

---

**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) 1

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

[10/05/2022 - 01:48 - ngocthytran00]

KINH THẬP THƯỢNG 1

Hôm nay chúng ta sẽ trở lại với bài kinh Thập Thượng. Chúng tôi không nhớ rõ đã giảng kinh này chưa, và nếu có thì giảng tới đâu, cho nên chúng tôi quyết định giảng từ đầu bài kinh này.

Trước hết chúng tôi xin giới thiệu bài kinh này bao gồm trên 500 vấn đề giáo lý được Ngài Xá Lợi Phất trình bày gom lại trong 1 bài kinh thôi. Cho nên bài kinh này chúng ta giải thích thoáng qua thôi – 1 tuần 4 ngày, 1 ngày 2 tiếng thì chúng ta mất 2 tháng, nếu giảng kỹ bài kinh này giảng tới 1 năm.

Để khỏi mất thời giờ của quý vị chúng tôi xin lược sơ phần Duyên Khởi của kinh 1 chút. Bài kinh này được Ngài Xá Lợi Phất thuyết giảng tại xứ Campa trên bờ hồ Gaggara cùng với đại chúng tỷ kheo khoảng 500 vị. Ở trong chánh tạng chỉ ghi như vậy thôi, nhưng ở trong chú giải cho mình biết là 500 vị tỷ kheo này nè được gọi là (Pali) nghĩa là người sống không rời, nghĩa là tùy tùng. Trong (Pali) giải thích thêm nghĩa là antevāsika có nghĩa là đệ tử đồng trú, tức là đệ tử sống chung.

Sẵn đây chúng ta biết luôn 500 vị này là 500 vị (Pali) hoặc là antevāsika của Ngài Xá Lợi Phất. Chuyện thứ 2 nữa chúng ta cũng nên biết là Ngài Xá Lợi Phất là 1 nhân vật rất đặc biệt trong đạo Phật.

Đặc biệt vì 2 lẽ: - Thứ nhất Ngài là đệ nhất Thanh văn, đệ nhất trí tuệ. Trong chú giải kinh Hạnh Phúc hoặc Thanh tịnh đạo có ghi câu này “ngoại trừ Thế Tôn trong Tam Thiên Đại Thiên thế giới không có người nào sánh bằng Ngài Xá Lợi Phất về trí tuệ”. Và chúng ta cũng biết thêm 1 chuyện nữa đó là Tạng A Tỳ Đàm là 1 trong 3 Tạng của Phật giáo truyền thống, cái gốc là vào hạ thứ bảy, tức là năm thứ bảy sau khi thành đạo, đức Thế Tôn giảng tạng này trên cung trời Đao Lợi, (chi tiết hơi phong thần ha).

Trong chú giải nói thêm, Ngài giảng trên đó, tốc độ nói chuyện của Ngài nhanh hơn người bình thường gấp mấy lần, Ngài nói nhanh lắm. Và vì Ngài là Ngài, cho nên với tốc độ đó Ngài biết người kia có nghe được hay không và âm thanh Ngài rất là rõ và Ngài biết chính xác là Ngài nói cái gì hợp với người nghe, cho nên tốc độ của Ngài không thành vấn đề đối với người nghe. Và từ đó suy ra suốt 3 tháng trời Tạng A Tỳ Đàm được thuyết giảng liên tục không gián đoạn. Chúng ta biết rằng trong kỳ kiết tập lần đầu tiên, 500 vị La Hán – kiết tập ở thành Vương Xá, cứ 1 vị hỏi, 1 vị đáp. Có nghĩa là Ngài Ca Diếp hỏi Ngài Upali về Luật, về cả tạng Luật, cái điều luật đó được cấm ở đâu? tại sao? Và có bổ sung điều gì sau đó hay không? Ngài hỏi đại khái từng điều từng điều với 3 chi tiết đó và cấm tại đâu, do ai, và sau này có gì bổ sung nữa hay không? Hỏi hết tạng Luật xong thì Ngài Ca Diếp hỏi Ngài A Nanda 2 tạng còn lại là tạng Kinh và tạng A Tỳ Đàm.

