
**XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SỬ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.
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) 8

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

[20/09/2022 - 07:48 - ngocthytran00]

KINH THẬP THƯỢNG 8

Các vị có nghe không? Có chuyện này chúng tôi cũng tình cờ nhớ ra cũng thú vị, đó là bây giờ trong room này không phải chỉ mình chúng tôi là tìm vào trong chú giải bài kinh mình đang học. Nhiều lần các vị thấy rồi, khi tôi đang giảng, nhiều vị cũng post lên cái phần pali đó. Đó là chuyện thứ 1, chuyện thứ 2 là bà con hoàn toàn có thể vào trong google để search thêm chú giải của các kinh chứ không phải mình chúng tôi. Một điều thứ 3 nữa là nếu quý vị nào tìm thấy, chẳng hạn hôm qua có người tên Thắng Trung hay Trung Thắng gì đó. VD như quý vị tìm thấy quý vị post lên sẵn luôn cho bà con họ coi thêm để tham khảo.

Tôi nhắc lại không phải 1 mình chúng tôi trong cái room này, coi như đọc quyền chú giải pali nha. Ở đây chúng ta học kinh theo kiểu rất dân chủ, nghĩa là nguồn tham khảo của người này thì người kia hoàn toàn có quyền tham khảo, chứ không phải trăm thứ đổ hết vô ông thầy chùa thì cái đó nó rất là bậy. Bị vì trong cõi trầm luân đều là khách sanh tử hết thì ai cũng phải có trách nhiệm học đạo, hiểu đạo, hành đạo chứ không phải mình là cư sĩ là mình có quyền làm lơ. Mai này trên giường chết thì ai cũng phải ra đi với cái gì mình đã học, đã hiểu, đã hành, chứ không phải tăng ni phật tử gì hết.

Hôm qua mình đã học, giảng xong về 4 pháp cần được sanh khởi. Đó là pháp trí, đế trí, tha tâm trí, và thế tục trí.

Tiếp theo là 4 pháp cần được thắng trí. Cần được thắng trí là sao? Đó là cần được hiểu biết rốt ráo bằng trí tu. Bởi vì chúng ta biết rồi, bất cứ vấn đề gì, bất cứ kiến thức nào, học thuật nào trong cuộc đời này cũng có nhiều kiểu biết. Kiểu biết thứ nhất là kiểu biết gọi là vay mượn từ người khác qua sách vở, qua những gì mình đọc, qua những gì mình nghe từ người khác.

Còn có trí tuệ thứ 2, đó là những nhận thức do mình ngồi mình chiêm nghiệm, trầm tư, thẩm thía, tiêu hóa 1 mình mình dựa trên những cái mình đã học, đã đọc, đã nghe, đó gọi là trí tư.

Còn có loại trí thứ 3 là trí thể nghiệm, hay trí thực chứng. Có nghĩa là mình phải là người trong cuộc, có le lưỡi nếm, có kê cái mũi vô người, có lấy tay sờ, có dùng trí suy nghĩ, tiếp cận trực tiếp chứ còn không thông qua chuyện suy diễn suông hay là căn cứ theo mặt giấy mặt chữ.

Tổng cộng có ít nhất 3 loại trí như vậy. Đối với 4 đế cũng vậy.

Bốn đế mà chỉ biết ôm mặt chữ thì cho tới chết chúng ta cũng không thấy được mối quan hệ nào giữa kiến thức về 4 đế với đời tu của mình hết. Có tới chết chúng ta cũng không thể nào thấy được sự cần thiết của sự hiểu biết về 4 đế đối với sự hành trì, thực chứng của mình ngay trong đời sống hiện tại.

Cho nên tôi nhắc lại, bốn Thánh đế có nhiều cách định nghĩa, và ở đây chúng tôi chọn cách của Ngài Mogok, của Ngài Sunlun. Các vị đã đọc quyền “kinh nghiệm tuệ quán” rồi ha, chúng tôi chọn

cách định nghĩa của các vị gần với tu tập của mình hơn. Cách hiểu 4 đế như vậy đó, nó có thể trở thành xương da máu thịt của mình.

Nó không thể là thứ kiến thức kiểu như trang điểm, tôi kỳ nhất là học đạo để rồi lấy kiến thức đó trang điểm thì không xài được. Mình phải biến nó thành tim, gan, máu me của mình.

Thứ nhất, bốn Thánh đế, Ngài Xá Lợi Phất Ngài nói đây là 4 pháp cần phải thắng tri. Là vì những ai chán sợ sanh tử, muốn lìa bỏ danh sắc 5 uẩn thì bắt buộc phải biết 4 đế là cái gì.

Bốn đế chính là toàn bộ sanh tử và giải thoát. Bốn đế là cái gì, làm ơn ghi dùm cái này nha.

Thứ nhất, tôi nhắc lại bài học cũ. Tất cả mọi thứ ở đời đều là khổ hết. Tất cả mọi hiện hữu dù là 5 uẩn hay là 12 xứ, 18 giới, dù là phiền não hay là thiện pháp kể cả tâm tham. Quý vị ghi dùm đi, kể cả tâm tham đó cũng là khổ đế.

Tôi biết trong room nhiều người nghe cái này chịu không nổi. Các vị nghe, nhất là học A Tỳ Đàm ba mớ là nhậy dựng lên. Ủa sao tâm tham là Tập đế mà sao, bữa nay có vụ mới nha, vụ này hơi mới. Tâm tham cũng là Khổ đế. Xin thưa tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm về câu nói này.

Tâm tham cũng là Khổ đế, nó chỉ được xem là Tập đế trong 1 trường hợp duy nhất thôi. Có nghĩa là khi mình nói đến vai trò, tác dụng của nó trong đời sống thì đúng nó là Tập đế, nhưng không nhắc đến khía cạnh đó mà chỉ cần sự có mặt của tâm tham là Khổ. Các vị cần thì tôi chứng minh cho các vị nghe.

Thứ 1, Đức Phật Ngài dạy rằng bất cứ cái gì vô thường nó đã là khổ (Pali) 6:15. Tâm tham thật ra chính là tâm sở tham, tâm sở tham mà kết hợp với tâm tham được gọi là Tập đế, chỉ vậy thôi. Bản thân sự hiện hữu đó là khổ, bởi vì sự có mặt của danh của sắc là khổ mà tâm tham cũng là danh pháp.

Thứ 2, tôi dùng vd rất là đời. Đó là sáng nay quý vị nói với tôi là các vị đi mua trái cây. Tôi mới hỏi mua trái cây để làm cái gì? Các vị nói mua trái cây để về ăn chứ làm gì sư, không lẽ mua về cúng à? Tôi nhắc lại, quý vị nói mua trái cây để về ăn, tôi nhấn mạnh chữ ăn nha, mua trái cây để ăn. Quý vị nhấn mạnh mua để ăn chứ không lẽ mua về cúng à, mua về liêng à, mua để ăn.

Nhưng mà khi đem rổ trái cây về, chẻ nó ra thì tôi thấy trong đó có hột. Thì tôi mới hỏi ủa hỏi sáng quý vị nói quý vị đi mua trái cây mà, quý vị đâu có nói quý vị mua hột đâu, mình đâu có cần trồng đâu, mình mua về mình ăn mà. Chính quý vị nói quý vị mua về ăn mà. Quý vị nói dạ đúng rồi, đúng, mua trái cây là phải mua nguyên cục tròn vo, dài thòn này nè, xanh lè, đỏ chót, vàng rực vậy nè, đúng. Trái cây là nguyên cái rổ này là trái cây. Nhưng bên trong trái cây ấy nó có hột, khi nào sư trồng thì cái hột đó mình mới kể, còn bây giờ khi nó còn nằm trong trái thì người ta kêu chung là trái cây thôi. Khi nó còn nằm trong cái trái này thì mình gọi chung cũng được. 7:50

Do tiền nghiệp tham ái, sân hận, si mê, do tiền nghiệp thiện pháp mà bây giờ mình sanh ra mình làm con này con kia, hoặc làm người, làm trời, bla bla... Rõ ràng do tiền nghiệp kiếp trước bây giờ mình sanh ra mình có 5 uẩn, có 6 căn. Nhưng vấn đề tiếp theo, ngay trong tám thân sanh tử ấy, khi gặp cảnh như ý ta bèn có các tâm tham, gặp cảnh bất toại ta bèn có tâm sân.

Ngay trong tám thân này, nó ở đâu nó ra? Nó do tham ái đời trước mà nó có. Cái tám thân này, 5 uẩn này, 6 căn này nó do tham ái đời trước nó có. Ngay cả phiền não đời này nó cũng là do phiền não đời trước nó có. Do phiền não đời trước chưa bị chấm dứt cho nên đời này chúng ta mới tiếp tục phiền não. Phiền não đời xưa tác động phiền não đời nay bằng 1 thứ lực đẩy mà trong A Tỳ Đàm gọi là pakatupanissaya, có nghĩa là gì? Là thường cận y duyên. Ở đây có ai viết dùm tôi chữ đó được không ta, pakatupanissaya.

Cho nên cái gì do tham ái tác động thì cái đó được gọi là Khổ Đế hết. Nhưng sở dĩ nó được gọi là Tập Đế là bởi vì khi xét về tác dụng của riêng nó thì đúng, tách ra thì đúng. Nó vừa là Khổ mà nó vừa là Tập là bởi vì sao? Nó là Khổ là bởi vì nó bị Tập đời trước tác động nhưng mà nó gọi là Tập là bởi vì nó tác động cho cái khổ đời sau nha.

Nhớ cái này nha! Cho nên mọi thứ ở đời đều là Khổ hết. Từ con ong, cái kiến, hạt bụi, sợi tóc... Mọi thứ trên đời này đều là cảnh trần hết, hễ nếu nó là cảnh trần thì nó nằm trong 6 trần, đúng không? Mà 6 căn, 6 trần và 6 thức đều là Khổ Đế hết đó quý vị. Ai học A Tỳ Đàm mở bảng nêu ra ngó 1 lượt dùm cho tôi nhờ, ngó bảng nêu coi phải vậy không. Mình lấy tay mình quơ 1 cái coi có

sốt cái gì trong đó không. Bảng Nêu Chi Pháp tôi giảng đây có nhiều người trong room chưa từng thấy bảng Nêu nữa, khổ quá đi.

10:50

Cho nên tôi định nghĩa bảng Nêu là diagram của A Tỳ Đàm, ở trong đó vẽ lại biểu đồ, đó là biểu đồ vẽ lại thế giới này từ góc nhìn của A Tỳ Đàm. Trong lớp mình thấy được gọi là 1 chúng sinh, hoặc được gọi là 1 thế giới nói chung nó gồm có bao nhiêu phần ta?

Một là sắc pháp: gồm 28 sắc pháp: đất, nước, lửa, gió và 24 sắc từ nó ra, gọi là sắc pháp, tức là tất cả những gì gọi là vật chất. Toàn bộ cả này có phải là khổ đế không? Phải, chắc chắn.

Thứ 2 về danh pháp: tức là về phần của chúng sinh ấy thì nó gồm có 2 phần: tâm – tâm chỉ có 1 thôi quý vị, tâm chỉ có 1 thôi, đó là biết. Bản thân cái biết này không có thiện ác, không có phàm thánh, không có đục không có thiện gì hết. Tâm chỉ có 1. Nhưng mà sở dĩ có chỗ kể 121, hay là 89 hay là kể 6. Kể từ lum như vậy là từ đâu mà ra?

Là bởi vì tôi nói rồi, tâm chỉ có 1 nhưng nó được gọi là tâm gì đó là nó dựa vào 3 thành tố sau đây:

1) Cái biết đó nó nương vào căn nào trong 6 căn. Vd như cái biết đó nó dựa vào nhãn căn tức là thần kinh thị giác, nó nương cái căn nào để nhận biết đối tượng.

2) Cảnh: cái biết đó nó nhắm tới cảnh nào trong 6 cảnh. Nếu cái biết đó dựa vào nhãn căn tức thần kinh thị giác, đối tượng của nó dứt khoát phải là cảnh sắc. Cảnh sắc ở đây là gì? Cảnh sắc ở đây chính là hình dáng và màu sắc. Thì cái đó gọi là cảnh sắc. Cái tâm biết cảnh sắc chính là tâm nhãn thức. Chưa hết, còn phải xem tâm đó có bao nhiêu tâm sở đi cùng. Bởi vì mình thấy trong tâm thiện đục giới, tức là tâm đại thiện, rõ ràng có tâm là đại thiện, tâm thì dứt khoát phải dựa vào sắc, ý, vật rồi, tâm đại thiện thọ hỷ, hợp trí. Thọ hỷ ở đây mình thấy có hỷ trong đó, hợp trí – đúng, nó có hợp trí, tiến lên tâm sở trí tuệ. Và nó biết cảnh gì? Nó biết cảnh thập thiện, và trong đó có bao nhiêu tâm sở đi cùng? Nó có 13 và 25 tổng cộng là 38.

Như vậy thì tâm chỉ có 1 mà sở dĩ được kể ra quá nhiều thứ là vì sao? Là vì dựa vào 3 điều kiện này. Tôi nói cách khác, trong nhà của mình chỉ có 1 người đàn ông và 1 người đàn bà, còn lại bao nhiêu là con nít không. Tôi nhắc lại trong nhà mình có 4 đứa con nít và 2 người lớn gồm có 1 người đàn ông và 1 người đàn bà. Mà người đàn ông này vừa là ông nội, vừa là ba, vừa là chồng, vừa là thư ký tòa soạn nè, mà vừa là tài xế xe uber nữa chứ, mới ghê chứ.

Tôi nhắc lại, người ông nè, người cha nè, người chồng nè, thư ký tòa soạn báo nè, tài xế uber. Ở đây trong room có ai biết uber không ta? Tài xế uber khác taxi, taxi là ăn rồi chỉ biết lái xe thôi. Còn uber là người họ có thể làm 1 chục nghề, nhưng mà trên đường đi từ điểm A qua điểm B có người báo vào là họ cần đi đâu đó mà mình xét thấy mình chở được, tiện đường, thuận đường thì mình ghé vào đưa đón. Chỉ vậy thôi.

Như vậy trong nhà mình chỉ 1 người đàn ông thôi mà mình thấy nào là chồng, nào là cha, nào là ông, nào là thư ký tòa soạn, nào là tài xế uber mà chưa kể thẳng chả quờn quờn thẳng chả còn làm thêm cái nghề delivery, delivery VN kêu bằng cái gì ta? Người đi giao hàng đó.

Cũng vậy, trong nhà chỉ có 1 người đàn bà vừa là mẹ, vừa là bà, vừa là vợ, vừa là nội trợ, nội tướng, vừa là bà bán rau, bán cá ngoài chợ, rồi vừa là bà chủ hội luân, v.v...

Ở đây cũng vậy, cũng trạng thái biết đó thôi mà sở dĩ nó được gọi là tâm này tâm kia là bởi vì dựa vào chức năng của nó, tính chất của nó.

Cho nên nói với danh pháp ở đây, mình đang nói về Khổ Đế, tôi đang giảng rộng về Khổ Đế. Có nghĩa là toàn bộ vũ trụ này nó chỉ gồm danh và sắc thôi, cả danh và sắc đều là khổ hết. Sắc pháp là tất cả vật chất, còn danh ở đây chỉ cho tâm, còn tâm sở là những thành tố tâm lý mà nó đi cùng cái biết ấy, để biết cái tâm ấy sẽ là tâm gì, chỉ vậy thôi.

