

---

**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 ẤN PHỔ BIẾN.**

---

Kinh Thập Thượng (Dasuttara Sutta) 13

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

[25/10/2022 - 11:06 - ngocthytran00]

KINH THẬP THƯỢNG 13

Hôm thứ 4 chúng ta học về 7 pháp hiện trí, tức là 7 trường hợp biết chuyện, tức là biết nhân, biết quả, biết cái này nó từ đâu nó đến, biết cái này nó sẽ dẫn về đâu. Đồng thời biết pháp biết nghĩa ở đây cũng có nghĩa là biết tam tạng và biết chú giải, nhớ nha.

Còn ở đây kêu là tri ngã, nó có 1 chữ nữa là tri kỷ là tự biết mình. Tri lượng có chỗ dịch là tri độ, tri nhân ở đây có nghĩa là tri bỉ. Phải nhớ rõ cái đó. Có nghĩa là mình biết rõ cái này ở đâu nó tới, rồi cái này nó đến từ đâu, biết thời điểm nào để làm cái gì, biết người trước mặt mình là như thế nào, biết bản thân mình ra sao, biết hội chúng mình đang góp mặt như thế nào. Tổng cộng là 7 trường hợp biết chuyện. Sống ở đời phải biết chuyện sống mới được.

Bữa nay mình học tiếp 7 PHÁP CẦN PHẢI SANH KHÔI.

Đó là 7 pháp niệm tưởng: Vô thường tưởng, vô ngã tưởng, bất tịnh tưởng, quá hoạn tưởng, đoạn trừ tưởng, ly tham tưởng, diệt tưởng.

Bây giờ các vị nghe 1 chút nha.

1. Vô thường tưởng

Vô thường tưởng là sao? Hôm trước tôi giảng không biết bà con còn nhớ không? Tức là ngày xưa mình sống trong dục thì mình sống bằng dục tưởng. Dục tưởng là sao? Là đối với các trần cảnh vật chất, vd như sắc thanh khí vị xúc thì mình coi như là tôi gọi là kiểu sống ảo đó. Bức tranh này nó đẹp, cái bản hòa tấu đó nó hay, bản giao hưởng đó nó hay, mình thấy mình nghe được nhạc giao hưởng cổ điển mình thấy mình văn minh hơn cái đĩa nghe cái lương. Đó là tưởng. Rồi cái đĩa thích nghe ngâm thơ thì nó chê mấy đĩa chê thơ là cù lùn, người không có đầu óc tinh tế, không có thẩm mỹ, không có khả năng thưởng ngoạn thi ca. Coi như là mỗi 1 cảnh giới trong dục đó, mỗi người có 1 cảnh giới riêng thì đó gọi là thế giới của dục tưởng.

Các món ăn của người Tàu, người Tây Ban Nha họ không có thích thì đó là thế giới của dục tưởng. Rồi màu sắc, hình ảnh, âm thanh, mùi vị ở mỗi cá nhân, mỗi chủng loại nó khác nhau hết, thì đó gọi là dục tưởng.

Có những người họ nhầm chán thế giới 5 trần vật chất tầm thường, thấp kém, hạ liệt này cho nên họ mới tu tập thiền. Bữa hôm tôi có giảng rồi, thiền là sao? Thiền có nghĩa là tiếp tục cũng ảo nữa. Ngày xưa mình sống trong dục tưởng thì mình sống toàn là khái niệm thôi. Ăn cái này ngon nè, mặc cái này mới là sang nè, mới sành điệu, mới đúng mode, mới thời thượng, mới fashion. Còn bây giờ mình chuyển cái tông mới hơn, cao hơn có nghĩa là bây giờ mình không còn có những khái niệm, mình không lưu tâm đến những vật chất rẻ tiền đó nữa mà bây giờ mình dùng ngay vật chất để lấy nó làm đề mục tập trung tư tưởng. Ngày xưa mình dùng vật chất, mình đắm chìm trong vật chất để hưởng thụ còn bây giờ mình dùng những khía cạnh vật chất như đất nước lửa gió, xanh vàng đỏ

trắng, hư không ánh sáng hoặc hơi thở vào ra hoặc 4 đề tứ vô lượng tâm hoặc các đề mục thể trực như tóc răng móng lông da...

Thì mình tập trung tinh thần vào trong đó, để chi? Để cho các phiền não vắng mặt. Tự nhiên khi mình tập trung nó vắng mặt, khi vắng mặt như vậy nếu đủ duyên mình sẽ đắc sơ nhị tam tứ thiền. Rồi trong đó vd như mình khi mà đắc thiền rồi mình có thể mình có thân thông như ý mình muốn. Ngày xưa mình sống trong đục thì cái tâm mình yếu dữ lắm, bây giờ khi mình đắc thiền rồi đó, tâm nó mạnh lắm. Mạnh là sao? Mạnh thân thông tiếng Pali kêu là iddhi, iddhi là thân thông, đúng ra chữ này của Lão giáo chứ không phải của Phật giáo. Phật giáo chữ này là ý thông chứ không phải là thân thông, ý thông.

Có nghĩa là ngày xưa mình hưởng đục cái tâm mình nó yếu lắm, còn bây giờ tâm mình nó mạnh rồi, cho nên bây giờ mình muốn cái gì đó là mình chỉ muốn thôi, mình nhập thiền rồi mình xả thiền ra mình muốn thôi là lập tức mình được ngay. Và người nhập thiền xuất thiền lâu ngày họ quen thì họ có thể trong nháy mắt họ nhập thiền và ra thiền rất là nhanh và nói cho nó tới nơi luôn, tâm sanh diệt rất là nhanh cho nên cái chuyện vị đó nhập thiền và ra thiền cơ hồ không thể tính đếm bằng cái đồng hồ vật lý của mình được.

Cho nên đối với 1 vị hóa hiện thân thông chỉ muốn là được. Trong kinh nói có 1 vị Thánh Ngài đang đứng đánh răng mà Ngài thấy có 2 vị sa di rơi xuống từ cành cây, đang đánh răng Ngài chỉ nghĩ trong bụng Ngài thôi, Ngài nói chụp đi là tự nhiên cái tay Ngài nó đủ dài, đủ mạnh để chụp cùng 1 lúc 2 vị sa di đó, nhanh như vậy.

Thì cái chuyện ngày xưa mình vui đầu trong 5 trần vật chất để mình hưởng gọi là đục tướng, ngày nay mình tập trung vào các thành phần vật chất như đất nước lửa gió để mình đắc thiền, đắc thân thông thì nó lại cũng là tướng nhưng mà nó là thiền tướng.

Và như vậy đục tướng có 3: 1 là đục tướng, 2 là thiền tướng, 3 là quán tướng.

Quán tướng là sao? Quán tướng có nghĩa là buổi đầu tu vipassana chỉ có thể biết cảnh giới định qua tướng, sau đó biết cảnh chân đế qua trí. Trí văn và trí tư chỉ biết được cảnh giới định tức cảnh tục đế. Chỉ có trí tu mới biết cảnh chân đế. Nhớ nha! Cái thứ 3 đó đục tướng, thiền tướng và quán tướng.

Quán tướng đây có nghĩa là buổi đầu mình mới vừa tu vipassana mình cũng phải dùng tướng thôi quý vị. Đây chúng tôi đánh cái vòng thật là xa, thật là rộng bao lao để chúng ta định nghĩa chữ tướng ở đây nè, vô thường tướng, vô ngã tướng, tiếng Pali gọi là sanna đó.

Lúc đó buổi đầu vô mình cũng phải chấp nhận thôi. Vd như cái đầu mình lúc mới vô nó còn khờ, trí còn chậm, niệm còn yếu, mình bắt buộc phải biết cảnh giới định, cảnh thực tế. Vd như là đi, quý vị biết có những thiền viện họ dạy là chân phải bước, chân trái bước, thở ra biết là thở ra, thở vào biết là thở vào, thở ra dài biết là thở ra dài, thở vào dài biết là thở vào dài, thở ra ngắn biết là thở ra ngắn, thở vào ngắn biết là thở vào ngắn. Toàn bộ ra vào, dài ngắn này đều là tục đế, đều là chế định, có nghĩa là sao?

Có nghĩa là, cái này trong room chắc có nhiều người không biết, chúng tôi phải giải thích thêm.

Ở đời có 2 cách nhìn về vạn vật. Cách 1 là tục đế, cách 2 là chân đế.

Tục đế là sao? Là cách nhìn theo thói thường, theo kiến thức, khái niệm, kinh nghiệm của bên phàm phu. Như mình thấy đây là đá, đây là gạch, đây là sông, đây là núi, đây là đàn ông, đây là đàn bà, đây là nước, đây là lửa theo định nghĩa thế gian. Đó gọi là tục đế.

Còn chân đế là bản chất rốt ráo tận cùng của những thứ tôi vừa kể. Thôi bây giờ tôi nói đời 1 chút đi, tôi vd thôi nha chứ đừng ôm cái này khur khur chết cả đám à, cái này chỉ vd thôi.

Ở ngoài đời khi mình chưa có học về hóa học đó, mình chỉ biết nước là nước, còn thở mình chỉ biết có chữ hơi thôi, hơi để thở thôi. Nghe nói cái thằng đó nó ngược nó hả họng để nó lấy hơi, mình chỉ biết tới đó thôi. Nhưng khi mình có học thì mình mới biết à Oxygen, cái đó là Ni tơ, cái đó là Hydro, cái đó là Carbonic, rồi nước mình có học mình mới biết nó là H<sub>2</sub>O là hydro với oxy nha. Còn mình không học mình chỉ biết kêu nước thôi.

Tục đế là gì? Tục đế là giống như người không biết gì vậy đó, mình chỉ biết đó là núi đây là sông thôi, nhưng mà qua chân đế thì mình biết rốt ráo là mọi thứ ở trên đời này hể nó là vật chất thì nó chỉ gồm 4 thành phần chính thôi đó là đất nước lửa gió. Mà đất ở đây là phải định nghĩa khác, đất

nước lửa gió, 4 cái này phải định nghĩa khác chứ không thể hiểu theo nghĩa sách vở tự điển bình thường của mình được.

Buổi đầu mình tu Tứ Niệm Xứ là mình phải chấp nhận mình biết cảnh tục đế thôi, có nghĩa là mình biết đây là chân phải, đây là chân trái, đây là hơi thở ra, hơi thở vào, đây là hơi thở dài, đây là hơi thở ngắn. Rồi từ từ ngay cả những cái gọi là vô thường, khổ, vô ngã, buổi đầu mình cũng chỉ biết theo khía cạnh rất là đời. Hồi nãy mình vui, bây giờ mình buồn, ù thì mình biết cái đó là vô thường đó, mình biết theo trí vấn, trí tư thôi, là biết theo cái mình học trong kinh, nghe thầy bà giảng vậy thôi chứ mình chưa có thâm đầu quý vị.

Bắt đầu mình mơ hồ rồi đó. Thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Từ từ mình thấm mình thấy rõ ràng hơi thở ra không phải là hơi thở vào và hơi thở vào không phải là hơi thở ra. Có nghĩa mình là sự ráp nối, hồi nãy mình vui bây giờ mình buồn, hồi nãy mình thiện bây giờ mình ác, hồi nãy mình thích bây giờ mình bực mình, hồi nãy mình thương bây giờ mình sợ, mình giận vd như vậy. Thì như vậy từ từ hành giả thấy riết rồi đến 1 lúc nào đó hành giả cảm nhận tự thâm tâm chứ không còn thông qua kiến thức từ chương sách vở trên mặt giấy nữa.

Thì giai đoạn đó gọi là trí, trí tu, biết cảnh chân đế rất rõ. Biết đây là, lâu dần sẽ không còn cái chuyện chân phải chân trái, không còn hơi dài hơi ngắn nữa, khi đắc đạo hành giả sẽ thấy đơn giản rằng đây là Khổ đế. Bất cứ niềm đam mê nào cũng là tập đế, mà tập đế là thích thú trong khổ đế. Còn khổ đế là bất cứ cái gì trên đời này có mặt cũng đều là khổ hết. Mình thích cái gì cũng là thích trong khổ hết. Với cái hiểu này, mà cái hiểu lúc đó mình quên thầy nha, quên thầy quên sách quên kinh, chỉ còn nhớ mỗi 1, không phải nhớ mà chỉ còn biết mỗi 1 vấn đề trước mặt mình thôi, thì lúc đó mới gọi là trí tu biết cảnh chân đế. Mà cái biết này không ai chia sẻ cho ai được hết.

Tôi chỉ vd tạm thời là muốn biết nước chanh nó ra làm sao thì mình múc bỏ vô miệng chứ còn có đọc sách ngàn trang thì mình cũng không có tài nào hình dung ra được nước chanh cái mùi, cái vị nó ra làm sao, không thể được, nói chi là chuyện đắc chứng.

Cho nên 7 tướng này là sao? Buổi đầu mình chỉ dùng kiến thức từ chương đó, dần dần nó mới khá hơn. Tướng ở đây là gì? Tướng ở đây là hình dung nhưng mà cái này nó sâu hơn 1 chút ở đây có nghĩa là dùng niệm và dùng trí để ghi nhận nhưng mà buổi đầu nó vẫn là cảnh tục đế thôi.

Vô thường tướng là hành giả xét rằng mọi thứ ở đời này do duyên mà có, dù nó là vật chất hay là tinh thần thì nó cũng phải do những điều kiện nào đó nó mới có mặt. Khi có rồi nó phải mất. Bây giờ mình không có tu hành gì hết, lâu lâu mình xẹt vô mình nghe giảng thì mình không thấy cái này nó quan trọng. Nhưng nếu mình là hành giả tu Tứ Niệm Xứ, làm cái gì biết cái này, làm cái gì biết cái này, cầm cái ly, muốn uống biết rõ muốn uống, rót nước biết là đang rót nước, cầm cái ly biết là cầm cái ly, nâng cái ly lên cũng biết rõ, chạm môi, nuốt vô, để cái ly xuống, biết rất rõ. Rồi để cái ly vô trong sâu biết rõ, biết rõ động tác để ly vô sâu trong bàn sợ nó rót. Xong rồi đứng dậy bước đi, biết rất rõ, đại khái như vậy.

Nếu hành giả hành trì như vậy 1 thời gian thì nhận thức về vô thường nó rõ dữ lắm. Tại vì sao? Tại vì khi niệm nó mạnh rồi đó, hành giả mới nhận ra 1 điều đó là toàn bộ thế giới này nó không thể tồn tại ngoài tánh sanh diệt được. Có nghĩa cái này nó chỉ có mặt nhờ cái kia biến mất.

