
**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHẬP
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.**

Kinh Thập Thượng (Dasuttara Sutta) 3

<blockquote>Kalama tri ân bạn ngocthytran00 ghi chép.</blockquote>

[20/07/2022 - 01:28 - ngocthytran00]

KINH THẬP THƯỢNG 3

Xin các vị hoan hỷ làm chuyện này giúp, các vị hoan hỷ đánh dùm chữ biến tri. Đây là những thuật ngữ chúng ta phải thuộc lòng trong suốt thời gian học bài kinh này.

Cần biến tri là parinneyya

Cần thắng tri ở đây là abhinnaya

Cần đoạn trừ là pahatabba bằng trí đoạn diệt pahatabbarinna bắt buộc thôi.

Trí nhận diện Nataparinna

Trí nhận xét Tiranaparinna

Pháp khó thể nhập Dupaktiquicha là khó chứng ngộ bằng thánh đạo.

Pháp cần phải đắc chứng Suchikatappa ám chỉ cho thánh quả.

Trên đây là những chữ mình phải nhớ. Chẳng hạn mấy ngày nay mình học nhóm 1 pháp: có 1 pháp có nhiều tác dụng, có 1 pháp cần phải được biến tri, có 1 pháp cần phải được thắng tri, có 1 pháp cần phải được đoạn trừ, có 1 pháp cần phải được tác chứng... thì mình phải hiểu chữ tác chứng là gì, biến tri là gì chứ không thể nào tự ý căn cứ vô chữ Hán Việt, mình tra tự điển Hán Việt rồi mình tưởng ra thì không được. Cho nên đây là chuyện rất quan trọng.

Mình học cái học thuật nào thì mình phải chấp nhận thuật ngữ của học thuật đó, cho nên đây là chuyện bắt buộc.

Hôm qua chúng ta đã học rồi, đã học hết: Thế nào là pháp cần được sanh khởi? – Đó là **BẤT ĐỘNG TRÍ**. Thế nào là pháp cần được thắng tri? – **TÚ THỰC** là pháp cần được thắng tri. Thế nào là pháp cần được tác chứng? – Đó là **BẤT ĐỘNG TÂM GIẢI THOÁT**.

Bây giờ mình học cái cuối cùng để qua nhóm 2.

Pháp cần được tác chứng akuppa cetovimutti – là bất động tâm giải thoát ám chỉ cho La Hán quả.

Cái này không cần giải thích nhiều các vị cũng hiểu. Bất động tâm giải thoát là quả vị La Hán, mà rõ ràng quả vị La Hán là pháp mình cần chứng đắc, cần phải tác chứng. Bởi vì chúng ta thấy rằng theo trong kinh điển Nguyên thủy, 1 vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác, hai là vị Độc Giác, - Chánh Đẳng Giác là tự mình thành Phật rồi có thể làm thầy của người khác, còn Độc Giác là tự mình thành Phật nhưng không thể làm thầy cho ai, còn Thanh Văn giác là phải có thầy mới đắc, đắc rồi cũng có thể làm thầy cho người khác được bằng kỹ thuật của Đức Phật Chánh Đẳng Giác dạy cho mình. Đó là Thanh Văn giác.

Chúng ta thấy rằng cả 3 hạng Độc Giác, Toàn Giác và Thanh Văn giác ở mức độ rốt ráo đều là vị La Hán hết. Quả vị La Hán được xem là pháp cần được chứng đắc là vì sao? Là bởi vì hễ còn 1 chút phiền não thì chúng ta còn 1 chút tái sanh, còn 1 tí cơ hội tái sanh.

Vị Tu Đà Hườn thì không còn Thân Kiến, Hoài Nghi nữa, đúng. Nhưng vị này cũng còn khả năng tái sanh trong ít lâu.

Vị Tu Đà Hàm thì giảm nhẹ Dục Ái và Sân nhưng cũng còn khả năng tái sanh trong ít lâu.

Vị A Na Hàm thì dứt hẳn Thân Kiến, Hoài Nghi, Giới Cấm Thủ, Dục Ái và Sân tức là 5 hạ phần kiết sử nhưng mà cũng còn 5 thượng phần kiết sử Sắc Ái, Dục Ái, Ngã Mạn, Phóng Dật, Vô Minh vị này còn, cho nên vị này cũng còn 1 chút ít thời gian tái sanh.

Riêng quả vị La Hán thì ngay khi Tâm Thành đạo, tức là tâm tứ đạo xuất hiện thì kể từ đó về sau, vĩnh viễn vị này không còn khả năng tái sanh dầu chỉ 1 kiếp.

Và chúng ta không sợ tái sanh bởi vì 1 lý do rất là đơn giản là bởi vì chúng ta không thấy hết được cái khổ sanh tử, không thấy hết. Mình chỉ thấy cảnh máu đổ, thịt rơi, chiến tranh, đói khổ, bệnh tật, nghèo khó, sanh ly, tử biệt, mình chỉ thấy cái đó là khổ chứ mình không có khả năng thấy xa hơn.

Vd như mình không có nghĩ được rằng từng giây phút hiện diện của mình trong đời này, dầu ở trong cung vàng điện ngọc cũng đã là khổ. Vì sao? Vì mỗi giây phút chúng ta có mặt trong cuộc đời này, dầu trong cung vàng điện ngọc thì đó cũng chỉ là những giây phút tẻ nhạt, vô vị được lặp đi lặp lại từ vô số kiếp. Tại sao gọi là lặp lại? Có nghĩa là đói ăn, khát uống, mệt nằm nghỉ, buồn ngủ thì đi ngủ. Ở đây tôi không nói quý vị làm lụng gì hết, tôi nói quý vị đang sung sướng, đang là ông hoàng bà chúa mà. Nghĩ lại xem có phải vậy không?

Đói ăn, khát uống, mệt nằm ngủ, xong rồi đi dạo chơi, cười với người này, nói chuyện với người kia, rồi chờ mặt trời tắt, bóng tối đổ xuống rồi thì mình leo lên giường mình ngủ. Mình ngủ xong sáng ngày hôm sau mình giật mình thức dậy lúc nào thì mình lại bắt đầu nhịp sống của ngày mới theo cách cũ. Cũng tiếp tục ăn, uống, nói, cười, vui buồn với ai đó, cứ như vậy hoài mà chúng ta không có dịp, chúng ta không có cơ hội, không đủ trí tuệ để thấy cái đó là sự tẻ nhạt, phải nói như vậy.

Trong cái quan sát của tôi, riêng bản thân tôi, tôi đang nói chuyện của tôi thôi, thì có lúc tôi thấy, tôi nhận ra cái này, tôi thấy cái chuyện mỗi ngày mỗi đi tắm, mỗi ngày mình phải đi toilet, mỗi ngày mình phải ăn, rồi phải rửa chén, phải đi quét nhà, tôi thấy cái đó là sự tẻ nhạt. Nói cái đó ra người ta nói tại mình làm biếng nhưng mà nói cho rõ ràng quả thật nó là sự tẻ nhạt.

Các vị tưởng tượng nếu chúng ta sống 1 tỷ năm thì sao? 1 tỷ năm không lẽ nhịp sống cứ như vậy lặp đi lặp lại hoài hay sao? Cho nên thấy như vậy đó mình mới thấy cái chuyện chấm dứt sanh tử là cần thiết. Còn nếu chúng ta không đủ ba la mật, chúng ta không thấy sự lặp đi lặp lại là tẻ nhạt, là vô vị, là nhàm chán thì chúng ta không sợ tái sanh. Mà nếu không sợ tái sanh thì chúng ta thấy quả vị La Hán là cái gì đó rất là xa vời không cần thiết.

Nhưng đối với người kinh cảm, sợ hãi, nhàm chán thật sự trong sự sanh tử, thấy từng giây phút có mặt của mình ở đời là nỗi khổ thì họ thấy rằng biến mất càng sớm càng tốt. Chỉ với cái hạng này nè thì họ thấy quả vị La Hán là 1 cứu cánh phải nói là tối thượng, 1 cứu cánh cần đạt đến. Nhớ cái đó. Chứ còn mình chưa thấy sợ sanh tử thì mình còn nắm níu, còn nấn ná, còn lưu luyến cái sự có mặt trong đời này.

Các vị biết có 1 thời chúng tôi cũng trẻ, chúng tôi nghĩ rằng 1 người đắc quả Chánh Đẳng Chánh Giác chắc sung sướng lắm. Tại vì mình nghĩ có trí tuệ, cái gì cũng biết, rồi thần thông không giới hạn, muốn nhớ đời quá khứ bao nhiêu nhớ thì nhớ, muốn biết đời tương lai bao nhiêu thì cũng biết, rồi trong hiện tại muốn nhìn, muốn thấy, muốn nghe cái gì cũng được. Mình nghĩ chắc vậy là sướng lắm. Có 1 thời trẻ tôi nghĩ vậy, tại tôi nghĩ Chánh Đẳng Giác cái gì cũng biết, chuyện gì cũng có thể làm được.

Nhưng càng có tuổi đời, chúng tôi mới thấm ra 1 điều, dĩ nhiên chúng ta không thể nào chạm được cảnh giới chư Phật nhưng có 1 chuyện chính Ngài nói với Ngài Xá Lợi Phất: “Này Xá Lợi Phất, giống như là 1 miếng phân người, dầu là 1 đồng lớn hay là 1 chút xíu phân dính trong đầu cây que (tăm), không có 1 chút lý do nào để cho ta không góm miếng phân người đó.

Cũng vậy, ta nói không có 1 chút lý do gì để chúng sinh phải nắm níu, nấn ná, tiếc nuối, lưu luyến cái sự hiện hữu trong đời. Ngài dùng hình ảnh của miếng phân người là tôi nghĩ đã rõ ràng lắm rồi. Miếng phân người, dầu cho nó là 1 đồng to đùng hay là nguyên 1 cái hàm sâu mấy mét hay chỉ là 1 miếng nhỏ xíu dính trên đầu tăm xia răng thôi, đã nói phân người mà, chút xíu cũng là ớn lắm, quý

vị biết mà, 1 chút xíu thôi, dính trên cái đầu tăm xia răng mình đã thấy ón rồi nói chi là 1 số lượng lớn.

Ở đây Đức Phật Ngài dạy rằng, sự có mặt trong đời nó cũng đáng chán như vậy đó. Ngài nói đến cái khổ ở đời có 3 cách, phân tích cái khổ gồm có 3 phương diện, tôi nói hoài đó.

Khổ khổ: sự có mặt của thứ làm mình khó chịu.

Hoại khổ: sự vắng mặt của thứ làm mình dễ chịu.

Hành khổ: sự lệ thuộc các điều kiện để có mặt.

Quý vị nghĩ coi 3 cái này, quý vị nghĩ nó ngán lắm chứ không phải thường nha.

1) Cái thứ 1 là sự có mặt của những thứ làm mình khó chịu. Cái đó thì coi như ngán thiệt à, ngán dữ à. Nóng, lạnh, đói, khát, hôi hám, dơ bẩn, bị người ta chửi, bị người ta đánh, rồi máu đổ, thịt rơi, bệnh tật oằn oại đau đớn giãy giụa, tanh hôi. Tất cả những cái tôi vừa kể là những cái làm cho mình khó chịu.

2) Còn sự vắng mặt của những thứ làm cho mình dễ chịu nó cũng là khổ. Vd như mình xa cách 1 người nào đó, mình phải lia bỏ 1 nơi chốn mình rất là thích, mình mát mát 1 món mình rất yêu quý người hay vật hay là nơi chốn. Hay là 1 cảm giác, 1 trạng thái nào làm cho mình thích. Vd như máy lạnh giữa mùa hè, máy sưởi giữa mùa đông, rồi nệm ấm, chăn êm, rồi gương mặt nụ cười, ánh mắt cử chỉ của người mình thương, tất cả những cái đó trong 1 ngày nào đó tự nhiên không còn nữa, nó cũng là 1 cái khổ. Không gặp được người mình thương, không tìm thấy được món mình thích, phải lia xa chỗ mình rất là vừa ý, đều là khổ hết.

3) Điều khổ thứ 3 là cái khổ khó thấy nhất. Đó là tánh lệ thuộc các điều kiện. Là sao? Là chi cần có mặt trên đời này thôi thì chúng ta phải lệ thuộc 1 tí điều kiện để chúng ta sống. Vd như các vị nói với tôi là các vị nấu ăn rất là ngon, các vị muốn ăn món gì thì các vị nấu món đó. Nói gọn thì nói nghe đã lắm, tôi muốn ăn món gì thì tôi nấu món đó, nhưng có 1 chuyện rất quan trọng mà quý vị quên kể: Tiền ở đâu để quý vị đi chợ mà mua cái này cái kia về để nấu? Tiền ở đâu quý vị quên kể cái đó. Con thích nấu ăn lắm, ở đây muốn nấu gì con nấu à, muốn nấu chạy ra chợ mua.

Mình quên 1 chuyện là để có được tô chè đậu xanh là quý vị phải có bao nhiêu thứ phải bỏ ra tiền bạc, thời gian, công sức. Bây giờ nói nhẹ hơn, muốn có cây tăm xia răng thôi quý vị, muốn có cái xòe tay từ trên trời rớt 1 cái bẹp vô tay mình cây tăm xia răng hay sao? Dạ thưa không có đâu. Tôi già rồi tôi biết. Muốn có cây tăm xia răng không phải là chuyện đơn giản nha. Rồi xe cộ, nhà cửa, tình cảm, sức khỏe, nhan sắc, quyền lực, uy tín bla bla ... biết bao nhiêu thứ trên đời. Có nghĩa là mọi thứ trên đời này nó phải có tới 1 tỷ điều kiện lận quý vị, 1 tỷ - tôi có ý tôi nói chứ không phải tôi lỡ miệng, tôi nói 1 tỷ có nghĩa là 9 con số 0, nó nhiều lắm. Bởi vì điều kiện xa, rồi điều kiện gần nữa quý vị. Chính vì thấy 3 cái khổ này người ta mới không muốn luân hồi nữa. Mà chính vì ngán luân hồi nên quả vị La Hán được xem là đáng được chứng đắc, cần phải chứng đắc, cần phải đắc chứng.