Chỉ có nước với muối thôi chứ không có gì hết, nhưng bởi sở dĩ mình gọi canh rau là bởi vì nước, muối cộng với rau, canh khoai là bởi vì nước, muối cộng với khoai, được gọi là canh trái là nước, muối cộng với trái, bầu, bí, mướp, bla bla...

Tất cả những cái danh và sắc này nó do duyên mà có, có rồi phải mất cho nên nó được gọi chung là Khổ Đế.

Nhắc lại 1 lần nữa, sở dĩ mình nói Khổ Đế là bởi vì không nói rộng Khổ Đế thì Tập Đế mình không hiểu nổi.

Mọi thứ có mặt ở đời này đều do duyên mà có, có rồi phải mất. Chính cái tính chất này nè, nó được gọi là khổ. Và nếu mà nói rằng mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất là khổ thì có nghĩa rằng tất cả những gì quý vị đam mê, thương, thích, ghét, sợ, trốn chạy thấy đều là trong khổ hết. Quý vị thích cái gì cũng là thích trong khổ, ghét cái gì cũng là ghét trong khổ. Cái ghét thì không đáng kể, cái đáng kể ở đây là cái thích vì không thích sẽ không còn ghét nữa. Cho nên cái quan trọng nhất ở đây chính là thích.

Tôi nhắc lại vì mọi thứ ở đời là khổ nên bà con có thích cái gì cũng là thích trong khổ. Nhưng chuyện đó có gì quan trọng? Quan trọng chứ, vì hễ ta còn thích trong khổ có nghĩa là ta còn tiếp tục đầu tư, xây dựng cái khổ mới. Mình thích đi câu cá mình mới tiếp tục đi câu chứ, mình thích uống rượu mình mới tiếp tục đi uống rượu, mình thích nhảy đầm mình mới tiếp tục đi nhảy đầm, mình thích buôn bán thì mình mới tiếp tục tìm cơ hội để buôn bán, bla bla...

Những thứ mình thích đều là trong khổ. Vd như mình thích hưởng 5 dục thì đó cũng là thích trong khổ, chính cái thích này nó mới tạo cho mình có tâm đầu thai để kiếp sau sanh lại cõi dục.

Mình thích ngôi thiên sắc giới thì đời sau sanh ra mình mới sanh về cõi Phạm Thiên, rồi mình sống hết ở đó mình mới sanh trở về cõi dục tiếp tục. Mình tu thiên vô sắc mình lên trên xong xuôi hết tuổi thọ mình trở về. Nói chung chính vì mình thích cho nên mình đi tầm lum hết. Để làm chi? Để cuối cùng cũng trộn tới trộn lui có bao nhiêu đó thôi.

Cho nên vì mọi thứ là khổ, những gì ta thích đều là trong khổ.

Thứ 3, Thánh Đế là Diệt Đế. Trong kinh nói rất rõ, bất cứ khi nào ta không còn thích trong Khổ Đế nữa thì khi ấy được gọi là Niết Bàn. Rõ ràng trong kinh có câu này. “Này các Tỳ Kheo, ta nói ái tận là Niết Bàn.” Ái tận là (Pali 18.55), ta nói ái tận là Niết Bàn. Có nghĩa là ngay giây phút nào tham ái chấm dứt, không còn thích thú trong Tập Đế nữa, ngay chỗ đó được gọi là Niết Bàn.

Có 1 điều chỗ này phải mở ngoặc nói thêm, vị Tu Đà Hoàn có thấy Tứ Đế, nhưng cái thấy này nó chỉ lóe lên không được 100% như vị A La Hán. Cho nên vị này có thấy Niết Bàn, biết Niết Bàn là gì, biết rõ, nhưng mà vì không thấy rõ ráo 4 đế cho nên vị này còn có 1 chút thích và 1 chút ghét đối với câu sanh tử. Vì còn có 1 chút thích cho nên vị này còn tiếp tục đi đầu thai tới đa là 7 kiếp nữa. Vị Tư Đà Hàm cũng thấy rõ 4 đế, thấy rõ hơn vị Tu Đà Hoàn nhưng mà vẫn chưa rõ ráo cho nên là vị này chỉ còn có khả năng quay lại cõi dục 1 lần nữa thôi. Vị A Na Hàm coi như thấy rõ thêm 1 chút về 4 đế cho nên vị này dứt khoát không có thiết tha gì các cõi dục, vị này chỉ còn 1 chút xíu cảm giác về các cảnh giới thiên.

Tôi nói nôm na như thế này, 1 người đàn bà có mang ở trong tù, có mang trong tù hay trước khi vô tù cái đó không quan trọng, cái quan trọng là người đàn bà có mang đang ở trong tù, nha. Thì khi sanh đứa con đó ra, đứa con đó chỉ biết có cái nhà tù thôi, nha, đứa con chỉ biết có nhà tù thôi. Nó chỉ thấy có nhà tù, thấy có căn phòng nó ở chung với mẹ nó. Và mỗi ngày mẹ nó vỗ về nâng giắc nó, hôn hít, nựng nịu nó, thì đối với nó thế giới này chỉ có nhà tù thôi.

Nhưng mà bởi vì sao nó thích? Bởi vì nó không biết tù là cái gì, nó không biết bên ngoài nhà tù là cái gì, không biết. Nó không biết nhà tù là gì và bên ngoài nhà tù có cái gì nó không biết cho nên nó rất là an tâm, rất là thoải mái, rất là sung sướng, rất là hứng thú khi mà nó được ở bên cạnh mẹ nó dù trong phòng giam.

Nhưng mà mẹ nó thì biết rất rõ, mẹ nó biết rất rõ bên ngoài nhà tù là cái gì và nhà tù là cái gì. Cho nên ngày ngày mà bà ngồi bả thấy thằng con bả chơi lằng xằng trong cái sân của trại giam, bả ứa nước mắt. Bả ứa nước mắt là vì nếu nó là 1 đứa trẻ bình thường, có 1 hoàn cảnh bình thường thì bây giờ nó đang tung tăng ở trong sở thú, ở trong những chỗ vui chơi, ngoài bãi biển, trong rừng, trên núi rồi. Còn cái này tại vì nó là con của 1 người tù nên nó đành phải ở đây ít lâu, dĩ nhiên là ít lâu thôi.

Nhưng đó không phải là chuyện tôi muốn nói ở đây, mà chuyện tôi muốn nói ở đây là 2 người cùng ở trong tù, nhưng bà mẹ là 1 người trưởng thành, bà hiểu rất rõ tù là cái gì cho nên bà không có thiết tha gì hết. Từng bữa ăn dù ngon cách mấy vẫn là cơm tù, hoa cỏ trong nhà giam đẹp cách mấy vẫn là hoa tù, trăng thanh gió mát trong nhà giam có chứ không phải không có nhưng vẫn là trăng của tù, gió của tù. Mùi hương của hoa đêm, hoa dại, hoa trồng gì đi nữa vẫn là mùi hoa tù.

Thì vị A Na Hàm cũng như vậy, vị A Na Hàm thấy rất rõ, khi thấy tứ đế ở lần thứ 3 đó, thấy bằng trí A Na Hàm thì vị này thấy rằng cái dục này xài không được. Khi mà chán dục rồi thì vị này tự nhiên không còn tâm sân nữa. Là vì sao? Vì tâm sân là sự bất mãn chỉ có đối với cảnh dục, cảnh trần. 1 người không còn dục ái, không còn thiết tha trong cảnh dục thì người này cũng không còn khả năng bất mãn nữa. Không còn đủ yếu tố tâm lý để chống đối hay trốn chạy cái gì nữa hết. Vị đó đạt đến trạng thái hòa giải hòa hiệp toàn diện với trần cảnh. Hòa giải hòa hiệp ở đây không phải là mê mà hòa giải hòa hiệp ở đây có nghĩa là nó làm sao thì cũng ok hết. Điểm này rất là đặc biệt.

Và tôi nhắc lại 1 điều tôi cho rất là quan trọng. Có 1 mối quan hệ rất lớn giữa khổ và lạc. Ở bên tầng tứ thiên của thiên chỉ, khi đắc đến tứ thiên vị ấy không còn lạc thọ nữa cho nên vị ấy cũng không còn khổ thọ nữa. Đau cỡ nào đau, vd như Đức Phật hay Ngài Xá Lợi Phất sắp tịch, chỉ cần nhập vô tứ thiên thì coi như là cảm giác đau đớn không còn nữa. Và đồng thời tứ thiên chấm dứt hơi thở, cho nên khi các vị này nhập vào tứ thiên thì hơi thở không còn. Rồi ra khỏi tứ thiên thì các Ngài viên tịch, chỉ có trời biết thôi, chứ còn người không có đắc đạo, người không có thiên định thì nhìn vào không biết các Ngài đã đi hay chưa. Bởi vì lúc đó hơi thở mất tiêu rồi. Đó là chuyện bên lẽ thôi, sẵn nói tứ thiên không còn lạc cũng không còn khổ và từ đó tôi mới nói thêm là nó không còn hơi thở nữa.

Bây giờ qua bên thiên quán, 1 người đắc A Na Hàm không còn thích trong 5 cảnh trần sắc, thanh, khí, vị, xúc nữa cho nên vị này cũng không còn khả năng sân si bất mãn nữa. Nhớ cái này nha, rất là quan trọng.

Tôi đang giảng về 4 đế.

Đế thứ 1: Mọi thứ ở đời này dù thấy được hay không thấy được miễn là nó trong 6 trần và bản thân của 6 căn, 6 thức, nói chung là 18 giới thì tất cả mọi thứ trên đời này đều là khổ. Do đó, tất cả những gì ta thích đều là thích trong khổ hết. Mà hễ ngày nào còn thích trong khổ thì ta tiếp tục sống trong khổ này mà tạo thêm khổ khác. Dù thích ăn diện, mua sắm, giải trí, giao thiệp, sở hữu, bla bla... tất cả những cái đó đều là thích trong khổ. Mà hễ anh thích trong khổ thì anh tiếp tục gieo trồng chủng tử đau khổ cho đời sau kiếp khác.

Một ngày anh biết rõ khổ là gì rồi anh mới ớn nó. Không lẽ giờ tôi đang giảng cái này tôi giảng dài quá thì không biết bà con nghe có ngán không. Chứ tôi không phải là hành giả thứ thiệt, nhưng mà nói thiệt, nếu mình bình tâm mình nghĩ lại cuộc sanh tử này nó sợ lắm. Trong kinh, không phải chánh tạng mà trong quyển sách thiên tôi đang dịch, tôi có đọc được 1 câu mà tôi rất là thích.

Đó là “tại sao đời là biển khổ? Rõ ràng có rất nhiều người sống rất sung sướng, vui vẻ kia mà. Rõ ràng có rất nhiều người đang sống vui vẻ sung sướng kia mà, sao gọi đời là biển khổ?”

Thì câu trả lời thế này “tuyệt đại đa số, có nghĩa là almost chúng sanh trong đời này, hầu hết chúng sanh trong đời này hiếm người có can đảm quay lại để sống lại toàn bộ những gì mình đã trải qua trong quá khứ”. Không biết các vị có nghe kịp chỗ này không? Mà tôi hoàn toàn đồng ý với câu trả lời này.

Xí, gọi đời là biển khổ, mình đừng có kể mệt lắm, mình chỉ nói là đời là biển khổ thì hiếm có người nào dám quay lại để sống trọn vẹn với những gì mình đã trải qua trong quá khứ, nha. Rất là khó, rất là hiếm người. Bản thân chúng tôi, các vị biết tôi không có gia đình, tôi không có vợ con, tôi đâu có phải đi làm thuê cuộc mưu sinh, rồi tôi đâu có tàn tảo nắng gió mưa sương, tôi đâu có bị cảnh giày xéo, chà đạp, đấm đá, máu me, xỉ nhục, phi nhò. Tôi đâu có bị mấy cái cảnh đó, nhiều lắm ở trong chùa thì chùa nghèo thì tôi sống nghèo, chùa khổ thì tôi sống khổ vậy thôi chứ. Nhiều khi bệnh thì cũng có, có trải qua trường hợp bệnh không có thuốc, có. Có nhiều khi đói, hồi nhỏ ở VN đói, chùa đói không có gì ăn. Chừng đó có cái gì đâu mà gọi là khổ so với người ta ở bên ngoài, đúng không?

Tuy nhiên kêu tôi bây giờ tôi quay lại để tôi chịu đựng 100% những gì tôi đã chịu đựng, trải qua trong 48 năm của cuộc đời thì phải nói tôi lạnh xương sống, nha. Trong đó gồm có những hờn giận tức tởm, nhớ thương rồi những lần bệnh hoạn, lạnh lẽo rồi những sự bề bàng, phũ phàng dù ít dù nhiều của đời sống nói chung là gom hết lại trong 48 năm đó mà bây giờ bắt tôi gánh trở lại thì tôi nói thiệt tôi chịu không nổi. Tôi xin nói rõ, mà tôi e là trong room này có rất nhiều người, hơn phân nửa trong room này cũng đồng ý với tôi.

Định nghĩa về chữ biển khổ nhiều lắm quý vị, nhưng mà trong đó có 1 câu định nghĩa rất là đơn giản. Đó là vui cỡ nào, sướng cỡ nào không cần biết nhưng mà kêu mình quay trở lại 100% thì ai cũng phải suy nghĩ lại hết đó. Bởi vì nếu anh nói đó là sướng thì tôi cứ cho anh nói đúng đi, anh cho tôi hỏi nhỏ thôi, anh nói đời anh sướng phải không? Vậy anh có gan anh quay trở lại 100% những gì anh chịu không? Cái này có lẽ phải xét lại nhất là những người có gia đình. Những người nào đầu óc tinh táo 1 chút họ sẽ đủ gan để họ thấy cuộc hôn nhân của họ cái vấn đề trùng trùng, thừa quý vị, đừng có ngồi đó mà làm thơ, nha.

Ai từng qua chuyện làm ăn trong thương trường, từng bị đổ vỡ tan nát trên tình trường thì mới biết nó khổ dữ lắm.

Cho nên sự thật thứ nhất là Khổ Đé. Mọi hiện hữu ở đời là khổ, kể cả chuyện hành giả ngồi thiền rồi được hỷ lạc, rồi nổi da gà, lạnh xương sống, nghe người mát lạnh lâng lâng vậy đó, cái đó cũng là khổ hết thừa quý vị. Vì sao? Vì nó có đó rồi nó mất đó. Và tôi đã nói 1000 tỉ lần, hạnh phúc và đau khổ phải được định nghĩa lại theo tinh thần của Tuệ quán và của A Tỳ Đàm. Định nghĩa là sao? Hạnh phúc là sự vắng mặt của đau khổ và đau khổ chính là sự vắng mặt của hạnh phúc. Người hành giả, đối với họ định nghĩa về hạnh phúc và đau khổ chỉ có bao nhiêu đó. Còn mình không học đạo không hành đạo thì mình nghe câu định nghĩa đó mình thấy nó hơi kỳ kỳ. Nhưng riêng ai có hành đạo và học đạo thì họ hoàn toàn chấp nhận câu này. Hạnh phúc chỉ là sự vắng mặt của đau khổ, đau khổ chỉ là sự vắng mặt của hạnh phúc. Và bà Ajahn Naeb bà nói 1 câu còn ghê gớm nữa, bà nói “trên đời không hề có hạnh phúc mà chỉ có giải pháp cho đau khổ thôi.”