Hạnh phúc là gì? Hạnh phúc là sự vắng mặt của đau khổ và ngược lại đau khổ là sự vắng mặt của hạnh phúc. Cứ nhớ bao nhiêu đó. Toàn bộ thế giới này luôn luôn vô thường sanh diệt, chính sự vắng mặt của cái này nó mới nhường chỗ cho cái kia. Cho nên hành giả thấy:

- Thứ nhất thế giới này tồn tại trên công thức sanh diệt tiếp nối nhau.
- Thứ 2, hạnh phúc đau khổ là gì? Hạnh phúc là sự vắng mặt của đau khổ và đau khổ là sự vắng mặt của hạnh phúc.
- Thứ 3 khi mình không thấy mọi thứ sanh diệt chớp nhoáng, không thấy được bản chất bề bàng của đau khổ và hạnh phúc. Bề bàng là sao? Có nghĩa là do mất cái này mới có cái kia. Do cái mất này nó là duyên để nó trợ cho cái kia có mặt. Mà cái kia nó mất thì cái mất của cái kia nó mới là điều kiện cho cái này có mặt. Khi không thấy cái này, không thấy được bản chất của hạnh phúc và đau khổ, không thấy được diện mạo sanh diệt liên tục thì nó mới nảy ra vấn đề thứ 3 đó là vấn đề thích và ghét.

Khi mình thấy nó chớp nhoáng thì mình không biết dựa vào đâu để ghét, dựa vào đâu để thích. Nhưng khi trong đầu mình âm thầm len lén mình có những giả định, có những khẳng định, có những ảo tưởng, có những điên đảo mộng tưởng, mình mới cho rằng cái đó có, có năm có tháng, có 1 năm 12 tháng, rồi 1 tháng có 30 ngày, 1 ngày có 24 giờ. Rồi mình len lén mình cho rằng mình còn có thể sống được 30 năm nữa. Mình len lén mình nghĩ là cái nhà này chắc cũng phải là 2 đời, 2 thế hệ nó cũng chưa có hư. Mình len lén mình nghĩ cái tô cái chén nếu mình xài kỹ chắc cũng 10 năm cũng được. Đại khái mình cứ len lén mình nghĩ cuộc đời này nó bền không à.

Nhưng mà thật ra không có cái gì trong thế giới này nó tồn tại quá 1 sát na hết quý vị. Tức là những phân tử trước nó mất, phân tử sau nó thay thế. Tế bào trước nó mất nó nhường chỗ cho tế bào sau có mặt. Cứ như vậy đó nha.

Nhưng mà vì chúng ta không có tu tập, chúng ta theo sức mạnh tác động của tập khí sanh tử nhiều đời, chúng ta luôn luôn len lén tìm chỗ để gởi gắm niềm tin. Giống như đứa bé nó chơi trò thổi bọt bong bóng, xà bông đó, không biết trong room mình biết cái đó không ta? Tức là nó khuấy xà bông vô rồi nó chọt cái ông vô bắt đầu nó thổi thì nó thấy có những bong bóng màu rất là đẹp, nó đẹp lắm. Lúc đó trong đầu đứa bé không nghĩ cái chuyện bong bóng mong manh mà nó chỉ thấy bong bóng nó to rồi nó 7 màu đỏ xanh vàng lục lam chàm tím lấp la lấp lánh nó thích, chỉ vậy thôi. Nó đặt tất cả niềm tin yêu, hy vọng, trông đợi, nhờ cậy, tín nhiệm vào trong cái bong bóng đó.

Trong khi đó mình già, mình thấy cái đó làm sao mà tín nhiệm, tin cậy, trông đợi gì ở 1 cái thứ mà có mây giây nó mất rồi. Nhưng mà đứa bé nó không có nghĩ nhiều. Hoặc như mình thấy cái tâm tình của phụ nữ và nam giới nó khác nhau. Đàn ông rất là cụ thể, cái gì ăn được, đáng được thì mới thích, còn đàn bà họ thích những cái lạ lắm, 1 chút phấn son phớt hồng trên má, chút xiu mờ hôi đỏ xuống nó trôi rồi vậy mà cũng mê. Rồi họ mê hoa, hoa chỉ cần chung thiếu chút xiu nước nó héo, nắng hơi nhiều 1 chút nó héo, chạm tay vào nhiều quá nó cũng héo, vậy mà họ cũng mê cho bằng được, là vì sao? Vì cái tâm tình, cái tư duy của người đàn bà nó khác đàn ông. Họ tin cậy vào những cái rất là mong manh. Đó là lý do vì sao người ta nói đàn ông yêu bằng mắt và đàn bà yêu bằng lỗ tai. Bằng mắt ít ra nó cũng còn có điểm tựa, còn cái thứ yêu bằng lỗ tai thì nó kẹt lắm, gặp cái thằng ba xạo là chết với nó nha.

Cho nên mình ở đây mình có thể nói đàn ông giống như hành giả, còn đàn bà giống như người không biết đạo vậy đó. Đàn bà với con nít có 1 điểm giống nhau đó là dễ dàng nhẹ dạ cả tin. Hồi ác thì ác bằng trời mà bình thường nhẹ dạ kinh khủng. (trong room này toàn là nữ không nói vậy thêm thù thấy bà nữa).

Vô thường tưởng là vậy đó. Vô thường tưởng có nghĩa là hành giả buổi đầu chỉ biết cái đó qua sách vở thôi nhưng mà lâu ngày ngay trong đời sống chánh niệm mình đã dần dần dần dần dần dần nhận ra 1 cách thâm thía bằng máu tủy xương thịt của mình chứ không phải trí hiểu biết vay mượn từ người khác.

Mình hiểu bằng cái mượn từ người khác là mình tu riết người ta đắc chứ không phải mình đắc. Đồ mượn mà. Còn mình muốn mình đắc là mình phải hiểu bằng máu tủy của mình. Đó gọi là vô thường tưởng. Tức là vị đó thấy từ nội thân mình cho đến người khác đều giống nhau, đây vô thường, kia cũng vô thường. Thân tâm này liên tục sanh diệt thì thân tâm kia cũng liên tục sanh diệt và vô lượng vũ trụ cũng cứ thế mà hiểu. Có nghĩa là ở đâu có danh có sắc thì ở đó có vô thường. Ở đâu do duyên mà sanh thì ở đó cũng do duyên mà diệt. Cái này trên lý thuyết là như vậy nhưng mà phải là hành Tứ Niệm Xứ cho nó thâm cái này.

## 2. Vô ngã tưởng

Vô ngã tưởng là hành giả thấy rằng nếu tháo rời từng món thì không có chiếc xe. Đó gọi là vô ngã tưởng. Hành giả thấy trong 1 chiếc xe nó không có 1 miếng phụ tùng nào hết vì tất cả các món phụ tùng đã được ráp lại để làm nên chiếc xe. Và khi tháo tung chiếc xe ra thì chiếc xe đó không còn nữa mà lúc đó chỉ còn là đồng phụ tùng. Như vậy thì trên đồng phụ tùng không hề có chiếc xe nào hết. Muốn có chiếc xe thì chúng ta phải gĩa biệt đồng phụ tùng đó. Trong room nghe kịp không ta? Tức là chúng ta chỉ được chọn 1 trong 2 thôi. Hễ muốn có chiếc xe thì tất cả đồng phụ tùng kia phải đem ráp lại từng món. Mà bây giờ muốn có đồng phụ tùng thì phải rã chiếc xe ra.

Trên đời này không có cái gì được gọi là chiếc xe hết. Khái niệm chiếc xe nó chỉ là 1 ý niệm giả định, mặc định, ước lệ của đời mà thôi. Còn thật ra chiếc xe nó là nguyên 1 đồng đồ phụ tùng ráp lại.

Vô ngã không phải là không có ai, hiểu vậy là sai. Vô ngã không phải là không có ai nhưng mà không có 1 cái gì nó tồn tại độc lập hết. Tất cả do duyên mà có đã đành rồi mà tất cả nó cũng là do lắp ráp mà nên thì người ta mới gọi là vô ngã tướng. Vô ngã ở đây là không có 1 cái gì tồn tại độc lập hết, tất cả đều do duyên mà có, do lắp ráp mà hình thành nên hành giả liên tục quán tưởng như vậy trong từng bước kinh hành, trong từng phút thiền tọa. Hành giả thấy rằng mình không muốn đau mà nó cứ đau. Mình không muốn mỗi tê mà nó cứ mỗi tê. Hành giả thấy rõ rằng nếu bây giờ lấy đi 1 phần trong danh, 1 phần trong sắc thì ta không còn tồn tại được nữa.

Vd như bây giờ mình lấy đi sắc nghiệp trong cơ thể chúng sanh dục giới mình, lấy đi nghiệp thôi. Có 4 loại sắc: sắc nghiệp, sắc tâm, sắc tứ tiết, sắc dưỡng tố. Bây giờ mình lấy đi sắc nghiệp là xong nha. Còn tâm cũng vậy, chỉ cần người đó không có tâm hữu phần là xong. Hoặc chỉ cần thiếu 1 tâm sở thôi, cái tâm làm sao mà nó tồn tại được.

Cho nên vô ngã là vậy đó, trong từng bước đi hành giả thấy rằng, cái gọi là hạnh phúc hồi đó giờ mình tin cậy, mình tín nhiệm, mình trông đợi, mình trông mong thì ra cái hạnh phúc đó nó có là do 1 tỷ điều kiện. Còn thứ đau khổ mà mình sợ, mình chạy trốn xúc dấp từ xưa đến giờ đó, nó cũng do 1 tỷ điều kiện nó mới có mặt.

Thứ nhất là tôi đã nói rồi, đau khổ là gì? Đau khổ là sự chấp nhận cái mình ghét. Còn hạnh phúc là sự đón nhận, sự thưởng thức, sự hưởng thụ cái mình muốn, mình thích. Mà cái thích, cái ghét này cái giá trị nó thay đổi. Tôi thích cái đó tại vì tôi là người Lào, còn quý vị thích món kia tại vì quý vị là người Campuchia. Rồi ông kia ông thích ăn cái nọ bởi vì ông là người Tàu. Ông kia ông ghét cái món nọ bởi vì ông là người Nhật. Cho nên cái thích cái ghét nó đã là đồ giả rồi, nó là điên đảo mộng tưởng. Trên nền tảng điên đảo mộng tưởng này chúng ta lại đi thích cái này, đi ghét cái kia. Được cái thích thì mình tham, mà bị cái mình ghét thì mình sân, tức là mình bất mãn.

Hành giả quán chiếu hành giả thấy ô thì ra thế giới này nó như là trò hề, nó là 1 vở kịch, nó chỉ là 1 cái sân khấu, chỉ vậy thôi. Cái đó gọi là vô ngã tướng. Thấy rằng mọi thứ do duyên mà có, do lắp ráp mà thành thì gọi là vô ngã tướng.

Vô thường tướng là sao? Là cái sau thế chỗ cho cái trước, cái trước phải biến mất mới có được cái sau. Hạnh phúc chỉ có được khi đau khổ không còn nữa. Đau khổ chỉ có mặt khi Hạnh phúc không còn nữa. Thiện chỉ có mặt khi ác không còn nữa. Mà ác chỉ có mặt khi thiện không còn nữa. Cái đó gọi là vô thường tướng.

### 3. Bất tịnh tướng

Bất tịnh tướng là hành giả xét thấy rằng từ lúc mình sống cho đến lúc mình chết thân này luôn luôn là bất tịnh. Mình sống nó là 32 thể trược: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu. Mình thấy rằng là trên đời này có cái gì mình thương nhất? Thân của mình. Thứ 2, thân xác của người mình yêu. 2 cái này chỉ cần không tắm, không rửa là ai cũng sợ cũng ngại, đó là cái bất tịnh.

Cái thứ 2 tôi nói hoài, 1 món ăn nó đắt tiền, nó quý hiếm, nó ngon lành cách mấy mà nó vô trong miệng mình rồi đó mà mình nhổ trở ra thì chính mình còn gớm nói chi người khác. Điều đó cho thấy tâm thân này đáng gớm là bởi vì chính mình ăn, mình nhai rồi chính mình nhổ ra, nước bọt của mình chứ của ai. Nhưng mà chính mình đó, không ai mà có thể bỏ vô miệng trở lại cái món mình đã nhổ ra nói gì là mưa. Không biết trong room mình có phân biệt cái nhả với cái mưa không ta?

Nhả có nghĩa là nó còn nằm ở trong miệng, mình không giữ nó nữa gọi là nhả. Còn mưa có nghĩa là nó đã qua khỏi thực quản rồi, có thể nó vô tới bao tử rồi bây giờ nó ọc nó trào trở ra gọi là mưa.

May là nó ở trong miệng mình, mình nhổ ra là mình đã gớm nói gì là mình mưa, nó đã vô sâu tới vùng 4 rồi nó trở ra vùng 1 là nó ngán dữ lắm.

Cho nên phải nói rằng trên đời có 2 thứ hạnh phúc, hạnh phúc của thiện và hạnh phúc của ác. Hạnh phúc của thiện là sao? Là càng tinh tảo, càng sáng suốt, càng minh bạch thì càng hạnh phúc như là hạnh phúc của thiên chi, thiên quán. Còn hạnh phúc của thế gian là hạnh phúc càng ở tăm tối, u mê, khờ khờ, khùng khùng, ngu ngu nó mới thích được. Đó là hạnh phúc của ác.

Vd như nam nữ mà thích được nhau, ăn uống mà mình thấy ngon, áo quần mà mình mặc vô thấy thích, lúc đó phải thuận tụy là tâm si. Si nó phải có mặt nó mới hỗ trợ cho tâm tham. Chứ còn trí tuệ không thể nào có mặt trong trường hợp đó. Bởi vì trí tuệ nó không thể nào cho phép mình đi thích, đi ghét cái này cái kia hết. Nhớ nha, trí tuệ có mặt nó không thể nào đồng ý chuyện đó. Nhưng mà ảnh đi vắng, trí tuệ đi vắng thặng si mê nó mới nhào vô nó dặt 2 thằng kia đi. Nó nói cái này thấy ghét, cái này thấy thương, cái này đẹp nè, cái này xấu hoắc nè. Đó là tâm si.

Có nghĩa là mình sống trên đời này mình có thích có ghét là bởi vì mình phải có cái ngu ngu mình mới thích mới ghét, phải có ngu ngu mình mới thích, mà hễ có cái thích tự nhiên có cái bất mãn. Cái đó là luật muôn đời quý vị có chớ, có cãi tới tét tôi cũng cãi nữa nha. Tất cả những cái gì nó làm cho mình bất mãn là nó đều xuất phát từ cái thích mà ra, nó từ cái chỗ mình thích mà ra. Đó là mình đang nói về bất định tướng. (29:00)

#### 4. Quá hoạn tướng

Quá hoạn ở đây adinova có nghĩa là bề trái của sự vật. Có nghĩa là sao? Trong kinh có 2 định nghĩa về chữ adinova này.