Tiếp theo chúng ta học nhóm pháp thứ 2.

Bây giờ quý vị mới thấy tại sao bữa nay bắt đầu buổi giảng mà tôi buộc các vị phải ghi cho bằng được những thuật ngữ, bây giờ mình phải làm việc với nhóm thuật ngữ đó trong suốt thời gian 3 tháng, 6 tháng, 8 tháng, 1 năm thì chỉ có trời biết thôi chứ chúng tôi cũng không biết khi nào giảng xong bài kinh này nữa.

Nhóm pháp có 2 chi.

Thế nào là 2 pháp có nhiều tác dụng?

Nhiều tác dụng ở đây là gì? Là giúp đỡ được mình nhiều thì gọi là nhiều tác dụng. Chuyện đầu tiên mà 2 pháp có nhiều tác dụng là: CHÁNH NIỆM và TỈNH GIÁC.

Chánh niệm là sati, Tỉnh giác là sampajanna.

Tôi xin thưa với bà con 1 chuyện, rất nhiều người trong room khi nghe nói tới 2 pháp này thì trề môi, cho rằng cái này tôi nghe rồi, cái này tôi biết rồi. Nhưng mà tôi e rằng, cái biết của quý vị, có những vị mà trề trề đó, nó chưa có đủ để quý vị đưa nó vào hành trì thực tế.

Bởi vì mình chỉ biết niệm là khi có người nói niệm là biết mình, có người nói niệm là ghi nhớ. Ôi định nghĩa đủ cách hết, nhưng vấn đề là làm sao niệm nó quan trọng đến mức mà Đức Phật Ngài

gọi pháp môn Niệm Xứ là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát, phải hiểu làm sao để thấy cái đó mới mệt, nha. Ở đây tôi chỉ gợi ý các vị thôi.

Tất cả những hệ lụy, những rắc rối, những đa đoan trong thế giới này đều được khởi đi từ con người. Tại sao từ con người? Từ đâu của con người?

Nói con người chung chung, xin thưa tất cả những rắc rối từ con người, mà phải nói rõ thêm là từ chuyện con người không biết rõ mình đang làm gì, mình đang ra sao. Khi mình liên tục lãng quên như vậy, chúng ta mới có khả năng làm chuyện hại mình, hại người. Nếu như các vị liên tục ghi nhớ, biết rõ 100%, hoàn toàn tỉnh thức, tỉnh táo. Biết rõ tôi đang nói cái chuyện hại mình, hại người. Tôi đang nghĩ chuyện hại mình, hại người. Tôi đang làm chuyện hại mình, hại người.

Kể cả trường hợp tôi nhìn cái gì đó, tôi nghe, tôi nghĩ, tôi nằm, tôi đứng và tôi suy nghĩ đề tài gì đó trong tinh thần Tứ Niệm Xứ. Nếu 6 căn tôi làm việc – chỉ nhìn thôi – mà bằng tâm bất thiện thì đó đã là chuyện hại mình hại người rồi quý vị. Chứ đừng ngồi nghĩ tôi đâu có đốt nhà, cướp của, giết người, tôi đâu có làm cho ai phải đổ lệ, đổ máu. Nếu không máu, không lệ thì sao gọi là việc hại người?

Xin thưa – Hiểu như vậy thì không sai nhưng nó nghèo lắm. Có nghĩa mình đợi tới lúc mình làm người ta đổ máu, rơi lệ mới gọi là hại người thì nghèo lắm. Bởi vì sao? Bởi vì nó có trường hợp gián tiếp và trực tiếp đó quý vị.

Có trường hợp quý vị làm chuyện gì đó, tạm thời thì không thấy tôi đổ máu, đổ lệ nhưng mà về lâu về dài thì tôi sẽ đổ máu, đổ lệ vì cái chuyện quý vị làm, vì cái điều mà các vị nói, vì cái suy nghĩ của các vị, suy nghĩ về chuyện gì đó có thể làm. Chính suy nghĩ đó nó dẫn đến câu nói và hành động.

Trước mắt có thể quý vị tạm thời không thấy tôi rơi lệ, đổ máu nhưng mà 1 lúc nào đó, tôi sẽ vì câu nói của quý vị, vì hành động của quý vị mà tôi sẽ đổ máu và rơi lệ. Mà câu nói và hành động đó ở đâu ra? Nó từ tâm ý của quý vị ra, đúng không?

Cho nên từ suy nghĩ bất thiện, hành động bất thiện, lời nói bất thiện của mình trước mắt là nó hại mình, về lâu về dài nó hại cả người khác. Tôi nói nhẹ 1 chuyện, vd các vị giận tôi, giận người đang nói chuyện nè. Tây có 1 câu rất là hay, nói thế này:

“Đem lòng giận hờn người khác giống như uống thuốc độc để mong người ta chết”.

Các vị tưởng tượng đưa nào chết thì tôi không rõ, nhưng thấy hình như là người ta không sao nhưng hình như mình đi trước.

Sẵn đây tôi cũng chân thành ghi nhận công đức của 1 vị Phật tử VN – cô Thanh Đan ở SG, cô đã cho tôi 1 cái máy và 1 cái microphone để nói và nghe ok. Xin ghi nhận công đức.

Tôi nhắc lại, chánh niệm là gì? Chánh niệm là biết rõ cái gì đang xảy ra với thân và tâm của mình, biết rõ mình đang làm gì qua thân và tâm của mình.

Đời sống của chúng ta chỉ là chuỗi hoạt động của 6 căn. Đời sống của chúng ta từ con dòi cho tới Phạm Thiên, từ phàm tới Thánh chỉ là chuỗi hoạt động của 6 căn.

Sự khác biệt rất lớn của Thánh và phàm, sự khác biệt rất lớn của người có tu và không tu nằm ở chỗ là chuỗi hoạt động đó ở người có tu, ở bậc hiền Thánh, chuỗi hoạt động đó luôn luôn được ghi nhận, được kiểm soát bằng chánh niệm. Còn người phàm phu không có tu tập thì hoạt động của 6 căn hiếm khi được nằm trong vòng kiểm soát, hiếm khi được ghi nhận đúng lúc và kịp thời. Chính vì vậy cho nên chúng ta thường xuyên sống mạo hiểm.

Mạo hiểm là sao? Các vị thử tưởng tượng mình băng qua đường mà mình không nhìn, giữa 1 con lộ xe chạy liên tục, tấp nập, các vị tưởng tượng mình băng qua đường mình không nhìn, các vị có hình dung ra sự nguy hiểm đó hay không?

Ở đây cũng vậy, ở đây trong đời sống này, tứ bề mà phải nói là trần cảnh bủa vây mình tứ phía cảnh vui, cảnh buồn, cảnh tốt, cảnh xấu. Mà bây giờ 6 căn của mình dán thân vào vòng lửa đạn của 6 trần, các vị tưởng tượng nó thiếu niệm thì sao? Không sâu thì tham, không tham thì sân, không sân thì tham, không tham thì sân... từ sáng cho tới chiều, từ lúc mới sanh cho tới lúc vào quan tài nha, từ lúc mới thức dậy cho đến lúc trở vào giấc ngủ, từ lúc trẻ cho đến lúc già, từ mùa xuân qua tới mùa đông, từ mùa mưa qua mùa nắng, từ ngày này qua tháng khác. Chúng ta luôn luôn và luôn luôn sống trong tình trạng mạo hiểm như vậy đó thưa quý vị.

Mạo hiểm đây có nghĩa là chúng ta luôn luôn bỏ ngỏ thân tâm của mình.

Chánh niệm là gì? Chánh niệm có tới 1 tỷ cách định nghĩa, nhưng cách định nghĩa đơn giản nhất đó là biết rõ tất cả các hoạt động của thân tâm, biết rõ tình trạng và hoạt động của thân tâm ngay trong phút hiện tiền.

Ngày hôm qua tôi đã nói rồi, làm ơn buổi đầu đừng có quán chiếu rồi làm chuyện ghê ghớm, coi nó là cái gì, mệt lắm. Làm ơn cứ làm 1 việc thôi, làm ơn học giáo lý trước, phải học giáo lý nha. Phải học giáo lý trước không thể nào nghe nói niệm là đủ rồi thì sai, phải có giáo lý trước. Nhưng bắt đầu vô tôi cũng nói rõ, tôi không dám nhận là hành giả, càng không dám nhận là thiền sư, nhưng cái này tôi dám nhận, đó là tôi có chút kinh nghiệm trong cái việc chánh niệm.

Tôi thấy rằng pháp môn Tứ Niệm Xứ tốt nhất và an toàn nhất, đơn giản nhất, dễ làm nhất chính là thuần túy giữ chánh niệm, không có suy nghĩ cái gì hết. Ở đây có nhiều người hiểu lầm, họ nói tu là không suy nghĩ – không phải. Phải hiểu chữ suy nghĩ đây là gì, có nghĩa là chỉ biết nó thôi, đừng đánh giá nó qua bất cứ 1 lăng kính, 1 khái niệm, 1 ý tưởng gì hết.

Nhai biết là nhai, ngồi biết là ngồi, nằm biết là nằm, nuốt biết là nuốt vd như vậy. Cái người ta nói không suy nghĩ là như vậy chứ làm ơn đừng có ngồi tưởng tượng kiểu triết học cao siêu không suy nghĩ rồi để tâm rỗng rang như vậy đó, không cần nhớ giáo lý thì không phải.

Mà chánh niệm ở đây có nghĩa là mình luôn luôn sống trong tâm trạng cẩn trọng của 1 người đi chân trần trên 1 bãi cỏ mà mình không rõ cái gì bên dưới. Có nghĩa mình bước đi với tất cả sự cẩn trọng, và mình ghi nhận rất rõ cái gì bên dưới bàn chân của mình. Tôi tạm vd như vậy thôi. Có người có thể không đồng ý cái vd này, nhưng mà tôi nói chuyện phải dùng vd để cho bà con có thể hình dung chứ.

Mình đi chân trần, chân không lên trên 1 thảm cỏ mà mình không rõ bên dưới, mình có chắc chắn là ở dưới ko có kềm gai, không có miếng chai, không có gai góc. Và khi mình không rõ về nó thì mình sẽ bước đi trên đó với tất cả sự cẩn trọng và cái đầu đó phải nói là nó cũng không có quồn để nghĩ cái chuyện trên trời dưới biển. Là vì sao? Vì mình đang tập trung vô từng bước chân của mình, thì niệm nó gần giống như vậy đó, tức là làm cái gì biết cái nấy.

Còn kiểu con nít đi chân trần chạy bừa trên cỏ, nó đi đá banh, nó đi thả diều, nó chơi cút bắt, đuổi nhau thì đó gọi là kiểu đi thất niệm, bởi vì nó con nít nó không biết gì. Đối với 1 người lớn tuổi, có tánh tình cẩn trọng, khi đi, nhất là dân bơ sữa – dân phố về vùng nông thôn mà phải bắt họ đi chân trần, mình thấy kiểu đi của họ bàn chân tím tím là mình biết rồi.

Nhớ nha, đó là niệm, niệm là vậy đó. Niệm là biết rõ cái gì nó đang diễn ra, nó đang xảy ra, biết rõ tình trạng và hoạt động của thân tâm, đó gọi là niệm. Chỉ nhớ như vậy.

Nên nhớ 1 chuyện rất là quan trọng. Đó là 1 người không có tu hành gì hết, không biết Phật pháp gì hết thì trong tâm khảm của họ vẫn có tâm sở niệm, cái câu này quan trọng nha.

1 người không từng biết Phật pháp thì trong tâm tư của họ vẫn có tâm sở niệm nhưng mà cái niệm đó chỉ để cho họ làm việc thôi. Vd như bây giờ họ chải tóc họ cũng phải có niệm, họ đi quanh phải có niệm, họ làm việc gì đó khó khăn cần chút chú ý thì họ cũng có niệm nhưng mà cái niệm đó không phải là chánh niệm trong Bát Chánh đạo. Cái chánh niệm trong Bát Chánh đạo cũng là tâm sở niệm đó, chứ không phải là cái khác, nó chính là cái đó đó, chính là tâm sở niệm chứ không phải gì hết.

Nhưng mà nó được gọi là chánh niệm trong Bát Chánh đạo, nó được gọi là 1 phần của Đạo Đế bởi vì cái niệm ở đây cũng là tâm sở niệm nhưng nó được dùng để ghi nhận từng diễn biến, từng tình trạng, từng hoạt động liên tục của danh và sắc. Để chi ta? Để mai này 1 lúc nào đó, niệm đủ mạnh thì lúc đó trí tuệ mới làm việc, để nó ghi nhận rằng cái này nè là danh, cái này là sắc. Đây là sự vô thường của sắc, cái này là vô thường của danh. Ở đâu vô thường ở đó là khổ. Ở đâu vô thường, khổ, ở đó là vô ngã.

Cái chuyện đó chuyện mai sau, khi niệm nó đủ mạnh, khi ba la mật nó chín mùi, tự nhiên mình sẽ thấy cái thẳng đó. Bây giờ trước mắt mình cứ tu niệm thôi, nghĩa là làm cái gì biết cái nấy. Rất nhiều phật tử, nam tôi không nói nam hay bắc tôi chỉ nói chung thôi, thà là đọc 1 lần 500 Ngũ Bách Hồng Danh lạy coi như là xối trán, lạy coi như muốn què cái chân luôn nhưng mà kêu họ đi đứng chánh niệm thì họ thấy nó không có linh. Nó khổ như vậy.