Đói quá ăn ngon, đó là hạnh phúc, khát quá được uống, đó là hạnh phúc, nóng quá được mát đó là hạnh phúc, lạnh quá được ấm đó là hạnh phúc, ngứa quá mà được gãi đó là hạnh phúc, thương nhớ da diết mà được gặp mặt đó là hạnh phúc, chán quá mà li dị được đó là hạnh phúc.

Trời đất ơi quý vị nghĩ coi có ớn không? Cũng con người đó ngày xưa mình hạnh phúc là vì mình quen được với họ, 40 năm sau mình hạnh phúc là bởi vì họ chịu ký giấy li dị với mình.

Như vậy thì mình ngồi mình thấy rõ ràng, hạnh phúc trên đời vốn dĩ không có thật mà nó chỉ là giải pháp thôi quý vị, giải pháp cho đau khổ thì ta bèn gắn lên nó 1 cái tên rất là mỹ miều, đó là hạnh phúc. Chứ thật ra hạnh phúc chỉ là sự vắng mặt của đau khổ.

Tôi xin năn nỉ quý vị tìm dùm tôi thứ hạnh phúc nào không gắn liền với đau khổ, quý vị tìm dùm tôi đi. Không có. Hạnh phúc trong tình cảm, hạnh phúc trong vật chất, hạnh phúc trong đời sống tâm linh. Vd như bây giờ các vị nói với tôi, các vị nói, trời ơi bây giờ con biết đạo con sung sướng quá. Tôi nghe các vị nói tôi hiểu ngầm là cái người này ở ngoài đời họ bị rắc rối, họ bị nhức đầu, họ bị stress, bị căng thẳng, bị trầm uất cái gì ghê gớm lắm nè. Cho nên bây giờ họ mới có câu nói trời ơi bây giờ con biết đạo con thấy con sung sướng, con hạnh phúc quá.

Có nghĩa là quý vị phải, quý vị phải trốn chạy thành công 1 nỗi khổ niềm đau, quý vị mới có cái gọi là hạnh phúc. Cho nên đối với 1 người học đạo và hiểu đạo, họ thấy rõ, ồ thì ra mọi thứ ở đời là khổ mà những gì ta thích là thích trong khổ.

Như vậy Tập Đé chính là niềm đam mê trong Khổ Đé. Muốn hết Khổ Đé thì ta phải lìa Tập Đé. Tập Đé vắng mặt lúc nào thì cái giây phút đó hành giả thấy được Diệt Đé. Toàn bộ hành trình nhìn Khổ, lìa Tập để chứng Diệt, hành trình đó được gọi là Đạo Đé. Còn nếu mình nói theo y như trong kinh là Bát Chánh Đạo là Đạo Đé. Nhưng thật ra Bát Chánh Đạo là cái gì? Bát Chánh Đạo là hành trình nhìn kỹ Khổ Đé để lìa Tập Đé và chứng Diệt Đé. Các vị nghe kịp không ta?

Toàn bộ hành trình Bát Chánh Đạo chỉ là để nhìn kỹ cái Khổ Đé để lìa Tập Đé và chứng Diệt Đé.

Tôi hỏi các vị, các vị tu Tứ Niệm Xứ có phải vậy không ta? Tu Tứ Niệm Xứ có phải là để dòm kỹ Khổ Đé không? đi biết là đi, ngồi biết là ngồi, thở ra biết là thở ra, vui buồn biết rõ vui buồn, thiện ác biết rõ thiện ác, thì xin hỏi mấy ông thần đó có phải là Khổ Đé không? Mà hồi đầu mình nhìn kiểu như con nít, nhìn là vì bố mẹ kêu nhìn mình nhìn theo, thiền sư kêu mình nhìn thì mình nhìn theo chứ mình không có thâm thía, tiêu hóa được gì hết.

Nhưng mà lâu ngày đến 1 lúc nào đó, tự nhiên mình thấy hơi thở ra nó không phải là hơi thở vô. Nghe nó hơi huế vốn nhưng mà không phải, đây là sự thâm thía. Mình thấy cái trước không phải là cái sau, cái sau không phải là cái trước. Cái niềm vui nổi buồn hồi nãy nó không phải là niềm vui

nỗi buồn bây giờ, hơi thở trước không phải là hơi thở sau và cái được gọi là tôi gì ấy nó chỉ là ráp nối, lắp ghép của vô vàn những thành tố nhân quả, thiện ác, buồn vui.

Với sự thâm thía này, hành giả mới trực nhận ra 1 chuyện nữa, đó là mọi thứ ở đời do duyên mà có. Nụ cười có 3 giây cũng do duyên mà có, 1 trận cười kéo dài 3 phút cũng do duyên mà có. Nhưng có 1 điều có rồi thì tất cả phải mất, không ai có thể cười suốt đời, không ai có thể khóc suốt đời, giọt lệ nào rồi cũng khô mà nụ cười nào rồi cũng tắt, đóa hoa nào rồi cũng héo. Và mỗi lần chia tay, tôi luôn luôn, như kỳ rồi rời VN, tôi cũng an ủi mấy người tiễn tôi, tôi nói thôi cuộc họp nào cũng tàn, cục nước đá nào rồi cũng tan, trên đời này không có cái gì còn hoài hết.

Hành giả tu Tứ Niệm Xứ là sao? Hành giả tu Tứ Niệm Xứ là hành giả quan sát thấy rõ, ờ thì ra tôi nè, sự có mặt của cái gọi là tội này là do tham ái đời trước. Đời trước tôi đam mê 5 dục cho nên kiếp này tôi sanh lại cõi dục để tôi tiếp tục hưởng 5 dục. Nhưng 5 dục đó là 5 dục như ý hay là bất toại thì còn tùy nữa à. Tùy coi tôi có phước hay là tội nhiều. Tôi có samatha để đi vào cõi dục, còn cái chuyện tôi vào cõi dục này, tôi quay trở lại cõi dục tôi được hưởng 5 dục như ý hay là phải chịu 5 dục bất toại thì cái đó tùy thuộc vào túi tiền của tôi. Cái túi tiền ở đây chính là nghiệp thiện, nghiệp ác. Trong room còn nghe không ta?

Tham ái trong 5 dục chính là visa, là giấy phép nhập cảnh. Lòng tham đắm trong 5 dục của tôi chính là visa, giấy nhập cảnh của tôi, lệnh nhập cảnh, giấy phép nhập cảnh của tôi đó. Nhưng mà tôi nhập cảnh rồi tôi sống kiểu gì, tôi sống ra sao, máu lệ hay là hạnh phúc tùy vào túi tiền và còn tùy vào nhiều thứ khác nữa quý vị. Tùy vào trình độ văn hóa tôi học hành tới đâu, rồi tùy thuộc vào túi tiền, tùy thuộc vào quan hệ xã hội tôi đang có ở đó.

Vd như tôi có bằng bác sĩ ở VN, tôi có dòng họ đông đúc ở Cali, tiền bạc tôi thì nhiều lắm, tôi có 5-3 triệu USD gì đó. Cho nên với visa của nước Mỹ tôi vào Mỹ tôi sống phải nói là sung sướng. Còn đảng này tôi đi diện HO, ông già tôi thì gầy gò ho sù sụ, mẹ tôi thì mất sớm. Hai cha con mới đưa nhau qua sống bên Mỹ, mà ông già ông qua tới nơi cái 3 bữa ông lật chết mất. Tôi thì hồi đó ở VN tôi đập xích lô, chữ nghĩa không có, tiếng Tây tiếng U cũng không, rồi thân thích bà con thì không. Các vị nghĩ coi, cái visa đó, đúng, nhờ cái visa của Mỹ cho tôi vào nước Mỹ được, đúng. Nhưng các vị nghĩ tôi sống làm sao trong những ngày tháng sắp tới đây?

Ở đây cũng vậy. Do có tham ái trong 5 dục cho nên tôi mới trở lại cõi dục. Còn chuyện tôi trở lại cõi dục mà tôi được 5 trần như ý hay 5 trần bất toại là còn tùy vào chuyện tôi có phước nhiều hay ít, tội nhiều tội ít nha.

Đối với các cảnh thiên cũng vậy. Tôi thích thiên và có đặc thiên cho nên tôi có visa để vào các cảnh Phạm Thiên. Ở trên Phạm Thiên thì không có vụ khổ ải như ở dưới cõi dục, đúng. Nhưng sau khi sống hết tuổi thọ trên kia, cái visa nó quá hạn rồi, tôi bèn trở về cố quận, có nghĩa là cõi dục giới.

Thì vị hành giả khi quán chiếu thấy như vậy, vị đó thấy sợ quá, thấy rằng nếu nói nô na thì sanh ở đâu cái khổ lúc còn lúc mất, hết tuổi thọ phải quay về chỗ thấp nhất. Đó là cái nhìn nô na.

Còn cái nhìn rốt ráo thì vị ấy thấy rằng, niềm vui nỗi buồn nào cũng chỉ tồn tại có 1 sát na mà thôi. Vị ấy bèn chán cái khổ, chán khổ mới lia tập, mà lia tập có nhiều kiểu lia lắm.

Lia tạm thời. Vd như mình bữa nay trong room mình học đạo mình nghe mình nản quá tự nhiên mình lia được mấy phút, hoặc lia được 1 tiếng 2 tiếng gì đó. Còn nếu quý vị đặc thiên, quý vị về Phạm Thiên thì quý vị lia hơi sâu sâu hơi lâu lâu 1 chút. Nhưng hễ mình còn là phàm thì 1 lúc nào đó nó quay trở lại cảnh giới thấp nhất thì mình cũng như cũ thôi quý vị.

Tôi nói các vị nghe cái này các vị sợ nè, là bắt buộc phải sợ. Bữa nay mình học đạo cho đã, thật ra mình chỉ gieo duyên 1 lúc nào đó mình gặp chư Phật để các Ngài khai quang điểm nhãn cho mình, khai thị mở mắt cho mình, chứ còn nếu không gặp chư Phật, mấy cái quý vị học ở đây nè coi như tạm thời mất tiêu. Không có chư Phật thì quý vị chỉ có nước ngâm đắng nuốt cay thôi. Rồi cứ sanh ra mà gặp bạn xấu, gặp tà sư ác hữu, thay vì mình sư thiện hữu bây giờ gặp tà sư ác hữu thì coi như mình làm toàn chuyện tầm bậy không. Thích cái tầm bậy, sống trong cảnh giới tầm bậy, làm toàn chuyện tầm bậy, nghĩ chuyện tầm bậy, nói chuyện tầm bậy, nha. Quý vị nghĩ nguyên cái đồng nói, làm, suy nghĩ tầm bậy thì toàn sanh về cảnh giới tầm thường. Sống tầm bậy thì sanh về cảnh giới tầm thường. Cứ như vậy nó trầm luân vô số kiếp.

Cho nên 4 đế là gì? Thấy mọi hiện hữu là khổ, khổ theo cách phân tích này giờ đó. Khi thấy mọi thứ là khổ thì mới không còn tiếp tục đam mê cái gì hết, tức là không còn đam mê trong khổ nữa. Nếu đủ duyên thì cái lia đam mê đó nó sẽ lia rớt ráo, thay vì nó lia tạm thời thì nó lia rớt ráo. Thì niềm đam mê nó lia rớt ráo lúc nào thì lúc đó ta chứng Thánh, thấy được Niết Bàn là gì? Đó là thấy Diệt Đế. Còn Đạo Đế chính là hành trình nhìn Khổ để lia Tập để chứng Diệt.

Tiếp theo là 4 pháp cần được tác chứng. Đó là 4 Sa Môn quả: Dự Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và La Hán. Cái này giảng sơ qua thôi, bởi vì cái này đã nói rồi, nói này giờ rồi đó, bây giờ nói lại thôi.

Dự lưu là gì? Làm ơn ghi dùm. Dự lưu là người thấy được Tứ Đế lần đầu tiên trong vô số kiếp luân hồi. Dự lưu là người thấy được Lý Thánh Đế - thấy được 4 đế hồi này giờ tôi giải thích. Dự lưu là người thấy được 4 Thánh đế lần đầu nhưng chưa rớt ráo cho nên cái thấy đó chỉ vừa đủ để giúp cho vị này lia 2 phiền não là thân kiến và hoài nghi. Khi thân kiến và hoài nghi không còn nữa thì giới cấm thủ tự nhiên mất. Giới cấm thủ này nó không phải là phiền não, kể thì kể cho sang vậy thôi chứ nó là thân kiến, hoài nghi cộng lại ra ông giới cấm thủ. Giờ bản đồ tâm sở không có ông nào giới cấm thủ hết trơn.

Cho nên mình nhớ do thấy rõ Tứ Đế là gì cho nên vị Tu Đà Hoàn lia được 2 phiền não cực kỳ và vô cùng quan trọng đó là thân kiến và hoài nghi. Thân kiến có nghĩa là vị này không còn coi thân tâm này tôi và của tôi nữa. Hoài nghi là vị này không còn có những thắc mắc tôi là ai, ở đâu tôi tới, tôi sẽ về đâu và bây giờ tôi nên làm gì, nên sống ra sao.

Vị Tu Đà Hoàn thấy rõ 4 đế là vị đó thấy rất rõ tôi là ai, vị đó thấy rằng ở đời không có cái gì tôi hết, mọi thứ chỉ là dòng chảy Duyên Khởi. Do vô minh trong 4 đế tạo ra 2 hành thiện ác. Do có 2 hành thiện ác nó có các tâm đầu thai. Do có tâm đầu thai nên mới có 6 căn. Do có 6 căn nên có 6 xúc. Có 6 xúc mới có 6 thọ. Có 6 thọ mới có 6 ái. Có 6 ái mới có 4 thủ. Có 4 thủ mới có 2 hữu. 2 hữu tạo ra tứ sanh tức là noãn, thai, thấp, hóa. Có tứ sanh rồi mới có già, đau, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, bất toại không như ý. Chính vì cái bất toại không như ý cộng với cái thương, cái thích, do cái ý niệm trốn khổ tìm vui nên người ta tiếp tục tạo ra 2 hành thiện ác. Tại sao vậy? Tại sao trốn khổ tìm vui mà tạo ra 2 hành thiện ác? Vì do vô minh.

Do vô minh trong 4 đế còn sờ sờ ra đó cho nên hễ muốn trốn khổ tìm vui thì tiếp tục làm 2 hành thiện và ác. Trong kinh kể 3 nhưng gom lại chỉ có 2 thôi hành thiện và ác. Có 2 hành thiện ác thì nó lại tiếp tục tạo ra các căn đầu thai, rồi từ tâm đầu thai nó tạo ra 6 căn, 6 căn nó tạo ra 6 xúc, 6 thọ, 6 ái, 4 thủ, 2 hữu, và tứ sanh. Cứ như vậy nó vòng vòng, vòng vòng, vòng vòng.