Thứ 1, adinova hiểu theo tạng kinh là bệnh tật hoặc dấu vết của tuổi già, của cái bệnh nói chung gọi là trái với tự nhiên Đức Phật Ngài dạy. Tuổi thanh xuân chúng ta khỏe, chúng ta trẻ, da thịt gân cốt tốt đẹp như thế nào, vậy thì tới tuổi già rồi thì tất cả không còn được như xưa nữa, đó chính là adinova là bề trái.

Thứ 2, là bất cứ khía cạnh nào của sự vật mà nó làm cho mình bất mãn, khó chịu, bực bội, sợ hãi, tức tối thì cái đó gọi là bề trái của sự vật.

Vd như cái món ăn đó cái hôi mà nó đang còn trong thời gian dùng được, ngon lành, hấp dẫn, đẹp mắt thơm tho biết bao nhiêu. Tới lúc quá hạn sử dụng hoặc khi nó bị bảo quản trong điều kiện không thích hợp thì nó đổi màu, đổi mùi, đổi vị. Cái màu bị đổi, cái mùi bị đổi, cái vị bị đổi đó được gọi là adinova có nghĩa là bề trái của sự vật.

Chúng tôi nhắc lại, adinova có 2 nghĩa. Nghĩa bên tạng kinh là như vậy đó, nghĩa bên tạng kinh là bệnh hoạn, hoặc là những dấu chỉ của già, của bệnh nói chung thì được gọi là bề trái. Còn nói theo A Tỳ Đàm thì adinova có nghĩa rất ráo hơn. Bên đó không có nói rõ chuyện bệnh hoạn già yếu mà chỉ nói bất cứ cái gì mà nó gây nên cảm xúc khổ ưu cho mình thì được gọi là adinova.

Hành giả quán chiếu thấy rằng, cái thân này, thân và tâm này vui ở đâu thì đau khổ nằm kế bên đó. Không có đau khổ thì không có hạnh phúc, và hạnh phúc ở đâu thì đau khổ nằm ở đó.

Tôi nhắc lại, không có đau khổ thì không có hạnh phúc mà hạnh phúc ở đâu thì đau khổ nằm ở đó.

Theo mô tả trong kinh Đức Phật Ngài nói rằng sự hiện hữu của danh sắc giống như 1 miếng phân người vậy đó có nghĩa là 1 chút xíu cũng đáng nhòm góm, đáng chán, đáng sợ là vì sao? Là vì hạnh phúc ở đâu là đau khổ nằm ở đó, đáng hay ngọt nó là 1. Chỉ có 1 đũa nó ở cùng 1 cạnh, ở 1 mặt khác nhau mà thôi chứ nó trên cùng 1 sự vật.

Thì hành giả quán chiếu thấy rằng thân này tâm này khổ nhiều vui ít, thân này tâm này toàn những thứ làm cho mình trái ý, bất toại. Thì đó gọi là quá hoạn tướng.

#### 5. Đoạn trừ tướng, ly tham tướng, diệt tướng.

◆ Đoạn trừ tướng là hành giả xét thấy rằng tất cả chúng sanh trong 3 giới 4 loài sanh tử trầm luân chỉ vì tà tư duy. Nhớ nha.

Đoạn trừ tướng ở đây có nghĩa là sống lìa xa 3 cái tà tư duy. Cho nên quý vị thấy Bát Chánh Đạo là 8 cái trạm xe, 8 cái điều kiện, 8 yêu cầu để mình chấm dứt đau khổ, đó là mình nói chung chung. Nhưng mình phải hiểu 1 cái mà hiểu cho sâu mình mới hết hờn, 1 cái gọi là chánh tư duy đó.

Chánh tư duy là gì? Chánh tư duy là sự lìa bỏ 3 cái tà tư duy.

Đoạn trừ tướng là tư duy, là cách suy nghĩ nằm ngoài 3 cái tà tư duy.

Hành giả thấy trên đời này không có cái gì đáng để mình đam mê thì đó gọi là ly dục tướng.

Vô sân tướng là hành giả thấy rằng trên đời này không có cái gì đáng để mình bất mãn. Khi không có cái gì để mình đam mê thì cũng không có gì để mình bất mãn. Đó gọi là vô sân tướng, vô sân tư duy, cái kia là ly dục tư duy, hoặc là xuất ly tư duy còn cái này là vô sân tư duy.

Tôi nhắc lại, đoạn trừ tướng là hành giả suy tư như sau để chấm dứt tà tư duy.

1) Ly dục tư duy, hành giả thấy rằng không có gì đáng để cho mình phải ham thích đắm mê, đắm đuối, nắm níu, nắm nả. Bởi vì sao? Bởi vì phải ôn lại bài cũ thôi như con nít vậy đó. Ôn riết cho nó cứng. Vì hạnh phúc chính là sự vắng mặt của đau khổ, chỉ vậy đó. Mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất. Khi quán chiếu như vậy thì hành giả phải thấy rằng trên đời này không có cái gì đáng để thích. Đó là ly dục tư duy.

2) Vô sân tư duy là hành giả thấy rằng nếu không có gì đáng để thích thì không có gì đáng để bắt mãi hết. Khi ta còn có cái bực dọc gì đó chứng tỏ là ta còn thích cái gì đó. Nhiều người hiểu lầm cứ nói là không có ai làm cho tôi giận hết đó, lâu lắm rồi tôi mát mẻ tôi không có giận ai hết. Họ tưởng đó là hay nhưng mà thật ra họ không biết chuyện này. Chỉ có người không còn đắm mê trong 5 dục nữa thì người đó mới hết sân thôi quý vị. Hễ còn có điểm thích trong 5 dục dứt khoát nó còn sân. Cho nên hành giả khi quán chiếu thấy không có gì để mình thích thì hành giả cũng thấy rằng nếu không có cái gì đáng để mình thích thì cũng không có gì đáng để mình bắt mãi. Đó gọi là vô sân tư duy.

3) Bất hại tư duy, có nghĩa là khi trên đời này, trong đầu mình không có gì đáng để thương để thích cũng không có cái gì để mình bắt mãi ghét sợ thì trên đời này cũng không có người hay vật nào đáng để mình đập phá, xóa sổ. Đó gọi là bất hại tư duy.

Ly dục là không có đắm đuối mê, vô sân là không có bắt mãi, còn bất hại là không có thể nào mà ra tay đập phá hủy diệt bất cứ thứ gì trên đời dù người hay vật đó gọi là bất hại tư duy.

Sống trong ý niệm này được gọi là đoạn trừ tưởng.

◆ Ly tham tưởng

Hành giả xét thấy rằng, vẫn y chang như mấy cái đã giảng đằng trước. Hành giả xét thấy rằng, nếu nói rất ráo thì trên đời cái gì mà làm cho mình thấy thích đây? Là vị ngọt. Mà vị ngọt này nó có được là do sự vắng mặt của vị đắng, vị cay, chua chát. Khi đắng cay chua chát nó vắng mặt thì cái ngọt nó mới có mặt. Khi đau khổ vắng mặt thì mới có hạnh phúc.

Và tôi đã nói không biết bao nhiêu lần, trên đời vốn dĩ khi cần thiết mình nói hạnh phúc cho vui, chứ thật ra hạnh phúc nếu mà nói rất ráo nó chỉ là giải pháp của đau khổ thôi solution. Nó chỉ là giải pháp thôi. Đói quá mà được ăn là hạnh phúc, lạnh quá mà được ấm áp là hạnh phúc, thương nhớ quá mà được gặp gỡ là hạnh phúc, mệt mỏi quá mà được nghỉ ngơi là hạnh phúc, buồn ngủ quá mà có chỗ ngả lưng là hạnh phúc. Quý vị nghĩдум tôi có thứ hạnh phúc nào trên đời này mà nó không có phải đi ra từ việc chạy trốn thành công. Tìmдум tôi đi, trên đời này có thứ hạnh phúc nào mà nó không phải là sự chạy trốn thành công 1 nỗi khổ niềm đau nào đó, nha.

Cho nên hành giả thấy rằng quán tưởng như vậy để sanh lòng ly tham, ở đây có nghĩa hành giả thấy rằng thế giới này nó khổ là vì sao? Là vì người ta sống trong điên đảo mộng tưởng. Còn thích thì còn đau tư khổ, còn nuôi dưỡng còn tác tạo thêm cái khổ mới. Cách duy nhất để hết khổ là đừng có thích nữa. Khi ta không còn gì để thích thì ta cũng sẽ không còn bắt mãi. Mà khi không thích không bắt mãi thì vị này không còn gì để bận tâm cuộc đời này nữa.

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần, ngày nào mình không biết đạo, mình phải khiêng cho nó nặng cái vai, cầm đây 2 cái tay mình mới thấy hạnh phúc, nhưng khi biết đạo rồi, hành đạo rồi mình mới hiểu được 1 chuyện. Hạnh phúc thay cho kẻ nào không có gì để cầm nắm trên tay, không có gì để khiêng vác trên vai. Đó là hạnh phúc rất lớn thừa quý vị, rất lớn.

Ngày xưa mình nghĩ có cái gì đó trên vai mới hạnh phúc nhưng bây giờ thấy không, rảnh tay rảnh rang, rảnh tay và nhẹ vai là sướng nhất nha.

Hạnh phúc có 2 và đau khổ cũng có 2. Hạnh phúc đến từ việc mình có cái gì và đến từ việc mình không có cái gì. Cái thứ hạnh phúc đến từ cái có nó mệt lắm, mệt lắm quý vị, nó rất là mệt.

Hạnh phúc đến từ cái có nó mệt lắm vì mình phải đi tìm. Tìm là 1 hành trình đau khổ. Tìm không được cũng là đau khổ. Tìm được rồi mà gìn giữ nó cũng là hành trình đau khổ. Và giữ không được nó lại khổ. Cho nên hạnh phúc đến từ cái có là tự thân nó đã là đau khổ rồi.

Thứ 2 là hạnh phúc đến từ cái không. Có nghĩa là không có cái gì đó mình mới hạnh phúc, không bệnh, không nợ, không oán thù, không áp lực thì cái đó mới gọi là hạnh phúc. Mà nói rất ráo Đức Phật Ngài dạy là (Pali) 39.55.

Trong các cái không nó chỉ có cái không gọi là không uân, không xứ, không giới cái không đó mới là hạnh phúc thật sự. Còn mấy cái không kia là mấy cái không đại khái, mấy cái không tương đối, mấy cái không sương sương cho vui thôi. Cái không này mới là không rốt ráo. Không phiền não, không còn 5 uân, không còn 12 xứ, không còn 18 giới nữa thì cái đó mới thật sự là hạnh phúc nha.

Ngày xưa mình chưa biết đạo mình chỉ biết là hạnh phúc nó đến từ cái có gì đó, nhưng bây giờ mình biết thêm à thì ra hạnh phúc còn có đến từ cái không đó quý vị.

Cho nên ở đây quán chiếu tướng ly tham là sao? Là vị đó thấy rằng trên đời này không có cái gì đáng để mình thích. Mà khi không có gì đáng để mình thích thì tự nhiên mình được 2 thứ hạnh phúc sau đây.

Không còn bị đau khổ nữa. Bởi vì hạnh phúc với đau khổ nó là 1 cặp, mà khi không có hạnh phúc làm gì có đau khổ. Khi mình biết như vậy mình không còn đam mê nữa. Không còn đam mê thì không còn gieo cái mầm sanh tử, cho nên ly tham tướng ở đây có nghĩa là hành giả quán tưởng thấy rằng hạnh phúc là giả lập, là giả hợp là ảo tưởng và bất cứ niềm đam mê nào cũng là điên đảo mộng tưởng. Bất cứ niềm đam mê nào cũng là yêu lấy cái giả mà thôi. Đó gọi là quán tưởng ly tham.

#### ◆ Tịch diệt tướng

Hành giả thấy rằng phải là sự vắng mặt triệt để và tuyệt đối của 5 uân, của phiền não thì mới gọi là đỉnh cao của đạo nghiệp. Đỉnh cao của đạo nghiệp nằm ở chỗ tịch diệt. Bởi vì nói cho cùng người thiếu phước vô duyên, kém trí thì khó lòng chấp nhận Phật pháp ở điểm này.

Ở ngoài đời biết bao nhiêu chính trị gia, biết bao nhiêu con người trên mặt đất này từ bao nhiêu ngàn năm qua luôn luôn ngồi dết mộng mong mới thực hiện được 1 xã hội như thiên đường. Ở đây tôi nói không hề có ý riêng tư, đây là 1 sự thật. Quý vị thấy ông Karl Marx, ông cũng là người có thiện chí đấy chứ, ông Karl Marx, ông Engels, rồi Russell của Pháp, rồi Lincoln của Mỹ, rồi ông Gandhi của Ấn, rồi ông Tôn Dật Tiên của Tàu, rồi ông Diệm của VN, bla bla... Ai cũng mong thực hiện 1 thiên đường trong cõi đất này, nhưng mà rồi thì sao?

Chuyện đó không có được là bởi vì ngay trong cõi trời là cái chỗ cực kỳ thịnh vượng, phồn vinh vậy mà ông sếp trên đó cũng có lúc phải chết. Mà chết rồi đi về đâu? Chỉ có trời biết thôi, mà ông là trời ông không biết thì ai biết nữa.

Tôi đã nhiều lần tôi nói giả định như trên hành tinh này rờ đâu cũng kim cương, ai muốn gì được nấy cộng với tuổi thọ là 1 ngàn tỷ năm. Tuổi thọ mình là 1 ngàn tỷ năm, muốn gì được nấy là sao ta? Cứ ăn ngủ, ăn ngủ, đi chơi, đi chơi, ăn ngủ, yêu đương hẹn hò, hôn giận, ăn ngủ, đi chơi, hẹn hò, hôn giận. Cứ như vậy 1 ngàn tỷ năm, rồi thì sao? Lăn đùng ra chết.

Chỉ có người trí, người thiếu dục ly tham thì người ta mới có cơ hội, mới có điều kiện tâm lý để người ta thấy rằng cái sự lập đi lập lại của nhịp điệu đó là tẻ nhạt, là vô vị. Còn đa phần chúng sinh thì không có thời gian và không có điều kiện tâm lý để nhận ra cái này. Cứ thấy êm đềm là sung sướng, cứ thấy êm đềm là hạnh phúc. Nhưng thật ra trên đời này nó có 3 trình độ chúng sinh.