Các vị trong room làm ơn nhớ dùm các vị A La Hán không có rề rề như mình, bởi vì 500 vị đó đều là 500 vị La Hán lục thông tam minh tứ tuệ phân tích, các vị chỉ mất 1 ít thời gian đi khát thực thôi,

khất thực không phải đi xa vì vua A Xà Thế đã chuẩn bị thức ăn sẵn, các vị ôm bát ra là có. Cho nên các vị tập trung toàn thời gian trong suốt 3 tháng thì mới kiết tập trong 3 Tạng.

Trong khi đó vào cái hạ thứ 7 Đức Thế Tôn trên cõi Đạo Lợi, chỉ riêng tạng A Tỳ Đàm thôi, thì Ngài giảng liên tục với tốc độ nói nhanh hơn người bình thường, mà Ngài nói suốt 3 tháng. Điều đó cho thấy rằng tạng A Tỳ Đàm được thuyết trên cõi trời không phải là A Tỳ Đàm chúng ta được nghe hôm nay, nó ngắn hơn nhiều lắm.

Vì sao vậy? Vì cứ mỗi ngày Đức Thế Tôn giảng trên Đạo Lợi đến giờ thọ trai Ngài mới chú nguyện 1 vị hóa Phật – có nghĩa là 1 vị do Ngài tạo ra bằng thần thông cũng có hảo tướng uy nghi, 6 màu hào quang y hệt như Ngài, cũng có chiều cao thước tấc y như Ngài vậy đó. Ngài chú nguyện rằng vào giờ này vị này sẽ có mặt và Ngài sẽ biến mất để Ngài đi bát bên Bắc Câu Lưu châu – tức 1 hành tinh khác, Ngài đi khất thực bên đó.

Sự thay đổi này chỉ 1 mình Đức Thế Tôn biết mà thôi, toàn bộ thánh chúng đang lắng nghe A Tỳ Đàm hoàn toàn không biết chuyện này, trước sau họ chỉ thấy 1 Đức Thế Tôn giảng liên tục suốt 3 tháng. Riêng Đức Thế Tôn biết rất rõ vào thời điểm đó cái vị ngồi giảng trong thời gian Ngài vắng mặt đó là vị hóa Phật, tiếng Phạn gọi là Nimmitabuddha.

Đức Thế Tôn sau khi khất thực thọ trai rồi, Ngài về Hymalaya trên đỉnh tuyết sơn có 1 cái hồ tên là hồ Anotatta. Cái hồ nước này có nhiệt độ rất là đặc biệt mùa đông không quá lạnh, mùa hè rất mát cho nên các vị đạo sĩ hoặc các vị Phật Độc Giác hoặc các vị có thần thông nói chung thì họ thường lên đây nghỉ ngơi bởi vì nó là 1 cái cõi xa vắng tuyệt đối không có âm thanh hay bóng dáng loài người xuất hiện quấy rầy.

Đức Thế Tôn sau khi đi khất thực bên Bắc Câu Lưu châu xong, Ngài về thọ trai bên bờ hồ này và mỗi ngày cũng tại đây Ngài Xá Lợi Phất lại đến hầu Phật, trong kinh nói rõ rằng Đức Phật nước súc miệng và cây chà răng. Đức Phật mới giảng cho Ngài Xá Lợi Phất nghe trong 24h qua tạng A Tỳ Đàm đã được thuyết giảng bao nhiêu. Mỗi trưa Ngài Xá Lợi Phất nghe lại, cứ mỗi ngày như vậy Đức Phật trở về thuyết lại cho Ngài Xá Lợi Phất nghe.

Version (phiên bản) A Tỳ Đàm Ngài Xá Lợi Phất nghe y chang version trên cõi trời, nhưng khi Ngài về giảng lại cho 500 đệ tử Tỳ kheo thì Ngài rút ngắn lại, không giảng nguyên vẹn những gì đã nghe. Toàn bộ A Tỳ Đàm Ngài Xá Lợi Phất rút ngắn lại cho 500 vị đệ tử này chính là A Tỳ Đàm hôm nay tất cả chúng ta nhìn thấy trong tu đại tạng và A Tỳ Đàm chúng ta được học chính là A Tỳ Đàm mà Ngài Xá Lợi Phất san định lại cho gọn cho ngắn.