Vị Tu Đà Hoàn thấy rõ rằng không có ai sanh tử, không có ai giải thoát mà chỉ là dòng chảy của Duyên Khởi đi hướng xuôi là sanh tử, đi ngược lại là giải thoát. Không vô minh, không còn hành, không còn hành thì không còn thức, không còn thức thì không còn danh sắc, bla bla ... Thì khi thấy không có ai khổ, không ai vui, tất cả chỉ là nhân và duyên tương tác lẫn nhau, thấy như vậy vị ấy vĩnh viễn không còn thân kiến, không còn thấy có tôi trong 5 uẩn, thấy trong 5 uẩn có tôi. Các vị nghe kíp không ta?

Còn hoài nghi là sao? Hoài nghi là khi thấy rõ rằng mọi thứ chỉ là dòng chảy của Duyên Khởi thì vị ấy không còn có những thắc mắc tôi là ai, tôi ở đâu tới, và tôi sẽ đi về đâu. Không còn thắc mắc nữa. Khi không thắc mắc về bản thân, vị ấy càng vững tin nơi Tam Bảo, vị ấy biết rõ Thế Tôn là vị đã dạy con đường này cho mình biết. Giáo pháp chính là con đường Thế Tôn giảng dạy, và chúng Tăng là người thực hiện con đường Thế Tôn giảng dạy. Vị đó hiểu rõ như vậy. Vị đó thành tựu niềm tin đối với Phật, với Pháp, với Tăng, với con đường hành trì, với toàn bộ giáo pháp mình đang hiểu, mình đang hành và đã chứng, và không còn hoài nghi, đó là Tu Đà Hoàn.

Tu Đà Hàm là y chang như vậy, cũng chính là ông Tu Đà Hoàn này chứ không ai hết đó nhưng mà ông hiểu được 4 đế lần thứ 2. Ông thấy Niết Bàn lần thứ 2, tâm nhị đạo xuất hiện nó cho ông thấy 4 đế lần thứ 2. Lần thứ nhất ông biết chính xác 4 đế là gì nhưng sau đó 4 đế đối với ông nó cũng còn có chỗ mờ nhạt, thấy chưa có rõ, chưa có rớt ráo bởi vì bằng chứng vị Tu Đà Hoàn còn có cái để thích và còn có cái để ghét.

Vị Tu Đà Hoàn giống như 1 người 18 tuổi, không còn thơ ngây như em bé, như mấy đứa con nít nữa, vị đó biết rõ, biết rõ hết đó. 18 tuổi nếu nói theo trường lớp cũng là tú tài rồi. Vị đó biết rõ chết là gì, sống là gì, tù là gì, tòa án là gì, đâm chém là gì, bệnh viện, nhà thương rồi tiền bạc, rồi chợ

búa, nói chung những khái niệm thông thường của đời sống là người 18 tuổi họ biết hết. Nhưng có 1 điều vì kinh nghiệm về cuộc đời còn ít lắm cho nên anh 18 tuổi ảnh cũng còn có chỗ để ảnh thích và còn có chỗ để ảnh ghét.

Vì sao? Bởi vì ảnh biết thì biết căn bản, biết. Như người 18 tuổi nào cũng biết rằng mọi người sống hết tuổi thọ rồi sẽ chết. Tôi bảo đảm anh chàng 18 tuổi nào cũng biết chuyện đó hết nhưng mà biết để biết vậy thôi chứ ảnh cũng còn nhiều hứng thú trong cuộc đời để ảnh có thể tiếp tục yêu đời. Tôi nói trong room có nghe kịp không?

Có nghĩa là 1 người 18 tuổi giống vị Tu Đà Hoàn hiểu đời lắm nhưng mà còn yêu đời. Hiểu rõ biết rõ ai rồi cũng già, ai rồi cũng bệnh, biết rõ lòng người thì gian trá, giang hồ hiểm độc, biết hết đó. Nhưng mà biết thì biết vậy thôi chứ chưa va chạm nhiều. Đến tuổi 40 đó là bắt đầu đến nhị quả rồi đó, cũng cái biết y như hồi 18 nhưng bây giờ cộng với những va chạm. Rồi cái tuổi 60 giống như tam quả, tức là cái gì cũng qua hết, nó không còn là kiến thức mà nó qua thực chứng, trải nghiệm, kinh nghiệm. Rồi tới cái tuổi 80 chính là tuổi La Hán, biết hết và nhựa sống cũng đã cạn rồi. Biết hết và cơ thể cũng đến lúc mỏi mòn, nó không còn thiết tha gì nữa hết đó. Biết quá rành về cuộc đời này rồi, bây giờ mình ngồi có ai tới rủ mình chơi số đề, mua vé số, rồi trúng số, rồi đi du lịch, đi mua sắm rồi, có những cuộc tình với các người mẫu, mình tinh gì đó. Mấy ông tuổi nào ham chứ còn ông 80 rồi ông nghe là ông ngáp dài, ngồi đâu chảy nước miếng đó còn cái gì nữa thanh lịch, còn cái gì nữa giai nhân, còn cái gì nữa ăn nhậu, hưởng thụ hết. 80 rồi.

Đời tôi kinh nghiệm tang thương, phũ phàng, bẽ bàng 1 cuộc tình, cái đó là hại bạn. Các vị còn nghe không?

44:00

5 pháp có nhiều tác dụng. Đó là 5 cần chi. Cần ở đây là padhana là tinh tấn, nỗ lực.

..... Mất tiếng.....

Có 5 điều kiện để chúng ta có đủ năng lượng, có đủ lửa, nói theo từ trong nước là có 5 điều kiện để chúng ta sống máu hơn, sống có lửa hơn, sống tinh tấn hơn, có 5 điều kiện. Nhớ nha! Chứ để 5 pháp có nhiều tác dụng rồi để 5 cần chi thì giống như Củ Chi, Củ Chi cũng là củ đó, 5 cần chi. Em tên chi vậy? Em tên Chi. 5 cần chi là 5 điều kiện để mình tinh tấn.

Điều kiện thứ 1: Niềm tin sắt son và chín chắn đối với Đức Phật, là sao? Đức Phật từ thuở xa xưa thật là xưa thì Ngài cũng chỉ là 1 người như chúng ta. Nhưng trong 1 dịp tình cờ nào đó, Ngài nhìn thấy đời là biển khổ, với trí tuệ Ngài thấy đời là biển khổ, tất cả vị ngọt chỉ là ảo mộng. Ngài thấy rằng tội nghiệp cho vô lượng chúng sinh sống trong khổ mà không biết khổ. Không biết có cách nào để có thể bản thân mình hết khổ mà giúp người ta hết khổ không? Khi Ngài chớm có lòng như vậy thì Ngài lại may mắn gặp được chư Phật và được sự hướng dẫn của minh sư, thiện hữu. Từ đó Ngài mới biết thêm 1 chuyện vô cùng quan trọng là trên đời này có 1 trạng thái chứng đắc, có 1 quả vị chứng đắc gọi là Phật đạo.

Cái quả vị này giúp cho đương sự cái gì cũng biết, ai mình cũng thương, đức lành nào mình cũng có. Ngài biết được chuyện đó. Thế là Ngài trở thành 1 vị Bồ Tát. Và cứ liên tục vun bồi công đức, liên tục vun bồi công đức, làm tất cả điều lành không phải để vì danh, để vì lợi, không phải vì quyền lực, không phải vì tình cảm, không phải vì bất cứ lý do tào lao nào hết mà chỉ vì 1 mục đích duy nhất là trở thành 1 con người cái gì cũng biết, ai cũng có thể thương và đức lành nào mình cũng có. Chỉ vậy thôi.

Và cuối cùng đến 1 ngày công viên quả mãn, con người ấy ngay dưới gốc bồ đề đã trở thành 1 Đức Phật. Và đúng như nguyện xưa, con người ấy coi như cái gì cũng biết, ai cũng thương và đức lành nào Ngài cũng có.

Con người đó mang tâm thân do duyên tạo, do các duyên lành đời trước, đời này sanh ra có 32 tướng tốt, rồi thì sao? Thành tựu Phật quả Chánh Đẳng Giác, Vô Thượng Bồ Đề nhất chủng trí cái gì cũng biết. Nhưng mà sống hết tuổi thọ thì sao? Thân 32 tướng ấy cũng có lúc già cõi, suy sụp, cuối cùng vĩnh viễn nằm xuống.

Rồi còn cảnh giới tinh thần xuất chúng của vị Phật đó thì sao? Cứ mỗi 1 giây đồng hồ trôi qua thì tâm thức của con người ấy cũng như tâm thức của bao nhiêu chúng sanh khác là liên tục sanh diệt trong từng sát na. Có 1 điều khác mọi loài ở chỗ là chúng sanh khác tâm sanh diệt lúc thiện lúc ác,

còn ở vị Phật thì sát na trước mắt nhường chỗ cho sát na sau, nhưng mà không có thiện không có ác nằm ở đây, trước sau chỉ là tâm của 1 vị Phật mà thôi. Sát na trước là tâm Phật, sát na sau cũng là tâm Phật, có khác nhau chút đó nhưng mà đời sống nội tâm của Ngài chỉ là sự ghép nối của vô số sát na trước và sau tiếp nối và thay thế cho nhau.

48:27

Và con người ấy đã hết khổ, đã không còn khả năng sanh tử và con người ấy mới trao truyền kinh nghiệm đó, nhận thức đó, trí tuệ đó cho người khác cũng làm y chang như mình, cũng được giải thoát, chấm dứt sanh tử như mình. Đó, tin Phật là tin như vậy, còn tin niềm tin nơi Phật, các vị nghe cho kỹ nha, đức tin nơi Đức Phật. Chứ còn mình ngồi mình tưởng tượng Ngài là ông thần, ông tiên, thần thông phép màu ghê gớm là không phải. Ngài, tôi đã nói rồi bữa nay tôi định nghĩa cho các vị nghe về chữ Phật mà theo chánh kiến, chánh tín là phải như vậy.

Thứ 2 là sao ta? Bản thân người muốn tinh tấn tu hành là phải có sức khỏe tốt. Cái này cũng lớn chuyện lắm, nếu mà chỉ nói sơ qua, đọc sơ qua không có suy tư thì coi như là chuyện này không có gì đặc biệt, mà nội dung này rất là quan trọng.

Muốn tinh tấn tu hành có điều kiện như ý để đủ sức nỗ lực tinh tấn không phải ai cũng giống nhau đâu quý vị. Bởi vì nó cứ bệnh rề rề rề rề đó làm sao, muốn hết bệnh phải làm sao? Ngoại trừ tiền nghiệp quá khứ, ngoài đời kêu là bệnh căn đó, bệnh căn thì chịu chết, nha. Còn nếu bệnh đó do thời tiết, do thực phẩm, do sinh hoạt, do đời sống tâm lý tạo ra thì cái này mình hoàn toàn có thể tránh được. Các vị nhớ kỹ cái này nha.

Chỉ có bệnh do tiền nghiệp thì mình chịu thua thôi, chứ còn nghiệp do sinh hoạt, do thực phẩm, do thuốc men, do đời sống tâm lý của mình không ổn, rồi từ đó nó ra bệnh này bệnh kia. Các vị đừng coi thường tâm lý nha. Tu nhiều quá, sợ hãi nhiều quá, oán thù nhiều quá khiến cho mình bị bao tử, bị u xơ, bị bướu, bao tử nha. Sống mà sợ hãi, hờn giận miết đó. Rồi bị tim mạch, bị huyết áp nha, nhớ nha. Huyết áp, tim mạch đều do tâm lý nha. Nó không phải do tâm 100% nhưng có 50% là do tâm lý. Là do kiểu sống của mình, mình ăn uống tâm bậy tâm bạ.

Cho nên nói đến sức khỏe thân xác thì ta bắt buộc phải nói đến sức khỏe tâm linh, sức khỏe tinh thần.

Sức khỏe tinh thần mà có vấn đề thì chúng ta vẫn bệnh như thường, còn sức khỏe thân xác thì do những điều kiện về vật chất mà tôi vừa nói đó, những điều kiện sinh học đó. Thời tiết thích hợp, thực phẩm thích hợp, thuốc men thích hợp, sinh hoạt thích hợp và đời sống tâm lý tình cảm thích hợp thì mới bớt bệnh.

Và nguyên tắc chung của đời sống tâm lý hay sinh lý nó có 1 nguyên tắc chung đó là cái gì cũng phải chừng mực. Chúng ta không thể ăn hoài 1 món mình thích, không phải né hoài những thứ mình ghét. Bởi có nhiều thứ mình ghét mà nó có lợi cho mình, có những thứ mình thích mà nó lại có hại cho mình. Đó là về thức ăn. Về đời sống tinh thần cũng vậy. Có những đề tài, có những vấn đề mình không thích nghĩ tới nhưng thực ra nó rất có lợi cho mình.

Vd như những suy tư về cái chết, những suy tư về cái già, cái bệnh, về sự sa đọa, những suy tư về dòng đời vô ngã, vô thường. Những suy tư này nghe nó hơi u ám, nó hơi tiêu cực nhưng thật ra những suy tư đó rất lợi cho mình, là vì sao? Là vì nó giúp mình sống tốt hơn, thưa quý vị.

Còn những suy nghĩ lạc quan yêu đời, tô hồng phúc đức thế gian thì thấy nó đã thiết nhưng mà nó làm cho mình lún sâu vào cuộc sống ảo mộng mà thôi. Cho nên muốn có được khả năng tinh tấn thì mình phải có được sức khỏe tốt, mà sức khỏe ở đây, nói đến sức khỏe sinh lý thì mình phải nhắc qua sức khỏe tâm lý, 2 cái này nó ok thì mình mới hết bệnh được nha. Rất là quan trọng.

Tôi nói hoài à, người không biết gì mà lại có tiền thì ăn toàn những thứ mình thích, còn người không có tiền thì ăn được những thứ mình có, còn người có hiểu biết thì giàu hay nghèo chỉ ăn thứ mình thấy cần. Không biết có phân biệt được cái này không ta? Người không biết gì mà lại có tiền thì ăn toàn thứ mình thích. Người không biết gì mà lại nghèo thì ăn toàn những thứ mình có, chỉ ăn thứ mình có. Còn người có biết thì họ ăn những cái mình cần.

Về tinh thần hay về vật chất, về thể xác đều áp dụng nguyên tắc này. Tôi nhắc lại ăn cái mình thích không phải ăn cái mình cần và càng không phải ăn cái mình có. Lựa bạn mà chơi, lựa món mà ăn, lựa chỗ mà ở, lựa pháp môn để tu, cái lựa nó rất là quan trọng.

52:55

Hễ nói tới chữ bệnh mình nói sơ sơ nghe nó nghèo lắm.

Cái thứ 3 là chân thành. Sống chân thành là sao?

Sống chân thành có nghĩa là không có 2 lòng với ai đặc biệt là với bạn tu của mình. Cái chân thành quan trọng lắm. Tôi là thầy chùa từ bé tôi biết, mượn giọng của Thánh kinh:

Khổ thay cho vị Tỳ Kheo nào mà cả đời tu không có người để mình tin, không có người để mình mến, không có người để mình trọng thì tôi phải nói là khổ thay. Và thích thay cho vị Tỳ Kheo nào mà trong đời tu có nhiều bạn tu để mình quý kính, có nhiều bạn tu để mình học hỏi, có nhiều bạn tu để mình trao đổi, lắng nghe, thương quý. Phúc thay là những vị Tỳ Kheo đó.