- Hạng thứ 1 thấy đáng quá chán đời.
- Hạng thứ 2 tìm cái ngọt không được chán đời.
- Hạng thứ 3 thấy cái tẻ nhạt chịu không nổi.

Hạng thứ 1 đáng quá chịu không nổi. Hạng thứ 2 đi tìm cái ngọt không được cũng chán. Hạng thứ 1 là trốn cái đáng không được. Hạng thứ 2 là tìm cái ngọt không được. Hạng thứ 3 là gánh chịu cái tẻ nhạt không chịu nổi, chịu không nổi, cái hạng này là khó kiếm. Thường thường cứ tẻ nhạt là người ta lao đi tìm cái gì mà cho nó gây sốc, cái gì cho nó kích thích, cái gì cho nó có chút kịch tính thì tự nhiên cái tẻ nhạt nó sẽ qua đi.

Nhưng mà đối với bậc hiền trí, bậc đại hiền, ở trong kinh, như Bồ Tát Ngài thấy đời sống chỉ là sự lập đi lập lại cho nên Ngài chán. Nhớ cái này, Ngài chán. Cho nên sự thật ở đây là gì? Ngài thấy bây giờ cứ tiếp tục tồn tại nó cũng sẽ không đi về đâu hết, tốt nhất là dẹp luôn khỏi có mặt trên đời là sướng nhất, bởi vì nó cứ lập đi lập lại hoài.

Bây giờ mình tưởng tượng cứ có chư Phật ra đời, giả sử Đức Phật nào ra đời mình cũng gặp, rồi cũng làm phước, rồi cũng trở thành người sung sướng trên các trời, cõi Phạm Thiên, cõi Dục Thiên, rồi cõi người rồi thì sao? Cứ hết đời Phật này qua đời Phật khác, cứ đi hoài như vậy hay sao? Các vị trong room có biết rằng nếu quý vị tin đó, tin Phật đó, quý vị nghe cái này quý vị mới thấy sợ nè. Là



hôm nay mình đang ngồi nghe nhau nói chuyện trong cái room này là trong vô số kiếp quá khứ mình đã từng là con dòi, con ruồi, từng là con sâu, con trùng ở trong đất, trong phân người, từng sống đói lạnh, bệnh hoạn ở những vùng ma thiêng nước độc. Rồi mình cũng từng gặp bao nhiêu nguy hiểm tai nạn trên sa mạc biên cả, núi non rừng rậm. Mình cũng từng là ông hoàng bà chúa sung sướng ngất trời, cái gì cũng ném qua hết. Rồi cuối cùng bữa nay bây giờ mình mang thân người mình ngồi ở đây mình nghe nhau nói. Khuya nay mình tắt thở mình đi về đâu chỉ có trời biết. Rồi nếu mình không có đủ duyên mình gặp Phật để nghe pháp hành đạo thì tiếp tục y như cũ nữa nha, cũng tiếp tục cứ xà quần xà quần đi hoài như vậy đó quý vị. Nghĩ tới đó mà sợ.

Thì cái vừa học xong là 7 cái tướng, 7 cái tướng.

Có nghĩa là buổi đầu thì hành giả gần như là tự kỷ ám thị như vậy, cứ suy tư cái đó theo trong kinh. Nhưng mà lâu ngày nó thấm. Ở quên, nói tới đâu thì nhớ tới đó, bà con nghĩ sao về cái này cũng được nhưng mà không nói không được. Là có 1 thời gian rất là dài chúng tôi gặp nhiều khó khăn khi phải ngồi kiết già đó, chúng tôi ngồi rất giỏi, ngồi không cần tay chân tự bật lên, bây giờ có tuổi cũng làm được nhưng nó hơi khó. Nhưng nói nôm na cái khả năng ngồi lâu nó không có được như ý. Sau này tôi phát hiện ra phương pháp tôi thấy xài được. Đó là thay vì đơn giản ngồi theo dõi hơi thở thì tôi lại dùng 1 chút xíu mẹo. Đó là tôi tự, quý vị nói gạt cũng được nhưng riêng tôi tôi biết đó không phải là gạt, đó là tôi nghĩ trong bụng là mình đang theo dõi hơi thở trong những phút cuối đời coi cái chết nó đến ra sao, tự tôi nghĩ như vậy.

Mới sáng hôm qua tôi cũng làm thử cái đó, mới hôm qua thôi tôi làm tôi thấy rất là đặc biệt. Mình cứ nghĩ rằng ta đang theo dõi hơi thở của giây phút cuối đời, cứ như vậy là ngồi được rất lâu. Giống như bên Miên Điện họ bày mình là trước khi ngồi thiền mình nên phát nguyện cúng dường tám thân này cho Đức Phật vậy đó. Có nghĩa là sống chết hay là đau đớn tê mõi gì thì cũng là của Ngài không phải là của mình nha, mình nghĩ vậy. Còn đây chúng tôi thấy kinh nghiệm đây rất là hay. Mà các vị có thể nghĩ rằng không có, chưa chết mà tại sao suy nghĩ như vậy, nhưng mà xin thưa cái này tuyệt đối đặc dụng xài được lắm.

Cứ trước khi bắt chân vô ngồi suy nghĩ trong bụng, bây giờ mình coi coi những hơi thở cuối đời nó ở kiểu nào. Nhưng mà đó là sự thật, sự thật hồi lúc ngáp ngáp, trừ ra chết hôn mê hoặc là chết đau đớn quá cỡ rồi tôi không biết. Còn nếu trong sức chịu đựng được đó thì mình cứ theo thói quen cũ mà quan sát hơi thở quý vị, phải quan sát hơi thở. Cái cách đó là cách tốt nhất, bà con thử bà con nói với tôi bà con ngồi 1 tiếng được phải không? Yên tâm, bà con cứ niệm cái câu đó cho tôi, bà con ngồi 1 tiếng là bảo đảm như mơ. Tin tôi đi, dễ ợt à, cái này người ta nói mình làm thử được chứ đâu phải tôi đưa quý vị lên núi đầu mà mà. Khi nào tôi kêu quý vị bỏ ra bạc triệu, bạc tỷ thì cái đó có, còn cái này quý vị giờ tắt máy đi, tắt máy chung vô nhà cầu đóng cửa lại ngồi coi đúng hay sai nha. Cứ suy nghĩ như thế này, tôi đang theo dõi giây phút cuối đời là tự nhiên nó thêm năng lượng cực kỳ luôn chứ không có cần ghé góm.

Tôi nhắc lại, tôi đang ghi nhận hơi thở trong phút cuối đời.

**BẢY PHÁP CẦN PHẢI THẮNG TRI: BẢY THÙ DIỆU SỰ**

1. Thù diệu sự

Tiếng Pali kêu là nadasa 49.45 có nghĩa là, cái chữ này dịch không có được, để tôi nói các vị nghe. Chữ na là không, không còn, không phải, còn dasa đây là 10, tại sao nó có cái chữ này? Là bởi vì nó xuất phát từ chuyện là bên Ấn Độ thời Đức Phật có nhiều tông phái, trong đó có 1 tông phái gọi là phái Nigantha Ni Kiền Tử, phái này nó có cái từ ngộ ngộ. Giống như đạo Phật với nhau nè, mình thấy Bắc tông có nhiều từ Nam tông không có, vd như là bây giờ tôi coi báo trong nước tôi thấy mỗi khi có sự kiện trọng đại như đức chuông, đức tượng, hay là đại hội gì đó, hoặc có vị lớn nào vừa viên tịch thì chư Tăng quyên tập về để niệm hương bạch Phật, bạch Phật, yết Tổ, trình qua Phật, trình qua Tổ, chuyện này mới xảy ra. Rồi có những từ như là an nhiên thu thần tịch.

Thì ở đây cũng vậy, thời Đức Phật mỗi tôn giáo họ có từ riêng. Bên đạo Ni Kiền Tử, đối với 1 người chết họ cũng gọi là người quá vãng như mình nhưng mà mấy người chết 10 năm đó thì họ nói người đó đã mất 10 năm, đã không giữ được 10 năm. Rồi người đó chết 30 năm thì họ gọi là Nittimsa, đã không giữ được 30 năm. Chết 10 năm gọi là Niddesa, có nghĩa là họ tính giá trị của con người bằng năm.

Khi Ngài A Nan Ngài đi bát Ngài nghe mấy ông tu sĩ bên đó ông nói chuyện với nhau nó lọt cái đó vô tai Ngài, Ngài về Ngài mới thưa lại Đức Phật. Ngài nói là bữa nay con đi bát con nghe bên đó họ có cái từ ngộ ngộ. Giá trị con người tính bằng năm tháng, vd như người đó chết 10 năm coi như người đó đã liêng bỏ 10 năm, nếu người đó không chết thì 10 năm qua người đó đã tu tập rất là nhiều. Bây giờ người đó đã chết 10 năm thì coi như người đó đã hoang phí 10 năm, đã không giữ được 10 năm. Nếu người đó chết 30 năm thì thay vì nói ông đó chết 30 năm thì họ nói ông đó đã hoang phí 30 năm, đã mất 30 năm, vì nếu ông đó còn sống thì 30 năm qua ông đã ghê gớm lắm rồi, cái ý như vậy.

Thì Đức Phật Ngài nghe như vậy Ngài nói này A Nan trong giáo pháp Như Lai giá trị của 1 người không có kể bằng năm tháng mà kể bằng chất lượng đạo nghiệp. Bà con nào muốn đọc thêm cái này bà con vào trong google, vô trong Tăng Chi, bà con đánh đùm tôi chữ Niddesa vatthu hoặc Niddesa sutta. Đọc thêm nha chứ bây giờ nói dài quá, đại khái như vậy. (54:00)

Ngài nói rằng cái đạo của ta, trong giáo pháp của Như Lai, giá trị của 1 người không có tính bằng năm tháng, tu bao lâu, mới tu hay là tu lâu mà tính ở giá trị đạo nghiệp. Người ấy có giới, có định, có tuệ, có nhẫn, có thiên định, có Từ tâm, có trí huệ, có chánh niệm hay không, chứ còn cái chuyện năm tháng, bây giờ người đó có 100 năm mà tào lao thì nó cũng không ra cái gì. Chỉ cần người đó sống được 1 ngày mà 1 ngày đang hoàng thì đáng kể hơn. Các vị nghe kịp không?

Cho nên ở đây chữ Niddesa ở đây, với ngoại đạo nghĩa là người quá vắng được 10 năm. Còn chữ Niddesa ở đây có nghĩa là bậc Thánh nha, bậc Thánh, ở đây Ngài Minh Châu Ngài dịch là thù diệu. Nhưng cái nghĩa trong chú giải là bậc Thánh.

Thì đây chính là 7 pháp đặc biệt, đó là vị Tỷ Kheo tha thiết học pháp, là sao ta? Tha thiết học pháp ở đây có nghĩa là tam học. Chữ học ở đây không có nghĩa đơn giản là to learn, nó không có đơn giản là từ chương sách vở, học ở đây có nghĩa là có cả văn tư tu cộng lại. Dùng cả văn tư tu đối với tam học thì gọi là tha thiết học pháp. Các vị nhớ nha, dùng cả văn tư tu để thực hành tam học thì mới gọi là tha thiết học pháp. Tha thiết hành trì học pháp và khát vọng hành trì học pháp trong tương lai, tương lai tiếng Pali là agati 56.02, chữ agati mọi khi nó có nghĩa là tương lai future, nhưng ở đây nó có nghĩa là ngày mai, ngày một, bữa kia, chữ agati nó gần như vậy đó. Có nghĩa là vị đó thiết tha chẳng những hôm nay mà ngày mai mình cũng sẽ như vậy. Ngày mai ngày một chứ không phải tương lai chuyện xa vời, mà trong đây nói rõ ..... 56.35 tức là ngày kế bên đó, ngày mai ngày một tôi cũng sẽ tiếp tục như vậy.

Nếu tôi không giải thích quý vị thắc mắc là sao có chữ agati nằm ở đây, bởi vì khi tôi đi giảng, đi dạy tôi thấy cái này có. Có nhiều người họ tới họ nghe pháp mà tôi nhìn cái mặt họ tôi biết ngày mai họ sẽ không trở lại. Nhưng mà có những người thái độ của họ, cử chỉ háo hức, hí hửng của họ, tôi nhìn tôi có thể đoán là ngày mai hoặc chiều nay hoặc sáng một họ sẽ trở lại. Nhưng có những người cái kiểu mặt của họ, con mắt của họ, cái kiểu dáng của họ tôi biết, hết rồi, bữa nay là tàn rồi. Bao nhiêu mong ước gì của họ bữa nay nó xong xuôi rồi, cho nên cái đó quan trọng lắm.

Bây giờ nói qua chuyện khác đi, bố thí đi. Bố thí là gì? Có những người mình thấy cách cho của họ biết rằng nếu bây giờ cho họ cơ hội đối ý họ cũng tiếp tục móc túi cho. Nhưng có những người cách cho của họ mình nhìn mình đoán ra là người này chỉ cần làm cho họ bức mình là họ sẽ không cho nữa hoặc là chỉ cần có 1 tí thử thách người này sẽ gài túi lại không móc ra nữa, nhìn biết. Nhưng có những người khi mình tiếp xúc với họ mình biết, cái người này họ rất là hào sảng, họ rất là vị tha, họ rất là rộng lượng, họ rất là tốt bụng, họ rất là thương người. Dù có chuyện gì trục trặc họ cũng sẽ tiếp tục sống vì người. Cái đó có, chuyện đó có.

Còn có nhiều người mình thấy cách cho của họ là mình biết liền, mình biết là nếu bây giờ mình có xin thêm họ cũng không cho. Ở đây cũng vậy, vị đó thiết tha học pháp không phải bữa nay mà vị đó còn có cái sẵn sàng cho ngày mai, ngày một nữa gọi là agati. Trong chú giải giải thích như vậy.

1:00:42

## 2. Tha thiết quán pháp

Chữ quán pháp ở đây trong chú giải nói là tu tập tuệ quán vipassana, có nghĩa là, thời nay tôi đã nói không biết bao nhiêu lần cái khái niệm thiền viện, thiền sư, thiền sinh, hành giả của thời mạt pháp. Thời Đức Phật thì bất cứ ai đã đi xuất gia, bất cứ ai đã là tăng là ni, bất cứ ai là cư sĩ nam nữ đã quy

y với Đức Phật, với chư Thánh Tăng thì ít nhiều đều phải biết tu tập Tứ Niệm Xứ hết. Vì sao? Vì đó là chuyện tự nhiên.

