học cái kiểu mà lặn hụp như vậy, nó thể thân nó.

Cho nên là phải biết cái cấu tạo và cái vận hành của thân xác này thì mới có thể tu thiền được, biết rõ ràng sắc pháp, cái xác của mình nó gồm cái gì? Và Danh nó gồm có cái gì? Hai cái này, cái hồn

và xác do duyên mà có được, do duyên mà mất đi, xong chưa? Và phải xác định rõ Sắc không phải là Danh mà Danh không phải là Sắc. Tại sao phải xác định như vậy? bởi vì không xác định như vậy thì khi mà mình bị đau thì mình không biết thân đau hay Tâm đau? Bậc Thánh mà bị đau ở đâu? Có một thôi, thân đau. Còn mình phàm phu bị đau là nó đau tới 2, thân đau và Tâm đau, có hiểu không?

Thí dụ như bây giờ mình bị bệnh đi, trời ơi cái lưng của tôi nó đau quá, có hiểu không? cái lưng của tôi sao nó đau quá. Tại sao mà tôi xui quá thế này, tôi làm cái tội gì mà tôi phải bị khổ như thế này? Lúc nào cũng xách cái tôi kể bên, mà khi gắn cái tôi vào trong đó thì anh khổ 2 lần. Cái thân của anh nó đã đau rồi, mà anh lại thấy rằng anh là người bị đau, có hiểu không? mình gắn cái tôi vào có làm cho mình nó nặng hơn không? Bây giờ tôi ví dụ vậy hiểu nè.

Trước mặt quý vị là 3 cái lá: lá xanh, lá vàng và lá khô. Các vị nhìn ba cái lá đó các vị có thấy khác nhau không? khi mình thấy ba cái lá đó khác nhau, mình đứng dậy mình đi về nhà cái lòng mình có vương vấn với 3 cái lá đó không? không, mà hồi nãy mình có phân biệt không? có, hồi nãy mình thấy ba cái lá đó khác nhau mà tại sao mình đứng dậy mình phủi cái mông, mình đứng dậy mình đi về 3 cái lá mình bỏ lại luôn, mình không có cần lưu luyến, đúng vậy không?

Rồi bây giờ qua ví dụ khác, mình ngồi mình nhìn 3 đứa nhỏ nó chơi, một đứa là con của mình, một đứa là con của bạn thân và một đứa là con của bà hàng xóm mà mình ghét, thì mình thấy ba đứa này khác hay giống? khi mình quan sát 3 cái khác đó thì lòng mình nó có giống lúc mình nhìn 3 chiếc lá không? tại sao vậy? bây giờ hiểu chưa? Cũng phân biệt, nhưng mà bậc Thánh ngồi nắng nó nóng thì Ngài biết nó nóng, Ngài không có nghĩ thêm, rồi gió mát Ngài biết là mát, Ngài không có nghĩ thêm. Còn mình là khác, mình ngồi mà nắng nóng mình nghĩ: giờ tới giờ thuyết pháp mà ông đi đâu vậy ta? Bớt ngồi chờ lâu thiệt, hiểu không? tức là mình phải nghĩ thêm một cái gì đó.