Bởi vì mình có sống chân thành mới có được sự gia trì từ thầy bạn. Cái này rất quan trọng, bởi vì sao? Vì ngay cả đức Thế Tôn là vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, ngay dưới gốc bồ đề Ngài cũng có suy nghĩ. Ngài suy nghĩ rằng, xưa nay các bậc hiền trí ở đời luôn luôn có thầy có bạn, còn ta thì sao? Ngay gốc bồ đề Ngài đã có suy nghĩ đó, lúc đã thành Phật rồi đó. Ngài nói xưa nay các hiền trí trên đời đều sống có thầy bạn còn ta thì sao? Thì trong vòng 3 seconds (giây) vũ trụ, người bằng ta còn không có nói gì người hơn ta, bằng ta để làm bạn còn không có nói gì hơn ta để làm thầy. Và chư Phật quá khứ thì sao? Ngài xét thấy chư Phật 3 đời chỉ có thờ pháp, lấy pháp làm thầy thôi. Chánh pháp đã tạo nên chư Phật và chính chư Phật tôn kính chánh pháp. Tôn kính là sao? Tôn kính là suy tư cẩn thận tới nơi tới chốn, thuyết giảng cẩn thận tới nơi tới chốn và xem trọng người thuyết giảng.

Có lần đó 1 vị Tỳ Kheo trẻ thuyết pháp trong hội trường có đồng đạo chư tăng. Vị đó giảng vừa xong thì nghe tiếng gõ cửa, xin lỗi tiếng gõ cửa rồi có tiếng đàng hăng nữa thì chư Tăng bước ra mở cửa thì thấy Đức Phật. Những vị Thánh thì ok nhưng những vị phàm thì giật mình, đặc biệt là vị pháp sư hồi nãy giật mình.

– Ngài nói: Bạch Thế Tôn, Thế Tôn đứng đây từ bao giờ?

– Ta đã đứng đây từ đầu buổi giảng nhưng mà ta không gõ cửa vì lúc đó người đang thuyết pháp.

– Vị đó nói: Bạch Thế Tôn, con xin sám hối Thế Tôn, nếu con biết Thế Tôn đứng ngoài cửa thì con đã không nói nhiều, không nói lâu như vậy.

Để sợ chưa, 1 vị pháp vương như vậy đó quý vị, nha. 1 vị pháp vương mình cứ tưởng cỡ tầm hòa thượng Nhất Hạnh, của hòa thượng ôn Thanh Từ, ôn Từ Đàm, ôn Già Lam là mình nghĩ vô địch võ lâm rồi nha. Nhưng mà không, đến cả vị Tứ Sanh Từ Phụ Thiên Nhân Chi Đạo Sư mà đối với chánh pháp còn có lòng tôn kính như vậy.

Cho nên là Không phải 1 mình Ngài A Nan đâu, chuyện này nhiều lắm, nhiều vị lắm, không phải 1 mình Ngài A Nan nha, nhiều vị lắm, không phải 1 mình Ngài A Nan giảng, ghi dùm tôi để hiểu làm người ta tưởng 1 mình Ngài A Nan.

Phải sống chân thành là sao? Sống chân thành với người đồng phạm hạnh là mình phải có người để mình tin tưởng, thương, quý, học hỏi, chia sẻ, trao đổi chân thành. Bởi vì nếu ai đối với thầy bạn mà không có tấm lòng chân thành coi như là vụ tu này có vấn đề. Sẵn đây tôi nói luôn. Đừng có tưởng người xuất gia mới vậy mà ngay cả người đời cũng vậy. Mình sống chân thành thì an lạc lắm quý vị. Còn bản thân mình sống không chân thật, sống luôn luôn nó hơi lừa lọc, cũng khó, tôi muốn xài chữ nào mềm mềm cho nó nhẹ 1 chút. Sống mà thiếu chân thành, sống mà nó có cái gì lừa lọc vậy đó thì nó không an lạc quý vị à.

Các vị đừng nói với tôi là tôi đâu có phạm giới, tôi đâu có dễ dãi, tôi tinh tấn lắm, tôi là giới luật trong sạch, tôi thích bố thí, tôi thích ngồi thiền. Quý vị có khoe cái gì khoe nhưng mà tôi thấy quý vị là người thiếu chân thật là bắt đầu tôi lạnh xương sống rồi, tôi lạnh xương sống tôi nói thiệt. 1 người mà thiếu chân thật, tôi lạnh xương sống.

Tiếp theo là vị ấy sống tinh tấn, siêng năng, từ hòa, từ bỏ ác pháp, thành tựu thiện pháp, kiên trì..... thiện pháp.

Tiếp theo là khả năng tinh tấn, có nghĩa là sao ta? Có nghĩa là có niềm tin nơi Phật, có sức khỏe, tâm sinh lý, có nội tâm chân thành đối với bạn tu, nhưng mà bây nhiêu đó chưa có đủ, phải có lòng thiết tha nữa, phải có lòng thiết tha trao đổi thiện pháp và thanh

lọc ác pháp. Chứ còn bây giờ mình có niềm tin, có. Người cũng chân thành, có. Sức khỏe tốt, có. Có 3 cái đó vậy cũng ngon rồi, có đức tin nơi Phật, rồi. Mà tin là tin chánh tín nha, chứ không phải kiểu bạ đâu tin đó, tin cái kiểu coi Phật như thần là thua nha. Tin Phật, có. Sức khỏe, có. Chân thật, chân thành, có. Nhưng mà không có thiết tha nỗ lực tinh tấn thì cũng không được.

Và cái nữa đó chính là khả năng trí tuệ. Ở đây các vị liếc mắt qua các vị thấy rồi tinh tấn ở đây cái cách kể ở đây chính là tứ chánh cần đó.

Tứ chánh cần là gì? Tứ chánh cần là nỗ lực bỏ cái ác và nỗ lực tu tập vun bồi cái thiện, gom chung là tứ chánh cần. Tức là THẬN, TRỪ, TU, BẢO nỗ lực ngừa ác chưa có, nỗ lực trừ ác đang có, nỗ lực tu thiện chưa có, nỗ lực giữ thiện đã có gọi là tứ chánh cần.

Và cái cuối cùng mới ghê. Tức là vị đó phải có trí tuệ hướng đến sự sanh diệt của các pháp. Chỗ này phải viết bằng mực son đỏ và phải đem đi thếp vàng chỗ này. Vì sao? Vì đa phần Phật tử chúng ta nghe nói đến trí tuệ cứ tưởng mấy người lạnh mồm lạnh miệng, những người biết ba mớ kiến thức giáo pháp, giáo lý, học 3 mớ mà lại lạnh mồm lạnh miệng thì gọi là người trí tuệ thì tôi xin thưa rằng không phải như vậy. Bởi vì trí tuệ đó thuộc về trí văn, trí tư. Trí đó không đủ để thay đổi con người của mình đâu. Tôi đang nói có thuộc lòng kinh này kinh kia, bộ này bộ kia cũng không nằm trong trí này. Trí này ghi nhận được tánh sanh diệt các pháp. Trí này rất quan trọng.

Có nghĩa là nhìn nổi khổ niềm đau vẫn thấy nó là sự chớp nhoáng, mà nhìn hạnh phúc vui tươi thì vẫn thấy nó là sự chớp nhoáng. Đó là thấy về cái tánh sanh diệt, cái này rất quan trọng.

Thấy thọ khổ là vô ngã, vô thường. Thấy thọ lạc, thọ hỷ là vô ngã, vô thường. Thấy sự hững hờ, lãnh đạm của thọ xả cũng là vô ngã, vô thường. Và tôi đã nói không biết là bao nhiêu lần, tôi nói cái ngày mình chưa biết đạo, đối với mình đời sống này là dòng chảy bất tuyệt. Mình thấy mình là 1 cái line, là dòng chảy bất tuyệt. Biết đạo 3 mớ học Tứ Niệm Xứ, học về A Tỳ Đàm, mình thấy mình không phải là 1 dòng chảy liên tục, miên viễn, bất tuyệt mà mình là từng đốm thiện, đốm ác, lúc thiện, lúc ác, lúc buồn, lúc vui.

Nhưng khi mình là 1 hành giả thì mình thấy nó không phải là 1 đốm mà nó là từng chấm quý vị biết không? Hồi đầu mình là line, sau đó mình là spot, và cuối cùng nó là dot. Có nghĩa chấm chấm chấm, từ cái chấm này qua cái chấm kia nó chớp nhoáng liên tục.

Và sẵn ở đây tôi nói luôn 1 chuyện. Có thể những người không ưa tôi nghe đến đây bủ môi, không biết ông đã làm được chưa mà tôi xét thấy mình phải nói vì đây là trách nhiệm của người nói pháp. Đó là tôi thiết tha mong đợi bản thân tôi và cả quý vị đang lắng nghe tôi, từ đây đến lúc mình chết phải có những giây phút ít nhất là 1 tháng, 2 tháng, 5 tháng, 3 tháng, 1 năm, mình phải sống y chang như những gì mình hiểu, những gì mình học. Là sao?

Là mình phải có 1 nơi nào đó mình sống hết mình như là mình hiểu. Ở đó không có ai đi hết, chỉ có đi, chỉ có đứng, chỉ có nằm, chỉ có ngồi, đi biết là đi. Ở đó chỉ có buồn vui thiện ác, sống hết mình với pháp môn tuệ quán trong thời gian 3 tháng, 1 tháng, 1 tuần xem sao. Tôi bảo đảm nó rất là an lạc, vô cùng an lạc. Sống thử đi. Người hành giả đang đi ngược chiều với mình trong tuần lễ đó, nếu cần mình không cần chào họ, cho dù đó là vị thầy mình rất mực kính mến, nếu cần cũng không cần chào nữa. Bởi vì trong cái nhìn xuyên suốt lúc đó, đó chỉ là 1 khối mù sương, nếu cần đó.

Tôi nghĩ cái đó rất là thú vị nha. Sống trọn vẹn thử 1 lần đi. Mình thử mình giao kèo với nhau trước, trong thời gian này không có giận, đừng trách ai không lịch sự hết. Mình thử sống kiểu tu chẻ xương đó, 1 lần nào đó nha. 1 lần nào đó sống thử 1 tuần, nói nhau trước không có giận.

Ở đây không có người, không có thầy, không có trò, tất cả mọi thứ nó là 1 dòng chảy của thiện ác buồn vui. Ở đây chỉ danh vô thường, sắc vô thường thôi, sống hết mình, sống 1 cách trọn vẹn như mình hiểu đúng 1 tuần, rồi cởi áo hành giả, trả lại cho thiền viện trở về đi ăn cướp cũng được, nha. Nhưng mà thử sống 1 tuần. Chứ còn mình không có thử, cả đời cứ học hoài như thế này mà không có được 1 tuần lễ sống như là mình hiểu thì uổng lắm. Thử 1 tuần đi. Mà nếu thấy được thì thừa thắng xông lên mình làm 1 tháng coi nó có đặc cái gì hay không.

Theo chỗ chúng tôi được đọc, được biết trong kinh thì sơ dĩ có cái câu Đức Phật Ngài nói: Ai tu đúng Tứ Niệm Xứ thì có thể trong 7 năm, 7 tháng, 7 tuần hay là 7 ngày có thể đắc được 2 quả vị A La Hán hoặc A Na Hàm. Trong đó người ta có nói rõ cho mình là phải tu đúng. Tu đúng là sao? Tu

đúng là tu như tôi vừa nói, ở đây hoàn toàn không có ai tu hết mà chỉ có danh sắc làm việc với nhau thôi. Phải có ba la mật mới làm được chuyện này.

Tức là ở đây hoàn toàn không có ai tu hết mà chỉ có danh sắc làm việc với nhau thôi. Danh liên tục vô thường, sắc liên tục vô thường. Chỉ có danh đang quan sát danh sắc, chỉ có danh sắc đang bị quan sát. Chỉ có danh pháp đang quan sát danh sắc, chỉ có cái đó thôi, suốt 1 tuần như vậy.

Phải như vậy thưa quý vị, phải như vậy. Các vị có thể là ai tôi không cần biết, có thể là 1 vị sư hay 1 tu nữ hay là 1 cư sĩ già, cư sĩ trẻ chuyện đó không quan trọng, mà cái quan trọng là hãy thử 1 tuần đi quý vị. Thử đi, sống hết mình 1 tuần. Nếu thấy bất tiện không thể làm việc với người lạ, không thể làm việc với đám đông thì thôi mình thử với 1 vài người quen. Kẹt lắm mới tu thử 1 mình, nhưng mà 1 mình thì theo tôi, muốn thử không nên thử 1 mình. Tại thử 1 mình nó không có cơ hội để mình thử đâu. Bởi vì mình có 1 mình mình, mình đâu có dòm ngó ai được. Phải có ít nhất 5, 3 bạn chí thân, chân thành với nhau tu thử. Cái đó mới là cơ hội để mình vun bồi trí tuệ. Ở đây Ngài Xá Lợi Phất Ngài đề nghị nha.

Với trí đó chúng ta mới tinh tấn được. Còn cái thứ trí mà trí văn, trí tư, trí có được do chữ nghĩa sách vở khó làm chúng ta tinh tấn tới nơi tới chốn trừ ra trí tu. Chỉ có trí tu khi thấy rằng mình đang có mặt trong 1 dòng chảy liên tục, mình đang có mặt trong biển ánh sáng chớp nhoáng liên tục, phải nói là biển ánh sáng thì đúng hơn. Nó chớp nhoáng liên tục, thiện ác buồn vui, thiện ác buồn vui, thiện ác buồn vui, thiện ác buồn vui, mắt làm việc, tai làm việc, mũi làm việc, lưỡi làm việc. Mà 6 căn nó liên tục thế chỗ cho nhau, 5 thọ liên tục thế chỗ cho nhau, 12 bất thiện liên tục thế chỗ cho nhau, thập thiện liên tục thế chỗ cho nhau, tâm thiện tâm ác liên tục thế chỗ cho nhau, các cảm giác tiêu cực, tích cực liên tục thế chỗ cho nhau. Thì chúng ta phải có gan sống hết mình để chúng ta thấy rằng mình chỉ là 1 đốm ánh sáng trên 1 vùng biển ánh sáng và tất cả liên tục liên tục chớp nhoáng sanh diệt.

Thế nào là 5 pháp cần phải tu tập? Đó là 5 chánh định trí.

Thứ nhất là hỷ biến mãn. Hỷ biến mãn đó là – chúng ta nhớ thiền bên A Tỳ Đàm kể 5 mà bên tạng kinh thì kể có 4 thôi.

Hỷ biến mãn là sao? Có nghĩa là trong 4 tầng thiền, mình nói theo tạng kinh cho nó dễ ha. Trong 5 chi thiền, mình thấy tầm, tứ, hỷ, lạc thì mình thấy chi hỷ thì nó thấp hơn chi lạc cho nên nó phải sớm biến mất.

Hỷ biến mãn ở đây, bởi vì Ngài nói có 5 pháp cần được tu tập. Ở đây có vấn đề rất lớn và tôi cho là vô cùng quan trọng. Đó là đời sống của mình từ con chó, con heo, con mèo, con chuột cho đến 1 vị Phạm Thiên chỉ quần quanh trong các cảm giác thôi. Nói gọn lại đó là buồn vui. Còn cái anh tung tung ở giữa, anh xả coi như, nếu không phải chỗ chuyên môn mình không nhắc tới, nhắc ở đây quý vị thêm khùng nữa. Nói gọn lại đời sống này chỉ có buồn vui thôi, nôm na như vậy, nha.