Ngày xưa người ta đến với Phật giống như bệnh nhân đến với thầy thuốc vậy đó có nghĩa là tới là phải có trị liệu. Còn cái chuyện đi về mà uống thuốc gì, ăn uống kiêng khem ra sao, có thể người này không giống người khác nhưng mà đã đi đến bác sĩ rồi dứt khoát người đó về phải có chấp nhận 1 liệu pháp nào đó, đem theo 1 ít thuốc men gì đó về để tự trị bệnh, chứ không phải như ngày nay.

Ngày nay người ta không có như vậy, ngày nay chúng ta đến với đạo nó nhiều lý do. Đến để vui chơi, đến để gặp gỡ, để thỏa mãn cái tò mò, bla bla... gì đó nha. Cho nên nó mới có khái niệm là thiên sinh. Ngày xưa thiên sư không có, bởi vì bất cứ 1 vị nào tu lâu, giỏi pháp, tu Tứ Niệm Xứ nhiều năm, tự nhiên có nhiều kinh nghiệm thì người ta mới học thôi chứ không có chức danh kammattanakariya 1:02:40 như bây giờ. Các vị có thể nghi ngờ tôi, đốt đuốc đi hỏi mấy ông, mấy vị mà quý vị nể đó coi có phải vậy không? Rồi hề có thiên viện là có thiên sinh.

Thời Đức Phật chỗ nào có tăng ni Phật tử chỗ đó đều có người tu Tứ Niệm Xứ thì thử hỏi thiên viện nó nằm ở đâu? Các vị nghĩ coi có phải vô lý không? Thời Đức Phật nhà nhà người người đều tu Tứ Niệm Xứ thì tôi hỏi thiên viện nó nằm ở đâu? Còn bây giờ sờ dĩ nó có thiên viện là bởi vì có những chỗ không phải thiên viện. Chính vì có những chỗ không phải thiên viện cho nên mới có thiên viện. Giống như người ta nói nhà bảo sanh có nghĩa là có những chỗ không chịu trách nhiệm mấy bà bầu, vì có quá nhiều chỗ không chịu trách nhiệm bà này cho nên đành phải có chỗ chịu trách nhiệm mấy bà, chỗ đó được gọi là nhà bảo sanh, là bệnh viện phụ sản.

Chứ còn nếu nhà nhà người người ai cũng là bà mẹ hết, ở đâu cũng có thể đỡ đẻ được hết thì đâu có nhà bảo sanh trong bệnh viện phụ sản nha. Giống như làm cá nấu cơm, nhà nhà ai cũng làm chuyện đó hết, ai cũng lật rau, nấu cơm nấu canh hết thì đâu có ai cần ghi bảng làm chi. Vì chỗ này tôi nghĩ gọi là nhà hàng là tiệm ăn là bởi vì sao? Là ở đó nó có kiểu phục vụ không đơn giản giống như mình nấu ăn ở nhà cho gia đình, đó gọi là tiệm ăn.

Ở đây cũng vậy, sờ dĩ có thiên viện là bởi vì có quá nhiều cái chỗ không phải là thiên viện, sờ dĩ gọi là thiên sư là bởi vì có quá nhiều vị không biết thiên là cái gì hoặc biết ba mớ đủ tu không có dạy ai được hết. Được gọi là thiên sinh là bởi vì có quá nhiều người cũng mang tiếng thờ Phật nhưng không có hành thiên thì nó mới lòi ra cái gọi là thiên sinh chứ, nó mới lòi ra hành giả vì hành giả là phải dựa vào những người không phải hành giả. Tôi biết tôi nói cái này làm nhiều người sốc, sốc nặng đó, nhưng mà đó là sự thật.

Cho nên tha thiết quán pháp ở đây là tức nghĩa là tha thiết trong việc tu tập thiên quán. Thời đó là coi như nhà nhà người người chỉ cần biết đạo là ai ai cũng biết chánh niệm trong đi đứng nằm ngồi, hít thở vào ra, vui buồn thiện ác, đây là căn bản. Tôi nhắc lại đi đứng nằm ngồi, buồn vui thiện ác đây là những cái giây phút mà người ta luôn luôn chánh niệm thời Đức Phật, luôn luôn như vậy. Có thể nói dĩ nhiên không phải là 100% nhưng mà thời Đức Phật cái chuyện chánh niệm trong tiểu oai nghi, chánh niệm trong thiện ác buồn vui cái chuyện đó là bình thường nha.

3. Thiết tha điều phục các dục

Có nghĩa là mình kể tam giới này có 3, toàn bộ vũ trụ nó chia ra có 3 cấp là dục, sắc và vô sắc. Thì mình thấy lia bỏ dục thì nó đâu có ghê gớm, đâu có đáng kể nhưng mà có 1 điều là cách hiểu rất là nông nổi. Thật ra đó người nào mà đã chán dục rồi mà nếu gặp mình sư thiện hữu thì cơ hội giác ngộ của người này rất là cao, là vì sao? Vì người chán dục mà chán đúng mức thì sẽ có thiên có thông, mà người có thiên có thông là người tu tuệ rất là dễ dàng, nha. Người mà ly dục, hề ly dục triệt để là phải đắc thiên đắc thông. Mà thiên với thông nó là điều kiện hỗ trợ cho tuệ quán 1 cách tuyệt vời, rất là tuyệt vời. Và đồng thời nếu sanh ra không nhằm thời Phật pháp thì người có thiên có thông ấy thì đối với thế giới vũ trụ này họ cũng bớt rất nhiều tà kiến, bớt rất nhiều ngộ nhận.

Vì sao? Vì chính mắt họ thấy địa ngục mà, chính mắt họ thấy cõi trời, chính mắt họ thấy nghiệp báo chúng sanh do nghiệp này, nghiệp này nó mới tạo ra quả kia. Thì cái người, làm gì làm, ly dục mình thấy ly dục nó hơi thấp, mình nghĩ cái gì ghê gớm chứ ly dục không có ghê. Nhưng thật ra ly dục nó luôn là 1 cái chuyện vô cùng quan trọng, thậm chí quan trọng bậc nhất ở trong đạo Phật.

Đạo Phật nếu mà kệt quá mình có thể nói đây là cái đạo ly dục, vì sao? Vì với các vị niệm Phật không biết các vị còn nhớ câu này hay không?

- Con xin lễ Thế Tôn, bậc lương túc tôn Dvipaduttama (1:05:20) cao thượng nhất, cao siêu nhất trong loài 2 chân. Từ người cho đến Phạm Thiên là loài 2 chân.

- Con xin lễ chánh pháp ly dục tôn Viraguttama, là vì sao? Là vì, cái này nó sâu lắm. Thứ 1, ái là gì ta? Cái chữ viraga Tàu nó dịch là ly dục, nhưng thật ra chỗ này dịch là ly ái đó. Bởi vì mình thấy ái là nhân sanh khổ. Mà tinh hoa của Phật pháp là gì? Là lia bỏ tham ái trong các cõi, các cảnh. Bởi vậy không còn chỗ tái sanh nữa.

Và trong tất cả các tôn giáo, các tư tưởng, triết học, chính trị, văn hóa, bla bla... trong thế giới này không có 1 hệ ý thức nào mà lại có chủ trương rất ráo trong cái chuyện lia bỏ ái dục như là giáo pháp của chư Phật. Vd như mấy ông đạo sĩ thời Đức Phật, ông cũng dạy thiền ghê gớm nhưng mấy ông chỉ dạy người ta ly dục thôi, dạy người ta nhằm chán trong sắc thính khí vị xúc nhưng mà vẫn còn đam mê trong các tầng thiền trong các cõi Phạm Thiên, trong hào quang, trong tuổi thọ nhiều, bla bla... Nhưng mà riêng chỉ có chư Phật Chánh Đẳng Giác ra đời thì Ngài nói không. 1 mấy may hiện hữu cũng không đáng để thích. Đây chính là lý do mà chánh pháp của chư Phật được gọi là ly dục.

- Cái thứ 3 gọi là ganuttama 1.07.03, con xin đánh lễ chư Tăng chúng trung ganuttama. Xin hỏi trong room mình có ai nghe 3 cái này không ta? Trong room này có ai từng nghe qua 3 cái này chưa ta?

Con xin lễ Thế Tôn bậc lương túc tôn. Con xin lễ chánh pháp ly dục tôn. Con xin lễ chúng tăng chúng trung tôn.

Chúng trung tôn là sao? Là trong tất cả hội chúng trong thế gian này không có hội chúng nào bằng hội chúng của chư Phật Chánh Đẳng Giác hết. Ở trong kinh Đức Phật Ngài dạy rằng, trong tất cả các chúng sanh, chư Phật là tối thượng. Trong tất cả pháp hữu vi, Bát Chánh Đạo là tối thượng. Trong tất cả hội chúng, hội chúng Thanh văn của Thế Tôn là tối thượng. Nhớ cái này, trong kinh có cái này nha.

Cho nên ở đây ly dục quan trọng lắm, nó là điểm nền tảng của toàn bộ đạo nghiệp giải thoát. Thứ 1 là vị Tỷ Kheo thiết tha làm việc với tam học qua văn tự tu. Thứ 2 vị Tỷ Kheo thiết tha với chuyện tu tập Tứ Niệm Xứ. Thứ 3 thiết tha trong chuyện sống ly dục.

Và sẵn ở đây tôi nhớ cái nào tôi nói luôn. 1 người thật sự sợ sanh tử thì người đó chuyện đầu tiên phải làm đó là bớt thích lại và cuối cùng là không thích nữa.

Sẵn đây tôi nói luôn, có 1 nhân vật nào ở bên song sinh sapa trích lời chúng tôi mà trích lộn, đâm ra hại tôi. Tôi nói thế này, trong đường tu của mình trước khi mình tu thì mình chỉ chạy theo cái thích, tu ba mớ thì giảm cái thích đi, vẫn tiếp tục còn thích nhưng mà giảm cái thích, rồi thêm 3 mớ nữa thì mình không còn thích mà chỉ giữ lại cái cần, phải giữ lại cái cần nha. Rồi cuối cùng là chỉ giữ lại cái tối cần.

Đầu tiên chưa tu thì chỉ chạy theo cái thích, rồi thì giảm cái thích, nhiều thì giữ lại cái cần, lâu rồi bỏ đi cái thích chỉ còn giữ lại cái cần và cuối cùng chỉ giữ lại cái tối cần thôi.

Ở đây cũng vậy, một người thật sự sợ sanh tử thì không có cần phải nhớ nhiều về học giới, cái đó tôi nói tôi biết trong room có nhiều người sóc tôi vẫn nói. Có nghĩa là vd không được ăn chiều, không nên giữ y áo dư, không nên giữ tiền, không nên tiếp xúc phụ nữ, không nên nghĩ đến chuyện tích lũy tài sản. Nếu thật sự là người cầu giải thoát, họ không cần cái giới đó, nha. Còn cái giới đó sở dĩ nó có là gì? Vì có những cá nhân, lý tưởng giải thoát nó chưa có sâu, chưa có đủ mạnh, họ chỉ len lén nhảy rào cho nên mới có cái giới đó. Chứ nếu 1 người thật sự không còn muốn sanh tử nữa, kinh cảm trầm luân đó, thì cái đó thật sự không cần thiết nữa.

Cho nên các dục vọng nó quan trọng lắm quý vị. Thích ít thì tự nhiên nó bớt được 1 tỷ vấn đề phiền phức rắc rối.

#### 4. Sống an tịnh

Sống an tịnh ở đây có 2, gồm có an tịnh thân và an tịnh tâm.

An tịnh thân là sống viên ly, sống 1 mình EKĪBHĀVA 1:11:30.

Thời Đức Phật có 1 vị Tỷ Kheo đó, chư tăng thường đi bát đi chung nhóm anh em, lên rừng tu thiền cũng đi nhóm anh em, rồi mỗi khi đến hầu Phật nghe pháp thì cũng đi chung nhóm anh em vậy đó.

Vị này mới tu à, mà cứ chơi solo à, cái gì cũng 1 mình hết trơn. Thì chư tăng mới hỏi, hỏi sư không

có thích anh em hay sao? Vị này nói không, tôi làm theo lời Phật, tại vì nghe Thế Tôn dạy là mình tu mình phải độc cư viễn ly 1 mình mình chứ, cho nên tôi 1 mình thôi. Thì chư tăng mới nói với vị này rằng hình như sư hiểu chữ 1 mình hơi cực đoan đó nha. Bởi vì sư mới tu sư cũng cần thầy cần bạn, cần chỗ nương tựa thân, mà sư hiểu nghĩa vậy cũng hơi kẹt à nha. Thì các vị mới đem chuyện đó lên thưa Đức Phật.

- Thì Đức Phật mới gọi vị Tỷ Kheo đó lên hỏi có đúng như vậy không? Người mới tu mà cái gì cũng 1 mình không thầy không bạn có đúng không?

- Dạ đúng.

- Đức Phật mới dạy 1 mình ở đây phải hiểu cho nó rộng hơn 1 chút, sâu hơn 1 chút, 1 mình ở đây không phải chỉ đơn giản là ăn 1 mình, ngủ 1 mình, đi 1 mình, đứng 1 mình, thức 1 mình gọi là 1 mình. Viễn ly là độc cư, mà 1 mình ở đây có nghĩa là sao? 1 mình ở đây có nghĩa là không có sống chung với phiền não.

Không có sống chung với phiền não cái đó mới gọi là 1 mình, không có thiết tha đi tìm các ngoại trần. Nội mình lo cái 6 căn của mình, 6 trần chung quanh mình không đã mệt rồi không cần phải kiếm thêm bên ngoài nữa. Thì đó mới gọi là sống độc cư.

Còn cái kiểu sống 1 mình mà tâm nó vọng động, sống ở rừng mà luôn luôn nhớ tới phố thì cái kiểu đó không phải là 1 mình. 1 mình ở đây có nghĩa là 1 mình trong tâm tưởng, lìa xa chuyện đời đó mới là 1 mình.

Ở đây cũng vậy, thân an tịnh gồm thân an tịnh và tâm an tịnh là vậy đó.

Tâm an tịnh là sao?

Tâm an tịnh là: 1) Không còn phiền não nữa. 2) Tâm biết cảnh Niết Bàn.

Ở đó là trạng thái Niết Bàn chứ Niết Bàn không phải là cõi nha. Nhiều khi tôi lỡ miệng tôi gọi là ở đó, thật ra Niết Bàn là trạng thái thôi. Tâm an tịnh độc cư ở đây có nghĩa là sống không có dây dưa với phiền não, chỉ sống lặng lẽ với chánh niệm, với trí tuệ của 1 vị hành giả tuệ quán mà thôi, đó gọi là thân thanh tịnh và tâm thanh tịnh.

Và chữ trong tương lai ở đây tôi nhắc lại không phải là 1 tương lai xa mà nó chính là ngày mai, ngày một, là chiều nay, khuya nay, là ngày mai trở đi chứ không phải là tương lai xa, chứ agati ở đây nó có nghĩa tương đương với chữ anagata vậy đó 1:14:25.