Có một cái bà đó, bà qua một đời chồng, bà có con riêng, rồi ông kia cũng qua đời vợ có con riêng, lấy nhau lại có chung đứa. Bữa đó hai vợ chồng ngồi chơi thì nghe tui nhỏ nó đánh nhau um sùm, thì ông nói em ra em coi cái gì vậy? thì bà chạy vô bà nói con anh, con em đánh nhau với con của chúng ta. Thay vì một người dung thì họ nói ôi tui nhỏ nó đánh nhau, còn đằng này bà ra bà thấy, xong bà vô bà nói con anh, con em đánh nhau với con của chúng ta, hiểu? cũng phân biệt cái sự khác biệt giữa 3 cái lá, thì vị A La Hán, Ngài nhìn cuộc đời này Ngài có thấy sự khác biệt giữa người này, người kia không? có thấy không? có chứ, có thấy chứ, Đức Phật không thấy người khác hả? Đức Phật có nhìn thấy tôi với Ngài A Nan khác không? có chứ, nhưng mà lòng Đức Phật có vì cái khác đó mà lòng Đức Phật nặng không? còn mình thì sao? Cũng cái người đó ngày xưa mình làm quen không được mình về mình mất ngủ, cũng người đó sau này nó không chịu ly dị mình cũng mất ngủ, có đúng không? ở đây có ai có ly dị chưa? Cái cảm giác ly dị nó mừng khủng khiếp lắm, bởi vì tối nay mình về mình không thấy bà nữa là ăn mì gói là cái chắc, nhưng mà sao? Mình có quyền liệm cái tô mà không bị nhắc nhở. Cho nên người ta nói cái trọng lượng đàn ông mà lúc có vợ và không có vợ nó khác nhau, lúc chưa có vợ mở tủ lạnh không thấy gì bèn lên giường, còn khi lấy vợ rồi, leo lên giường thấy chán xuống mở tủ lạnh. Chính cái đó nó làm cho trọng lượng đàn ông có gia đình và độc thân khó bề giống nhau lắm. Các vị thấy không? cũng con người đó mà ngày xưa mình nhìn kiểu gì đó mình về mình ngủ không được vì không quen được cổ, nhưng cũng con người đó mà sau này mình nghĩ cách gì mà cổ không chịu ly dị, mình ngủ không được, như vậy tất cả là do cái này của mình (cái đầu). Cho nên phàm phu bị tai nạn, bị đau khổ là bị khổ double, khổ 2 lần tripble, 3 lần. Nó có vấn đề là khổ rồi mà mình còn thêm dặt bao nhiêu chuyện để tăng cường cái độ khổ lên, mà bậc Thánh thì không, nó khổ có nghĩa là khổ.

Trong Kinh kể có lần Bồ tát Ngài tu hạnh nhẫn thì ăn cướp nó bắt Ngài, nó hành hạ Ngài, hai ba đứa nó leo lên chân Ngài nó dộng, Ngài nói thế này: đề kiêu đó nó gãy đó, cái nó gãy thiệt. Biết Ngài nói sao không? nói mà không tin. Ngài làm như cái chân đó là của ai vậy đó, Ngài nói nè cái chân này lớn mà 2 thằng nhảy lên nó gãy đó, nó kêu cái rắc gãy thiệt, Ngài vẫn tỉnh bơ, nói rồi mà không tin, rồi thôi, lết lết vô bụi nằm, khiếp, mà phải vô số lần như vậy mới lên được tới đây ngồi. Một con người phải tu cỡ đó, mới có hứa thôi, ừ ta xuống thành Phật, chứ chưa có đi xuống đang ở trên cõi trời, mới hứa thôi địa cầu nó lắc như điên, rồi từ lúc xuất hiện trong bụng mẹ đó, 10000 vũ trụ nó lắc như điên, lúc ra khỏi bụng mẹ 10000 vũ trụ nó lắc như điên. Trong Kinh nói Ngài như con voi xuống chiếc xuống nhỏ, bước xuống chiếc tàu nhỏ nó chịu không nổi mà tại sau ghé góm

như vậy? tu nhiều quá, vô số lần thuyết pháp cho cái đám như vậy mà lòng vẫn đại bi, không hề chửi một tiếng thì mới thành Phật được, còn cái thứ mà nổi nóng là còn lâu, vô số lần, vô số lần lựa cái đũa ngu nhất để mà giảng cho nó hiểu thì đũa còn lại sẽ hiểu chứ không có cái vụ mà gọi ý tự sát, không có.

Quý vị phải thương tôi dữ lắm phải giỡn cho bà con tỉnh không phải là chuyện dễ. Mai này tôi đi xa, bà con vô nghe pháp mà ngủ, sụt sùi nhớ thương, giờ này Thầy ở đâu.

Cho nên Trí Tuệ quán nó gồm có 3 bước:

1/ Bước một là nhận thức rõ Danh là gì, Sắc là gì? Danh không phải là Sắc, Sắc không phải là Danh, phải phân biệt rõ như vậy. Và biết rõ chuyện nữa là Danh Sắc này do duyên mà có rồi cũng do duyên mà mất đi.

Khi mà đang ngồi khát nước là biết rằng đang khát nước, đang có Tâm sân hoặc Tâm tham. Khó chịu vì khát nước, biết đó là Tâm sân, muốn uống nước biết đó là Tâm tham. Đưa tay chạm cái ly biết là cái động tác này là do cái muốn là Nhân, cái chạm là Quả, vận nắp là Nhân mà uống là Quả, hiểu không? có nghĩa là nguyên cuộc sống mình hoàn toàn là nhân quả, nghe hiểu không? có nghĩa là cái trí một là cái Trí tổng quát, biết rõ Nhân là gì, Quả là gì, và cả hai đều vận hành trên nguyên tắc Nhân Quả.