Chúng sanh nó nặng nghiệp trầm luân, cái người thiếu ba la mật họ lạ lắm. Chẳng thà làm chuyện không nghĩa lý gì hết, cực khổ muốn chết luôn, niệm 500 hồng danh mà lay 500 cái, còn không mỗi sáng làm 108 lay thì họ làm mà kêu họ sống thong thả, chậm rãi, chánh niệm, điềm đằm, đỉnh đạc thì họ lại không. Bởi vì họ không có ngờ, họ không có tin sống chánh niệm tinh thức như vậy đó họ được cái gì, sẽ có lúc họ thành Thánh, họ không có tin vậy đâu. Họ thích cái gì mơ hồ, huyền bí, khó hiểu, khó hình dung, khó tưởng tượng, kẹt vậy đó. Đó là nói về niệm. Nhớ nha.

Không biết Phật pháp, không tu Tứ Niệm Xứ thì mình vẫn có niệm nhưng cái niệm đó của mình là chỉ để làm việc thôi, chỉ để sông tào lao thôi. Nhớ cái đó.

Còn khi mình biết đạo rồi, mình dùng tâm sở đó để sống chánh niệm, biết rõ mình đang ra sao, biết rõ 6 căn của mình đang hoạt động như thế nào.

Bây giờ qua tới Tỉnh Giác. Tỉnh giác là sao ta? Tỉnh giác – Sampajanna có 2 nghĩa.

Dibba-cakkhu là thiên nhãn cũng có 2 nghĩa, tùy chỗ mà hiểu. Tôi sợ tôi quên, hể tôi nhớ cái gì thì tôi nhớ cái đó, bà con làm ơn ghi cái này dùm.

Chữ Dippa thuộc về cõi trên, cõi trời.

Tôi đang nói chữ Sampajanna có 2 nghĩa, mà tôi chợt nhớ chữ Dibba-cakkhu cũng có 2 nghĩa cho nên sợ không nói rồi mai một quên.

Dibba-cakkhu có nghĩa: 1) Khả năng nhìn thấy những thứ nhỏ nhất, xa nhất mà mắt thường không thấy, đó là thiên nhãn. 2) Khả năng nhìn thấy tiền nghiệp nào đã tạo ra đời sống khổ vui khác biệt nhau của các loài chúng sinh. Trong trường hợp này thiên nhãn đồng nghĩa với sanh tử minh. Nhớ nha, làm ơn nhớ cái đó.

Vd mấy con vi trùng, vi khuẩn là nhỏ nhất hoặc là cái thứ sắc pháp, cái thứ vật chất trong thân thể của loài hóa sanh, của loài chư thiên, của loài phi nhơn, của loài khuấy mây khuấy mặt như ngọc quý, a tu la. Thân sắc họ chỉ gồm là những phân tử cực nhỏ mà mắt thường mình không thấy được, nhưng mà người có thiên nhãn có thể nhìn thấy được. Đó là nghĩa 1.

Còn nghĩa 2, thiên nhãn nghĩa 2 có khả năng thấy được tiền nghiệp nào đã tạo ra đời sống khổ vui khác biệt nhau của muôn loài.

Vd như bây giờ cái vị đó vừa nhìn thấy ông vua, cái vị đó biết ngay ông này nè, ông do phước nghiệp gì mà bây giờ ông được làm vua, và do phước nghiệp gì mà ông này ông bị ám sát, do phước nghiệp gì ông này ông làm vua nhưng mình mầy thì xấu xí bệnh hoạn, do phước nghiệp gì ông này ông có quân đội rất là mạnh nhưng mà nội cung ông thì luôn luôn rắc rối, vd như vậy. Phước nghiệp gì mà 1 ông sư được cái này mất cái kia. Hoặc cư sĩ mất cái kia mà được cái này, thấy được tiền nghiệp nào đã tạo ra những khác biệt của chúng sinh thì được gọi là thiên nhãn. Nhớ nha.

Sampajanna có 2 nghĩa.

Nghĩa 1: Chánh niệm trong các tiểu oai nghi tức những sinh hoạt nằm ngoài 4 tư thế đi, đứng, nằm, ngồi. Ngoài đi, đứng, nằm, ngồi ra thì tất cả đều được gọi là tiểu oai nghi hết, kể cả hoạt động vô danh. Vô danh là sao? Có những cái mình có thể gọi tên, có những cái mình không thể gọi tên được. Vd như nhúc nhích, lay người, lắc người, cúi xuống, cầm lên, rời khều, móc, gãi, bla bla... tất cả những sinh hoạt nào nằm ngoài đi, đứng, nằm, ngồi thì nó gọi là tiểu oai nghi.

Mà nghĩa 1 của sampajanna là gì? Chánh niệm trong các tiểu oai nghi cũng gọi là sampajanna. Nhớ nha!

Nghĩa 2: Gồm trong 4 điều sau:

Sampajanna chỗ này, chỗ này nha, cái này quan trọng lắm nha. Tôi nói ra cái này người ta ghét, chửi tôi, người ta ném đá tôi nhưng tôi phải nói thiệt. Không được nghe mấy cái này là mắt mát, hoang phí 1 đời. Vd tôi nghe cả đời mà không nghe kỹ mấy chỗ này, cứ chỗ nghe vậy, chỗ nghe kia riết rồi cái đầu nó điên, chán bỏ đạo, khổ vậy đó.

Sampajanna chính là trí tuệ

Trời hại giọng nói của tôi khó nghe, nghe nó kỳ, không có dễ thương, mặt mũi thì thấy ghét, rồi nó xui mà, cộng thêm 1 chút thị phi gì đó quý vị nghe được nữa thì rồi coi như xong, nó xui, nó xui. Ngày xưa có 1 thời tôi nghĩ tại vì mình xui, nhưng bây giờ ở tuổi 50 tôi lại nghĩ ngược lại, 1 cách nghĩ rất là dễ ghét. Tôi nghĩ họ xui chứ không phải mình xui. Bởi vì, bây giờ mình dẹp thiên hạ qua 1 bên mình sẽ có rất nhiều thời gian cho bản thân, như vậy thì họ xui chứ không phải mình xui.

Nghĩa 2 sampajanna gồm 4 điều sau:

1) Satthakasampajanna trí biết rõ chuyện này có lợi hại thế nào cho công phu tu tập của mình. VD có người rủ tôi đi làm chuyện đó: đi dâng y, đi hành hương Ấn Độ, đi tu thiền Miến Điện, đi làm công quả của chùa nào đó, rủ tôi đi câu cá, đi karaoke, nói chung gom hết. Tôi nghe rủ đi chùa, rủ đi hành hương, rủ đi hành thiền, rủ đi câu cá, rủ đi du lịch, rủ đi hát karaoke, rủ đi party. Thì tôi gom lại, họ rủ tôi, tôi nghĩ trong bụng liền, chuyện này có lợi gì cho mình hay không? Nó có hại gì cho mình hay không?

Đó gọi lại satthaka, attha là lợi ích, lợi lạc, sa là có, satthaka là có lợi ích, lợi lạc. Có nghĩa là biết rõ chuyện này lợi hại thế nào cho công phu tu tập của mình. Mình thấy rằng bây giờ chuyện đi câu cá, đi hát karaoke, đi ăn nhà hàng, chuyện tào lao thì bỏ nó qua, mấy chuyện khác tính sao ta? Họ rủ hành hương nè, đi hành hương Ấn Độ coi như 2 tuần, hoặc họ rủ đi dâng y, kỳ này dâng y mình thuê mấy cái xe tổ chức, xe đoàn đi chắc cả tháng, rồi rủ đi Ấn Độ, đi Miến Điện hành thiền cũng 3 tuần. Bây giờ làm sao? Giờ sao ta?

Hành hương hả? Nhắm chịu nổi khí hậu bên đó, rồi các thực phẩm bên đó, rồi điều kiện đi lại, sinh hoạt, mình chịu nổi hay không hay mình qua mình đổ bệnh ra. Mình hành giả mình phải biết cái đó, mình phải biết cái chuyện đó có lợi, có hại cho mình hay không. Đó là cái thứ 1.

2) Sappayasampajanna có nghĩa là biết rõ chuyện này, cách làm việc này có thuận tiện dễ dàng cho ta hay không.

Cái này là cái chuyện khác nữa. Suppaja đây có nghĩa là biết rõ cách làm việc này nè. Vd như bây giờ tôi đã chọn rồi, quý vị rủ tôi đi Miến Điện tu thiền tôi đã lựa rồi, hành hương tôi không đi rồi nè, đi du lịch tôi cũng không đi rồi nè, đi du lịch bên Dubai, bên Châu Âu tôi cũng không đi.

Bây giờ tôi quyết định cái tôi chọn là, ok tôi có thời gian tôi đi tu thiền Miến Điện được, nhưng mà sao? Nó kẹt cái chỗ là người ta rủ tôi, bây giờ tôi phải qua Thái trước. Qua Thái trước 1 tuần để đi mua sắm, du lịch với gia đình, với nhóm bạn của họ trước, sau đó về Singapore thăm ai đó bị bệnh. Sau 3 ngày ghé Singapore mới qua bên Miến Điện tu thiền.

Tôi đã nói rồi, tôi đã chọn đi Miến Điện với họ nhưng kiểu đi của họ tôi chịu không nổi, mất quá nhiều thời gian, mất quá nhiều công sức và tiền bạc. Mà cái tâm tôi rất là động, động lắm. Từ VN bay thẳng qua Miến Điện thì ok chứ kiểu đi vòng vòng, vòng vòng là không được.

Hoặc là vd mình thấy trong phòng của mình, mình thấy có người rủ mình trồng hoa, có hoa để cho cái phòng nó đẹp, dễ nhìn, có hoa để cúng Phật. Nhưng mình nghĩ có nên hay không, có mất thời gian cho tâm hay không.

Chuyện nên hay không nên là những chuyện riêng nha. Nhưng mà trong cái nên đó, trong cái nên làm đó, ta lại chọn cách tốt nhất. Cái không nên là mình đã bỏ rồi, bây giờ trong cái nên nè, mình lựa cái tốt nhất.

Còn quý vị thấy 1 mình hành giả, mình cứ theo dõi cái thân, cái tâm, sinh hoạt, hoạt động của mình là mình đã le lười mệt muốn chết rồi, mình còn vô ngời theo dõi hơi thở vào ra, mình đã hết thời gian. Bây giờ các vị tưởng tượng cái cảnh mình phải đi mua cái này, cái kia, mình về mình bày mình chưng ở trong nhà nào bình hoa, rồi tượng sứ, rồi chậu lớn, rồi bình nhỏ.

Rồi ai quét dọn, vấn đề là ai quét dọn cái phòng của mình đây? Mình chứ ai. Rồi mỗi ngày cầm cái bình lên quét bụi, để cái bình xuống, cầm cái chậu lên quét bụi rồi để cái chậu xuống. Đồ càng nhiều quét dọn càng mệt, càng khó, càng mất thời gian mà vô ích mới ghê chứ.

Cho nên cái tỉnh giác thứ 2 này có nghĩa là sau khi chọn lấy điều mình nên làm thì hành giả phải tiếp tục biết rõ trong cái đám nên làm này nè, trong cái mớ chuyện nên làm này nè, mình lựa cái gì ít phiền nhất, chọn cách tốt nhất. Chứ không phải nghe nói cái chuyện đó chuyện nên làm rồi cầm đầu kiểu gì cũng làm là sai, nha.

Thứ 1 là biết rõ chuyện đó có lợi ích gì cho mình hay không, thứ 2 là cách làm này, kiểu sinh hoạt này có đem lại thuận tiện cho mình hay không.

Nói chung đi kinh hành là tốt, nhưng bây giờ trời mưa, ban đêm, mình là nữ nữa thì mình có nên ra chỗ quảng đường đó đằng sau thiền viện mình đi kinh hành hay không, hình như trời hơi tối. Nhất là nữ, ban đêm đảo tới đảo lui chỗ đó, 1 là người ta nghĩ xấu mình, 2 là người ta nghĩ xấu người

khác, 3 nữa lẽ có chuyện gì rồi sao? Thứ 4 là rần rít, tầm lum hết. Đi kinh hành là tốt, đúng, tốt lắm nhưng mà mình phải coi có thuận tiện cho mình hay không.

3) Gocaracsampajanna là biết rõ môi trường sống hay đối tác của mình có thích hợp không. Đây lại là 1 chuyện khác nữa. Bây giờ mình biết rõ cái chuyện đó lợi hay hại nè, ngay trong chuyện nên làm cũng lựa cách nào tốt đẹp nhất. Nhưng mà mình quên 1 chuyện là mình phải quan sát môi trường sống, môi trường làm việc của mình thì cái đó được gọi là gocaracsampajanna. Các vị nhớ kỹ cái đó.

Đối với tôi đi kinh hành là tốt, ngồi thiền là tốt nhưng mà mình quên 1 chuyện là ở 1 trú xứ mà mình dễ bị làm phiền hoặc là có những việc có thể gây hại cho chuyện tu tập Tứ Niệm Xứ, cái chuyện trao đổi chánh niệm của mình, cái đó nó cũng là điều mình nên lưu tâm.

Chữ Gocara ở đây, Go là con bò, còn Cara ở đây là chỗ đi lại, Gocara là mục trường, chỗ chăn thả gia súc, nghĩa bóng từ này là môi trường làm việc của 6 căn.

Vd bây giờ mình đang đi thiền chỉ hoặc mình đang đi thiền quán thì mình xem coi tất cả những việc mình làm, những người mình cần gặp, những đề mục mình đang chọn ... tất cả những cái đó có dễ chịu cho mình tu học hay không. Nhớ nha!