Ngài Xá Lợi Phất trong bài kinh Nên Hành Trì Ngài có nói thế này:

Vui trên đời có rất nhiều thứ, mà cái vui nào nó giúp cho thiện pháp tăng trưởng thì cái vui ấy nên có. Cái vui nào là cái vui hưởng thụ, cái vui nào nó nâng mình lên cao, và nó đưa mình ra ngoài dòng sanh tử thì cái vui đó nên đó.

Ở đây ngài mới nói thế này. Có 5 chánh định chi cần phải tu tập.

Thứ nhất là hỷ biến mãn. Hỷ biến mãn tức là niềm vui có được trong lúc tu thiền. Ngài nói rằng trên đời này đúng ra chẳng có cảm giác gì nên có hết trơn nên Niết Bàn sạch sẽ 100%. Nhưng mà nếu, nếu có nói đến niềm vui thì Ngài nói chỉ có niềm vui của người tu tập mới nên có. Cái niềm vui của người nên tu tập, nghĩa là sao? Có nghĩa niềm vui của 3 hạng sau đây thì nên có.

Niềm vui của người đắc sơ thiền, nhị thiền và niềm vui của người tu tập thiện dục giới. Làm ơn ghi dùm tôi cái này nha. Chỉ có 3 cái vui nên có thôi. Cái vui của người tu tập thiện dục giới, của người tu tập sơ thiền, nhị thiền sắc giới. Đây là 3 cái vui nên có. Dĩ nhiên, trong đó cái vui của thiền thì nó cao hơn.

Hỷ biến mãn đây là niềm vui của sơ và nhị thiền.

Thứ 2 là lạc biến mãn. Lạc biến mãn là sao? Có nghĩa là sự an lạc của 3 tầng thiền là sơ, nhị và tam thiền.

Ngài nói trên đời vui có nhiều cái vui nhưng cái niềm vui đáng để mình trao đời thì nên là niềm vui của người tu thiền. Nó kẹt ở chỗ là chỉ có tầng thiền thấp mới có niềm vui thôi, nha. Cho nên là, Ngài nói thôi kệ nó, nó thấp nhưng mà miễn nó là niềm vui của thiền, của người tu hành là tốt rồi. Nhưng tiếp theo đó đến 1 lúc nào đó chúng ta không cần đến niềm vui thô thiên nữa, lúc bấy giờ chỉ còn lại sự an lạc, sự thanh thoi của người tu thiền thôi. Đó chính là chi lạc. Chi hỷ chỉ có mặt trong 2 tầng thiền thấp, còn chi lạc có mặt luôn cả tầng thiền thứ 3.

Tôi nhắc lại lần nữa, trên đời có nhiều niềm vui nhưng niềm vui nên có chính là niềm vui trong thiền định. Và trên đời này có nhiều sự an lạc, sự an lạc tốt nhất nên có chính là sự an lạc của người tu thiền định. Cái ý nó như vậy.

Niềm vui của 5 pháp cần được tu tập là gì? Đó là niềm vui của người tu tập, sự an lạc của người tu tập. Ở đây mình mở ngoặc đơn, niềm vui của người tu tập là gì? Là người đắc sơ, nhị thiền. Còn sự an lạc của người tu tập là gì? Là người đắc sơ, nhị, tam thiền.

Tâm biến mãn là sao? Tâm biến mãn là biết rõ đối phương họ nghĩ cái gì. Mình muốn biết rõ người ta đang nghĩ cái gì thì mình phải trải lòng mình ra để mình hiểu người ta, trải ở đây tiếng Pali kêu là tharana, có nghĩa là mình phải trải lòng mình ra mình mới thấy được người ta. Cái đó gọi là tha tâm thông đó. Cái khả năng biết được tâm người cái đó cũng là 1 pháp cần tu tập.

Trong đời tu của chúng ta, hỷ và lạc của thiền định nó giống như 2 cái chân, tha tâm thông và thiên nhãn giống như là 2 tay, còn thiền cơ – là thiền mình phải nhập vào rồi mình xuất ra để hóa hiện thân thông, cái đó gọi là thiền cơ. Cái đó giống như là cái thân mình. Còn khả năng quan sát chi thiền thì nó giống như cái đầu. Cái này quan trọng.

Bây giờ bắt đầu tôi mới giải thích 5 pháp cần phải tu tập.

Thứ nhất là niềm vui và trí tuệ của người đắc sơ, nhị thiền.

Thứ 2 là niềm vui và trí tuệ của người đắc sơ, nhị, tam thiền.

Thứ 3 là khả năng biết được tâm người.

1:19:00

Còn khả năng thứ 4 gọi là ālokapharaṇatā có nghĩa là khả năng của vị tu tập đề mục ánh sáng. Với đề mục ánh sáng thì ta mới có thể đắc được thiên nhãn.

Ghi gọn lại nha. Có 5 điều mà người tu cần có, cần trao đời.

1. Niềm vui của sơ, nhị thiền.
2. Sự an lạc của sơ, nhị, tam thiền
3. Khả năng tha tâm thông
4. Khả năng thiên nhãn thông
5. Khả năng phản khán chi thiền.

Chữ khán này không có g nha, chữ khán này là nhìn đó, giống như khán giả, khán đài đó. khán này không có g, khán này là nhìn lại. Khả năng phản khán chi thiền, cái nhớ tư không thì viết rất là nhanh nha.

Ở trong đây có 1 người theo tài liệu nào đó ghi rằng ám chỉ tuệ quán chiếu danh sắc 1 trạng thái, cái này nghe hơi kỳ à nha. Bởi vì ám chỉ tuệ quán chiếu, tuệ quán chiếu là cái gì ta? Là trí rồi, rồi cái phẩy, 1 trạng thái chánh định nhạy bén. Cái định nghĩa này nghe không ổn, quý vị nghe kịp không? Với 1 người học A Tỳ Đàm thì định nghĩa này không ổn. Xin hỏi cái định nghĩa này nói cho tuệ hay nói cho định? Nó kẹt như vậy đó.

1:20

Ở trong chú giải thì nói thế này, cái nhớ tư không. ở đây có ai đánh pali dùm được không ta? Là (Pali) Paccavekkhanañña tức là trí tuệ phản khán sau khi xuất định.

Trong chú giải ghi rõ như vậy, cái thứ 5 này nè, cái thứ 5 trong đây giải thích, định nghĩa là trí tuệ nhìn lại các chi thiền sau khi xuất định.

Sẵn bữa nay tôi nói luôn, có nhiều vị trong lúc tôi giải thích, có nhiều vị họ đưa ra tài liệu rất là nghiêm túc, tôi rất là hoan hỷ, vô cùng hoan hỷ, vô cùng tùy hỷ và rất là tán dương, cực lực tán dương, hết mình tán dương. Nhưng mà cũng có nhiều vị ngồi tưởng tượng, có 1 nhân vật Pháp Hỷ, cứ quờn quờn post lên những cái lạ lắm, ngồi tưởng tượng giống như phá vậy đó. Và trong đây cũng hơi oái 1 chỗ là Phật tử trong đây người sơ cơ họ đọc họ hoang mang không biết ai nói đúng

ha trời. Nhưng mà cái kẹt ở chỗ là quý vị là người biết internet thì mình vô mình dò, không biết tiếng Phạn thì biết tiếng Anh, tiếng Thái, tiếng Lao, tiếng Campuchia. Nhưng cái đại kỵ đó là cái room giảng Phật pháp không phải là chỗ để chúng ta vui chơi, mà càng không phải là chỗ để chúng ta phóng uế, mình vô đó mình tán hươu tán vượn, mình 8 mình 10 gì đó, mất thời gian cho mình mà cũng làm phiền người khác nha.

Nhưng mà phải nói chân thành cảm ơn những vị đã chịu khó post lên phần chú giải cho room của chúng tôi. Mới thấy hồi trưa thấy rất là vui, vd như là post lên luôn cả phần pali chú giải, cái đó rất là thương, rồi ok.

Như vậy có 5 điều mà 1 người tu cần phải trao đổi, ở đây gọi là cần phải tu tập.

1. Niềm vui của người tu thiền
2. Sự an lạc của người tu thiền
3. Khả năng hiểu được tâm người
4. Khả năng thiên nhãn
5. Khả năng nhìn lại các chi thiền sau khi xuất định.

Có nghĩa là gì? Cái này quan trọng lắm. Các vị còn nhớ ngày hôm qua tôi nói 3 điểm đặc biệt của Bồ Tát Chánh Đẳng Giác không?

1. Luôn luôn nghĩ đến cái tốt hơn
2. Luôn luôn nghĩ đến sự buông bỏ
3. Luôn luôn nghĩ đến người khác.

Đây là đặc điểm của 1 vị Bồ Tát Chánh Đẳng Giác nói riêng và đối với người tu cũng vậy.

Anh muốn lên lầu 2 là anh phải rời khỏi lầu 1, anh muốn lên lầu 10 là anh phải rời khỏi lầu 9, anh phải băng qua lầu 9, anh phải đi xuyên qua lầu 9, anh phải rời khỏi lầu 9. Nếu anh đi thang máy thì anh phải đi xuyên qua lầu 9, nếu anh đi cầu thang bộ thì anh phải đi ngang qua lầu 9. Chứ còn anh nấn ná, nắm níu, luyến tiếc lầu 9 thì không có cách chi anh lên tới lầu 10 được.

Cho nên phản kháng là gì? Phản kháng là khả năng nhìn lại đoạn đường mình đã đi qua, nhìn lại chỗ mình vừa đặt chân đến. Trên đời không có cái gì bậy cho bằng không biết nghỉ ngơi con đường dưới chân. Với tôi, cảnh giới mình đang có là số 1 mà mình chưa kịp hiểu nó là gì thì không nên nha.

1:25

Cho nên cái điều thứ 5 này tôi muốn mượn cái này tôi nói luôn chuyện khác rất là quan trọng. Đó là (Pali) Paccavekkhanañña là khả năng nhìn lại tăng thiền định mình vừa xuất khỏi. Cái đó rất là quan trọng.

Ở đây các Ngài cho mình vd để so sánh.

Niềm vui và sự an lạc của người tu thiền giống như 2 cái chân. Khả năng tha tâm thông và khả năng thiên nhãn giống như 2 cái tay. Thiền cơ là thiền mình nhập vào để mình hóa thông, gọi là thiền cơ, cái đó giống như thân mình. Còn khả năng nhìn lại, cái khả năng đó nó quan trọng như cái đầu vậy đó. OK vậy là xong.

Nếu đọc bản tiếng Việt thì hiểu không nổi. 5 chánh định chi là hỷ biến mãn, lạc biến mãn, tâm biến mãn, quang biến mãn và quán sát tướng. Quý vị coi coi có phải chết không? Chết là cái chắc, đọc không hiểu.

Tiếp theo là thế nào là 5 pháp cần phải biên tri? Đó là 5 thủ uẩn.

5 thủ uẩn là sao? Tại sao có chữ thủ ở đây? Trong chú giải giải thích tại sao có chữ 5 thủ ở đây. Bởi vì chữ thủ này là, bà Dhammadinna bà nói 5 thủ uẩn cũng chỉ là 1 từ đồng nghĩa với 5 uẩn thôi nhưng sở dĩ thêm chữ thủ ở đây là để nhấn mạnh khía cạnh này nè. 5 uẩn này được gọi là thủ uẩn vì nó có mặt do đời trước chúng ta đã đam mê, ôm ấp, thích thú, nắm níu, quyến luyến trong 5 uẩn cho nên đời này ta mới tiếp tục có 5 uẩn. Các vị nghe kịp không ta?

Đó là có chữ thủ là muốn nhấn mạnh ý nghĩa đó. Có nghĩa là ta có mặt ở đời này là do 4 thủ. Các vị còn nhớ không? Do vô minh duyên hành, hành duyên thức, cái cuối cùng là ái duyên thủ do lục ái, do lục ái mới sanh ra tứ thủ. Thường tứ thủ nó mới sanh ra 2 hữu.

Tứ thủ là gì? Một là dục thủ, tức là niềm chấp chặt trong 5 trần. Kiến thủ là sự chấp chặt trong quan điểm nhận thức. Giới cầm thủ là sự chấp chặt trong quan điểm hành trì và ngã chấp thủ là sự chấp chặt trong cái ảo tưởng về cái tôi.

Làm ơn ghi dùm cái này. Dục thủ là sự chấp chặt trong 6 trần, trong việc hưởng thụ 6 trần. Còn kiến thủ là sự chấp chặt trong quan điểm nhận thức. Giới cầm thủ là sự chấp chặt trong quan điểm hành trì. Và ngã chấp thủ là sự chấp chặt trong ảo tưởng về 1 cái tôi và của tôi.

Do 4 cái thủ này nê, nó mới tiếp tục tạo ra 2 hữu có nghĩa là sanh hữu và nghiệp hữu. Sanh hữu là tâm đầu thai, còn nghiệp hữu chính là các nghiệp thiện ác. Nhớ nha.

Đó là nói đầy đủ, còn nói gọn lại là do 4 thủ mà có 5 uẩn, 5 uẩn có là do 4 thủ. Do có 4 thủ mới có 5 uẩn và 5 uẩn có là do 4 thủ cho nên mới gọi là 5 thủ uẩn.

5 thủ uẩn ở đây là gì? Gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Bây giờ tôi ôn lại cho những người có học A Tỳ Đàm nha, còn quý vị nào không học A Tỳ Đàm thì tôi chịu chết bởi vì phải học từ từ mới nhớ, mới hiểu.

Sắc uẩn là gì? Sắc uẩn là toàn bộ những gì ta gọi là vật chất. Làm ơn ghi dùm, đúng ra là tôi viết mà tôi để cái nhớ (quý vị nhớ), tôi không viết dùm nha. Sắc uẩn là 4 đại + 24 sắc pháp. Sư Hạnh Tuệ viết cũng nhanh, viết cũng nhanh viết dùm. Sắc uẩn tức là 24, tức là 4 đại + 24 sắc đi ra từ 4 đại, gọi là y đại sinh đó. Tức là sắc uẩn ở đây gồm 4+24. Ghi vậy đi, 4+24 rồi.

Thọ uẩn là gì? Thọ uẩn ở đây tức là tâm sở thọ, gốc của 5 thọ, tức là 5 cảm giác. Có nghĩa là thân tâm của mình phải luôn luôn phải có cảm giác. Thân có cảm giác mà tâm của mình cũng có cảm giác. Thân của mình hễ nhãn thức thì thọ xả, Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt đều là thọ xả. Thân thì thọ lạc hoặc thọ khổ. Còn ý thức thì có cả thọ hỷ lẫn thọ ưu lẫn thọ xả. Nhớ như vậy. Cho nên thọ uẩn quan trọng lắm vì nó là 1 góc cạnh của đời sống chúng sinh.

Tưởng uẩn là gì? Tưởng uẩn là toàn bộ những cái biết mà nó dựa trên kinh nghiệm kiến thức, hồi ức tích lũy. Tôi vd như bây giờ tôi nghe 1 tiếng động thì tôi biết rằng đó là tiếng dĩa rưng. Trong khi 1 ông người Mỹ đêm đầu tiên ông về miền tây ông nghe tiếng dĩa rưng ông không biết đó là cái gì vì ông chưa từng sống trong cảnh đó.