2/ Bước hai là Trí chi tiết. Trí chi tiết là sao?

- Thấy rõ rằng Danh Sắc do các Duyên mà có, rồi gì nữa? nguồn gốc là do các duyên mà có.

- Cái cấu tạo của nó là do lắp ráp mà thành.

- Và cái vận hành của nó là gì? Là cái sau thay thế cái trước, có hiểu không? phải hiểu được cái nguồn gốc, cấu tạo, và vận hành của nó.

Không phải nghe rồi về quên, mai một nghe nữa rồi vỗ tai không phải, về nhìn lại mình coi phải đúng như vậy không? nó toàn là Nhân Quả thôi, nó muốn ngồi mới nó ngồi, mà muốn là Nhân mà nó ngồi là Quả, nó ngồi lâu là Nhân, nó đau lưng là Quả. Đau lưng là Nhân nó đổi tư thế là Quả, hiểu không? toàn là Nhân Quả không? rồi cái gì nữa, hành giả thấy rõ rằng mọi thứ nó không thể đứng yên mà nó tồn tại, mà nó chỉ tồn tại bằng cách là đũa này nó thay cho đũa kia, có đúng không? một bào thai không thể nằm hoài trong bụng mẹ mà nó phải chun ra ngoài, rồi gì nữa? nó phải biết bò, biết lật, rồi cái gì nữa? nói biết nói u, ơ a, a, nó biết đi chập chững, rồi gì nữa? nó biết chạy vũng vàng rồi nó phải biết dậy thì phải không? nó phải vô thường liên tục, mình mới có được một thiếu phụ rồi một bà cụ phải không? chứ các vị nghĩ mà mình sợ vô thường, nó nằm trong bụng mẹ luôn thì hơn bị mệt, thai lưu,

[bây giờ tôi mới biết mấy người cụt tay nó khổ, bởi vì cầm một tay, tay kia không mở nắp chai được].

Cho nên cái vị hành giả bước một thấy rõ Danh là gì, Sắc là gì, Danh không phải là Sắc và Sắc không phải là Danh đó là bước một.

- Bước 2 thấy rằng Thân Tâm này, hồn xác này, chỉ có thể tồn tại bằng sự hỗ trợ của các điều kiện, rồi gì nữa? trong hình thức lắp ráp, rồi cái gì nữa? cái này thay thế cái kia. Chưa, cái này mới ghê.

Thấy rằng Danh Sắc là bản thể của Tam Tướng mà Tam Tướng là hiện tượng của Danh Sắc.

Thấy rằng nước là bản thể của Sóng, và Sóng là hiện tượng của nước, có hiểu cái này không? cái này hơi bị khó.

Máu thịt là bản thể của mình, còn cái già, cái nhăn nheo là cái hiện tượng của máu thịt, có hiểu không? hiểu chưa? Máu thịt là bản thể của tám thân già nua, mà tám thân già nua là cái hiện tượng của máu thịt.

Thì Danh Sắc nó là bản thể của sự vô thường thay đổi, mà sự vô thường thay đổi nó chính là hiện tượng của Danh Sắc, có hiểu? sóng là nước, nước là sóng, có hiểu không? tới đây nó hết muốn hiểu rồi.

Sóng với nước là một hay hai? Lúc nào gọi là sóng, lúc nào gọi là nước? nó cuộn lên, còn lúc nó không cuộn gọi là nước, nhưng mà tụi nó có cùng bản chất không? bây giờ hiểu chưa? Mình thấy mình cười rồi khóc, rồi lúc thì lưng thẳng, lúc thì lưng còm, lúc còn răng, lúc hết răng, thí dụ như vậy, trường hợp đó là hiện tượng.

Còn cái bản thể nó là gì? Trước sau gì cũng là đất, nước, lửa, gió, tánh thiện, tánh ác hiểu không? vì đó thấy rằng Tam Tướng chính là Danh Sắc, và Danh Sắc chính là Tam Tướng. Nước chính là sóng và sóng chính là nước.

Bước một là phân biệt Danh là Danh, Sắc là Sắc cái này không phải là cái kia và mọi thứ nó đều vận hành theo luật nhân quả. Đó là Trí tổng quát.

Còn Trí chi tiết là thấy rằng mọi thứ nó chỉ là nó bằng cái sự tương tác với một cái khác.