4) Asammohasampajanna

Cái này mới khó nè.

Asammohasampajanna là biết rõ ở đây chỉ có danh sắc làm việc với nhau, chỉ có chánh niệm và tuệ, không có ai chánh niệm trí tuệ, chỉ có sự tu tập, không có người tu tập.

Chỗ này hơi khó hiểu, quý vị nghe kịp không?

Asammoha có nghĩa là không nhầm lẫn, không ngộ nhận, không mê mờ - cái này hơi khó à. Biết rõ ở đây chỉ có danh sắc làm việc với nhau.

VD như bây giờ mình đi thì cái đi đó là tác động của danh khiến cho sắc hoạt động. Nhưng mà ở đây, tôi nói là đừng nên suy nghĩ nhiều, căn bản nhất là hành giả, buổi đầu chỉ chánh niệm thôi, đã nói chánh niệm là mình không ý niệm tôi là hoặc là của tôi.

Nhưng mà mai này khi trí tuệ làm việc thì trong suốt thời gian tu tập, trong lòng hành giả chỉ có chánh niệm hoặc trí tuệ thôi chứ không bao giờ có kiến hoặc ái chen vào để có ngộ nhận rằng tôi đang tu tập, chánh niệm của tôi bây giờ tốt hơn chánh niệm của tôi trước đây. Tôi bây giờ tôi tu tốt hơn mấy người chung quanh tôi. Trí tuệ của tôi tốt hơn trí tuệ của người khác. Chánh niệm của tôi mạnh hơn người khác. Khả năng ngồi thiền của tôi lâu hơn người khác. Tôi đang tinh tấn hơn người khác. Vd như vậy, đó là những kiểu suy nghĩ không nên có.

Asammohasampajanna có nghĩa là hành giả biết rõ, nói biết rõ cũng được mà nói rằng không nhớ cũng được. Trong đầu hành không bao giờ nhớ tới chuyện ở đây có ai.

Tỉnh giác ở đây ám chỉ 4 thứ: 1) Biết rõ việc gì có lợi hại. 2) Biết rõ cái gì là thuận tiện cho mình, dễ dàng cho mình. 3) Biết rõ bối cảnh, môi trường, đối tác tu tập của mình đáng để lưu tâm hay không. 4) Luôn luôn biết rõ rằng ở đây chỉ có danh sắc chứ không có ai tu tập hết. Ở đây chỉ có chánh niệm, ở đây chỉ có trí tuệ, ở đây chỉ có phiền não, ở đây chỉ có thiện ác, buồn vui chứ ở đây không có ai thiện ác, không hề có ai buồn vui hết. Cái thứ 4 này mới mệt nha.

Nếu về mặt lý thuyết, hành giả tu Tứ Niệm Xứ nếu có học 4 cái này nè thì đỡ biết là bao nhiêu, đỡ rất là nhiều.

Vì sao? Vì tôi cũng có dịp tiếp xúc với những người tự nhận mình là hành giả thì tôi nói thiệt, tôi nghe họ nói chuyện là tôi đã muốn quay mặt đi và đứng dậy tức khắc. Họ đã phạm 1 lỗi cực lớn, đó là họ quên mất tinh thần, lý tưởng của Tứ Niệm Xứ thì họ lấy cái gì mà họ nói là họ là hành giả Tứ Niệm Xứ.

Lý tưởng lớn nhất của Tứ Niệm Xứ là thấy rõ tánh Vô Ngã của thân tâm. Còn họ chưa gì hết họ đã cho tôi thấy rằng cái Ngã của họ to như là núi vậy thì lấy cái gì đây, lấy cái gì mà tu Tứ Niệm Xứ.

Tôi nhắc lại 1 lần nữa, thiếu phước, thiếu duyên dẫn đến thiếu trí, nó khiến cho ta cảm thấy tâm đắc với những thứ mình đang có. Tệ là tâm đắc, thỏa mãn, vừa lòng với tiền bạc, với uy tín, với quyền lực, với tiếng tăm, đó là tệ. Còn nặng hơn 1 chút nữa, thấy rằng là giới của mình, định của mình, tuệ của mình ngon lành hơn người khác.

Tại sao tôi nói cái này là nặng? Là bởi vì chuyện đời người ta không biết đạo, người ta bị dính là phải rồi. Còn cái thẻ thăm ở đây là mình bị dính ngay ở trong con đường giải thoát của mình. Và câu chuyện này tôi kể cũng 1 tỷ lần rồi, bữa nay quý vị chịu khó nghe nữa nghe.

Ai nhanh tay làm ơn viết lại câu chuyện này 1 cách ngắn gọn.

1 anh lực sĩ cầm cái búa đi vào trong phòng, đập nát hết mọi thứ, nhưng sau khi anh rời khỏi phòng thì có 1 thứ mà cái búa của anh ta không thể nào đập nát được. Đó chính là bản thân cái búa.

Bởi vì không thể nào cái búa chính nó đập cái búa, chuyện đó không có. Cho nên anh ta đập nát mọi thứ, kể cả anh ta có đập nát căn phòng đó đi nữa thì có 1 thứ mà không thể nào anh ta đập được chính là cái búa.

Ở đây cũng vậy, hành giả nhớ câu chuyện này để chi ta? Để nhớ rằng mình đừng bao giờ mình biến trí tuệ và chánh niệm của mình trở thành cái búa.

Trí tuệ và chánh niệm giống như ánh sáng, ánh sáng đến thì bóng tối mất mà bóng tối đến thì ánh sáng mất.

Cách kể nghe hơi kỳ nhưng thật ra 2 thứ này diễn ra cùng 1 lúc. Hễ có ánh sáng thì không có bóng tối, hễ có bóng tối thì không có ánh sáng.

Nếu mình còn chấp ngã, chấp tôi nữa, còn thấy có cái tôi, tôi tu, còn thấy cái tôi dở, tôi hay, thì như vậy có nghĩa là chúng ta tiếp tục xem niệm và tuệ là cái búa để đối phó phiền não.

Mình quên rằng mình đập bao nhiêu thứ, mình đọc mình không còn thích, không còn ghét chuyện đời nữa. Bây giờ thị phi khen chê không nghĩa lý gì hết, tiền bạc nhan sắc, sức khỏe mình coi không ra gì hết nhưng mà cuối cùng mình lại thấy mình hay là vì mình không thích cái gì hết.

Tôi nhắc lại mình thấy mình hay là bởi vì mình không có dính cái gì hết. Như vậy chúng ta tiếp tục dở.

Tôi nhắc lại lần nữa nha, khi mình thấy mình hay vì mình không thích cái gì hết, thì ngay trong cái thích đó, ngay trong cái hay đó nó đã là dở rồi.

Theo tinh thần của Tứ Niệm Xứ thì không phải như vậy. Theo tinh thần của Tứ Niệm Xứ, hành giả phải luôn luôn tâm niệm rằng dầu có đắc A La Hán đi nữa thì quả vị La Hán cũng chỉ là sự hết bệnh của 1 người bị bệnh lâu ngày. Quả vị La Hán chỉ là sự hết bệnh thôi. Quả vị A La Hán không phải là cái để mình kiêu ngạo, mặc dù chuyện này không có, chuyện này dứt khoát là không có, mà tôi chỉ nói giả định thôi. Trên đời này có cái gì hơn quả vị La Hán, ngay bản thân quả vị đó cũng không có là cái gì để mình có thể dựa vào đó mà kiêu ngạo nói chi là ba cái thứ trí tuệ tào lao, phàm phu mình trí tuệ, chánh niệm được bao nhiêu.

Tôi nói cái này hơi ác nhưng vẫn phải nói. Những ai thấy mình hay làm ơn nhớ cái này. Cái niệm, cái tuệ của mình, mình có mang đi được qua kiếp sau hay không? Nhiều lắm là trở thành 1 thứ thói quen thôi quý vị.

Chứ bây giờ đêm nay quý vị tắt thở quý vị làm con chó, con heo thì cái niệm nó nằm ở đâu, có mang nó theo được hay không, trừ ra đắc quả Thánh thôi quý vị. Chứ còn không thì bao nhiêu phước lành phàm phu cứ đời đời là nó đã khác rồi. Làm ơn nhớ dùm cái đó.

Nhiều lắm là gieo duyên cho đời sau kiếp khác khi gặp được Phật pháp thì mình tu nhanh hơn người khác, đúng. Chứ còn chánh niệm mà quý vị thấy nó hay hay đó, tháng này của tôi, mùa hạ này của tôi, trời, chánh niệm của tôi hay quá, trí tuệ của tôi hay. Làm ơn nhớ dùm bao nhiêu cái đó, chỉ cần cái chết xảy đến là mất sạch. Mà nói 1 cách ác nữa là chỉ cần cái gì đó nó gõ vô đầu mình thì bao nhiêu trí tuệ, chánh niệm gì nó mất sạch.

Làm ơn nhớ dùm cái này, ai không tin thì làm thử đi thì biết, coi tôi nói sai không. Chứ tôi sợ nhất là cầm đầu mà cãi đó. Quý vị nói không, tôi sẽ mang theo. Được rồi, được, bây giờ nhờ ai bên cạnh mình lấy cái búa gõ vô đầu mình 1 cái, nếu mà không chết, thì kể từ đó về sau cứ ngồi cười cười cười cười hoài, hỏi chứ chánh niệm nó nằm ở đâu?

Cho nên cứ nhớ rằng những gì ta có nếu không phải là Thánh quả, Thánh trí thì nó không đáng để cho mình kiêu ngạo. Còn nếu đó là Thánh quả, Thánh trí thì khỏi nói rồi, chuyện bậc Thánh đề cho người ta lo. Còn riêng cái chuyện của mình thì nên nhớ mình có thuộc lòng Tam Tạng đi nữa cũng không phải là chuyện để mình kiêu ngạo. Vì sao? Là vì chỉ cần 1 sự cố, sự kiện xảy đến là mất sạch, chưa kể chuyện tang thương này.

Quý vị nói với tôi quý vị thuộc lòng Tam Tạng, thôi thì tôi xin nắm tay quý vị ra sau hè tôi hỏi nhỏ quý vị 1 câu. Hỏi nhỏ xíu hứa không cho ai nghe hết. Quý vị thuộc lòng Tam Tạng nhưng mà cái nhận thức của quý vị về những cái thuộc lòng đó có chắc giống với người ta hay không.

Anh đừng có nói với tôi là anh thuộc lòng 8 cuốn kinh, 15 cuốn kinh là hết chuyện, không phải như vậy đâu. Bởi vì Tam Tạng đem so với trí tuệ Đức Phật chỉ là bã mía thôi quý vị, chỉ là bã mía thôi. Mặc dù đó là lời dạy của Ngài nhưng chỉ là bã mía của Ngài thôi. Cho nên mình thuộc lòng là thuộc lòng cái bã mía, bã café của Thánh nhân thôi. Tôi biết tôi nói cái này nhiều người rất là sốc, không có 1 cái gì để mình thấy hay hết.

Mình có giỏi, mình có thuộc lòng kinh điển đi nữa nhưng mà hễ mình có 1 tí phiền não nào thì mình phải hiểu ngầm là cái hiểu của mình có vấn đề. Bởi vì kinh điển mà mình hiểu đúng y chang như trong kinh thì mình đã là Thánh rồi. Cho nên mình không có lý do gì để mình kiêu ngạo hết.

Tôi đã giảng xong tỉnh giác asammasambodhi.

Thế nào là 2 pháp cần phải tu tập

Chỉ - samatha và quán - vipassana.

Xin thưa với bà con 1 chuyện là tôi có đọc cũng hơi nhiều nhiều trên internet, rất nhiều người, không biết nam hay bắc tông cho rằng pháp môn tuệ quán là do sau này Miến Điện họ bày ra, chứ trong kinh điển chỉ có Tứ Niệm Xứ thôi, lý do là chữ vipassana do bây giờ mình chế ra. Tôi xin thưa với các vị là người ta không có đọc kinh điển, kinh tạng. Nếu tôi không lầm thì đa phần phật tử VN nhất là dân trí thức, vô chùa chỉ cầm 2 cuốn thôi là Đức Phật Phật Pháp, rồi kinh pháp cú với mấy cuốn thực hành gì đó, lai rai vậy đó. Nhất là Đức Phật Phật Pháp rất là nổi tiếng, và ta biết họ cho là đủ rồi.

Một là có người họ cho là đủ rồi, có người thì tự cho họ không có thời gian, rồi xong. Rồi có người còn tệ nữa cho rằng mình là cư sĩ thì mình có quyền không biết nhiều về giáo lý. Từ đó mới ra nông nổi, ra sự tình như vậy đó.

Cứ ngồi hình dung tưởng tượng, lâu lâu kiểm cuốn kinh lật đại ra, lâu lâu kiểm cuốn kinh lật đại ra giống như coi bói Kiều vậy đó. Coi kinh kiểu bói Kiều làm sao các vị có cơ hội để thấy rằng cái kiểu vipassana thật ra đã được nhắc đến 2.500 mấy chục năm về trước. Bằng chứng là trong Kinh Thập Thượng, Ngài Xá Lợi Phất Ngài đã có nói đến kiểu vipassana rồi nhưng mà riêng mình thì sao?

Mình dựa vào đâu? Sẵn cho tui hé 1 câu thôi, đó là 1 trong những vị có tiếng tăm mà đi phán cái câu đó là Thượng Tọa Nhật Từ, ở bên Bắc Tông chùa Giác Ngộ. Không biết bây giờ thượng tọa còn giữ suy nghĩ đó hay không. Thượng tọa cho rằng pháp môn này do mình sau này mình chế ra thôi. Kẹt vậy đó.