Nhưng chúng ta là người VN và đặc biệt là người miền Tây Nam Bộ cho nên chúng ta cho nên chúng ta chỉ cần biết rõ đây là miền Tây Nam Bộ, chúng ta đang sống trong 1 khu nhà có dĩa chung quanh, thì ban đêm đang ngủ nghe cái đùng 1 cái là người Mỹ hoang mang không biết gì, còn chúng ta, chúng ta biết là tiếng dĩa rưng. Tại sao không phải là trái mít rưng, tại sao không phải là cái gì rưng, tại sao trái dĩa rưng?

Do kinh nghiệm tích lũy nhiều năm nhiều nhiều tháng cho phép chúng ta biết tiếng này là tiếng dĩa rưng. Rồi chúng ta đi vào giữa phi trường, giữa sân ga chúng ta nghe người ta nói chuyện lao xao lao xao, chúng ta biết đây là tiếng Spanish, nhiều người VN nói ẩu họ gọi tiếng Mễ chứ thật ra là tiếng Spanish-tiếng Tây Ban Nha, tiếng Tàu, tiếng Anh, tiếng Đức, tiếng Nhật thì mình nghe ồ cái ông này ông nói tiếng Mễ, ông này ông nói tiếng Nhật, ông này ông nói tiếng Đức.

Tưởng uẩn là gì? Tưởng uẩn là cái biết dựa trên hồi ức, kiến thức, kinh nghiệm mà mình tích lũy, nha. Đó là tưởng uẩn.

Tại sao cái đó mình thấy nó là hình tròn mà không phải hình vuông. Tại sao cái đó là màu xanh chứ không phải là màu tím. Tại sao mình biết đây là đàn ông chứ không phải đàn bà. Tại sao mình biết đây là người già chứ không phải người trẻ. Thì cái biết dựa trên hồi ức đó gọi là tưởng uẩn.

Còn hành uẩn là khía cạnh thiện ác. Vd như bây giờ mình nhìn cái gì đó, mình nghe cái gì đó mà mình có tâm thiện hay là tâm bất thiện. Tâm bất thiện gồm có tham, sân, si, ái, ngã, mạn, kiến, nghi nhiều lắm. Còn tâm thiện thì gồm có kham nhẫn, trí tuệ, xả, thiền định, tâm, quý, đức tin, tinh tấn, chánh niệm. Thì những khía cạnh này được gọi là hành uẩn.

Còn thức uẩn là cái biết đơn giản của 6 thức. Đó là nói theo A Tỳ Đàm. Người không học A Tỳ Đàm thì chỉ có nước cắn lưỡi thôi bởi vì họ nghe cái này họ không có hiểu.

6 thức là gì? Tức là cái biết đơn giản của con mắt, cái biết đơn giản của lỗ tai, cái biết đơn giản của lỗ mũi. Tại sao gọi là cái biết đơn giản? Là bởi vì chỉ là nhìn thôi thì theo trong A Tỳ Đàm, chỉ nhìn thôi thì chúng ta chưa biết cái đó là cái gì và ngay cả phản ứng tâm lý của chúng ta, thích hay ghét, khó chịu hay là dễ chịu hoàn toàn không nằm ở con mắt.

Con mắt nó chỉ làm chụp hình thôi quý vị. Nó chụp xong nó mới chuyển thông tin đó cho ý thức. Ý thức mới phân biệt, phân định, đánh giá, nhận xét rồi bắt đầu nó mới định hình rồi nó mới đẩy ra cho chúng ta có cảm nhận là thích hay là ghét, dễ chịu hay khó chịu, riêng cái biết của con mắt thì rất là đơn giản. Cái biết của nhãn thức rất là đơn giản.

Cái thức uẩn nó không có gì hết, nó chỉ là cái máy chụp hình thôi quý vị. Nhưng mà nó chụp hình, tứ danh uẩn không có rời nhau, tứ danh uẩn là gì ta? Là Thọ, Tướng, Hành, Thức. 4 anh này ảnh không rời nhau. Chỉ cái biết của thức uẩn thì chúng ta không có khái niệm gì hết nhưng mà bắt đầu do 4 danh uẩn có mặt cùng 1 lúc, thức uẩn chỉ chụp hình thôi. Rồi ngay trong cùng 1 lúc đó, anh tướng uẩn ảnh mới cho biết cái này là cái gì. Rồi anh thọ uẩn ảnh là cảm giác khi chúng ta biết đây là cái gì. Đây là chúng ta nói theo kiểu trật tự trước sau nhưng thật ra 4 anh này có cùng 1 lúc. Không biết nói trong room có nghe kịp không?

4 anh có cùng 1 lúc nhưng khi tôi giải thích thì hình như nó có vẻ giống như trước sau nhưng chứ không phải đây là 1 lúc.

Thức uẩn chỉ là sự ghi nhận đơn thuần thôi, đơn giản thôi, nó là bare knowing, cái biết đơn giản thôi chứ không có cái gì hết đó. Rồi cái anh thọ uẩn là cái cảm nhận của mình khi mình nghe, mình thấy, mình suy nghĩ chuyện đó. Còn tướng uẩn là ảnh đánh giá vấn đề dựa trên cái biết cũ của mình, bởi vậy cho nên mình mới nói rằng người không học đạo, không tu Tứ Niệm Xứ thì cả đời chỉ sống toàn bằng tướng uẩn thôi, là cái biết của chúng ta. Tướng uẩn là cái biết của cha mẹ anh chị, gia đình, trường lớp, xã hội, báo chí, truyền thông dạy cho ta. Toàn bộ những cái biết đó gọi là cái biết của tướng uẩn.

Còn cái biết của trí là cái biết của người có học đạo, có suy tư và có thực hành mới có cái biết của trí. Còn thông thường ở ngoài đời người ta chỉ biết cái biết của tướng thôi, kể cả chúng ta có là tiến sĩ, chúng ta có là bác sĩ, chúng ta có là giáo sư đại học, chúng ta có là ai ghê gớm thì toàn bộ cái biết của chúng ta là cái biết tích lũy dựa trên kinh nghiệm, hồi ức và kiến thức. Quý vị nghe kịp không? Nhớ nha, nhớ cái đó.

Cho nên tôi nhắc lại 5 uẩn là gì? Sắc uẩn là dễ hiểu rồi, sắc uẩn là toàn bộ những gì thuộc về vật chất, từ mắt, tai, mũi, lưỡi chúng ta ha rồi thì tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đờm, mồ hôi, máu, mô hôi, phân, nước tiểu... thì tất cả những cái đó gom chung lại là 4 đại. Rồi 4 đại đó là cái nền cho những thứ khác như là hormone estrogen nam hay là nữ, rồi nutrients những dưỡng tố, những vitamins trong người của mình v.v... những cái mình gọi là protein, hay là iron, magnesium hay là chất sắt, chất này, chất kia, với gì đó. Nhưng tất cả cái đó nó đều nằm trọn vẹn ở trong cái gọi là nutrients, tức là sắc vật thực đó, sắc dưỡng tố.

Khoảng hở giữa các phân tử vật chất được gọi là sắc giao giới hay sắc hư không. Trạng thái xuất hiện rồi biến mất hay trạng thái già cỗi của từng nhóm sắc pháp, từng nhóm tế bào trong cơ thể mình thì cái đó gọi là sắc già cỗi. Khi nó biến mất thì gọi là sắc biến diệt. Tổng cộng lại là 24 sắc pháp mà nó đi ra từ tứ đại, thì gom chung lại 4+24 này nè, tôi không kêu 28 mà tôi thích kêu 4+24 thôi nha.

Thì 4+24 này nè, cái nhóm này được gọi là sắc uẩn.

Cái thứ 2 là toàn bộ cảm nhận của chúng ta ở thân, ở tâm, cái cảm giác đó thì đó là thọ uẩn.

Tướng uẩn là cái biết y cứ trên kinh nghiệm, hồi ức, kiến thức.

Hành uẩn là khía cạnh thiện ác của sát na tâm.

Còn thức uẩn là cái biết đơn giản của 6 giác quan, 6 căn đó. Khi mình nhìn thấy, bây giờ tôi vd cái thức uẩn của tôi trong trường hợp này là mất đi. Tôi vừa nhìn thấy cái gì đó, đó là thức uẩn. Ngay trong lúc tôi nhìn thấy nó thì tôi có cảm giác khó chịu hay là dễ chịu, thọ xả hay thọ ưu, thọ hỷ. Đó là thọ uẩn. Còn tướng uẩn thì tôi nhìn tôi biết đó là cái gì.

Tôi vừa nhìn thấy sợi tóc. Bắt đầu tôi thấy sợi tóc trong ly nước là bắt đầu tôi góm rồi. Có 1 lúc nào đó tôi thấy sợi tóc trong cuốn lưu bút thì tôi lại thấy thương thấy nhớ người chủ của sợi tóc. Nhưng mà lúc này tôi thấy sợi tóc trong ly nước là bắt đầu tôi góm. Con mắt của tôi nó không có góm nhưng mà khi chuyển hình ảnh sợi tóc vào trong phân tích, đây là sợi tóc. Ở trong nó báo đây là sợi tóc và nó còn báo thêm những thôn tin trời ơi nữa. Tóc này không gội thì nó rất là dơ. Tướng uẩn nó báo. Rồi anh hành uẩn ảnh thấy khó chịu, ảnh là tâm sân. Còn không thì anh nhãn thức ảnh chụp

hình sợi tóc ảnh đưa vô, ảnh chụp ảnh biết đó là cái gì. Thì anh tưởng uân cho biết đây là sợi tóc, tiếp theo anh hành uân ảnh mới thương nhớ tương tư chủ nhân của sợi tóc.

Tôi nhìn sợi tóc, tóc em từng sợi nhỏ rớt xuống đời làm sóng lênh đênh. Thì ngay lúc đó, lúc anh hành uân ảnh phát huy công dụng của ảnh. Quý vị có nghe kịp không? Nhớ nha!

Như vậy trong 1 khoảnh khắc rất ngắn của thời gian vật lý, tức là thời gian của đồng hồ thì chúng ta đã sống cùng lúc cả 5 uân là như vậy đó quý vị. Và toàn bộ đời sống của chúng ta chỉ là sự sanh diệt liên tục của 5 uân. Sắc uân của chúng ta gồm các tế bào sinh học luôn luôn biến diệt. Rồi đời sống tinh thần của chúng ta bao gồm cả cảm giác, cảm xúc, nhận thức và những ý kiến, quan điểm, nhận thức, mấy cái này nó liên tục thay đổi.

Hồi nãy mình nhận xét, mình đánh giá sợi tóc, bây giờ mình chuyển qua mình đánh giá mình nhận xét màu trời, tia nắng, gió. Bây giờ mình xoay qua mình làm việc với cái lưng. Nãy giờ ngồi lâu quá cái lưng nó đau nè. Nãy giờ lo ngồi làm thơ, ngồi nhìn nắng, ngồi thưởng thức gió chiều, nhìn mây trắng trời xanh, nắng vàng. Bây giờ cái lưng nó đau khi mình chuyển qua mình biết, ở đây là lưng đau. Tại sao cái lưng đau mà không phải cái chân đau? Là vì kiến thức của mình, từ hồi nhỏ là ba má, anh chị, bà con, trường lớp, thầy bà, sách vở, xã hội cho mình biết cái sau hè đó nó là cái lưng chứ không phải cái chân. Cái chân là 2 cái ngoe ở dưới đây nè, đau ở dưới mới gọi là nhức chân, mỗi chân. Còn nguyên tám phần dài lưng tồn tại này nè, cái này là cái lưng. Thì đó là anh tưởng uân ảnh nói cho mình biết.

Rồi lúc mình cảm thấy khó chịu, thì cái khó chịu này là tâm sân. Tâm sân này nó lại nằm bên hành uân. Đây được gọi là 5 thủ uân, đây là 5 cái cần phải biết, cần phải biến tri.

Thế nào là 5 pháp cần phải đoạn trừ, đó là 5 triền cái. 5 triền cái này hôm qua giảng rồi, cho nên bữa nay giảng lại thôi. Chữ triền cái ở đây là tiếng Hán chứ trong tiếng Pali gọi là NĪVARANA có nghĩa là cái ngăn chận và che, chận hoặc che phía trước thì gọi là NĪVARANA. Là vì 5 cái này nó khiến chúng ta không có khả năng phát triển thiện pháp. Còn nếu mình nói gọn là không có khả năng phát triển định và tuệ. Cả định và tuệ đều là 2 pháp dẫn đến giác ngộ đều phải chịu thua trước 5 cái này. Bởi vì nếu 5 cái này mạnh quá là định tuệ lên không nổi. Cho nên 5 pháp này gọi là chận hay là che, chận hay là chận.

Dục triền cái, dục triền là cái gì? Là niềm đam mê trong 5 dục: sắc, thanh, khí, vị, xúc. Các vị có biết rằng là bữa nay tôi ôn lại chuyện mà tôi đã nói rất là nhiều lần, đó là tùy thuộc vào trình độ thiện pháp mà chúng ta có dục nhiều hay ít. Có người dục ít thì họ thích tu thiền, rồi cũng trong đam thích tu thiền lại chia ra 2 nhóm. Có người đắc cái gì là mê chết cái đó rồi về cõi Phạm Thiên tương ứng. Tương ứng là mình đắc tầng nào về tầng đó, sống hết tuổi thọ quay trở lại cõi dục. Đó là trường hợp 1. Còn có trường hợp 2, đắc thiền xong họ lại biết chê, biết chán cái đang đắc, phải hướng cái cao hơn. Cho nên trình độ chúng sanh nó sai biệt.

Bây giờ tôi nói về dục, trình độ thấp người ta mới mê dục, chỉ trừ ra 1 trường hợp rất là đặc biệt, đó là những vị vì đại nguyện mà họ phải quay trở lại cõi dục để họ làm việc, mình không nên nói họ thấp hay cao. Chỉ trường hợp đặc biệt này thôi, nha. Chẳng hạn như đối với các vị đại nhân như bồ tát Tất Đạt, hay là Ngài Xá Lợi Phất, Ngài Mục Kiền Liên, Ngài A Nan, Ngài Ca Diếp, tất cả các vị này đều hoàn toàn có khả năng đắc tới tầng phi tưởng phi phi tưởng và khả năng ly dục của các vị này là coi như vô địch thiên hạ trong vô lượng vũ trụ không ai sánh bằng. Nhưng mà tại sao các vị phải quay trở về cõi dục? Vì đó là hạnh nguyện.

Giống như 1 ông tiến sĩ, 1 ông kỹ sư ở bên Mỹ mà phải đi máy bay về cánh đồng ở Malaysia, Indo, hay ở Thái Lan, ở VN. Mấy ông lợi xuống sinh, mấy ông nghiên cứu phân tích 1 mẫu đất, 1 giống lúa. Mình đừng lấy làm lạ là ủa tại sao ăn học cho đã, giàu có từ 1 xứ văn minh rực rỡ chói lòa, về đây xắn quần nhảy xuống sinh, mặt mũi tèm lem là sao? Không phải ông mê gì sinh hết đó mà tại vì công việc của mấy ông là phải như vậy. Từ trên máy bay đi vé first class hoặc vé business rất là sang, về tới Sài Gòn ở khách sạn 5 sao New World đẳng hoàng, ở Hà Nội là Sofitel đẳng hoàng. Nhưng ở được 2-3 bữa xong là mấy cha tiếp tục đi trực thăng vào tới phi trường Trà Nóc của miền Tây, xắn quần nhau xuống ruộng, lấy miếng đất lên phân tích, hái cọng lúa lên phân tích. Thì cái chuyện đó là bắt buộc, mình mấy sinh không, hôi rình khét nắng, nhưng mà công việc người ta phải như vậy, nha.