We are nothing but relationship, có hiểu không? chúng ta không là gì hết chúng ta chỉ là những mối tương quan, có đúng hay sai? Có đứa bé gái nào vừa đẻ ra là nó là vợ, là mẹ không? có không? mà lúc nào nó được gọi là mẹ? lúc nào nó được gọi là vợ, nhưng tại sao tôi nghe ông kia ông kêu vợ ông là má ơi, vừa vừa nha má? Má của con, hiểu chưa? Có nghĩa là chúng ta không là gì hết, We are nothing but relationship, chúng ta không là gì hết, chúng ta chỉ là cái gì đó trong cái mối tương quan.

Bây giờ cái cặp đó nó đồng ý lấy nhau nhưng mà nó đã là vợ chồng chưa? Phải có đám cưới, chứ còn đồng ý như ở đây mình cũng đồng ý tùm lum nè nhưng mình chưa có...mình phải có đồng ý và mình phải có trầu cau dạm ngõ, lựa ngày lành tháng tốt. Mà tại sao người ta nói đám cưới mà phải lựa ngày lành tháng tốt? là bởi vì sau khi lấy vợ rồi là ngày tốt không còn nữa. Cho nên là mọi thứ nó chỉ là trong cái mối tương quan cái khác thôi. Hiểu được cái này là thấy được ngũ uẩn giai không, bây giờ hiểu chưa?

Có nhỏ vui, ba nó bị bệnh mất ngủ, đi bác sĩ về, ông mệt quá ông ngủ quên, bác sĩ có cho thuốc ngủ mà ông ngủ quên. Ba nó ngủ, nó kêu ba ba dậy uống thuốc ngủ. Chưa, cái thằng này còn ghê nữa, má nó mua cho nó cái kèn mà kèn của lớp mẫu giáo, nó thổi tè tè, thì ba nó nói, nội đang ngủ đừng có thổi. Nó nói không, đợi nội ngủ rồi con mới thổi, có hiểu không? má nó kêu đừng thổi để nội ngủ. Nó nói không, để nội ngủ rồi con mới thổi. Thì ở đây là phải liên tục Chánh Niệm trong một chuyện đó là luôn luôn thấy rằng Danh là gì, Sắc là gì? Danh không phải là Sắc, Sắc không phải là Danh, cả Danh Sắc đều xuất hiện và diễn biến, tồn tại và biến mất theo luật Nhân Quả. Đó là bước một.

Bước hai thấy rằng Danh Sắc chính là sự chớp tắt, chính sự chớp tắt nó làm nên cái gọi là cuộc sống của mình. Nó phải chớp tắt, nó phải chớp cho mình đối, nó phải tắt cho mình no. Nó phải chớp cho mình ngứa, rồi nó tắt cho mình gãi, hiểu không? Đời sống là chớp tắt.

- Người không biết đạo thấy đời sống là một vệt thẳng chiều dài là 50 năm, tiếng Mỹ kêu là một line.

- Nhưng biết đạo rồi mình thấy rằng nó là spot, những cái đốm.

- Nhưng hành thiền rồi mới thấy nó là những cái dots, là những cái chấm thôi, hiểu không?

Nhưng hình thức này thấy khác hay giống? khi mình thấy ta là một dòng đời mấy chục năm thì mình thấy mình quan trọng. Khi ta thấy ta là quan trọng thì ta rất dễ bị tổn thương, có hiểu không? khi ta thấy ta là một cái chén sứ thì từ trên lầu rơi xuống ta sẽ bị vỡ. Nhưng ta là một cọng rơm, một tờ giấy thì tha hồ rót, có hiểu không? khi ta là một sợi tóc, rớt từ trên lầu xuống không sao, chưa hết, có ai đó lấy một cây kim khâu ghim vào gốc cây, thì theo các vị người ta ném đá trúng gốc cây hay trúng cây kim? Trúng gốc cây, tại sao vậy? cây kim nhỏ quá.

Cho nên người ta mới có cái mẹo là người ta tin dân gian là đeo cái nanh heo nó không bị đạn bắn trúng, vì trúng cái thằng đeo thôi, cái nanh nó tròn mà nó cứng, nó lại nhỏ làm sao trúng được, cho nên cái thằng bán nó gạt, nó nói đeo cái nanh heo đạn bắn không trúng, đúng, trúng cái thằng đeo, đúng không? tại vì sao? Nó vừa cứng, mà nó vừa tròn, nó vừa nhỏ thì đạn nào mà vô, thì chỉ có ngực của cái thằng đeo, chỉ có ngực của cái thằng đeo là thấy có lý nhất, đồng ý không? cho nên cái tôi mà nó càng nhỏ thì nó càng ít bị tổn thương có đúng không? thế thì tại sao mình ăn rồi mình cứ thổi phồng cái tôi mình lên, mình đi chuốc cái khổ thôi. Mình thấy mình là đồ lấp rấp thì mình ít khổ lắm, còn đang này mình thấy mình quan trọng, bèn khổ.