Thật ra vipassana này là tên gọi khác của Tứ Niệm Xứ. Vipassana nghĩa nôm na là quan sát, nhìn ngắm 1 cách đặc biệt, 1 cách chuyên chú. Nhìn cái gì? Nhìn thân tâm, nhìn danh sắc, nhìn 5 uẩn, nhìn 12 xứ, nhìn 18 giới, nhìn 4 đế, cái đó được gọi là nhìn 1 cách đặc biệt. Có nghĩa là mình quan sát mấy cái thứ này bằng nhãn quang mà trong kiếp trước đây chúng ta chưa từng nhìn như vậy. Bởi vì nếu mình đã từng nhìn kiểu này thì mình đã đi mất tiêu rồi không còn ngồi ở đây.

Cho nên chữ vipassana có nghĩa như vậy còn chữ samatha là sao?

Samatha - nghĩa đen là sự yên tĩnh, sự vắng lặng. Nhưng trong Phật pháp chữ samatha có nghĩa là gì? Samatha ở đây ám chỉ khả năng lắng đọng nội tâm bằng 1 trong 4 tầng thiền định từ sơ thiền trở lên.

Bước đầu nhờ 5 chi thiền mà khiến 5 triền cái vắng mặt. Sau đó lên nhị thiền, tam thiền, chi thiền giảm dần nhưng nội tâm vẫn lắng đọng nhờ sự vắng mặt của 5 triền cái.

5 chi thiền là: tâm, tứ, hỷ, lạc, định. Tâm là sao ta? Trong buổi giảng này tôi giảng luôn cho những người mù tịt chưa biết Phật Pháp là gì hết, vì họ mà tôi giảng.

Tâm ở đây là 1 trạng thái tâm lý hướng tới đối tượng.

Tứ là 1 trạng thái quan sát đối tượng.

Trong kinh có vd tâm ở đây giống như động tác con ong từ xa nó nhắm tới cái bông thì trạng thái đó được gọi là tầm. Còn tứ là giống như động tác bay quanh bay quanh cái hoa, mình thấy con ong bay

lượn vòng vòng quanh cái hoa trước khi nó đậu xuống, nó bay vòng vòng vòng vòng quan sát rồi nó đậu xuống.

Tâm là từ xa nhắm tới cái hoa, tứ là quan sát cái hoa.

Theo tinh thần của A Tỳ Đàm, tâm thô, cảnh thô thì phải có tâm, có tứ để làm trọn cái việc biết cảnh. Nhưng khi tâm vi tế hơn, cảnh vi tế hơn thì chúng ta không cần tứ.

VD đề mục hơi thở đi, buổi đầu mình mới tu thì mình còn có cái để ý, còn có cái dò tìm, còn có cái theo dõi hơi thở, chúng ta còn cần tâm, tứ. Nhưng khi 1 người đã đắc tới nhị thiền rồi thì họ không còn cần tâm, họ chỉ cần tứ. Lên tới tam thiền thì không còn cần tâm, tứ 1 lúc. Cảnh đề mục hơi thở tự nó có, tự họ biết chứ không còn trạng thái dò tìm, quan sát như trước đây nữa.

Giống như trước đây chúng ta còn phải đi kiếm tìm còn bây giờ nó sẵn trong túi, mình thò tay là dính, thò tay là dính. Đại khái như vậy, hiểu nôm na là như vậy.

Một người không có tu hành gì hết vẫn có tâm tứ, nhưng tâm tứ của họ không được gọi là chi thiền là vì sao?

Chỗ này chắc quý vị làm ơn đọc lại dùm tôi, có nhiều tranh cãi khác nhau về tác dụng của 5 chi thiền đối với 5 triền cái, có những quan điểm khác nhau. Thôi thì bây giờ tôi đành phải làm cái việc của người làm thương mại, nghĩa là tôi đề nghị quý vị phải đi kiếm dùm cho tôi mấy cuốn A Tỳ Đàm. Mà tôi nói khổ cái là kiếm cuốn nào đây, nên tôi đành phải giới thiệu quý vị cuốn gọi là Triết học A Tỳ Đàm mới in trong nước. Quyển đó nói rất là rõ về cái này.

Thì trong đó chi thiền nào đối phó với triền cái nào. Tâm hướng tâm đến cảnh. Tứ là sự quan sát cảnh. Hỷ là trạng thái vui. Lạc là trạng thái – lấy chữ sướng thì nghe nó kỳ nhưng mà nó vi tế hơn cái vui. Lạc vi tế hơn hỷ nha. Minh hiểu nôm na đi, hỷ là trạng thái vui của tâm khi lắng đọng phiền não. Còn lạc là cảm giác thanh thản, nhẹ nhàng. Định là khả năng tập trung tư tưởng.

Ở các tầng thiền đầu, các tầng thiền thấp, người ta mới cần đến tâm, tứ, hỷ, lạc. Nhưng ở các tầng thiền cao, từ tam thiền trở đi không còn hỷ chỉ còn lạc, tứ thiền thì không còn lạc nữa. Mà điểm đặc biệt khi không còn lạc nữa thì vị đó cũng không còn khả năng khổ ưu. Nhớ nha.

Khổ với lạc là 1 cặp, cho nên ở người nào họ không có khả năng hỷ lạc thì ở người đó cũng không còn khả năng khổ ưu.

Cũng như ở người nào không còn khả năng thích thú trong 5 trần thì ở người đó cũng không còn khả năng bất mãn trong 5 trần.

Đây là lý do vì sao dục ái và sân luôn luôn đi thành cặp ở trong trí tuệ giác ngộ.

Bạc Thánh nhị quả Tư Đà Hàm giảm nhẹ rất nhiều đối với 2 thứ phiền não là dục ái và sân.

Dục ái là niềm đam mê trong 5 trần, còn sân là sự bất mãn trong 5 trần. Hễ mình không còn thích trong 5 trần thì mình cũng không còn cái gì để bất mãn trong 5 trần.

Lên tới quả vị A Na Hàm thì vị này dứt hẳn dục ái và sân, không phải là giảm nhẹ mà vị này vĩnh viễn không còn đam mê trong 5 trần nữa. Do đó, vị này cũng vĩnh viễn không còn bất mãn trong 5 trần nữa.

Nên nhớ, trên đời này chỉ có riêng cảnh trần mới đem lại cho ta sự bất mãn chứ cảnh thiên thì không. Nhớ nha, cái này quan trọng lắm.

Trên đời sống phải có vui, có buồn, phải có thích thú và bất mãn. Tuy nhiên theo trong tinh thần A Tỳ Đàm, trạng thái bất mãn chỉ có ở người nào còn đam mê 5 trần. Tôi nhắc lại, những ai còn đam mê 5 trần thì người đó mới còn bất mãn. Bất mãn đây là gì, phải nói cho rõ luôn, bất mãn ở đây là tâm sân. Tâm sân ở đây là gì? Tâm sân ở đây bao gồm các trường hợp sau đây: sợ là sân, ghen, bủn xỉn, toan tính, nhỏ mọn, ích kỷ là sân, hờn giận là sân, hối tiếc chuyện đã làm, chuyện không chịu làm, chưa làm thì cũng là sân. Như vậy là sân, tật, lận, hời – tật là ghen tị, tật đó, lận ở đây là bủn xỉn, xan lận. Ganh tị là gì? Ganh tị là không muốn người khác được cái gì, còn bòn xén là không muốn mình bị mất cái gì. Nhớ nha, cái này tôi nói hoài. Một bên là mất, 1 bên là được, 1 bên là mình, 1 bên là người ta.

Những trạng thái này nói chung là sân.

Tôi nhắc lại ghen tị, bủn xỉn, hờn giận, sợ hãi, bất mãn, cái lòng muốn xua đuổi, cái lòng muốn trốn chạy thầy đều là sân hết.

Người nào còn đam mê trong 5 trần thì người đó còn có lòng bất mãn, còn có sợ hãi, còn có ghen tuông, còn có hờn giận, nhớ nha.

Cái này tôi nhắc đi nhắc lại, đối với tôi cái này vô cùng quan trọng, cho nên kẻ nào còn thấy thích thú trong 5 trần, còn thích nghe, thích nhìn, thích ngửi, thích nếm, thích chạm thì hãy yên tâm là cơ hội khổ tâm của mình vẫn còn trùng trùng ra đây. Còn đam mê trong 5 trần thì dứt khoát còn bị bất mãn, còn sợ hãi. Cái đó là chuyện bắt buộc phải nhớ.

Samatha ở đây là khả năng lắng đọng tư tưởng của 1 người đã đắc từ sơ thiền cho tới phi tưởng phi tưởng. Tại sao nó được gọi là lắng đọng?

Lắng đọng thôi, bởi vì nó không có 5 triền cái.

Không có 5 triền cái là gì? 1) Không còn dục triền, không còn đam mê trong 5 trần. 2) Sân triền là không còn bất mãn trong 5 trần. 3) Hôn thụy là không còn cảm giác lười biếng hoặc buồn ngủ - cái này cũng là 1 thứ phiền não. Nhiều người hiểu lầm tưởng đây là 1 tình trạng sinh lý giống như đói, no, nóng, lạnh, không phải. Hôn thụy nó là 1 thứ phiền não. Bởi vì vị A La Hán chỉ có đau, chỉ có mệt, chỉ có mỗi chữ vị A La Hán không có trạng thái lờ đờ, lữ đờ, suy nghĩ không ra chuyện gì hết. Không có, vị A La Hán không có cảm giác thèm nằm, thèm được ngồi, thèm có chỗ dựa, vị A La Hán không có cảm giác thèm như vậy. Cảm giác thèm đó được gọi là hôn thụy. Cảm giác thèm được nghỉ ngơi, thèm được ngã lưng, rồi cảm giác kế đó là cảm giác buồn ngủ, gọi chung là hôn thụy. Lười hoặc buồn ngủ gọi là hôn thụy, vị A La Hán không còn. Vị A La Hán chỉ có mệt mỗi, vị A La Hán biết rằng cái lưng của mình bây giờ nó cần trải dài lên 1 chỗ nào đó hoặc có lẽ bây giờ mình ngồi thì sẽ bớt mệt, bây giờ mình đứng yên lại đi sẽ bớt mệt, hoặc trường hợp này có lẽ mình nên đi 1 chút xíu cho cái bụng nó nhẹ 1 chút, cái đó có.

Có 1 lúc nào đó vị đó thấy thân của mình nó cần có những xê dịch, cần có những thay đổi tư thế sinh hoạt nhưng mà cảm giác lười biếng, buồn ngủ, thèm cái chỗ ngã lưng, thèm cái chỗ nghỉ thì vị A La Hán không có. Nhớ cái đó nha. Ngay cả vị đắc thiền cũng không có cảm giác đó. Lý do là vị đó không còn hôn thụy nữa.

Dục triền là niềm đam mê trong 5 dục. Sân triền là sự bất mãn trong 5 dục. Bất mãn là gì này nói rồi, khổ ghê luôn. Tức là ghen tuông, sợ hãi, hờn giận đều gọi là sân hết. Còn lười biếng, buồn ngủ là hôn thụy. Vậy là 3 triền rồi, tức là dục triền, sân triền, hôn thụy.

Cái thứ 4) Trạo hối. Trạo ở đây là phóng dật, hối ở đây là hối hận. Tiếng Pali uddhacca là trạo cử, phóng dật, còn kukkucca là hối hận, nó đồng nghĩa với chữ nữa là vippatisara.

Trạo hối nghĩa là vừa trạo cử vừa hối hận.

Trạo cử là sao? Trạo cử là người không có khả năng tập trung tư tưởng, tâm phóng tán lung tung, gọi là phóng dật. Trong kinh có vd giống như 1 hòn đá ném vào đồng tro, tro bay lên loạn xạ. Tâm không tập trung lắng xăng, lắng xăng, lắng xăng như vậy, không tập trung gọi là trạo cử hay là phóng dật. Hối đây là sự ray rứt, sự tiếc nuối và hối hận về những gì mình đã làm và không làm, tiếng Pali gọi là katamatam katam akatam, Mỹ kêu là done undone, những chuyện mình đã làm và những chuyện mình không chịu làm.

VD như mình nói uống quá trước khi mẹ mất, tại sao chỉ 1 câu đó không mà mình không chịu nói, tại sao chỉ dành cho mẹ mấy ngày chăm sóc mình không chịu về. Không là mẹ tại sao lại nói được cái câu đó trời? Tại sao mình có thể làm được cái chuyện đó hả trời? Đó gọi là hối hận chuyện mình đã làm. Còn hối hận chuyện mình chưa làm hoặc không làm đã giải thích rồi.

Hối hận có 2, hối hận chuyện mình đã làm hoặc không chịu làm. Hai cái này cộng lại được gọi là trạo hối, tức là trạo cử và hối hận.

Như vậy trong 5 triền cái mình thấy là dục triền, sân triền, hôn thụy triền, trạo hối triền, và cuối cùng là hoài nghi.

Nghi đây là hoang mang, ngờ vực. Hoang mang ở đây có nhiều kiểu hoang mang lắm. Hoài nghi là hoang mang ngờ vực thiếu niềm tin.

Mình đi tới ngã 3 đường không biết là quẹo phải hay quẹo trái đó cũng là 1 sự hoang mang, nhưng cái hoang mang này nó không phải là phiền não. Rồi mình không biết rằng trong kinh dạy như vậy có đúng hay không, cái này mệt à. Hoặc là sự phụ của mình, không biết sự phụ mình dạy có đúng không ta? Ông pháp sư, nhà sư nói vậy có đúng không ta? Thì đó cũng là sự hoang mang ngờ vực.