Vì sao? Vì nếu nguyên văn trên cõi trời và với tốc độ nói nhanh như Đức Phật suốt 3 tháng thì nhiều lắm, có thể gấp mấy lần A Tỳ Đàm hôm nay chúng ta biết. Các vị hỏi này chúng tôi có nói rồi, tức là trong kỳ kiết tập Tam Tạng, các vị Thánh A La Hán đã tranh thủ ráo riết vậy mà phải mất 3 tháng mới kiết tập xong Tam Tạng. Có nghĩa là riêng tạng A Tỳ Đàm, mình cứ tính trung bình, A Tỳ Đàm là khoảng 1 tháng, trong khi đó bằng tốc độ của các vị, còn Đức Thế Tôn thuyết giảng bằng tốc độ của Ngài mà tới 3 tháng lận, các vị tưởng tượng nó nhiều cỡ nào nha.

Các vị biết rằng có 1 điều kỳ lạ là lịch sử kiết tập Tam Tạng của Phật giáo mình có 1 điều đặc biệt buổi đầu chư Tăng ít mà thời gian kiết tập lại ngắn. Buổi đầu chỉ có 500 vị mà kiết tập trong vòng 3 tháng. Lần thứ hai 1000 vị mà lên tới 7 tháng và đến lần thứ sáu 2500 vị mà tới 2 năm. Từ năm 1954 cho đến năm 1956 tại Miến Điện. Sở dĩ chúng tôi đánh 1 cái vòng xa như vậy để các vị thấy Ngài Xá Lợi Phất là ai. Chưa hết đâu quý vị trong kinh Tạng Tiểu Bộ Kinh – bộ Vô Ngại giải đạo Patisambhidamagga, bộ này được xem là tinh hoa cốt lõi đặc sắc của Tam Tạng nói chung và là mẹ đẻ của bộ Thanh Tịnh đạo, của bộ Giải Thoát đạo và của tất cả kinh luận đời sau đều phải dựa vào bộ này hết – bộ Patisambhidamagga. Và đặc biệt là các vị thiền sư Vipassana đầu của Thái Lan, Miến Điện đều tuyệt đối xem bộ này là sách gối đầu, gọi là tài liệu nghiên cứu cấp 1. Cấp 2 là bộ Thanh Tịnh đạo của Ngài Buddhaghosa. Bộ Vô Ngại giải đạo cũng là của Ngài Xá Lợi Phất.

Cho nên chúng ta có thể nói rằng không có Ngài Xá Lợi Phất thì diện mạo giáo lý Phật pháp đã khác đi nhiều lắm thưa quý vị. Và từ bài kinh Phúng Tụng sang đến bài kinh Thập Thượng này thực ra chỉ là một thôi, chúng ta lại 1 lần nữa có dịp để thấy rằng chính Ngài Xá Lợi Phất đã đóng vai trò là bậc cao đồ, bậc trưởng tràng của Đức Phật để gìn giữ gìn giữ gìn giữ mỗi của đạo, 1 hình thức gọi là kiết tập.

Quý vị liếc nhìn chúng tôi bài kinh trước kinh Thập Thượng – bài kinh Shangiti có nghĩa là kiết tập. Chữ này là tiền thân chữ sangayana về sau cũng đồng nghĩa kiết tập. Shangiti cũng là kiết tập mà sangayana cũng là kiết tập.

Sở dĩ đây là 1 bài kinh mà gọi theo thời lúc đó là 1 pháp thoại thôi, hôm nay chúng ta không gọi là pháp thoại mà gọi là 1 bài kinh. Thật ra bài kinh này chỉ là 1 pháp thoại, 1 buổi giảng, 1 thời giảng, 1 buổi nói chuyện về giáo lý của Ngài cho 500 vị đệ tử mà nội dung đã kinh hồn như vậy, gồm trên khoảng 510 vấn đề giáo lý.