Cho nên bước một là phải hiểu được mình cấu tạo và vận hành ra sao? Bước hai là thấy được rằng Tam Tướng, Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, nó chính là Danh Sắc. Danh Sắc chính là Tam Tướng. Nước là bản thể của sóng, sóng là hiện tượng của nước. Hiểu được cái này. Cho nên phải nhớ cho bằng được cái đó, vạch áo lên thấy trống là xăm. Học một thời gian mà thành đại ca cũng đáng.

3/ Bước ba là gì? là Trí Đoạn diệt [pali] là sao? Khi mà bước một, bước hai mà mình lập đi lập lại nhiều năm, nhiều tháng, nhiều ngày cộng với ba la mật, phải có ba la mật, chứ đừng có nghe vậy rồi về chồng mộng làm không đắc rồi đổ thừa tôi, NO, phải có cái ba la mật.

Ba la mật là cái duyên lành nhiều đời đó, rồi cộng với hai cái bước một, bước hai lập đi lập lại nhiều lần là sẽ đạt tới bước ba là sao? Sẽ nhìn thế giới không có cái gì để mình thích và ghét nữa, không có gì để mình sợ, không có gì để mình chán nữa. Thì đó là Thánh Trí giải thoát, hiểu không? bây giờ hiểu chưa?

Thánh nhân là gì? Bây giờ mình nói tâng Thánh thấp nhất. Khi mà đắc Tu Đà Hườn là mình bùng con mắt ồ cái này nó không phải là mình như mình nghĩ.

Trong Kinh Kalama đọc hoài không biết còn nhớ không? Đức Phật Ngài dạy rằng:

- Hành giả phải nhìn mình như nhìn một người khác.
- Tỷ Kheo phải nhìn mình như một người đang đứng nhìn một người khác đang đi.
- Hoặc mình đang đi mình nhìn một người khác đang đứng.
- Mình phải nhìn mình một cách rất là khách quan, thật là khách quan, từng ngày, từng ngày, sẽ có một ngày mình đối diện với cái chết mình mới không sợ, có hiểu không? có hiểu chữ khách quan không ta?

Thí dụ như mình thấy rằng đây là Tâm sân, phải có can đảm đây là Tâm sân. Đây là Tâm tham, đây là Tâm sân, hiểu không? còn người không có học đạo, là không chịu, hôm qua tôi mới giảng đó, có cái tật, tánh tôi cái gì phải thì thôi, hiểu không? mình đi tu thiền chung phòng với nó, mà nó cứ lấy khăn mình đi lau chân hoài, thì mình có nổi nóng không? mà lúc đó mình không chịu thấy đó Tâm sân mà mình cứ nói là tôi phải nói cho ra ngô, ra khoai, hoặc mình sắp nói xấu ai, mình hay nói cái câu: "nói không phải nói", có không? tôi nói không phải nói xấu, cái bà đó chơi không có vô, đến cái chuyện như vậy mà cũng không dám nhìn nữa, hiểu không? luôn luôn là cho mình một lý do, biện minh, biện hộ, thanh minh, thanh nga cho cái chuyện mà gọi là tầm bậy của mình, mà mình phải có cái gan mình thấy nó là bậy, mình phải có cái gan mình thấy nó là cái răng sâu thì mình mới đi nhổ, phải không ta? Mình phải có cái gan mình thấy nó là sỏi thận mình mới là cắt bỏ, còn đằng này cái gì mình cũng giữ lại hết, đừng trách là nó khổ, có hiểu không? cái này khó lắm.

Tức là khi mà tu tập Tứ Niệm Xứ, mình hãy nhớ rằng ở đây chỉ có Chánh Niệm, chứ không có thăng nào, con nào chánh niệm hết, xong chưa? ở đây chỉ có sự hiện hữu của tham, sân, si chứ không có đũa nào tham, sân, si. Tôi biết ở đây có nhiều người không có chịu cái đó, sao kỳ vậy? đây là tôi sao cứ tước cái quyền sở hữu của tôi, OK tùy thích, thì cứ ra tòa kêu luật sư bảo vệ quyền sở hữu.