Hoặc là mình tin thầy, tin đạo nhưng bản thân mình có hiểu đúng hay không, không biết mình hành như vậy có đúng hay không? Đó cũng là 1 sự hoang mang ngờ vực.

Thì cái hoang mang ngờ vực nào mà nó làm cho mình càng tu càng tệ đi, thì cái hoang mang ngờ vực đó không nên có. Còn cái hoang mang ngờ vực không liên hệ gì đến chuyện tu tập thì không sao. Hồi này tôi nói rồi, mình cầm món đồ lên mình không thấy nó ghi xuất xứ, mình không biết đây là đồ Tàu hay đồ Mỹ. Mình cầm món đồ lên mà không biết cái này quá date chưa, nó hết hạn sử dụng chưa. Thì cái hoang mang ngờ vực này không ảnh hưởng đến chuyện tu hành của mình.

Nhưng mà có những hoang mang ngờ vực mà nó có ảnh hưởng. Tôi vd mình nghi ngờ pháp môn hành trì, nghi ngờ sự hướng dẫn của sư phụ, lúc đó phải làm sao? Phải lập tức đi giải quyết, phải lập tức đi giải quyết. Chứ không thể nào mình là 1 hành giả, mình đi theo 1 con đường, 1 pháp môn, 1 hướng dẫn mà bản thân mình không có tin, thì cứ ngày này qua ngày kia cứ thắc mắc hoài thì chuyện đó không nên. Các vị nhớ nha.

Không lẽ tu tiếp tục với sự hoang mang ngờ vực? Thấy nó kỳ kỳ là làm ơn kiếm người hỏi. 1 là coi kinh, dò xét trong kinh điển, tài liệu này nọ, còn không phải đi kiếm thầy, kiếm bạn, kiếm người nào mình tin mình trao đổi. Và nên nhớ có trường hợp cả 2 không tìm ra câu trả lời nhưng mình có đem ra bàn soạn, trao đổi thì nó mở ra cho mình những tia sáng, những gợi ý, nó hay vậy đó.

Cho nên trong kinh Đức Phật Ngài mới dùng chữ kalena savana có nghĩa đúng thời nghe pháp. Ở đây chúng tôi bỏ chữ dhammas. Hoặc là kalena sakaccha đúng thời đàm luận. Có nghĩa là ngay lúc nào mình có nhu cầu thì phải lập tức làm liền. Chữ kalena đây có nghĩa là tùy thời, đúng thời – có nghĩa là ngay lúc nào mình thấy mình có vấn đề thì lập tức giải quyết, bởi vì sao? Vì rất có thể đêm nay mình không còn sống nữa, mình sẽ ra đi với nỗi niềm thắc mắc, hoang mang và nghi hoặc thì không có tốt. Nhớ nha.

Cho nên có điều kiện, có sư phụ ở bên cạnh, thấy cái gì kỳ kỳ ghi xuống, thấy cái gì kỳ kỳ ghi xuống, ghi trong cuốn sổ. Rồi mai này này mình cầm cuốn đó đi kiếm người nào đó mình đem ra mình hỏi. Hoặc là mình dò kiếm trong kinh sách. Có cuốn sổ đó thì mình gặp nhau mình bớt nói bậy, bớt nói chuyện tào lao, bớt “tám” lại 1 chút, các vị có nghe không? Đó là nhờ cái đó.

Chứ còn cứ trời ơi con gặp sư con tính hỏi mà con quên rồi. Mình nghe là mình thấy nản rồi, nha. Như vậy người đó mình nghe là mình biết, nói thẳng luôn, theo tôi, người đó thật sự chưa dốc lòng tu hành đó quý vị, chưa dốc lòng. Bởi vì nếu mà họ coi vd cái bệnh của mình quan trọng thì lúc nào mình cũng phải chuẩn bị sẵn sàng để chữa trị, lúc nào cũng sẵn sàng để mình mua thuốc, lúc nào cũng sẵn sàng để hỏi han bệnh của mình, bởi vì mình sợ chết mà.

Còn đấng này mình thấy chuyện đó không quan trọng cho nên mình mới quên trước quên sau. Chứ nếu mình bị bệnh thử coi, mình đâu có quên trước quên sau như vậy, mình thật là kỹ, nha.

Thật ra ngài nghĩ kỹ lại coi, họ coi đời sống tâm linh nhẹ hơn đời sống vật chất rất là nhiều. Bởi vì thời gian, công sức và tiền bạc người ta đổ vô cho vật chất chứ không ai đổ vô cho tâm linh, tinh thần hết đó. VD như thỉnh cuốn kinh về, chuyển thỉnh kinh là đã ngán rồi, về có dành thời giờ để đọc hay không, rồi khi đọc không hiểu lại gấp úp lại đi ngủ, mở phim ra coi, mở internet đọc tầm bậy tầm bạ. Khó kiếm được người phật tử thiết tha câu đạo giải thoát, rất là khó kiếm, rất là khó kiếm nha.

Có nghĩa vì sợ sanh tử, vì sợ dốt, vì sợ vô minh, vì sợ tà kiến mà nghiên cứu kinh điển, rồi thắc mắc lập tức đi tìm sách, đi tìm kinh, đi tìm bạn, đi tìm thầy để mà hỏi, rất là hiếm, rất là hiếm. chúng ta nói tu vậy chứ chúng ta coi đời sống tâm linh nghèo như rác vậy. Cái đó là cái bị trật như vậy.

Cái đó là nói thiên chỉ đó nha. Thiên chỉ là khả năng lắng đọng tâm của người đắc chứng từ sơ thiên cho tới phi tướng phi phi tướng. Vì sao có sự lắng đọng đó thì đã giải thích rồi, nhờ tu tập 5 chi thiên cho nên bỏ được 5 triền cái và vì sự vắng mặt của 5 triền cái nên tâm tư của mình tạm thời an tịnh. Tạm thời ở đây là gì? Tạm thời ở đây có nghĩa là trong lúc nào mà ta còn đang nhập thiên thì tâm ta yên tĩnh. Mai này tới lúc ta hấp hối mà ta không làm mất tầng thiên đã đắc thì mình sẽ sanh về cõi Phạm Thiên. Ở đó thì có 2 thứ phiền não mà mình không có nữa đó là tâm sân và dục ái. Dục ái và sân trên cõi Phạm Thiên không có.

Vì dục ái không có, không còn đam mê trong 5 trần thì làm sao có bất mãn 5 trần được. Cho nên hễ đắc thiên rồi, dầu sơ thiên cũng vậy, sơ thiên sanh về cõi Phạm Thiên rồi thì có 2 thứ phiền não tạm

thời vắng mặt. Đó là sơ thiên còn lên tới cõi trên thì khỏi nói rồi, lên cõi nhị thiên, tam thiên, tứ thiên, ngũ thiên, phi tướng phi phi tướng xứ. Nhất là cõi phi tướng phi phi tướng xứ nó lâu cho đến 84.000 kiếp trái đất, hết 84.000 nó trở xuống đây thì mọi chuyện nó y chang như cũ, giống như sỏi liệng dưới ao bèo vậy đó. Có nghĩa là liệng xuống nghe nó rẹt ra rồi khép lại như cũ.

Ở đây cũng vậy, 84 ngàn đại kiếp nghe thì lâu nhưng thật ra trong cái dòng chảy miên viễn thiên thu của dòng sanh tử thì 84 ngàn chả là cái gì hết quý vị, chẳng là cái gì hết. Có người hỏi tôi, vậy chứ sư dựa vào đâu mà sư nói 84 ngàn đại kiếp sư nói là ít? Tôi nói thời gian có 2: thời gian vật lý và thời gian tâm lý.

Thời gian vật lý là thời gian mình dựa trên đồng hồ, thời gian mình dựa trên cuốn lịch, thời gian mình dựa trên màu lá trong rừng, trong vườn thì gọi là thời gian vật lý, thời gian mình dựa vào xuân, hạ, thu, đông, vào 2 con nước lớn, ròng, dựa vào mặt trăng, mặt trời, ban ngày, ban đêm, dựa vào cái đồng hồ. Đó gọi là thời gian vật lý.

Còn thời gian tâm lý là sao? Thời gian tâm lý là cảm nhận của mình về năm, tháng dài hay ngắn, nó rất là bất định và tôi có làm chứng minh cho họ thấy. Đó là xin hỏi họ vậy chứ nếu quý vị nói 84 ngàn đại kiếp là lâu, thì cho tôi hỏi cái này, không cần trả lời, về nhà suy nghĩ coi lâu hay mau. Đó là nếu bây giờ có 1 cơ hội để quý vị được hưởng sự sung sướng vui vẻ của 1 ông tiên, của 1 ông hoàng trong suốt 84 ngàn đại kiếp, 84 ngàn kiếp trái đất rồi sau đó các vị phải đọa xuống địa ngục, chịu nấu trong chảo dầu thì xin hỏi 84 ngàn lâu hay mau. Trong thời gian mình đang sống với 84 ngàn đó mình cứ canh cánh canh cánh, đau đầu, cứ nhớ vụ bỏ vô chảo dầu thì quý vị tự hỏi lòng đi, 84 ngàn nó lâu hay mau.

Trong khi đó, mình ngồi không, mình không làm vd, không làm so sánh thì thấy nó lâu thiệt. Chẳng hạn có người ở bên Đức họ hỏi tôi, họ nói họ rất muốn học Phật nhưng mà họ thấy thời gian lâu quá, họ ngần. Tôi nhớ tôi đã trả lời thế này, tôi nói: “ông nghĩ vậy ông thấy nó ngắn à, giả sử như bây giờ ông nguyện thành Phật ông phải tu tới 80 a tăng kỳ ông mới thành Phật”. Nhưng mà sau 80 đó là ông thành Phật, rồi ông niết bàn, ha, vĩnh viễn không bao giờ quay lui với thế giới sanh tử nữa. Bởi vì niết bàn không có nằm trong năm tháng, thời gian, xuân hạ thu đông. Niết bàn coi như vô hạn định. Cho nên lấy 1 cái hữu hạn đổi cái vô hạn thì tôi thấy hình như là nó rẻ đó.

Rồi tôi còn bồi thêm 1 vd nữa, ông nghĩ làm sao nếu bây giờ ông có 80 a tăng kỳ đại kiếp để ông sống như Ngọc Hoàng Thượng Đế, ông sống như 1 vị đại Phạm Thiên, sống như Ác Ma Thiên Tử sung sướng cực kỳ, sống với tất cả những gì ông đam mê thích thú nhất. Sau 80 đại kiếp đó thì đời đời ông sẽ chìm sâu trong hỏa ngục thì ông nghĩ đi, ông nghĩ đời đời vĩnh viễn chìm sâu trong hỏa ngục với chuyện 80 a tăng kỳ mà ông sống như vua thì ông tự nghĩ đi, 80 a tăng kỳ này có lâu không. Chứ riêng tôi mà nói, nếu mà tôi biết rằng sau 80 ngàn triệu tỷ a tăng kỳ nữa, mà trong suốt thời gian đó tôi sống như tiên vậy đó, nhưng mà sau 80 ngàn triệu tỷ ức kiếp vậy đó, tôi sẽ đời đời vĩnh viễn nằm trong hỏa ngục thì tôi thấy con số thời gian tôi làm tiên đó, tôi thấy rất là ngắn. Trong room có nghe kịp không ta? Quý vị có hiểu được cái đó không? Thời gian lâu hay mau là do mình.

Tôi nhắc lại đơn vị cho dễ hiểu 1 chút. Sau 1 tỷ năm sống như ông hoàng thì các vị sẽ đời đời đi vào địa ngục, thì các vị thấy 1 tỷ nó lâu hay mau? Còn tôi, tôi không yên tâm, tôi không yên tâm với 1 tỷ năm đó. 1 tỷ năm đó tôi xin nói rõ nha, 1 tỷ năm đó cực kỳ ngắn ngủi, rất là ngắn ngủi, vô cùng ngắn ngủi. Trong khi đó bây giờ người ta bắt mình, trưa nắng chang chang mà nó cột mình ở ngoài đồng trống để mình chịu nắng chỉ có 3 tiếng đồng hồ là mình thấy nó dài cỡ nào. Hoặc là bây giờ tôi đem tôi cột quý vị tôi thả xuống giếng, các vị tưởng tượng 3 tiếng đồng hồ dưới giếng tối tăm mù mịt các vị nghĩ 3 tiếng nó lâu hay mau. Chứ còn đổi ngược lại 3 tiếng đó mà dắt quý vị đi chơi chỗ đẹp, cho ăn ngon, gió mát trăng thanh thì 3 tiếng chẳng là cái gì hết, nhớ nha.

Đó là thiên chỉ đó, bây giờ nói thiên quán.

Thiên quán ở đây chính là sự ứng dụng, sự vận dụng chánh niệm trí tuệ để quan sát thân tâm, ngày hôm qua tôi nói rồi.

Vipassana chỉ nhắm đến 2 chuyện, dùng niệm để biết thân tâm đang ra sao, dùng trí để hiểu chúng là gì. Như vậy thôi, 1 cái là how is và what is, chỉ vậy thôi chứ không có cái gì ghê gớm hết quý vị, chỉ biết chữ how và chữ what thôi.

Ngày chưa biết đạo mình thấy mình là thằng Tèo, bây giờ có người chửi thằng Tèo, thằng Tèo nó đang đi, nó đang giận nè, có người khen thằng Tèo, tặng quà thằng Tèo, dành cho thằng Tèo 1 sự trân trọng, thằng Tèo thấy vui quá, nó khoái quá. Nhưng bây giờ lại khác.