Chẳng hạn như trước hết Ngài phân loại cho đệ tử dễ nhớ - cho đệ tử Ngài nói riêng và tất cả Phật giáo đồ chúng ta nói chung. Dễ nhớ là sao? Ngài gom hết những vấn đề giáo lý, Ngài chia thành từng nhóm. VD như là Thất Giác Chi thì Ngài gom vào mục 7 vấn đề giáo lý, Bát Chánh Đạo thì Ngài xếp vào mục những vấn đề giáo lý có 8 điều, 8 chi, 8 mục, rồi 5 uẩn, hoặc là tứ chánh căn, căn cứ theo con số mà Ngài xếp từng nhóm từng nhóm. Các vị nhớ nha!

Hôm nay trong bài giảng đầu tiên này, chúng ta chỉ có thời gian để nói những vấn đề giáo lý được trình bày qua con số 1. Chúng tôi đã nói khi nãy rồi, nếu giảng cho tới nơi tới chốn thì bài kinh này giảng mấy năm trời luôn, còn nếu giảng đại khái thì sẽ ngắn hơn. Để xem, hôm nay chúng tôi giảng kiểu đại khái, bà con nếu thấy có nhu cầu thì mình sửa cách giảng này lại, mình sẽ vô giảng chi tiết 1 chút. Phải nói trước, nếu giảng chi tiết thì bài kinh này phải mất tới 2 năm - 2 năm có nghĩa chúng tôi không biết sống tới đó hay không để qua được Tăng Chi Bộ và Tiểu Bộ, chưa kể Trung Bộ, Trung Bộ thì mau 152 bài thôi.

Trước hết chúng ta ghi cái note thế này.

Những vấn đề giáo lý nằm trong số 1.

1. Đầu tiên là pháp có nhiều tác dụng

Có nhiều tác dụng có nghĩa là hữu dụng (helpful). Hữu dụng ở đây có nghĩa là giúp ích cho người ta rất là nhiều. Đó là bất phóng dật – pháp tu đầu tiên Ngài dạy rằng nếu cần thiết gom hết pháp tu, gom hết con đường hành trì vào 1 vấn đề thôi, vào 1 chữ mà thôi thì đó chính là chữ appamada có nghĩa là không dễ ngại. Chúng tôi không thích xài chữ không dễ ngại nữa, chữ đó xưa quá xưa. Rất nhiều người Việt hôm nay nghe chữ dễ ngại mà viết đuôi chữ D đó kỳ quá kỳ nha, nó kỳ trong người VN thời mới bây giờ, chữ đuôi mà UỒ nó kỳ quá đi. Cho nên chúng ta hoàn toàn có lý do để sửa thành chữ dễ ngại. Appamada có nghĩa là không dễ ngại.

Không dễ ngại có nghĩa là sao? Tùy chỗ định nghĩa, ở đây các Ngài định nghĩa Thamá có nghĩa là nỗ lực. Đó là lấy chữ định nghĩa chữ, còn nói về tinh thần chữ không dễ ngại có nghĩa là sao. Gồm có 3 vấn đề:

a) Không xem thường điều ác nhỏ rồi làm.

b) Không xem thường điều thiện nhỏ rồi không làm.

c) Không xem thường bất cứ hình thức hiện hữu nào. (Cái này quan trọng)

Đây là 3 ý nghĩa của chữ dễ ngại. Nhớ nha!

Một là không xem thường cái điều ác nhỏ rồi làm có nghĩa là mình thấy cái chuyện đó có gì đâu, chút xíu mà nhằm cái gì. Tạt cái ly thì mình tráng ly nước mình tạt ra cửa sổ cho nó gọn chứ không lẽ giờ đem đổ ở đâu? Nhưng mà mình không hề biết rằng chuyện đó là 1 tội ác, theo tinh thần của Phật pháp. Cầm ly nước sôi tráng ly hắt đại ra ngoài không quan sát đó là tội ác, bởi vì mình không biết cái phân nước sôi đó sẽ trúng con gì? Rồi nó sẽ tạo ra bao nhiêu đau khổ cho chúng sinh, bao nhiêu cảnh sanh ly tử biệt, chúng sanh nào đó mình không biết chưa kể là trúng con người. Cho nên mình cầm ly nước sôi mình tráng nước xong mình hắt ra ngoài, mình cứ tưởng là “Ồ! Nhằm cái gì!”