Chứ còn thật ra thì cố gắng tô đậm một cái ý niệm ngã chấp chỉ là xin quốc tịch vào Châu Phi thôi, có hiểu câu đó không? đúng ra bằng cái nhìn vô ngã mình sẽ nhẹ nhàng hơn, đúng không? thay vì mình nhìn nó chỉ chớp tắt, chớp tắt, sóng và hạt, sóng và hạt thì mình lại không chịu, lại cố gắng dựng lên trên đó bao nhiêu cái ý niệm. Tôi là tiến sĩ, tôi là giám đốc công ty, tôi là hoa hậu, tôi có nhan sắc, tôi có dưới tay mấy trăm nhân viên, tôi thế này, tôi thế kia, hiểu không? tôi là đại thí chủ, tôi giỏi Phật pháp, tôi giữ bát Quan Trai, tôi ăn chay trường, là tôi là ngồi thiền lâu, tôi, tôi, tôi...một đồng tôi, tôi thôi là tôi thôi.

Cho nên là cái Thiền Tứ Niệm Xứ anh phải có gan anh thấy anh là gì? Và anh phải nhìn anh như là nhìn một người khác thì anh mới có hy vọng. Còn đa phần mình tu từ cái góc độ rất là chủ quan, tôi thế này, tôi thế kia, tôi hay, tôi giỏi, rồi bữa nào 2, 3 ngày mà chánh niệm nó yếu, tại sao lúc này tôi tệ quá, lại bậy nữa, cái này mới quan trọng. Cái này, tôi nói xong kết thúc cho bà con về.

Ngày xưa chưa biết Phật pháp, mình chỉ coi trọng cái gì mà mình thích thôi, coi trọng cái gì làm cho mình vui thôi, xong chứ?

Bây giờ qua bước hai, biết Phật pháp rồi mình chỉ coi nặng cái gì là pháp thiện, mình làm được mình vui lắm, còn lỡ mình làm cái gì bậy mình buồn lắm.

Bước ba, tu Tứ Niệm Xứ, thiện, ác, buồn, vui chỉ là cái để mình nhìn thôi. Đắc đạo là đắc ở bước ba, ở đây có hiểu không? ngày xưa mình chưa biết đạo mình gặp cái gì mà dơ là mình không muốn nhìn. Nhưng mà trong tuệ quán lại khác, cái dơ đó có thể làm đề mục được không? rồi xong, chúng ta hoàn toàn có thể đắc đạo trong toilet, nếu ngồi ở đây rất thiêng mà toàn là tâm bất thiện không thì nó có bằng ở trong toilet mà mình có tâm lành không? khác hay giống? điều đó cho thấy rằng tâm

lành mới quan trọng đúng không? Như vậy thì nhìn tâm bất thiện của mình vẫn đắc đạo được, nhìn cái nỗi khổ, niềm đau của mình, mình vẫn đắc đạo được, miễn là mình thấy mọi thứ đang chớp tắt, chớp tắt, nó đau quá mình niệm như thế nào? Vì nó không phải là của tôi nên nó mới nằm ở đó, phải không?

Cho nên trong thiền Tứ Niệm Xứ có cái chuyện này nè, nên tu thiền Tứ Niệm Xứ nhớ, không đuổi, không mời, tới chết cũng phải vạch áo xăm cái này nè, Tứ Niệm Xứ không đuổi không mời là sao?

- Đừng mong gió mát, hiểu không? là đừng mời.

- Đừng đuổi là sao? Chớ phải mà nó bốt nực một chút, hoặc là nó đau quá, đừng đau nữa, bốt đau một chút, sai.

Thằng nào cũng để mình nhìn hết, mà nhiều khi nó đau nhiều nó lại là để cho mình nhìn rõ nữa là khác, đau nhiều, bởi cho nên thiền sư ở Thái, ở Miến chia làm 2 trường phái:

- Trường phái 1 cho rằng hành giả phải gồng mình chịu đau.

- Còn có một trường phái cho rằng là đau quá thì đổi.

Thì cả hai trường phái đều có lý. Bây giờ tôi nói trường phái 1, Trường phái 1 họ nói rằng đau cũng phải gồng là vì sao:

1/ Con đau này làm sao bằng cơn đau cận tử, cơn đau tai nạn. Nếu cơn đau này mà mình không vượt qua, mai mốt là tới cái vụ kia là mình đuổi, hiểu không?

2/ Thứ hai phải chịu nó để thấy cái thân này là khổ, xong chưa?