Bây giờ trong cái nhìn của 1 hành giả, thằng Tèo nó thấy rằng cái mà gọi là Tèo đó nó chỉ là sự cộng hưởng, nó chỉ là sự lắp ráp của 4 thứ thiện, ác, buồn, vui qua từng lúc. Cái thiện hồi nãy nó không mất, đó là cái thiện của vô thường, cái sát na nó mất rồi. Cũng vậy, cái ác hồi nãy nó có thể khác bây giờ, rồi cái buồn cái vui cũng vậy. Buồn vui của 5 phút trước đây không phải là cái buồn của bây giờ.

Thằng Tèo nó thấy rõ trên đời không có cái gì gọi là Tèo hết, Tèo đó là do thiên hạ không biết đạo, họ gán ghép, áp đặt chứ thật ra thằng Tèo nó là đồ ráp. Và tôi đã nói 100 triệu lần đó là không hề có chiếc xe trong đồng phụ tùng, không hề món phụ tùng nào trong 1 chiếc xe. Vì sao? Vì được gọi là chiếc xe là khi nào những món kia được ráp lại kìa, còn bây giờ nguyên đồng đang nằm 1 nùi như vậy thì hỏi chiếc xe nằm ở đâu. Cho nên không có chiếc xe trong đồng phụ tùng và không hề có món phụ tùng nào trong chiếc xe.

Trong room có nghe kịp không ta?

Thiền Tứ Niệm Xứ là vậy đó, sống chậm lại để thấy rõ, hồi xưa mình không có niệm, mình không có ngờ cái gì nó đang xảy ra, còn bây giờ mình có niệm mình thấy rõ, mình thấy rõ:

Thiện là gì? Là 6 căn biết 6 trần bằng tâm lành. Ác là 6 căn biết 6 trần bằng tâm xấu. Vui là 6 căn biết 6 trần như ý. Buồn khổ 6 trần bất toại. 6 trần bất toại này ở đâu nó ra? Là do nghiệp ác mà ra. 6 trần như ý do nghiệp thiện mà ra.

Bây giờ mình vẽ sơ đồ ngược lại – vẽ mũi tên.

6 trần bất toại do ác quá khứ tạo ra, 6 trần như ý do thiện quá khứ tạo ra, và ngay đời này, thiện đời này sẽ tạo ra 6 trần như ý cho kiếp sau, ác đời này sẽ tạo ra 6 trần bất toại kiếp sau. Chỉ vậy thôi, hành giả làm ơn từ sáng đến chiều, có nhiều cách quan sát chứ không phải theo cách quan sát của tôi. Nhưng đây là công thức nhớ là quả thật không có thằng Tèo nào hết, suốt ngày chỉ có 4 cái đó thôi THIÊN, ÁC, BUỒN, VUI – BUỒN, VUI, THIÊN, ÁC. Bốn cái này nó cứ xoay quanh với nhau.

Còn ai học A Tỳ Đàm hỏi tôi vậy chứ vô ký nằm ở đâu, tôi mệt lắm mấy bố à. Không chịu học, học lôm chôm nghe người ta học thì móc cái tiểu học ra cãi mệt lắm. Trong nguyên 1 ngày chỉ nhớ 4 cái này thôi, còn 3 cái vô ký khi nào anh giỏi tôi nói cho anh nghe nha.

Thiền quán ở đây là Tứ Niệm Xứ có 4 đề mục Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Thân quán là dùng niệm và trí để ghi nhận sắc uẩn.

Thọ quán là dùng niệm và trí để ghi nhận thọ uẩn.

Tâm quán là dùng niệm và trí để ghi nhận bốn danh uẩn.

Pháp quán là dùng niệm và tuệ để ghi nhận cả 5 uẩn.

Có nghĩa là quý vị nhìn kỹ lại, Tứ Niệm Xứ là gì ta? Toàn bộ Tứ Niệm Xứ là dùng niệm và tuệ để ghi nhận 5 uẩn để biết rõ nó là gì và đang ra sao what is và how is. Chỉ vậy thôi. Biết chúng được cấu tạo bằng gì, hiện đang hoạt động ra sao để thấy chúng do các duyên mà có, có rồi phải mất, tức thấy được bản chất duyên khởi, tam tướng trong 5 uẩn.

Biết rõ cái này là sắc pháp, sắc pháp gồm có 4 đại, chỉ vậy thôi, còn 24 cái được sanh ra từ 4 đại mà nó rớt ráo vậy thôi.

Tất cả những cái biết dựa trên hồi ức, kiến thức, kinh nghiệm, khái niệm, ý tưởng chỉ vậy thôi. Hành uẩn là khía cạnh thiện ác của mỗi tâm, của mỗi sát na, của mỗi khoảnh khắc tâm lý. Thức uẩn chỉ đơn giản là cái biết của 6 căn thôi, cái biết rất là đơn giản gọi là bare knowing, đó là cái biết – biết là biết, còn thiện ác nó nằm bên hành uẩn.

1:39:32

Còn cảm giác dễ chịu hay khó chịu nằm bên thọ uẩn, còn mình biết nó theo kiểu gì là tưởng uẩn.

Tôi nhắc lại 1 lần nữa, con mắt của tôi là sắc uẩn, tôi nhìn thấy cái ly, cái ly cũng là sắc luôn. Con mắt là sắc pháp, cái ly cũng là sắc pháp. Tại sao tôi nhìn được, tôi phải có cái tâm chứ, cái biết của nhãn thức – cái biết của con mắt được gọi là thức uẩn. Cái biết của mắt + bản thân con mắt là sắc uẩn. Như vậy muốn nhìn thấy 1 cái gì đó trước mắt là tôi phải có thức uẩn – tức là nhãn thức + sắc

uẩn – là phải có con mắt, tức là thức uẩn và sắc uẩn. Đủ chưa? Chưa. Tôi nhìn cái gì đó, ngay khoảnh khắc đó, không trước không sau, ngay lúc đó luôn, khi tôi nhìn thấy ly đó, tôi cảm giác dễ chịu hay khó chịu thì cái đó là thọ uẩn và tôi nhìn tôi biết đó là cái ly chứ không phải cái tô, nha. Tôi nhìn tôi biết nó là cái ly và tôi biết nó bằng thủy tinh chứ không phải bằng nhựa. Tại sao tôi biết rõ nó bằng thủy tinh chứ không phải bằng nhựa? Đó là tướng uẩn. Tại sao tôi biết đó là cái ly mà không phải là cái tô. Đó là tướng uẩn.

Rồi tiếp theo hành uẩn là sao? Hành uẩn là tôi nhìn cái tô đó tôi bắt mắt hay là đam mê đó là bên hành uẩn. Hoặc tôi nhìn cái đó mà tôi khởi lên tâm thiện thì đó chính là hành uẩn, hoặc tôi nhìn cái ly đó tôi khởi lên tâm lành thì đó là hành uẩn, tôi khởi lên tâm ác cũng là hành uẩn. Thiện ác nói chung là hành uẩn.

Như vậy ngay trong động tác nhìn thôi, chỉ động tác nhìn thôi thì phải cần đến 5 uẩn rồi. Cái biết của mắt là nhãn thức kết hợp với con mắt là sắc uẩn để thấy ra vật gì đó. Cái cảm giác lúc nhìn thấy chính là thọ uẩn, mà tôi nhận biết nó là cái gì thì đó là tướng uẩn, còn khía cạnh thiện ác trong lúc nhìn đó là hành uẩn. Trong room có nghe được không ta? Các vị có nghe không?

Như vậy bữa nay tôi đã nói cho các vị nghe về chỉ và quán. Sẵn đây tôi ôn luôn, chỉ ở đây chính là định trong tam học, quán ở đây là tuệ trong tam học. Không có khả năng tập trung tư tưởng thì tuệ đứng ở đâu, nó dựa vào đâu nó làm việc? Cho nên chỉ - samatha có 2 cách hiểu. Một trong 3 loại cũng là samatha, chỉ riêng các tầng thiền từ sơ thiền trở lên mới được gọi là samatha. Các vị nhớ dùm cái này nha. Chẳng hạn hồi nãy tôi nói chữ thiên nhãn, có chỗ định nghĩa thế này, có chỗ định nghĩa thế kia. Thật ra nó có 2 nghĩa – 1 chữ có tới 2 nghĩa, thì mình phải biết thôi, mình không thể nào lơ mơ rồi mai mốt đọc kinh mình nổi điên lên, mình nói ủa sao kỳ vậy ta, sao thiên nhãn mà có nghĩa này. Đó, nhớ nha!

Chữ sampajanna cũng có 2 nghĩa, nghĩa 1 là chánh niệm ở trong tiểu oai nghi, nghĩa 2 là 4 loại samjanna hồi nãy mình học rồi đó.

Tiếp theo chữ samatha, chữ samatha cũng có 2 nghĩa tùy lúc mà hiểu, có chỗ 1 trong 3 loại định cũng là samatha.

Thế nào là 2 pháp cần được biến tri? Biến tri là parinneyya.

Thăng tri = trí nhận diện.

Biến tri = trí nhận xét. Có 2 pháp cần phải biến tri là danh và sắc.

Toàn bộ vô lượng vũ trụ trong đó có vô lượng chúng sinh, mình thấy 1 cái là toàn bộ, 1 cái là vô lượng, không bỏ sót cái gì hết. Vô lượng vũ trụ và tất cả chúng sinh trong đó đều gom gọn lại trong danh và sắc. Danh ở đây là tâm hồn, tâm linh, tinh thần gồm 1 tâm biết + tâm sở là những khía cạnh tâm lý tiêu cực hay tích cực.

Tâm sở gồm 3 phần: phần trung hòa có 13 tâm sở, phần bất thiện gồm 14 tâm sở, phần thiện gồm 25 tâm sở.

Gọi là 1 tâm bất thiện có nghĩa là cái biết (tâm + 13 tâm sở trung hòa + 14 tâm sở bất thiện).

Tâm thiện chính là cái biết: tâm + 13 tâm sở trung hòa + 25 tâm sở thiện.

Các vị hiểu chưa? Các vị hình dung ra, các vị vẽ dùm tôi đi, toàn bộ chúng sanh vũ trụ chỉ gồm 2 thứ Danh và Sắc cộng lại. Danh gồm có 2 phần là tâm – cái biết và tâm sở - khía cạnh tâm lý tiêu cực hay tích cực.

Tâm sở gồm có 3 phần: trung hòa, thiện và ác. Trung hòa là sao? Trung hòa là những khía cạnh tâm lý bắt buộc phải có mọi nơi, mọi lúc giống như: đã nói nấu canh thì là canh khoai, canh trái hay canh rau thì lúc nào nấu canh cũng có muối và nước hết. Đó gọi là trung hòa. Thành phần đó gọi là thành phần trung hòa. Trung hòa giống như trung lập vậy đó, nó không đứng về phía nào hết.

Hễ nấu canh chuyện đầu tiên là phải có muối và có nước, còn chuyện anh có xì bột ngọt, anh có xì nước mắm, nước tương gì đó là chuyện của anh, nhưng mà chuyện căn bản cái chất trung hòa có nghĩa là cái chất này nó không ngon, không dở. Nồi canh phải có muối và có nước, nồi canh mà ngon tuyệt đỉnh trần gian đi nữa thì cũng phải có nước và có muối. Bởi vì không có nước và không có muối thì sao gọi là canh, nha. Nhớ cái này! Cái trung hòa là như vậy đó.

Còn cái ác ôn nằm phía sau này nè. Vd mình nói tâm thiện thì chuyện đầu tiên tâm là phải có cái biết trước cái đã, còn bản thân cái biết đó là thiện ác thì phải tùy thuộc vào tâm sở nào đi chung với nó.

Đó là tâm thiện: cái biết + 13 tâm sở trung hòa (13 cái này bắt buộc phải có, vì không có nó thì đâu gọi là 1 cái tâm). Nhớ nha, giống như nấu canh thì phải có nước và muối vậy đó. Cái biết + 13 cái trung hòa, 13 cái trung hòa là gì ta? Cái này tôi chỉ nói miệng thôi, bà con vào đọc sách thêm nha.

VD như sự hướng tâm tới cảnh, hướng tâm đối tượng rồi quan sát đối tượng, rồi sự chủ ý, sự cố ý... tất cả khía cạnh đó được gọi là tâm sở trung hòa.

Tâm thiện là cái biết + 13 tâm sở trung hòa + 25 tâm sở thiện.

Tâm bất thiện là cái biết – cái biết chỉ có 1 thôi mà sở dĩ mình học mình thấy 121 tâm, rồi thấy có 89 tâm, rồi có chỗ A Tỳ Đàm nói có 6 tâm thôi, tức là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý thức, có 6 thức thôi. Nói vậy cũng đúng, hoặc mình nói gọn lại chỉ có tâm thiện, tâm ác và tâm trung ký thôi cũng đúng. Hoặc mình chỉ nói tâm chỉ có 1 thôi cũng đúng, đó là tâm chỉ biết cảnh. Còn nói tâm có 2 cũng đúng là tâm phàm và tâm thánh.

Như vậy nói tâm có 1 là gì? Là tâm chỉ biết cảnh thôi. Tâm chỉ có 1 là sự nhận biết đối tượng được gọi là tâm gì thì phải dựa vào 3 khía cạnh sau đây:

- 1) Cái biết dựa vào giác quan nào, tức thần kinh nào.
- 2) Cái biết ấy ghi nhận đối tượng gì trong 6 trần.
- 3) Tâm sở nào đi cùng với cái biết ấy.

VD tâm nhãn thức, thứ 1 cái tâm là biết, cái biết đó phải dựa vào thần kinh thị giác. Cái biết này nhắm tới đối tượng gì? Nó nhắm tới đối tượng cảnh sắc – tức đối tượng để mình nhìn đó. Những tâm sở nào đi chung với tâm nhãn thức? Chính là 7 tâm sở biến hành: xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý.

Ở đây mình thấy rõ ràng được gọi là tâm phàm hay là tâm thánh cũng vậy.