Như ngay cả trong kinh Đức Phật Ngài cũng cấm Tỳ kheo không được nhóm lửa, không được đào đất, không được chặt nhỏ cây cỏ. Không biết các vị có biết chuyện này không ta? Ở trong luật cấm cái đó, Tỳ kheo không được nhóm lửa vì khi mình nhóm lửa mình phải xài cây củi, mình đốt ở đâu, đốt trong lò hay đốt ngoài đất. Hễ mình đốt lên thì bản thân những loài chúng sinh ở trong cây củi nó chết, và chỗ nào mình nấu thì chỗ đất chung quanh đó nó cũng làm chết rất nhiều loài mà mình không thấy.

Cách nay 4 năm về trước, lúc đó chúng tôi ở bên Đức, chiều nay thì ở Thụy Sĩ. Bốn năm trước, chúng tôi kể chuyện cũ, cách nay 4 năm, thợ đến nhà chúng tôi làm hồ, làm xi-măng, họ trộn hồ trong 1 cái xô. Buổi chiều trước khi họ về, tôi thấy họ bận tay quá cho nên tôi mới tiếp, thấy cái xô dính xi-măng nhiều quá, mình mới chế nước vô khuấy khuấy cho sạch cái xô, xong mình mới đổ ra đất, mình thấy cái đó đâu có gì đâu. Tức là mình chỉ cho nước vô tráng cái xô hồ rồi đổ ra đất, chứ thử hỏi đem đổ ở đâu?

Bà con có nghĩ được cái cảnh này hay không khi mà chúng tôi đổ nước đó ra ngoài đất thì tôi nhìn thấy cảnh phải nói là rất đáng để mình hồi hận. Là con trùn đất (con giun) khoảng 1 chục con từ dưới đất nó phóng nó vọt lên, mình thấy con giun, con trùn rất là chậm đúng không. Nhưng mà bữa nay nó không chậm nổi khi mình chế nước đó xuống, thì nó nhảy phóng vọt vọt lên. Tôi mới hỏi ông thợ hồ - ông đó người VN, tôi hỏi tại sao kỳ vậy? - Ông nói: “mặn lắm”!, ông kể bên nói: “nóng lắm”!

Tôi nghĩ 2 ông đều đúng hết, thế là mình coi như bữa đó vô tình, nếu không giết thì cũng làm tổn thương rất là nhiều chúng sinh. Đó là những con mình thấy, còn những con mình không thấy thì sao? Cho nên không nên xem thường điều ác nhỏ mà làm là vậy đó, cho nên luật cấm Tỳ kheo không nhóm lửa, không đào đất, không chặt phá cây cỏ là có lý do chứ không phải là để cho mấy ông sư ngồi không hưởng nhân sanh tật làm biếng, không phải nha. Đức Phật Ngài xét thấy vị Tỳ kheo nếu mà độc lòng cầu giải thoát, độc lòng cầu sanh tử thì nên hạn chế bớt công việc. Khi hạn chế bớt công việc thì cơ hội né ác nghiệp nhiều hơn. Nhớ cái đó quan trọng lắm!

Không để người đây có nghĩa là đối với điều ác nhỏ thì không xem thường để rồi làm, đối với điều thiện nhỏ thì không xem thường để rồi không làm. Vd như chuyện giúp đỡ bạn bè đồng tu, hay là cư sĩ, những người cần đến mình 1 chai dầu gió, 1 trái chuối, củ khoai vậy đó. Nó không có đáng nhưng mà nó rất là quan trọng, vì sao? Mình phải là người có lòng lành thì mình mới không bỏ qua những cơ hội làm lành, còn nếu 1 người không quen sống thiện thì họ mới làm lơ những cơ hội hành thiện, mới xem thường cơ hội làm thiện nha. Cho nên đây là cái mẹo rất là quan trọng, khi mà anh thường xuyên sống thiện thì tự nhiên anh thấy cái điều thiện nào cũng đáng trân quý hết.