3/ Thứ ba nêu đau mà đổi, đau mà đổi thì nguyên cái thiền viện là nó... nhìn chóng mặt luôn. Cho nên bên trường phái cho rằng phải gồng thì có lý do một là cơn đau này chẳng là gì hết, và chưa có ai chết vì đau trong lúc ngồi thiền hết, mặc dù nó đau như là sanh con, còn có người họ nói đau giống như cái khăn mà mình vắt, đó đau kinh lắm, nhưng mà đặc biệt thế này, nó qua được cái đó rồi thì rất là OK. Thiền Viện Miến Điện, Thái Lan, có người 3 ngày, có người 6 ngày, mấy ngày đầu nó kinh dị lắm.

Một là nó đau, đau kinh hoàng, còn hai là nó buồn ngủ hoặc là nó thèm ăn, ba nữa là nó nhớ nhà, bốn là nó nhớ thù, trước khi nó đi nó có gây với ai nó nhớ hết, nó nhớ bà đó có mấy sợi tóc, vì khi cái Tâm nó lắng, Tâm mà nó lắng nó lòi ra hết. Hồi đó ở nhà mình không có tưởng mình ghét cái bà đó dữ dội như vậy. Chẳng hạn như bây giờ tôi về Thụy Sĩ mà tôi ngồi thiền là nó hiện lên từng mặt một, nó lắng rồi là nó lòi ra từng em một.

Cho nên là hành giả không có được đuổi mà cũng không có được mời, bây giờ hiểu chữ đuổi, chữ mời chưa? Cứ mong cái dễ chịu, cái mát mẻ là mời, còn đuổi là mong cho đừng vậy, đừng kia là đuổi, thì nói tôi mới đưa ra 2 trường phái.

Trường phái một kêu mình phải gồng có 3 lý do: một cái này không có bì với cái kia, cái trọng bệnh, với cái cận tử. Cái thứ hai phải khổ như vậy mới thấy được cái thân này. Thứ ba là không lẽ đổi suốt buổi thiền, gia tài có tiếng mà đổi 18 lần thì cũng hơi bị nhiều. Và cái tâm mình rất là hư, đổi được là nó sẽ đòi đổi hoài. Cho nên cái trường phái một nói chuyện cũng rất là căn bản.

Nhưng cái trường phái 2 họ nói cũng có lý. Cho nên tốt nhất mình nên làm ba phải. Cái trường phái 2 họ nói rất là hay.

1/ Họ nói cái cảm giác dễ chịu cũng là cái cảm giác, đúng không? mà cảm giác khó chịu cũng là cảm giác đúng không? thì tại sao mình cứ lo nhìn cái thằng khó, mình cứ gồng mình nhìn thằng khổ sao mình không thay đổi để mình nhìn thằng lạc, có hiểu tôi nói không? thằng nào cũng là để mình nhìn, thì tại sao mình đi giữ cái thằng mà đau, mình đổi cái thằng dễ chịu mình nhìn dễ nhìn hơn, đúng không?

Một đứa bé chưa thay tả, thì nó khó bồng, một đứa bé thay rồi, tã thay rồi thì dễ bồng hơn đúng không?

Cho nên cái trường phái 2 họ đưa ra cái lý do một, lựa cái nào mềm mềm dễ tu hơn. 2/ Cái thứ hai họ nói rằng cố ý chịu đựng cơn đau cũng là một cách cố chấp và ngã mạn, đúng hay sai? Cũng đúng luôn, bởi vì họ nói rằng cố gồng...cho nên những người tu mà mình thấy có vẻ khổ hạnh hãy cẩn thận bởi có nhiều lý do:

- Một, họ thấy thật sự họ thấy tiện nghi không cần thiết, nhưng cũng có trường hợp họ gồng họ chịu khổ là bởi vì 1001 lý do, các vị hiểu tôi nói không? bởi vì họ thấy cái đó là hay, họ ôm cái hay đó, họ chấp vào cái hay đó, mình cứ quý xì xúp mình lay chứ mình không biết trong đầu ông là ông

thuộc cái loại nào trong 1001 trường hợp. Chứ đừng có thấy rách rưới ten ben là cái ông này chắc gần đắc, chưa chắc. Quý vị có nghe cái chữ khổ nhục kế không?

Cho nên cái phe thứ hai nó đưa: một là họ nói cái dễ chịu hay khó chịu đều là cái dễ nhìn thì mắc gì phải thủy chung với cái khổ. Trường hợp thứ hai nói rằng khư khư dễ mà chịu khổ cũng là một cái cách ngả chấp.