Bây giờ mình nói tâm phàm đi – tâm tham, tâm sân. Đã nói tâm tham là phải hiểu ngầm, chỗ dựa của tâm tham là phải là sắc, ý, vật chứ không phải mắt, tai, mũi, lưỡi mà là sắc, ý, vật. Thứ 2 là nó biết cảnh gì, nó biết cảnh sắc, cảnh thanh, cảnh khí, cảnh vị, cảnh xúc hay là cảnh pháp. Thứ 3 là đã nói tâm tham là dứt khoát nó không biết cảnh vị vật chất rồi đó, tâm tham nó phải biết cảnh pháp kia.

Sẵn đây tôi nói luôn, người không biết A Tỳ Đàm cứ nghĩ rằng tôi nhìn cái hoa đẹp tôi thích như vậy thì tôi thích cái đó là do con mắt của tôi. Không phải. Trong A Tỳ Đàm nói không phải như vậy, trong A Tỳ Đàm nói con mắt của mình nó là tâm không thiện không ác, nó nhìn cái hoa là nó chỉ chụp hình thôi. Rồi nó mới chuyển thông tin dữ liệu đó vào bên trong cho thẳng ý thức làm việc. Ý thức ở đây gồm tưởng uẩn và hành uẩn. Tại vì anh chụp hình là thức uẩn, cái biết của con mắt chỉ chụp hình thôi. Anh tưởng uẩn và hành uẩn 2 anh này mới ghê. Anh tưởng uẩn ảnh nói cho biết rằng đây là hoa hồng, cái hoa này là cái hoa rất là nổi tiếng trong thế giới hôm nay. Nó được những người yêu nhau tặng nhau, nó là cái hoa biểu tượng cho tình cảm nồng cháy, nó là cái hoa đất tiền, nó là cái hoa nhập cảng, nó là hoa hồng bạch, hồng nhung, hồng đỏ, hồng tím, hồng xanh gì đó, bla bla Đó là tưởng uẩn báo tin.

Qua tới hành uẩn, hành uẩn quyết định là thích hay không thích, nhìn cái hoa bằng tâm thiện hay tâm bất thiện.

Nhìn bằng tâm thiện là sao? Anh nhãn thức chỉ chụp hình thôi, ảnh chuyên vô trong thì anh hành uẩn ở trong mới báo cho biết là chiều nay có hoa đẹp để cúng Phật rồi, lúc đó anh biết cái hoa đó bằng tâm lành. Mình đang kiếm hoa về cúng Phật, mình có 1 bàn Phật thật là trang nghiêm, thật là đẹp mắt cho nên là mình nhìn cái hoa mình nghĩ chiều nay có hoa cúng Phật rồi. Mình nói theo ngôn ngữ bình thường nhìn hoa bằng tâm lành chứ thật ra không thể nào nhìn bằng tâm lành hết.

Một lần mình quyết định đối tượng đó tốt hay xấu để mình thích hay ghét, các vị biết cái process – cái diễn biến tâm lý nó phải diễn ra tới rất là nhiều loạt. Cái từ ngày xưa ngày xưa trong nước tôi học, Ngài Hòa Thượng Ngài xài chữ tâm lộ, bởi vì Ngài dịch sát chữ vithi trong tiếng Pali, người Mỹ dịch là process, người Đức cũng là process có nghĩa là diễn biến hay quá trình.

Diễn biến của 1 khoảnh khắc tâm lý khi mình nhìn thấy 1 cái hoa mà diễn ra 1 quãng rất là dài mà mình không có ngờ bởi vì các vị tướng tượng dùm tôi đi, 1 sát na là bao nhiêu, thời gian 1 nháy mắt có tới hàng triệu sát na tâm sinh diệt, nhanh lắm quý vị. Cho nên mình vừa nhìn thấy 1 cái gì đó thôi, con mắt nó chụp hình, thì ngay đằng sau đó, toàn bộ dữ liệu nó được chuyển vào bên trong hết. Chính khoa học hôm nay cũng nhìn nhận 1 cái gần giống như vậy, mặc dù khoa học hôm nay chưa đạt tốc độ nhanh như Phật pháp nhưng mà họ cũng nhìn nhận 1 chuyện là khi tay ta bị đánh thì tín hiệu đó chuyển về trên não bộ trung ương, rồi từ não bộ trung ương chuyển xuống chúng ta mới có phản ứng. Và người ta còn cho biết 1 chuyện nữa là những động tác nào mà ta thường xuyên tập luyện thì chính những động tác đó, não bộ nhận được nhanh hơn những động tác bình thường.

Cho nên mình thấy 1 người giỏi võ, họ phản ứng nhanh vì họ tập luyện thường xuyên, khi họ cần nhắc cái chân lên, nhắc cái tay lên, họ cần đưa cái chỗ là họ chỉ muốn là được, muốn là được. Lệnh truyền của não bộ xuống nhanh hơn người bình thường.

Trong 1 process tâm lý, khi mà tôi nhắc 1 cái gì đó, cái khoảnh khắc đầu tiên nhìn chỉ là nhìn, tôi không biết gì hết nhưng mà sau khi chuyển vào bên trong ý thức đó, bắt đầu nó làm việc nè. Nó phân tích đây là cái gì, cái gì.

VD như hôm trước lúc ở Virginia tôi nhớ có dùng vd này. Hai vợ chồng đang ở trong nhà, thì ông chồng ông nghe ồn ào ông mới kêu bà vợ ra coi cái gì. Bà vợ bà mới vô nói rằng 2 thằng Mễ đang nói chuyện. Một hồi ông chồng ông nghe um sùm quá ông mới hỏi bà vậy chứ tại sao ồn quá vậy? Nó nói chuyện ồn quá. Bà ra mới nói là à tụi nó gây lộn. Ông chồng ông biết tiếng Spanish – Tây Ban Nha, ông mới ra ông nghe cái gì ông trở vô nói, trời đất ơi nó gây lộn vụ tiền bạc mà khuya rồi, giờ này mà nó còn đứng cãi um sùm không ai ngủ được hết.

Các vị có biết không chỉ nghe ồn thôi – là lỗ tai, đó là thức uẩn, nhưng mà biết rõ đó là tiếng Spanish, không phải tiếng Anh tại Đức, Mỹ mà họ phân biệt đây không phải tiếng Mỹ, đây là tiếng Spanish – tiếng Tây Ban Nha, đó mình thấy đó là tướng uẩn. Rồi họ mới bực mình là vì sao khuya rồi mà 2 thằng giặc này nó không chịu ngủ mà nó lại đi cãi lộn, lúc đó qua tới hành uẩn rồi quý vị. Cho nên cái danh sắc nó tinh vi như vậy đó.

Bây giờ chúng ta nói về danh thôi. Danh ở đây gồm 2 thứ là tâm và tâm sở. Tâm chỉ là cái biết thôi – bare knowing, cái biết đơn thuần thôi, nhưng nó cộng với các tâm sở, mà tâm sở gồm có 3. Đó là tâm sở trung hòa, tâm sở thiện và tâm sở bất thiện. Tâm sở trung hòa luôn luôn có mặt ở tâm ác và tâm lành, riêng 14 tâm sở ác chỉ có mặt ở tâm ác, 25 tâm sở lành chỉ có ở tâm lành.

Danh pháp gồm có 2 là tâm và tâm sở. Tâm chỉ gồm có 1, chỉ là biết cảnh thôi chứ không có gì hết. Sở dĩ người ta chia ra tùm lum là 121 và 89 là người ta căn cứ vào 3 cái hồi này tôi nói đó. Căn cứ cái biết này nó dựa vào biết đối tượng gì và tâm sở nào đi chung với nó. Nhớ cái đó!

Tâm sở trung hòa luôn luôn có mặt mọi nơi, mọi lúc, vô điều kiện. Còn tâm sở bất thiện gồm có 14 chỉ có mặt ở tâm bất thiện. Tâm sở thiện chỉ có mặt ở tâm thiện.

Danh bất thiện là tâm + 13 + 14

Danh thiện là gồm tâm + 13 + 25

Sắc pháp là tất cả những gì ta gọi là vật chất thô hay tế. Thô là dễ thấy, còn tế là khó thấy, hoặc không thấy được bằng mắt thường. Hoặc là tất cả những gì nằm ngoài danh pháp thì là sắc pháp. Trong đời không có cái đó, hễ nằm ngoài danh pháp là sắc pháp, nằm ngoài sắc pháp là danh pháp. Nếu nó là cái gì thì chỉ có 2 phạm trù đó thôi. Nhớ nha!

Sắc pháp căn bản chỉ là 4 đại: Đất: là cứng, mềm, nặng, nhẹ, mịn, nhám. Nước: là tan chảy, ngưng tụ, kết dính. Lửa: là tất cả nhiệt độ nóng hay lạnh. Gió: là trạng thái xê dịch di chuyển, lay lắt, căng phồng, áp suất nói chung.

Nhớ định nghĩa này, bởi vì khi có học giáo lý thì ta sẽ thấy rằng, khi ta hiểu được 4 đại theo định nghĩa này nè thì mình mới có thể hiểu, à thì ra toàn bộ vũ trụ vật chất cấu tạo bằng 4 cái này. Còn nếu chữ nước mình hiểu theo nghĩa lỏng là chết rồi, bởi vì trạng thái kết dính giữa 2 nguyên tử nó đã là nước rồi. Trạng thái kết dính 2 nguyên tử, 2 phân tử, 2 quang tử, 2 điện tử, trạng thái kết hợp 2 cái lại, trạng thái đó đã là nước rồi. Ở đây mình hiểu nước theo nghĩa chất lỏng là chết. Còn lửa ở đây mình hiểu theo nghĩa là ấm, nóng, sáng là chết rồi. Lửa ở đây là tất cả cái gì thuộc về nhiệt độ gọi là lửa hết đó. Gió ở đây cũng vậy, gió mình không thể hiểu theo cái nghĩa gió là wind, là cái làm

cho mình mát, mình lạnh, bão tố, hay là gió heo may là không phải. Gió ở đây nghĩa là trạng thái xê dịch, di chuyển, lay lắt, căng phồng, áp suất thì được gọi là gió. Đất là cứng mềm, nặng nhẹ, mịn nhám.

Tất cả 4 đại này nó chính là nền tảng chung cho tất cả cái gọi là vật chất. Còn từ 4 cái này nó có thêm 24 cái khác nữa, thì 24 cái đó là 24 cái phụ thuộc, 24 cái đi ra từ 4 đại mà thôi. VD như hormon, sắc tố nam, sắc tố nữ, cholesterol, cái đó cũng là sắc pháp, những thành tố vật chất đi ra từ 4 đại chứ nó không có gì đặc biệt. Rồi khả năng, vd khả năng thích nghi của vật chất, như mình có thể đu bám, đong đưa mà không rớt, đó cũng là trạng thái của sắc pháp, của vật chất. Hoặc mình qua Miền Điện mà mình thấy có hòn đá thiêng ở Kyaikhtiyo, nó nằm cheo leo ở sườn núi mà nó không chịu rớt, cái đó gọi là thích nghiệp, khinh nhu. Khinh là trạng thái nhẹ nhàng, nhu là mềm mỏng, còn thích nghiệp là tương ứng.

Để sắc pháp tồn tại được thì cái đó cũng được gọi là sắc pháp. Hoặc xuất hiện trạng thái cần cỗi, trạng thái biến mất thì nó cũng là sắc pháp. Kể là kể rộng 24 thứ sắc tùy thuộc vào 4 đại mà có. Nói chung 4 đại là cái nền cho 24 cái kia có mặt thôi. Như vậy sắc pháp – vật chất gồm 4 nhân. Danh pháp và sắc pháp đều do 1 trong 4 nhân mà có: tiền nghiệp thiện ác, tâm lý hiện tại, điều kiện thiên nhiên, sự hỗ trợ từ các dưỡng tố. Dưỡng tố ở đây là các nguồn năng lượng vật chất cho mọi thứ, cho mỗi sự vật.

Tài liệu cũ gọi là vật thực nhưng mà rất không ổn, cho nên ở đây mình xài chữ dưỡng tố - nutrition. Chữ nutrition hay hơn chữ food.

VD như bây giờ mình thấy, hễ tâm tham của mình còn, hễ mình còn thích trong cảnh dục thì kiếp sau mình sanh ra mình mới có các tâm dục giới. Vd như bây giờ vì tôi có thích trong cảnh dục nên kiếp sau sanh ra tôi mới có tâm sân chứ, tôi thích trong cảnh dục ưa hưởng cảnh dục cho nên kiếp sau sanh ra tôi mới tiếp tục có tâm tham thích thú trong 5 dục. Chứ còn nếu tôi là vị Phạm Thiên tạm thời tôi không có lòng thích dục, tạm thời tôi không còn tâm sân thì tôi sanh về Phạm Thiên chứ tôi ở cõi dục, ở đâu có được.

Cho nên để có được cái danh hay cái sắc, hồi đó giờ tôi phải nói rõ, không ít người học A Tỳ Đàm chỉ được biết rằng 4 điều kiện tôi vừa nói là 4 điều kiện cho sắc pháp chứ ít có người nào biết được rằng 4 điều kiện này là cho cả danh và sắc luôn chứ không phải chỉ riêng cho sắc pháp, kính thưa quý vị.

Bây giờ đã quá giờ rồi, xin hẹn ngày mai.

Bữa nay mình đã học xong danh sắc, ngày mai mình sẽ học tiếp vô minh hữu ái hay lắm, cái này học hay lắm. Nếu giảng sâu giảng rộng thì tôi e bài kinh này đến ngày tôi mãn phần.

Chúc các vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp. Hết.

**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐỈNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẮN PHỔ BIẾN.**