Thứ 2: Và chúng ta cũng biết là Ngài Vô Nã Angulimala đó, kiếp chót là sau khi Ngài giết rất là nhiều người rồi Ngài đi xuất gia và đắc A La Hán. Trong thời gian Ngài mới xuất gia nhiều kẻ nạn nhân của Ngài ngày xưa bị Ngài giết cha, giết mẹ, giết anh, giết em, giết chồng, giết vợ người ta đó, lấy cái lông tay làm chuổi đó, người ta hận lắm. Bây giờ họ thấy Ngài đi tu thì họ không dám giết Ngài nhưng mà họ tức quá tức vì Ngài đã tàn phá gia đình của họ cho nên lấy đá, lấy đất, lấy cây, lấy chổi liệng chọi, đánh đập Ngài. Chết thì không chết nhưng mình mây máu me, y áo rách nát, bình bát bẻ là chuyện thường ngày xảy ra. Có 1 điều rất là đặc biệt đó là Ngài bị gì thì bị nhưng mà đồ ăn thức uống của Ngài không có thiếu, cứ bẻ bát đi về chùa là có người đem dâng cúng cái khác ngon hơn nữa, mà thường xuyên như vậy.

Có nghĩa là những vị không bị gì, không bị người ta ghét nhưng mà nhiều khi ăn uống còn thua Ngài nữa. Thì chư Tăng mới thấy lạ, mới thưa với Đức Phật vì sao Ngài Angulimala rất đặc biệt ở chỗ bị chửi, bị đánh, bị hành hung như vậy nhưng mà cứ là ăn uống đầy đủ? Đức Phật Ngài dạy cái quả lành của vị này ngày xưa, ở trong thời Phật Ca Diếp, vị này cũng là 1 vị Tỳ kheo, cứ ngày ngày đi bát về dùng Ngọ xong, trong bát có dư 1 chút ít gì đó – thức ăn thừa đó, vị này mới đem lại chỗ nào khô ráo sạch sẽ, úp nhẹ nhẹ, gõ nhẹ nhẹ lên chừng 1 nắm, 1 nhúm nhỏ nhỏ vậy đó để với cái ý con gì nó ăn thì nó ăn, kiến, bọ, chim chóc... nói chung loài nào nó ăn được thì nó ăn. Ngày nào cũng làm 1 nhúm vậy đó thì suốt đời tu quý vị tưởng tượng nó bao nhiêu nhúm như vậy.

Vấn đề không phải là 1 nhúm hay nhiều nhúm, vấn đề nằm ở chỗ cái tâm, cái lòng của vị này có chủ ý dễ thương, chủ ý lành, ăn xong phần mình cũng không quên phần người ta. Một hạt cơm đối với mình không nghĩa lý gì nhưng nó nuôi được biết bao con kiến, 1 miếng bánh vụn cũng giúp ích biết bao nhiêu loài côn trùng ha. Cho nên nhờ cái quả lành đời đời sanh ra là có lộc ăn, giàu nghèo chưa biết, sang hèn quý tiện chưa biết, cứ biết hễ cứ để ra, nứt mắt ra là ăn ngập mặt cái đã. Ăn hồi nào chết thì thôi nha. Sống 90 tuổi lúc nào cũng có đồ ăn ăn không hết nha.

Nhưng mà có điều nói vậy không có nghĩa là bà con ăn xong rồi xả rác tùm lum rồi nói bắt chước Ngài Vô Nã là sai. Trong kinh nói rất rõ Ngài để có nơi có chỗ, chứ còn quý vị ăn quý vị liệng cùi

bắp, quăng vỏ chuối xong rồi nói học theo gương Ngài Vô Nã thì cái đó tôi không chịu trách nhiệm nha. Cái đó là hại bạn chứ không phải là giúp bạn nha. VN mình bắt chước Ngài hơi nhiều nhưng mà bắt chước hình thức thôi, ăn xong không hết thì đem liêng nhưng mà cái liêng đó không phải bắt chước Ngài đúng đâu, bắt chước sai. Nhớ nha cái đó quan trọng. Không xem thường điều lành nhỏ là vậy đó.