Tha thiết tinh tấn, tha thiết chánh niệm, và tha thiết chứng đạo.

Sở kiến ở đây tiếng pali kêu là ditthipativedha, trong kinh giải thích là magga nha, tha thiết trong sở kiến. Quý vị nhớ dùm cái này nha.

Tôi nhắc lại cái này nha.

- 1) Tha thiết với tam học
- 2) Tha thiết trong tuệ quán
- 3) Ly dục
- 4) Độc cư
- 5) Tinh tấn
- 6) Chánh niệm
- 7) Chứng đạo

Tất cả là 7 pháp.

Trong Tương Ưng, Đức Phật Ngài dạy là vị Tỷ Kheo thiết tha cầu giải thoát, nỗ lực tinh tấn trong đạo nghiệp như là 1 người tranh thủ phải tay thật nhanh cái đám lửa đang cháy trên đầu của mình.

Khi nào quý vị bị 1 cái tàn lửa, hay là quý vị phát hiện có con nhện, con gián gì nó rớt lên đầu mình, mình phải rất là nhanh như thế nào. Thì 1 vị sợ sanh tử đó, chán trầm luân, e ngại phiền não thì họ cũng tu hành với tâm trạng khẩn trương gấp rút khẩn cấp như vậy đó. Dĩ nhiên trong room này tôi không biết ai đang nghe chúng tôi thì có thể 1 ít trong đây hiểu được cái chuyện này thôi. Có nghĩa là cứ nhớ đến cái chết nó đang rình rập mình, mình không biết mình sẽ chết lúc nào, cái bệnh không biết nó sẽ đến với mình lúc nào. Chỉ cần xuôi tay 1 cái đó là không biết mình đi về cõi nào, cứ nghĩ đến bao nhiêu đó là 1 người có duyên lành đó nha, phải thêm người có duyên lành nha, là tự nhiên họ biết mình phải làm gì là mới có cái khẩn trương.

Thì đó được gọi là thiết tha với chuyện chứng đạo là như vậy đó, bởi vì thời nay mà, chuyện gì cũng có thể xảy ra. Ngày xưa cái chết đến rất là chậm còn ngày nay máy bay chết lẹ, xe cũng chết lẹ nè, điện cũng chết lẹ, rồi chất độc bây giờ nó tràn lan trong đó. Tôi mới được báo 1 người thanh niên tàn tật, ở VN, tàn tật không biết chữ nghĩ gì hết, vậy đó mà cũng có thể mua thuốc độc 1 cách rất là dễ dàng với 1 số tiền có 100 USD thôi, 2-3 triệu gì đó, tức là đúng 100 USD đó, mà dốt nát không biết gì hết đó, bị tàn phế, mà đi mua thuốc đó về để thuốc cho người cha của mình chết, cha ruột đó. Lý do là bởi vì ông cha ông cứ mắng hoài. Ông nói tại vì cái anh này là bị bệnh tật triền miên, gia đình phải lo cho anh cho nên là trong nhà không có khá giả bằng người ta. Chỉ vì cái lời mắng như vậy thôi mà anh ôm lòng nuôi hận anh mới bỏ thuốc độc vô trong rượu để giết người cha. Xui là có ông hàng xóm ông tới đó rồi ông bố ông rú uống rượu, hai người uống chung. Uống chung 1 cái chai vậy đó rồi 2 người chết luôn.

Thì mình thấy ngày nay cái chết nó nhiều lý do, nhiều cơ hội nó đến với mình, nhất là trong báo nó ghi rõ nó nói xyanua. Xyanua là 1 chất không mùi, không màu, không vị, cái đó mới ghê nha. Không mùi, không màu mà cũng không vị, nó không có đắng, không chua gì hết trơn đó, mà cái lượng đủ để giết người thì nó không cần nhiều. Mà đặc biệt cái nước này nó ác 1 chỗ là khi uống vào nó tạo ra những hiệu ứng y chang như là bệnh tim vậy đó. Nó y chang như vậy cho nên nếu mà mình dốt dốt mình quan sát sơ qua là mình tưởng người này lên cơn tim mạch, trụ tim, heart attack. Ngay cả pháp y nhiều khi ầu ầu họ cũng sợ lắm, vì pháp y mà đụng cái này cũng mệt mỏi bởi vì nhìn sơ qua thì nó y chang như là bị tim nó lên cơn vậy đó.

Tại sao tôi ngừng lại tôi nói kỹ ở đây là bởi vì thế giới bây giờ nó quá dễ sợ đi, cho nên cách tốt nhất là phải lia bỏ mà đi, tôi nhớ có nhiều người quen họ nói với tôi, họ chỉ mong là có được đủ duyên lúc mà xá lợi gom lại 5 ngàn năm bên bờ đề đạo tràng, họ đặc luôn khỏi gặp Phật Di Lạc. Còn nếu phước kém 1 chút họ ráng chờ đến Phật Di Lạc rồi cũng phải đặc chứ họ không có muốn thêm 1 kiếp trái đất nào hết, nó ngán quá rồi. Tôi cũng đồng ý cái này, bởi vì không có lý do mình đi nữa trừ phi mình có 1 cái hạnh nguyện trở thành Chánh Đẳng Giác, Độc Giác, chí thượng Thanh Văn thì tôi không có ý kiến chứ còn nếu chỉ đơn giản cầu giải thoát thì đi sớm chừng nào tốt chừng này, chứ ghê quá đi.

Sẵn trong room tôi nói luôn, ai thấy mình tu hành dễ người, giải đãi, lâu quá mà sao tự nhiên lúc này mình nổi cơn mình không có thiết tha hành thiền, giữ giới, không có muốn làm phước nữa đó, mà đi gọi phone hỏi thầy, hỏi tăng, hỏi ni, mà người ta nói không vừa ý mình đó, các vị chỉ làm 1 chuyện nhỏ xíu thôi, đi vào bệnh viện, làm 1 vòng vậy đó, kiểm cố, thiếu gì người quen nằm ở trông. Không có quen gần cũng quen xa, mình kiểm cố mình chạy đi 1 vòng giả bộ đi lạc đường vậy đó, đi 1 vòng từ bên ngoại khoa rồi lên nội khoa, chỗ nào nó cho đi mình cứ đi. Giả bộ mình vô mình thăm người thân, không có ai hết trơn, mình đảo 1 vòng đi ngang nhất là Chợ Rẫy, mình vô cái tầng ngoại khoa, ngày xưa ở trong nước nó là tầng 3 đó. Trời đất ơi, nó đâm chém, nó đánh ghen, nó bị tai nạn xe cộ, tai nạn lao động, trời đất ơi nó đem hết vô trong đó, mình thấy đủ thứ trong đó, nó gào thét, nó rên, nó la, máu me giãy giụa, mình nhìn cái đó là mình thấm, nha.

Rồi như vậy 7 pháp này gọi là 7 pháp đặc thù của vị Thánh La Hán.

#### 7 PHÁP CẦN PHẢI ĐẮC CHỨNG

7 Pháp cần phải tác chứng: đó là 7 lậu tận lực. Lực là sức mạnh, lậu tận là La Hán. Đây là 7 pháp sức mạnh của vị La Hán, cái phần này mình học nhanh bởi vì cái này học cho biết chứ còn, thứ 1 mình đã học qua cái này rồi, nội dung của cái này học rồi, thứ 2 là cái này không phải là cái chuyện của mình phải làm bởi vì đây là cảnh giới của các vị La Hán mà.

1. Thường quán vô thường
2. Thường ly dục
3. Thường xuất ly
4. Đã tu tập thành tựu Tứ Niệm Xứ
5. Đã tu tập thành tựu 5 quyền
6. Đã tu tập thành tựu 7 giác chi
7. Đã tu tập thành tựu bát chánh đạo
1. Thường quán vô thường

Vị ấy quán thấy rằng toàn bộ thế giới này trong đó có mỗi cá nhân chúng sinh luôn luôn và luôn luôn tồn tại bằng tánh sanh diệt của danh sắc. Là sao? Là sát na trước phải mất thì sát na sau mới xuất hiện, cứ khổ lạc ưu hỷ xả, thiện ác buồn vui tiếp nối nhau sanh diệt. Chính vì thế giới này tồn tại theo kiểu diệt cho nên nó không có cái gì đáng để thích hay để ghét hết. Bởi vì ngọt cách mấy nó cũng mong manh mà đắng cách mấy nó cũng mong manh.

Tôi nhắc lại Phật pháp ảo diệu ở chỗ chỉ có người hành trì mới hiểu được điều này, người uyên bác mà không sống chánh niệm không sống tuệ quán thì uyên bác bằng trời cũng không hiểu chỗ này, phải nói rõ cái đó. Cho tôi nói câu này để giận nha. Là tôi cũng đã tiếp xúc cũng hơi bộn bộn kha khá 1 số Phật tử, học ba mớ A Tỳ Đàm, có dự 1-2 khóa thiền rồi trở thành ra là bất tri. Ngày xưa dốt nát không biết gì thì còn khiêm tốn cúi đầu lạng lẽ lắng nghe. Ngày nay biết Phật pháp rồi, biết ba mớ rồi, tu ba mớ bèn thấy mình ngon quá mà quên mất 1 chuyện đó là uyên bác bằng trời mà không hành trì thì không có lợi ích gì hết.

- Chuyện đầu tiên là thường quán vô thường là vị này phải hiểu rằng toàn bộ thế giới này luôn tồn tại trên nguyên tắc sanh diệt tương tục. Toàn bộ thế giới này nó luôn tồn tại trên nguyên tắc, trên công thức sanh diệt tương tục. Có nghĩa là cái này phải mất đi thì cái kia mới có mặt, nó nhường chỗ cho nhau. Hạnh phúc vắng mặt thì đau khổ mới có mặt, liên tục và liên tục như vậy. Vị đó thấy như vậy gọi là thường quán vô thường.

- Vị hành giả nói chung và vị Tỳ Kheo nói riêng luôn sống với trí tuệ nhận xét rằng Potalida Sutta trong Trung Bộ, vào trong đây xem để thấy rằng Đức Phật Ngài so sánh 5 dục trần nó giống như là cái cây có trái độc, đẹp mắt mà ăn vào bỏ mạng. 5 dục nó giống như đầu con rắn, 5 dục nó giống như hồ than hồng, 5 dục nó giống như khúc xương khô vậy, gặm mỗi miếng mà không được gì hết. 5 dục giống như tử thi trôi ngoài biển, những loài kên kên, điều quạ nó mãi mê nó ăn rồi nó không đủ sức nó bay trở vào bờ. Biển thì trước sau nó cũng đầy cái xác vào bờ nhưng đầy lâu mau thì chưa biết.

Cho nên 5 dục nó cũng giống như vậy, có nghĩa là cứ mãi mê ăn rồi không nhớ đường quay trở về, gọi là kiệt sức, không phải là không nhớ đường mà là kiệt sức, không đủ sức bay trở về.

Tôi nói cái này tôi cũng hơi xấu hổ là tôi chưa phải là người ly dục, tôi vẫn còn phạm 100% nhưng mà khi giảng kinh, khi suy tư bắt buộc mình phải nói y như trong kinh. Đó là 5 dục mà so với thiền nó có cái này nó hơi khác. Thiền càng lên cao thì càng hạnh phúc, càng an lạc, và cái an lạc của thiền không còn quan hệ với hỷ với lạc nữa mà nó an lạc bằng thọ xả. Đây là cái kỳ cục thứ 1. Cái kỳ cục thứ 1 của thiền đó là nó càng lên cao thì nó càng an lạc mà cái an lạc này nó không liên hệ với hỷ lạc. Mà hỷ lạc là giai đoạn thấp thôi chứ càng lên cao nó không còn sung sướng và vui vẻ nữa mà nó là sự hững hờ mà nó lại nhẹ nhàng. Thì cái trạng thái nhẹ nhàng đó được gọi là an lạc của thiền bậc cao.

Nhưng ở cõi dục thì sao? Ở cõi dục thì nó có cái này, cảnh dục nào đi nữa mà mình hưởng tới tận cùng rồi nó sẽ chán, chán lên tới óc luôn, chó chê mèo mửa, rồi mai chiều cái chán đó nó hết mình bèn thềm trở lại. Đó là cái tầm thường của cảnh dục, cảnh thiền không có. Không bao giờ có chuyện 1 người ngồi thiền mà họ hỷ lạc quá lâu quá nhiều, họ ngồi 8 tiếng cái tự nhiên họ ngán quá, họ nghe nói nhập thiền họ ớn, không có, chuyện đó không có. Thiền không có cái vụ ngồi lâu quá, hỷ lạc nhiều quá nó ớn là không có như vậy. Dục thì có. Dục mà mình hưởng tới nơi rồi đó, bất cứ cái gì, ăn nhiều quá, yêu đương rồi hưởng thụ, rong chơi, nhậu nhẹt, bài bạc, khiêu vũ, ca hát mà nó lên tới đỉnh rồi đó là bắt đầu nó, người Huế họ kêu là nó bura đó, nó bura ra, nó nản ra, nó nản nó chán ra. Rồi khi qua cái cơn chán nó bèn thích trở lại.

Cho nên mấy vị đó thường trực quán chiều 5 dục là vậy đó. 5 dục giống như đồng than hồng, giống như khúc xương gặm hoài mỗi một không có chi nuốt.

Vị La Hán là người tâm tư xuất ly, có nghĩa là sao? Xưa nay chúng ta cứ tưởng học đạo là mình ngon lành lắm, chứ thật ra, cái này kinh nói chứ không phải tôi nói. Đức Phật Ngài nói phạm phu giống như con chó bị cột vô góc nhà, vô góc cột vậy đó, có cào, có cắn, có sủa, có ngoác đuôi, có rên la ư ử thì cũng quần quanh góc cột đó. Kẻ phạm phu có học đạo, có hành thiền cao siêu cách mấy nhưng mà nếu không khéo thì cũng không thể nào có mặt trên con đường xuất ly, lúc nào cũng quần quanh hết.

Hồi nãy tôi nói rồi, học đạo 3 mới thì tự giam mình vào sở tri kiến, hành thiền 3 mới thì tự giam mình vào sở tri kiến. Cứ nghĩ đó là hay mà phải nói cái người thiếu ba la mật họ giống như trẻ con vậy, rất dễ dàng hài lòng thỏa mãn với thành quả bé con mà mình mới có được 1 tí ti trên đường. Cái đó là ba la mật thiếu.