3/ Cái thứ ba họ rằng nói đa số quần chúng khi mà tu thiền mà bắt họ gồng họ sẽ bỏ cuộc thì cái số người tu nó ít đi. Trong khi mình tu mình cho người ta mềm mềm chút thì cái số người tu nó sẽ nhiều, chứ còn cái thứ sơ cơ mới vô mà bắt nó ngồi ư nước mắt trong 2 tiếng thì nó sẽ trốn thiền viện và có khả năng nó giết thiền sư luôn, nó đau dữ lắm, nó giết thiền sư, nó bóp cổ, nó đau quá mà.

Tôi dấu tên một vị thiền sư rất khả kính của chúng ta, vị này đi dạy bên Châu Âu, cảm không cho bán nước, nước vô nhiều giữ đó, khi nào chuông reo mới được. Kính thưa cô bác tôi trình, tôi xin lấy nước trong mình tôi ra, mà các vị biết rằng cái gì chứ cái đó...nước mà nó anh ách ở đó mà thiền được tôi làm con họ luôn, quá cực đoan, very cực đoan.

Cho nên cái trường phái 2 nó cũng có cái hay chứ đừng có chê nó, mình đừng có chê nó hèn, đừng có chê nó nhát, nó có lý của nó, khổ hay là lạc gì cũng là nhìn thì tại sao mình cứ giữ khổ lại chi? cái thứ hai gồng mình chịu khổ để được mang tiếng ngu là bởi vì cái đó là cố chấp, và cái thứ ba mấy người sơ cơ mà vô mà gặp cái chiêu chảy nước mắt trong 2 tiếng thì tôi nghĩ nó chạy mất dép luôn, trừ ra đồ hiệu nó quay lại nó lượm thôi, chứ còn mà thứ dép cũ cũ nó chạy luôn.

Bây giờ qua cái thứ ba nè, khi mà mình nắm cứng được cái Trí Tổng quát và cái Trí chi tiết mà cộng với ba la mật thì sao? thì được cái Trí thứ ba là Trí Đoạn Diệt, có nghĩa là phiền não mất, nếu mà đắc Tu Đà Hườn thì mình mất một số phiền não, nhị đạo thì mình giảm nhẹ được mớ, rồi đắc tam đạo mình trừ được mớ, và tứ đạo thì mình giải thoát, có hiểu không? có nghĩa là vấn đề sẽ được giải quyết bao nhiêu, tùy thuộc vào ta nhận thức nó được bao nhiêu? Có hiểu câu này không? câu này dễ hiểu quá mà ta.

Cái vấn đề nó được giải quyết bao nhiêu, tùy thuộc vào việc ta nhận ra bao nhiêu phần trăm vấn đề, có 4 cái răng hư mà thấy có 2 cái thì sao? Nhỏ xong tôi về nó đau tiếp vì còn sót 2 cái.

Cho nên vấn đề được giải quyết bao nhiêu, thì tùy thuộc vào việc ta nhận thức được bao nhiêu thì phiền não cũng vậy, nó sẽ được giải quyết bao nhiêu, thì tùy thuộc vào cái chuyện ta thấy được Bốn Đế bao nhiêu.

Trong Kinh nói cái người đắc Tu Đà Hườn, đắc Tu Đà Hườn mà không đắc nữa nha, thì giống như người đi trong bóng đêm mà thấy trời nó nháng lên vậy đó, nháng lên lần thứ nhất biết ở phía trước có rừng nè, có cây nè, có hồ nước, có lâu đài nè. Còn cái người đắc nhị đạo giống như trời nháng lần thứ hai, nó xác định lại cái thấy hồi nãy, biết rõ hơn, mình biết rõ đó là lâu đài, lâu đài màu tím, lâu đài của ông hoàng Hàn Mạc Tử. Rồi đắc Tam quả là trời cái nháng lần thứ ba, là cái thấy nó bừng hơn và đắc tứ quả thì trời đã sáng.

Nhớ câu này, vấn đề chỉ được giải quyết khi ta nhận ra vấn đề và vấn đề lớn nhất của chúng ta là không biết vấn đề nó nằm ở đâu? Còn khi không thấy được vấn đề thì vấn đề mãi mãi là vấn đề và không có vấn đề nào là dễ bởi vì nó dễ thì nó không phải là vấn đề và xin hết vấn đề.