Thứ 3: không xem thường bất cứ hình thức hiện hữu nào có nghĩa là bình thường mình tu mình mong được mang thân người, được sanh về trời, còn khá khá 1 chút tu thiên muốn được về Phạm Thiên. Nhưng mà thật ra không có 1 hình thức tái sinh nào đáng để mình thích hết, ngày nào mình còn có 1 chút lưu luyến cõi trần gian này, 1 chút thôi dù đó là tự mình dụ khị mình tui về đó tui sẽ gặp Thánh nhân, tui sẽ được nghe Chánh pháp, tui về đó tui sẽ có điều kiện gặp Phật Di Lạc, tui về đó tui sẽ có cơ hội nghe pháp 5000 năm lúc xá lợi gom lại...bla bla.. chính mình mình biết. Cái chuyện mình nguyện về trời đó, về Phạm Thiên đó là vì mình còn thích sanh tử hay thật lòng mình chán ngán cõi người mình mới tìm đến chỗ để mà dưỡng thân, dưỡng thương trong ít lâu trước khi được hoàn toàn viên tịch, nha. Chuyện đó chính mình mình biết, nhưng mà người chuyên cần không dễ người, thì họ luôn luôn nhớ đến 1 điều quan trọng thế này: còn 1 tí ti hiện hữu ở trong cõi Sa Bà này là còn khổ, nha. Cái đó quan trọng lắm.

Cái điều không xem thường điều ác, không xem thường điều lành thì bà con dễ hiểu, nhưng cái điều thứ 3 này luôn luôn nhớ rằng: 1 giây nào còn sống trong cõi này, còn là phàm 1 giây thì còn khổ 1 giây, còn là phàm 1 giây thì còn tiếp cơ hội luân hồi. Còn khi là Thánh thì khỏi nói rồi, Thánh thì các vị luôn luôn biết rõ cứ mỗi sát na đi qua là 1 sát na khổ nạn. Cái đó chuyện của Thánh mình đừng nói tới mệt lắm, nói chuyện của mình đi nha.

Có nghĩa là mình cứ nhớ rằng cứ 1 giây tồn tại, 1 giây hiện hữu, 1 giây có mặt của mình trong đời này là mình còn phải tu tập, mình chỉ có 1 trách nhiệm duy nhất thôi là phải tu tập nha. Và như vậy gọi là không dễ duôi.

Trong chú giải nói rằng chính tinh thần không dễ người này nó sẽ hỗ trợ cho ta thành tựu tất cả thiện pháp trong đời.

Con đường hành trì là gì? Là 37 phẩm trợ đạo, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo, Ngũ căn, Ngũ Lực, Tứ Chánh cần...bla...bla... Đó là con đường hành trì thì cũng cần sự tinh tấn, không được dễ người, chính vì con đường hành trì mình có tinh tấn thì kết quả hành trì mình mới có hy vọng. Kết quả hành trì trong đây là gì? Trong đây có nói là 4 đạo 4 quả lục thông tứ tuệ phân tích. Nhớ nha! Đó là kết quả hành trì.

Dầu con đường hành trì hay kết quả hành trì đều luôn cần đến 3 chữ: KHÔNG DỄ NGƯỜI nhớ nha!

Đó là giảng vắn tắt.

2. Thế nào là 1 pháp cần phải tu tập?

Các vị có thấy bản dịch của Ngài Minh Châu không? Đó là “niệm thân câu hữu với ý”. Trong khi đó tiếng Pali gọi là Kayagata sati sata sahagata. Có nghĩa là sao? Tôi biết tôi nói cái này là bị ném đá, nhưng mà không thể không nói, bởi vì sao? Vì câu Pali này mình hoàn toàn có thể dịch lại mà nó sáng hơn có nghĩa là “Thân Hành Niệm được tu tập với niềm an lạc” vì chữ sata ở đây, trong chú giải nói rằng nó tương đương với chữ sukham.