Ngày xưa Bồ Tát có ngại vàng coi thường ngại vàng, bỏ ngại vàng đi đắc thiền định, thần thông đủ thứ hết rồi thì sao? Cũng chán nhỏ toẹt đi tìm cái khác cao hơn. Còn người thiếu ba la mật được 3 mới là chết, chết dí, chết bẹp ở trong đó, không có khả năng xuất ly.

Còn đối với 1 người hiền trí thì tất cả mọi thứ trên đời này hễ còn hiện hữu thì còn khổ, còn hiện hữu trên đời này là còn tồn tại theo cách sinh và diệt tương tục. Không có gì đáng để thích do đó cũng không có gì đáng để ghét. Cho nên chính vì tâm trạng đó hướng về xuất ly là như vậy.

Người ta luôn luôn sống theo hướng đi ra đi lên, còn phàm phu mình biết đạo 3 mới, may là biết đó nha, còn không biết đạo là khởi nói. Cái thứ mà biết 3 mới là cũng có khuynh hướng quay trở vào, quay xuống thấp.

Tiếp theo là vị đó tự xét mình đã tu tập tới nơi tới chốn 4 niệm xứ, 5 quyền, 7 giác chi và Bát Chánh Đạo. Tôi đã nói không biết là bao nhiêu lần, 37 phẩm trợ đạo tức là 37 pháp bồ đề đó bodhipakkhiya-dhamma. Kể ra thì có: Bát Chánh Đạo, Tứ như ý túc, Tứ chánh cần, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất Giác Chi. Nhưng thực ra thì không bao giờ có chuyện nội dung của 4 cái này khác nhau, chuyện đó không có. Không bao giờ có chuyện ông này tu tứ niệm xứ, ông kia là tu thất giác chi, ông nọ tu Bát Chánh Đạo, dạ thưa cái chuyện đó không có nha, không có.

Hễ 1 người mà tu tập 4 niệm xứ thì cũng có nghĩa là họ đang tu tập 7 giác chi, hoặc là Bát Chánh Đạo, hoặc là 5 quyền. Các vị không tin tôi thì tôi chứng minh nha. Đức Phật từng dạy như thế này, này các Tỳ Kheo, đây là con đường duy nhất, các vị mở dùm tôi trong Trường Bộ và Trung Bộ xem bài kinh Đại Niệm Xứ coi có câu đó hay không? Này các Tỳ Kheo, đây là con đường duy nhất dẫn đến cứu cánh giải thoát, khổ ưu thành tựu chánh trí, giác ngộ Niết Bàn. Ngài gọi đây là con đường duy nhất.

Mà nếu nói như vậy thì Bát Chánh Đạo bỏ ở đâu? Bát Chánh Đạo mình bỏ ở đâu? Rồi 7 giác chi mình bỏ ở đâu? Thật ra mấy cái này là mấy cách kể khác nhau mà thôi. Người tu tập quyền, tín, tấn, niệm, định, tuệ mà tới nơi tới chốn là ai ta? Là cái ông Tứ Niệm Xứ. Mà cái ông tu Tứ Niệm Xứ tới nơi tới chốn là ai? Là cái ông tu tập Bát Chánh Đạo. Mà cái ông tu tập Bát Chánh Đạo lại chính là cái ông tu tập Thất Giác Chi. Cái này là bắt buộc, bắt buộc phải hiểu, bắt buộc. Bởi vì trí tuệ trong 5 quyền cũng chính là trạch pháp giác chi, cũng chính là trí tuệ trong 4 niệm xứ, mà nó cũng chính là trí tuệ chánh kiến, chánh tư duy ở trong Bát Chánh Đạo.

Cho nên ở đây là 4 chi cuối cùng, vị La Hán tự biết mình đã tu tập thành tựu 4 niệm xứ, 5 quyền, 7 giác chi, và Bát Chánh Đạo. Tùy chỗ mà Đức Phật kể con đường giác ngộ ra thành mấy. Có chỗ trong Tăng Chi Bộ Kinh Ngài dạy thế này, này các Tỳ Kheo có 2 pháp cần được tu tập để dẫn đến sự chấm dứt sanh tử, đó là Chỉ và Quán. Các vị nghe kỹ không? Ở đây không có nhắc con số 5, số 7, số 8, số 10 gì hết, mà Ngài nói số 2. Ngài nói, này các Tỳ Kheo có 2 pháp, khổ quá, bà con VN mình không biết ở đây trong room có ai chịu siêng mà mở kinh ra xem, Tăng Chi Bộ Kinh phần 2 chi đó, trong đó có câu. Ngài dạy rằng có 2 pháp dẫn đến sự giác ngộ giải thoát đó là Chỉ và Quán Samatha và Vipassana, xong.

Chứ Ngài chớ hề nhắc cái gì gọi là số 5 số 7 ở đây không có, Ngài chỉ nói 2 cái đó thôi, nha. Cho nên mình phải hiểu cái này nó chính là cái kia.

Hôm nay chúng ta đã học xong 7 pháp cần được tu chúng.

Cũng có may mắn là mình học gần hết bài kinh này rồi.

## 8 PHÁP CÓ NHIỀU TÁC DỤNG

1. Sống gần mình sư thiện hữu
2. Thường xuyên tham vấn phá nghi
3. Sống theo lý tưởng tịnh thân tịnh tâm
4. Nghiêm trì giới hạnh
5. Đa văn quảng kiến
6. Tinh tấn bất thôi



7. Chánh niệm thường trực

8. Tuệ quán 5 uẩn (tuệ quán đây nghĩa là động từ nha)

Đây là 8 pháp có nhiều tác dụng.

1. Sống gần gũi minh sư thiện hữu là sao?

Có nghĩa là ở gần được thầy tốt – chữ tốt ở đây không phải là tốt bụng nha, mà là xịn đó, bậc đại trí, đại hiền, đại đức gọi là minh sư, tiếng Pali gọi là satthara. Bậc đạo sư khả kính gọi là satthara bởi vì tôi được biết là trong kinh Pali tiếng Pali chứ không phải bản dịch nha, chúng tôi đọc được, chúng tôi thấy chỉ có 2 người được nhận chữ này thôi đó là Đức Phật và Ngài Xá Lợi Phất.

Ở trong kinh điển chỉ có Đức Phật thôi. Bởi vì khi Ngài Xá Lợi Phất tịch thì Ngài A Nan Ngài buồn lắm, Ngài nghĩ rằng, vị Tỳ Kheo mà giống như bậc đạo sư đã không còn nữa, tiếng Pali kêu là satthasama 1.41.30, có nghĩa là người giống như bậc đạo sư không còn nữa. Cho nên ở đây là bậc minh sư tôi dịch cũng hơi mềm đó, chứ nếu mà dịch rít ráo là bậc Thánh sư đó.

Sống gần gũi minh sư thiện hữu là coi như là cái chuyện gần gũi này nó hỗ trợ cho mình rất là nhiều. Vì sao? Các vị ôn lại dùm tôi điều kiện nào nuôi dưỡng phát triển và tạo nên 7 giác chi. 7 giác chi là gồm niệm, cần, trạch, hỷ, tĩnh, định, xả, thì mình thấy rõ ràng trong đó giác chi nào cũng cần đến chuyện sống gần người mạnh về giác chi đó. Giác chi nào cũng cần đến sự sống gần người mạnh về giác chi đó.

Vd như bây giờ mình nói niệm giác chi hoặc là cần giác chi. Thì mình muốn trao dồi khả năng chánh niệm, khả năng tinh tấn, khả năng hoan hỷ trong chuyện tu hành, cái đó là hỷ giác chi, thì coi như là mình muốn trao dồi cái gì thì mình phải ở gần người đó, người mà mạnh cái đó đó, thì mình mau tiến bộ lắm quý vị. Tôi tin chắc cái đó.

Bởi vì có những người mà mình vừa gặp mặt thôi là bao nhiêu cái toan tính danh lợi của mình đó đúng là ruồi bu, đúng là tào lao, đúng là trẻ con, đúng là bậy bạ, đúng là đáng nhục. Nhưng mà có những người mình gặp mặt họ tự nhiên mình muốn xắn tay áo nhảy vào cuộc chơi phù hoa của quần mê sanh tử. Mình gặp họ là mình muốn làm danh, làm lợi bởi vì cách họ nói chuyện là mình thấy xôn xao nôn nao. Nhưng có những người mình gặp họ là mình chỉ muốn buông hết để mà đi tu. Cho nên cái người mình gần gũi rất là quan trọng.

2. Thường tham vấn học hỏi

Có nghĩa là sao? Ở gần mà không chịu học hỏi, không chịu hỏi han thì coi như hoang phí, rất là hoang phí. Sẵn đây chúng tôi cũng nói luôn. Các vị nào gặp ông Sơn Nam là 1, thầy Tuệ Sỹ là 2, hay ông Phạm Công Thiện là 3, ông Bùi Giáng là 4, các vị nào có dịp gặp 4 người này thì các vị sẽ thấy ra cái chuyện này.

Đó là đọc sách của họ là mình chỉ biết 1 ít kiến thức của họ thôi, mà nếu gặp họ ở ngoài đời, chẳng hạn như là bây giờ thầy Tuệ Sỹ mình không có gặp trực tiếp hoặc là ông Phạm Công Thiện, 2 người này họ nói chuyện trên youtube thôi. Mà khi mình gặp họ nói chuyện đó nó lại khác lúc họ viết. Bởi vì khi họ viết đó, khi mà họ đặt bút xuống đó là họ chỉ lựa cái gì mà họ chắc rõ mười mười nha. Nhưng mà khi họ nói thì họ nói luôn cả những cái họ chỉ mới đọc qua hoặc vừa nghĩ tới họ cũng đem nói cho mình. Những cái đó là những cái bằng vàng đó, có điều vàng thô, vàng chưa có làm thành thành phẩm, chưa có làm thành nữ trang, nhưng mà ai dám chê vàng thô bao giờ, giống như kim cương chưa mài vậy đó.

Cho nên mình ở gần mấy bậc hiền trí mình có lợi ở chỗ là mình có dịp hỏi. Mình hỏi người ta, gặp đúng thầy đó, hỏi rờn rã 1 ngày bằng mình đọc sách 10 năm. Quý vị không tin nhưng tôi biết chuyện đó có thật, bởi có rất là nhiều chuyện mà chỉ có thầy giỏi họ làm cái rẹt, xong. Thay vì mình phải đọc bao nhiêu năm tháng, mà đọc bằng cái đầu bu của mình làm sao mình hiểu hả trời.

Cái thứ 2 là thường xuyên tham vấn phá nghi.

3. Sống theo lý tưởng tịnh thân tịnh tâm

Đức Phật Ngài dạy rằng vupakasa 1:45:50 có nghĩa là sao ta? Sự yên tĩnh về thân và về tâm. Đức Phật Ngài dạy trong kinh Tăng Chi có 4 trường hợp:

- Thân viễn ly mà tâm không viễn ly: thân sống ở chỗ xa vắng quạnh hiu, cô quạnh mà lòng thì cứ ồn ào náo nhiệt xôn xao hướng về phố xá phồn hoa.

- Tâm viễn ly mà thân không viễn ly: Nghĩa là ở cái chỗ trời ơi đất hỡi, um sùm bát nháo, bát nháo nhưng mà coi như lòng người này đã khép cổng cắt chuông tự bao giờ. “Khép cổng cắt chuông”, không biết bà con nghe 4 chữ này bà con hiểu không ta? Khép cổng có nghĩa là không mở ra, còn cắt chuông có nghĩa là không có tiếp tục giữ lại duy trì 1 cái mối quan hệ tối thiểu nào bên ngoài bức rèm riêng của cánh cửa khuê môn. Ai mà biết “Tắt Lửa Lòng” của Nguyễn Công Hoan, ai mà biết “Lan và Điệp”, ở VN ai mà biết 4 chữ này:

Em về điếm phân tô sơn lại

Tiểu Ngạo nhân gian 1 nụ cười.

Tiếp theo ..... là vậy đó 1.49.35

Có nghĩa là tuy lòng ở chỗ um sùm bát nháo nhưng mà lòng đã khép cổng cắt chuông, và Tàu họ có câu này:

Tiểu ẩn tiểu ư lâm sơn

Trung ẩn ẩn ư phố thị

Đại ẩn ẩn ư triều đình

Có nghĩa là cái hạng sống trong thâm sơn cùng cốc, cái ẩn đó nó dễ lắm, nó không khó bằng cái ẩn trong phố xá. Nhưng mà ở ẩn trong phố xá nó không ghê gớm cho bằng ở ẩn mà vẫn tiếp tục làm quan trong chốn triều đình, gió tanh mưa máu, giành giật, triệt hạ liên tục.

Thì ở đây có 4 trường hợp.

- Trường hợp 1 là thân viễn ly mà tâm không viễn ly là vậy đó, tức là thân ở chỗ xa vắng quạnh hiu mà lòng thì luôn luôn hướng về phố xá phồn hoa.

- Trường hợp 2 là thân ở chốn phồn hoa phố xá nhưng mà lòng thì yên tĩnh đã gọi về núi từ lâu.

- Trường hợp 3 là thân tâm đều viễn ly, có nghĩa là ở chỗ vắng vẻ quạnh hiu mà lòng cũng thanh tịnh yên tĩnh, tự mình biết riêng mình và ta biết riêng ta.

- Trường hợp 4 là tề nhất là thân tâm đều không viễn ly, có nghĩa là ở chỗ ồn mà tâm còn ồn hơn nữa.

Thứ 2 chữ viễn ly ở đây nó còn có nghĩa nữa là ngày nào mà còn chung chạ dây dưa gắn bó với phiền não, với 5 uẩn, với tam giới thì ngày đó vẫn chưa được gọi là viễn ly thật sự mà phải đợi đến khi chấm dứt phiền não 1 cách triệt để thì đó cũng gọi là 1 cách viễn ly. Thứ 2 nữa là Niết Bàn viên tịch không còn tiếp tục dây dưa với chuyện sanh tử trong 3 cõi 6 đường nữa thì mới được gọi là viễn ly thật sự.

Thì vị đó sống trong tinh thần của sự an tĩnh là vậy, sống trong tư tưởng của tịnh thân tịnh tâm là như vậy đó.

Tôi nhớ có 1 lần trong kinh Đức Phật Ngài nói thế này, này các Tỷ Kheo, khi ta nhìn thấy 1 Tỷ Kheo ngủ gục trong rừng, ta vẫn hoan hỷ vì ta nghĩ rằng lát nữa đây khi cơn buồn ngủ qua đi vị Tỷ Kheo ấy sẽ tiếp tục tinh tấn trở lại. Nhưng ngược lại ta không hề hoan hỷ khi ta nhìn thấy 1 Tỷ Kheo còn sống chung chạ trong làng, trong phố vì ta biết rằng vị ấy sớm muộn gì vị ấy cũng có thể bị tấn công bởi các lậu hoặc, bởi những nam cư sĩ, những nữ cư sĩ bằng cách này hay cách khác.