Cho nên nói về 5 triền cái là mình phải nói rõ như thế này, là do trình độ của mỗi người, của mỗi tầng lớp chúng sanh mà chúng ta có dục nhiều hay dục ít. Và cũng do căn cơ, khuynh hướng tâm lý khác nhau mà chúng ta mỗi người trong đám mê dục, chúng ta lại chìm sâu trong dục nào. Có người họ nặng về cái nghe, có người họ tập trung cả đời cho cái nhìn, có người cho cái ngửi, có người cho nếm, và có người cho cái xúc chạm, có người cho cái suy tư. Có người cả đời thích ngồi suy tư về tư tưởng, triết lý, tôn giáo, tín ngưỡng. Có người thì lại thích hình dáng, màu sắc, thích hội họa, thích điêu khắc. Có người thì thích âm nhạc, thích thơ ca. Có người có tiền chỉ mê sưu tập nước hoa. Có người chỉ thích ăn ngon, thích nấu ăn. Có người thì thích chăn êm nệm ấm, quần là áo lụa, mịn êm ấm áp. Quý vị nghe kịp không?

Có nghĩa là do trình độ chúng sanh mà kẻ dục nhiều người dục ít. Trong đám hưởng dục lại chia 8 phe, 12 phái, kẻ hưởng dục kiểu này, người hưởng dục kiểu kia. Như bữa hôm tôi nói rồi là trong thế giới bàng sanh, có con ăn tạp, cái giống gì nó cũng ăn. Chẳng hạn như bên Mỹ, bên Alaska có những loại gấu vui lắm, có mùa không có gì để ăn, nó đi ăn chay, nó đi ăn nấm, đi ăn cỏ, ăn tầm bậy tầm bạ, ăn trái, ăn củ, ăn rễ. Tới mùa có cá nhiều, nó ra ngoài thác nó đứng ngậm mình dưới nước nó bắt cá, nó thấy mấy con cá đi ngang là nó bắt nó ăn. Những loài ăn tạp vậy đó. Heo rừng cũng vậy, heo rừng cũng có thể ăn chay cũng có thể ăn mặn. Đó là những loài nổi bật về cái ăn, nhưng mà có những loài nổi bật về màu sắc. Có con diêm đũa sặc sỡ, lòe loẹt, rồi có những con nổi bật về tính sinh hoạt hiếu động, vd như con khỉ, con rắn, luôn luôn di chuyển liên tục.

Tùy thuộc vào khuynh hướng tâm lý, sở hành của mỗi loài khác nhau. Vd như những người nào thích màu mè, diêm đũa, sặc sỡ, lòe loẹt lại không tu hành đời sau sanh ra làm mấy con màu mè sặc sỡ. Còn nếu mình thích màu mè mà mình lại có nhiều công đức, đời sau sanh ra được quần là áo lụa, sống trong hoa cỏ xanh tươi. Thích mà không có công đức sẽ sanh vào loài nào đó tương ứng. Vd trong chú giải Trường Bộ Kinh có nói những người hội sống thích đất đai vườn tược mà không tu tạo công đức chết sẽ sanh làm trùng, làm môi, làm dế, làm những cái loài chui rúc trong đất, cả năm không thấy ánh sáng mặt trời, nha. Đợi đến đó mới thấy lạnh xương sống.

Mình thích cái gì, thích mùi hương mà không tạo công đức thì đời sau sanh ra làm ong, làm bướm. Cho nên tùy thuộc vào khuynh hướng của chúng sanh mà chúng ta có dục nhiều hay không, trong đó chúng ta thích cái gì.

Tiếp theo là sân triền cái.

Chúng ta thích càng nhiều thì cái bất mãn của ta càng nhiều. Cái bất mãn ấy được gọi là sân triền cái thừa quý vị.

Thích càng nhiều sẽ sân càng nhiều là sao? Khi tôi thích 8 món mà những thứ tôi gặp đều khác hẳn với 8 món tôi thích thì làm sao tôi chịu nổi. Tôi là người rất thích ăn ngon, tôi rất là sành ăn, tôi có lưỡi hoàng đế mà bây giờ bắt tôi ăn những món nếm nếm không tới, tanh rình, nguội ngắt thì làm sao tôi chịu nổi. Tôi là người thích gọn ghẽ, thích gọn gàng, thích thơm tất, thích chinh chu, bây giờ quý vị cho tôi ở căn nhà bê bối, bừa bãi, bệ bộn làm sao tôi chịu nổi. Tôi là người thích vắng lặng, yên tĩnh mà bây giờ phải ở chỗ ồn ào tôi chịu sao nổi. Tôi là người quen sống chỗ ồn ào bây giờ đem tôi về chỗ vắng hoe, vắng ngắt không có âm thanh tiếng động giống như tra tấn tôi vậy làm sao tôi chịu nổi. Có nghĩa là hề tôi có 1 cái thích là tôi bèn có 1 cái ghét nó núp đằng sau đó. Không biết trong room có nghe kịp không?

Yeah, cứ yên tâm đi, có 1 cái thích là phải có 1 cái ghét nó đi kề bên. Đó là tôi nói nhẹ chứ còn thật ra 1 cái thích nó để ra tới 10 cái ghét lận, miễn nó có liên quan là được rồi, nha.

Cho nên dục triền cái là đam mê cái này cái kia, đó cũng là 1 trở ngại.

Còn sân triền cái là bất mãn cái này cái kia, đó cũng lại là 1 trở ngại tinh thần.

Các vị nào đi tu thiền biết cái này rành lắm. Đi vào thiền viện người ta đưa mình cái phòng mà mình thấy cái phòng dơ quá sức dơ, cái phòng gì đâu mà cửa nẻo lỏng lẻo không chắc chắn, mình lòng cũng không yên. Rồi đi thiền mà xách theo quá nhiều đồ quý, tư trang, tiền bạc, đi đâu cũng sợ trộm, sợ mất, đi đâu cũng sợ người ta lừa đảo, lợi dụng. Vd như vậy cũng là cái khổ. Đi tu thiền mà cứ lo lắng quá, bận tâm nhiều đến điều kiện sinh hoạt, đến điều kiện ăn uống, thực phẩm, thuốc men cũng là khổ, nha. Mà đi tu thiền xách tùm lum tà la hết, đi tu thiền mà thềm bánh xèo, thềm bánh cuốn, thềm bánh ướt, thềm hủ tít, thềm đồ ăn VN thì làm sao đi Miến Điện được, cũng là cái khổ.

Cái thứ 3 là hôn thụ, cũng là 1 thứ triền cái, là sao? Là bởi vì cái thói quen đã dượt, làm biếng, buồn ngủ, thích vươn vai, thích ngáp dài. Đây, đây cũng là 1 thứ triền cái. Tôi nhắc quý vị nhớ không, thói quen ngại động tay động chân, thích vươn vai, thích ngáp dài, thích được duỗi lưng, thích được ngã lưng nghỉ ngơi.

Ngài Xá Lợi Phát Ngài nói có nhiều lý do để mình làm biếng, để mình buồn ngủ. Sớm quá ráng nằm 1 chút, bây giờ nó trễ quá rồi thôi kệ mình nằm 1 chút cũng không sao. Sớm quá cũng là cái cố, trễ quá cũng là cái cố. Trời nóng quá mình vô đây mình trốn cái nóng, cũng là cái cố, mà lạnh quá cũng là cái cố. Đi xa mới về cũng là cái cố, bây giờ mình sắp đi xa, mình được phép nghỉ ngơi 1 chút.

Như vậy nóng quá, lạnh quá, đi xa mới về hoặc là sắp đi xa, hoặc sớm quá, trễ quá, đói quá, khát quá. Tất cả đều là lý do để ta làm biếng, ta buồn ngủ. Cho nên trong tiếng Pali gọi là kusitavattu 1.52.45 – có nghĩa là lý do để lười biếng, chữ vatthu đây là lý do. Lý do để lười biếng.

Ai cũng bị cái này hết, cái này rất quan trọng. Quý vị biết, thói quen làm biếng, thói quen thích nghỉ ngơi, thói quen thích hưởng nhàn, đó là 1 thứ phiền não nha. Đó là 1 thứ phiền não.

Tôi nhắc lại, thói quen thích được an nhàn là 1 thứ phiền não. Nó quan trọng lắm.

Trạo hối là sao? Trạo ở đây có nghĩa là phóng dật, trạo là trạo cử đó, còn hối ở đây là hối quá. Trạo cử là phóng dật, là tâm sở phóng dật, còn hối quá là tâm sở hối ở trong nhóm sân phần, tức là thuộc 1 nhóm của tâm sân. Trạo hối là tâm lăng xăng lăng xăng không có khả năng tập trung, cũng là 1 thứ phiền não. Hối ở đây có nghĩa là trạng thái ray rứt, ăn năn về chuyện mình đã làm hoặc về chuyện mình không chịu làm. Ray rứt ăn năn về chuyện mình đã làm hoặc không chịu làm thì gọi chung là hối.

Hai tình trạng tâm lý này cũng là trở ngại rất lớn cho chuyện tu tập.

Cuối cùng là hoài nghi. Hoài nghi là sao? Hoài nghi là hoang mang nghi hoặc, không có dứt khoát, không có trọn niềm tin vào con đường hành trì mà mình đang đi theo. Hoặc là hoang mang nghi hoặc trong lý tưởng sống, trong lý tưởng hành động và trong quan điểm hành trì.

Hoài nghi ở đây là trạng thái hoang mang phân vân trong quan điểm nhận thức, quan điểm hành trì.

Quan điểm nhận thức là sao? Có nghĩa là mình nghi ngờ Phật pháp, nghi ngờ pháp môn mà mình đang đi theo, rồi nghi ngờ không biết là ông sư phụ mình ông dạy ra làm sao, thì cái đó gọi là hoang mang nghi hoặc trong quan điểm nhận thức và quan điểm hành trì.

Hai cái hoang mang này cộng lại gọi là nghi.

Phải trọn niềm tin chứ. Vd như bên Miên Điện, các vị đọc kinh nghiệm tuệ quán của chúng tôi, trong đó có những kinh nghiệm lạ mà hay. Đó là nhiều nhiều và rất nhiều vị thiền sư mỗi lần mình bắt đầu 1 buổi tọa thiền thì hành giả nên lễ Phật, lễ bái Tam Bảo 1 chút để tạ ơn Đức Phật đã dạy cho mình pháp môn tuệ quán, rồi mình rải tâm từ, mình hồi hướng cho chúng sinh, xong rồi mình mới bắt đầu phát nguyện cúng dường thân tâm này cho Đức Phật. Có nghĩa là kể từ bây giờ con sống chánh niệm là bởi vì con đang cúng dường thân tâm này cho Thế Tôn.

Khi mình có lòng cúng dường như vậy có nghĩa là sống chết gì nó không phải là cái thân của con. Trong vòng 1 tiếng 2 tiếng nữa, cái thân này không phải là của con, con muốn cúng dường cho Thế Tôn. Thì tu tập bằng trọn vẹn niềm tin giao phó như vậy nó cũng cho mình sức mạnh.

Đằng này mình hoang mang nghi hoặc, mình không có trọn vẹn niềm tin nơi Ngài thì tâm lý mình chắc chắn bị ảnh hưởng không ít. Ảnh hưởng nhiều lắm quý vị.

Tôi nhớ có 1 chuyện ngày xưa ngày xưa, ở VN có 1 vị trưởng lão cũng là vị thiền sư nổi tiếng là Ngài Pháp Minh đó. Có thời gian Ngài ở ngoài Vũng Tàu, ngày xưa ngày xưa tôi chỉ nghe kể, lúc tôi ra Vũng Tàu tôi đứng tôi nhìn 1 cái hồ nước trên núi, ở dưới khô rồi nó lởm chởm đá nhọn. Những người Phật tử kỳ cựu ở đó họ cho tôi biết, ngày xưa, Ngài Pháp Minh lúc Ngài ở ngoài Vũng Tàu Ngài lên bờ hồ đó Ngài ngồi thiền mà Ngài có ý Ngài lựa chỗ cheo leo Ngài ngồi để làm chi. Để cái tâm nó không dám buồn ngủ, nó không dám buông lơi, nó không dám dễ người. Là bởi vì nó buồn ngủ 1 cái là lộn đầu xuống dưới là chết à. Mà tại sao Ngài dám làm như vậy? Nhiều lý do lắm, 1 trong những lý do đó có nghĩa là Ngài phải có trọn niềm tin vào pháp môn Ngài đang theo. Ngài coi cái thân này không phải là của mình rồi đó. Chứ còn mình nặng lòng với nó quá thì đâu có ai dám làm chuyện liều mạng quá cỡ như vậy, nha.

Ngài phải trọn vẹn niềm tin, không hoang mang nghi hoặc về giáo pháp, về con đường hành trì, về quan điểm nhận thức của bản thân người ta mới dám tu hết mình như vậy quý vị à. Phải như vậy. Chứ còn quý vị còn nghi ngờ là không được, còn nghi ngờ là không được.

Cho nên ở đây 5 cái này được gọi là 5 trở ngại cho người tu tập thiền định nói riêng và nó là trở ngại tinh thần nói chung. Có nghĩa ai mà dính vào 1 trong 5 cái này thì dù trong đạo hay ngoài đời thì đời sống tinh thần của mình bị rất nhiều vấn đề.

OK đã đến giờ rồi, hẹn các vị chủ nhật. Sẵn đây tôi nói luôn. Sunday tiếng Mỹ là Sunday, có người họ dịch là Chúa Nhật, gọi theo bên đạo Chúa. Trong tiếng Hán, chữ Chúa với chữ Chủ nó cùng 1 cách viết, tức là chữ Sun mà chấm ở trên đó. Thì chữ Chúa hay là chữ Chủ gì nó cũng là 1 chữ thôi, nhưng thường bên đạo Chúa hồi xưa họ bày cho dân mình Chủ Nhật là ngày của Chúa, nhưng tôi thích xài chữ Chủ hơn, Chủ Nhật. Giống như bà con mình hay nói, các vị đọc trong tiếng Mỹ, bảng tiếng Mỹ nó hay viết chữ BC, tức là Before Christ – trước Chúa giáng sinh. Có người dịch trước Chúa giáng sinh, có người dịch trước công nguyên. Nhưng mà tôi, tôi không thích trước Chúa giáng sinh, cũng không thích trước công nguyên mà tôi chỉ để trước Tây lịch thôi. Bởi vì công nguyên là sao? Công là chung, nguyên là gốc, trước gốc chung của nhân loại. đối với tôi lịch Gregorian là lịch bây giờ đó, bây giờ người ta xài tây lịch, cái đó đâu phải là gốc của nhân loại quý vị. cho nên công nguyên tôi không ghi công nguyên nha, tôi kêu là tây lịch. Còn ngày Chúa nhật, tôi kêu là chủ nhật. Hẹn quý vị vào ngày chủ nhật. ok chúc các vị 1 ngày vui 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp.

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