Còn riêng khi ta thấy 1 Tỷ Kheo sống trong rừng sâu 1 mình, đang thiền định mà cứ ngủ gục thì ta vẫn hoan hỷ, hoan hỷ là vì ta biết rằng lát nữa đây vị này sau khi hết cơn, cắt được cơn buồn ngủ thì vị này sẽ tiếp tục tinh tấn thiền định.

Cái này chắc giảng sơ sơ, giảng cái này cũng nhột quá đi.

4. Vị Tỷ Kheo sống với sự thanh tịnh về giới luật

Là bởi vì nói đi phải nói lại, nói tu là tu tâm. Giới luật ngó qua hình như nó có vẻ hơi hình thức, nghe nó hơi hình thức, nó hơi có vấn đề tay chân trong đó 1 chút. Nhưng mà thật ra nội tâm anh phải ra sao thì anh mới giữ giới được.

Gới có vẻ hơi hình thức nhưng nội dung ta phải thế nào thì mới giữ được cái phần hình thức này.

Câu này rất quan trọng.

Gới có vẻ hơi hình thức nhưng nội dung ta phải thế nào thì mới giữ được cái phần hình thức này.

Cái này rất quan trọng.

Có nghĩa là, có nhiều người nói tu là tu tâm còn giới là chấp. Nhưng mà thật ra vấn đề giữ giới hình thức nó không quan trọng mà quan trọng là nội dung của anh nó ra làm sao. Nội dung của anh ok thì tự nhiên hình thức của anh nó ok. Cái hình thức đó là giới đó. Còn người ta nói mình thu thúc cò, mình là cụ non, mình là diễn xuất, cái đó là chuyện của người ta nhưng mà chính mình mình biết. Cái giới hạnh đó là dấu chỉ của 1 nội tâm ổn định.

Giới hạnh là dấu chỉ của 1 nội tâm ổn định, còn trường hợp mà giới tào lao đóng kịch trước đám đông thì cái đó tôi không kể bởi mà tôi đang nói chuyện giữ giới đàng hoàng đó. Thì giới luật là dấu chỉ của 1 nội tâm ổn định. Bởi vì 1 vị A La Hán thì đâu còn chuyện gì mà sợ phạm giới, phạm tội gây nghiệp nữa, áy vậ mà vị La Hán luôn đi đứng nói năng từ tốn điềm đạm đĩnh đạc quang minh lỗi lạc. Vì sao? Vì vốn dĩ của 1 tâm hồn đã đạt đến đỉnh, đến top thì tự nhiên nó như vậy, họ không còn điều kiện tâm lý để xô bồ xô bộn mạnh động và lăng xăng. Họ không có đủ điều kiện tâm lý để trở lại kiểu sống đó nữa.

Cho nên ở đây giới luật nó đặc biệt ở cái chỗ đó là nhìn thì nó hơi hình thức, nhưng mà nó chính là cái rào. Vd như mình không là tu sĩ, mình có thể có mặt ở tất cả những nơi nào mình muốn, mình muốn mua bất cứ cái gì mình muốn miễn là mình có tiền. Đi đâu, mua gì, gặp ai đều được, nhưng nếu mình là 1 tu sĩ thì hình như những vụ này phải xét lại. Có những chỗ mình không thể đặt chân vào, có những người mình không nên nán ná đứng lại nói chuyện hơi lâu.

Vd như mình đang đứng ở ngoài đường, đang đứng ở bến xe, mà có 1 cô ăn mặc quá sức hở hang cổ đến thì có lẽ mình nên thu vén gọn gọn đề tài rồi thì nhấn nút chứ còn đứng đó mà dây dưa, 1 là người ta không biết đó là ai rồi người ta dị nghị đàm tiếu, 2 nữa mà thời nay mà nó chụp 1 cái bóc, nó tống lên trên Facebook, nội mà mình giải thích xong rồi thì cái lưỡi nó gãy làm 3 khúc. Chưa kể mình có đệ tử mà đệ tử ruột, mà nó gặp cái đó xong là mình về mình cũng tan xương nát thịt nha.

Cho nên cái giới nó hay lắm, nó kèm mình, có những nơi chốn không thể ghé được như ý, có những hạng người mình không nên tiếp xúc thoải mái, có những giờ giấc mình phải kiểm soát sinh hoạt đi sớm, về khuya bla bla...

#### 5. Đa văn quảng kiến

Đa văn quảng kiến có nghĩa là sao? Là bởi vì cái đầu của mình chỉ cần nó không có ra không có vào nó y chang như ao tù, nó y chang như cái hầm cầu ở miền đông vậy đó. Tại sao chúng tôi nói hầm cầu miền đông? Hầm cầu miền tây thì nó còn có lỗ mọi, còn có hang cá hang cua, hầm cầu miền đông giống như cái giếng cạn vậy đó, mùi nó lên khăm khảm. Cho nên mình phải đa văn quảng kiến có nghĩa là mình phải có cái ra cái vô về cái học. Về cái gì chứ cái vốn si mê, cái vốn Tà Kiến của mình nó đầy ắp à. Mà cứ nhét vào được cái biết thì móc ra bớt cái cục ngu, bởi vì cái đầu mình là cái tử mà. Cho nên nhét vô được 1 cái biết thì lấy ra được 1 cục dốt, cứ như vậy thôi. Cho nên hể mà cái mình nhét vô nó quá ít thì cái dốt nó còn ở trong quá đầy.

Bởi vì chúng ta nhớ cái vụ Archimedes mà ông tắm không? Ngày kia ông phát hiện ra nguyên tắc là hể ông nhảy vô trong bồn nước tắm thì trọng lượng của ông tương đương với lượng nước nó tràn ra ngoài. Thì vd đó cũng giống như mình tu học vậy đó quý vị. Khi mà mình đưa vô 1 lượng kiến thức nào đó thì cũng chừng ấy cái lượng dốt, lượng ngu, lượng tào lao nó cũng ỏi, nó trào, nó ọc ra ngoài, còn không thì nó cứ nằm lì ở đó. Cho nên chi tiết đó nó rất quan trọng, cứ thêm 1 cái biết bớt 1 cái ngu. Và bớt được 1 cái ngu thì nó đỡ được 1 tí khổ. Cho nên đây là lý do vì sao ta phải đa văn quảng kiến bởi vì không biết đường lấy đâu mà đi, phải biết đường mới đi được chứ.

Kiến thức nó chính là tâm bản đồ, kiến thức chính là hành trang, kiến thức chính là bạn đường, kiến thức chính là người hướng dẫn, kiến thức là toàn bộ. Không có kiến thức thì không làm cái gì được hết, rửa chén cũng phải có kiến thức, chăm sóc con nít cũng phải có kiến thức, chăm sóc người già lú lẫn, hôn mê cũng phải có kiến thức, làm chuyện gì cũng phải có kiến thức. Chứ đừng tưởng người ta nằm người ta không biết gì rồi ai làm cũng được, không phải đâu nha.

#### 6. Tiếp theo là vị Tỷ Kheo phải sống tinh cần với thiện pháp

Chúng tôi đã nói rồi, người sợ sanh tử thì tự xét mình không có nhiều thời gian để mà dễ người. Đây là 1 nguyên tắc bằng vàng, 1 câu thần chú bằng vàng. Người sợ sanh tử, sợ sanh già đau chết, sợ trầm luân sa đọa thì người ấy luôn luôn tự thấy rằng mình không có dư thời gian để mà hoang phí, mình không có dư thời gian để mà dễ người. Bởi vì phải nói rằng chiều nay mà chỉ cần mình bị

gục xuống, bị đột quy chết rồi không biết đi về đâu đó là chuyện thấy ghê mình không có nói, chỉ nói chuyện mềm hơn 1 chút. Là chỉ cần nó đột quy miệng méo chảy nước miếng, hư nửa người không đi được thì lúc đó quý vị mới thấy được cái gương mặt thật của đời sống, bạn bè bỏ mình đi, vợ chồng đối với mình thì lúc bấy giờ khó à, khó à. Nếu trước đây mình có tánh hay ghen bây giờ còn chết dữ nữa. Bây giờ họ về họ đút cơm cho mình ăn rồi họ cứ nói ra ngoài chút xíu là mình nằm ở nhà tha hồ mà tưởng tượng nha. Còn tiền bạc của mình lúc đó mình đâu có xài được đâu quý vị, quý vị có 80 tỷ mà cái thứ nằm liệt thì xài cái gì, bị liệt thì xài cái gì?

Cho nên đó là cái nỗ lực, nỗ lực tinh tấn, nỗ lực nhớ như vậy. Cái bệnh, cái chết, và cái sa đọa, đây là 3 cái mà nó có thể xảy đến cho mình bất cứ lúc nào.

#### 7. Chánh niệm

Tôi đã nói rồi toàn bộ đời sống của chúng ta nó chỉ là 1 chuỗi dài của thiện ác buồn vui. Thiện đời này là nhân vui đời sau, ác đời này là nhân buồn khổ đời sau. Vui đời này là quả lành đời trước, khổ đời này là quả xấu đời trước. 4 cái này nó liên tục đắp đổi và thế chỗ cho nhau sanh diệt phút giây này qua phút khác trong đời sống của chúng ta.

Có 1 điều chúng ta thiếu niệm, chúng ta không biết cái gì nó đang xảy ra. Chính vì không biết cái gì nó đang xảy ra cho nên chúng ta tiếp tục sống trong sự thiếu kiểm soát. Mà càng sống trong thiếu kiểm soát thì khả năng làm lỗi rất lớn và rất lớn. Chánh niệm là gì? Nó đơn giản là sự ghi nhớ, sự kiểm soát thôi, nó không để cho mình tiếp tục sống theo kiểu bỏ ngõ như trước đây nữa.

Dù trong room này những người đang nghe tôi là hành giả hay không thì có 1 chuyện quý vị phải bắt buộc đồng ý với tôi. Đó là làm lỗi bao nhiêu trong cuộc đời này nó cũng đều khởi đi từ cái chuyện người ta không kiểm soát được thân tâm. Người mới hành thiền, mới học lý thuyết nghe nói hình như biết rõ phiền não đang có mặt thì phiền não biến mất, họ không tin, mà chính chúng tôi cũng vậy. Nhưng nếu tu tập lâu ngày, chuyện đó trở thành sự thật.

Khi mình có niệm mình biết cái gì đang diễn ra thì tất cả phiền não phải biến mất. Vì sao? Vì phiền não và chánh niệm nó vốn không cùng nhóm, nhưng khi ta biết đây là tâm thiện, tâm thiện đang có mặt thì lúc đó tâm thiện đó với chánh niệm nó cùng 1 nhóm thì cái thiện đó vẫn tiếp tục còn.

Vd tôi đang làm lễ dâng y, tôi đang đội y trên đầu, tôi là 1 cư sĩ, tôi đang vui quá vui, và lúc tôi đang vui tôi biết rõ rằng tôi đang vui, vui là tâm thiện. Thì cái vui đó cộng với chánh niệm kia nó cùng 1 nhóm thiện pháp cho nên khi cái chánh niệm mà nó phát hiện ra mình đang vui thì cái vui vẫn tiếp tục. Nhưng khi tôi phát hiện ra ó ó mình đang tâm tham, mình đang tâm sân, mình đang ngã mạn, mình đang bần xỉn, mình đang ghen tỵ, thì ngay lúc đó phiền não phải biến mất vì nó với chánh niệm khác nhóm. Nhớ nha!

Chánh niệm nó quan trọng như vậy đó, chánh niệm nó quan trọng lắm, bởi vì nó cho chúng ta 1 đời sống có kiểm soát.

#### 8. Luôn sống với tuệ quán 5 uẩn

Cũng y như nội dung vừa giảng. Toàn bộ đời sống của chúng ta chỉ là sự hiện hữu của 5 uẩn thôi. Tại sao có chuyện đầu thai đời này sang kiếp khác là bởi vì chúng ta không biết rõ mình chỉ là 5 uẩn hợp lại. 5 uẩn đời này nó có là do tham ái trong 5 uẩn đời trước. Tôi nhắc lại, do tham ái trong 5 uẩn đời trước nên chúng ta mới có 5 uẩn đời này. Có những chúng sinh họ chán danh uẩn họ tu thiên sắc giới thì họ sanh về cõi vô tướng chỉ có sắc uẩn thôi. Có những chúng sanh đắc thiên sắc giới rồi, họ chán sắc uẩn thì sanh về cõi vô sắc, chán danh uẩn thì sanh về cõi vô tướng. Còn người không chán uẩn nào hết thì bèn ở lại cõi dục giới. Ở cõi dục giới để hưởng dục. Chính vì có kẻ còn mê trong 5 uẩn ở lại với cõi 5 uẩn, mê trong cõi nhất uẩn ở lại với cõi nhất uẩn, mê trong cõi tứ uẩn ở lại với cõi tứ uẩn. Riêng người thường xuyên quán niệm tánh sanh diệt của 5 uẩn thì vị ấy sẽ lìa bỏ 5 uẩn nếu đủ duyên lành ba la mật, nêu nha, nếu đủ duyên lành ba la mật. Chúng quả La Hán thì đời này sẽ không còn tiếp tục có thêm 5 uẩn của đời sau kiếp khác, nó quan trọng vậy đó nha. Hồi nãy giờ tôi nói, tôi tìm cách tôi nói về 5 uẩn cho bà con nghe tuệ quán 5 uẩn là vậy, nó quan trọng là như vậy. Mình có 5 uẩn là mình còn đắm mê trong 5 uẩn.

Thường xuyên quán chiếu thấy rằng tâm thân này và toàn bộ vũ trụ này chỉ là chỗ gặp nhau, là điểm hẹn, chỗ quần tụ, là chỗ tổng hợp của sắc thọ tưởng hành thức. Cho nên thấy như vậy rồi vị đó không tiếp tục thích nữa. Và khi không tiếp tục thích nữa thì nó có cơ hội giải thoát.

OK bữa nay là thương quý vị vô cùng cho nên tôi đã ráng lết tới 4 giờ chứ lẽ ra thì hồi nãy tôi đã ngừng lúc 3h40. Vì bữa nay chúng tôi có cái hẹn, nhà có cái hẹn mà cũng ráng, ráng thấy bà con, liếc mắt thấy 54 người. Có đúng vậy không, có đúng 54 người không, cho nên đành phải ráng. Chúc các vị 1 ngày vui 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp, mai gặp tiếp.

---

**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.**

---

[www.toaikhanh.com](http://www.toaikhanh.com)