Cho nên Thân Hành Niệm, Câu Khả Ý, Câu Hữu ở đây có nghĩa là đi chung, cùng có mặt – co-exist. Khả Ý ở đây nghĩa là vui thích, hấp dẫn, thú vị. Ở trong kinh ghi rất rõ gọi là Kayagata sati sata sahagata có nghĩa là Thân Hành Niệm được tu tập với niềm an lạc. Có nghĩa là sao? Có nghĩa là Thân Hành Niệm được tu tập với sự hỗ trợ của hỷ giác chi, tinh giác chi, hai cái này cộng lại mới ra sự an lạc. Nói cách khác, thân hành niệm ở đây được tu tập với tinh thần Vipassana tức Thất Giác Chi.

Bây giờ nó mới lòi ra tại sao có chỗ con đường hành đạo là nói đến Bát Chánh đạo nhưng có chỗ lại nói đến Thất Giác chi là vì sao? Vì khi người ta muốn nhấn mạnh cái khía cạnh cảm thọ, cảm giác của người tu thì nói tới Thất Giác chi nghe nó sáng, sướng hơn, còn ông thầy Bát Chánh đạo phải nhìn nhận nghe nó sang nhưng mà nó khô quá. Chứ còn mô tả người tu hành qua Thất Giác chi thì nghe nó mềm hơn.

Thật ra tinh thần Thất Giác chi nó không thiếu 1 gram ở bên Bát Chánh đạo, nó y chang nhau thôi nhưng mà ở đây được trình bày 1 cách nói khéo, chỉ vậy thôi thưa quý vị.

Cho nên ở trong đây mới giải thích Thân Hành Niệm là Thân Quán Niệm xứ, (cái câu này phải xăm lên trán nè) - gồm những đề mục được biết đến trước khi Phật ra đời nhưng được tu tập với tinh thần khác: hữu lậu hoặc tà kiến. Các vị nghe kịp chưa? Chính là Thân Quán Niệm xứ đó quý vị. Thân Quán Niệm xứ là gì?

Vd như đề mục hơi thở, trước khi Phật ra đời đã có nhiều vị đạo sĩ họ biết đến rồi, đề mục tử thi cũng đã có người biết tới rồi – những vị đặc thiên họ đã biết tới rồi nhưng mà khổ 1 nỗi là họ dùng đề mục đó, để tu tập với tinh thần hữu lậu là mong được phước này, phước nọ, sanh về cõi này cõi kia và cuối cùng là trở về với đấng Phạm Thiên Chí Tôn Vô Thượng nào đó, cái đó là Tà Kiến, còn mong được sanh về cõi này cõi kia đó là hữu lậu, nha.

Cũng là những đề mục này nhưng trước thời Phật cũng đã được người ta nhắc tới rồi nhưng mà khổ 1 nỗi là “bị tu tập” với 1 lý tưởng khác, với 1 tinh thần khác. Và với lý tưởng đó, với tinh thần đó thì đề mục này lại là nhân tạo sanh tử.

Mặc dù nó sang hơn 1 chút, nhờ tu tập thì ta sẽ sanh về cõi này cõi kia sung sướng thiệt nhưng mà các vị biết rồi trong cái bao la của trời đất, trong cái dòng chảy thời gian dằng dặc dằng dặc thì vài chục đại kiếp có là bao, có thấm béo, bõ bèn gì. Cho nên cuối cùng rồi hưởng vui, hưởng thiên lạc trong cõi Phạm Thiên cao ngất ngưỡng tầng nào đi nữa thì cuối cùng cũng rớt trở về đôn vị gốc – đó là các cõi dục nha. Nhớ cái đó!

Cho nên chúng ta nhớ rằng tinh thần “Thân Hành Niệm” ở đây phải được hiểu là Thân Quán Niệm xứ được tu tập với tinh thần vô lậu với sự đoạn trừ phiền não và chấm dứt sanh tử. Là vì sao? Là vì Thân Hành niệm này được tu tập với tinh thần không dễ nguoi – có nghĩa là Thân Hành niệm được tu tập với tinh thần của người hiểu đạo, thấy rằng còn tí ti hiện hữu là còn có cơ hội sanh tử. Dầu có là con bacteria (vi trùng) ở trong giọt nước hay làm vị trời Phạm Thiên trên cõi Phi tướng phi phi tướng thì hễ còn có 1 chút hình thức tồn tại thì chúng ta còn có cơ hội để quay lại cõi đời sanh tử trầm luân đầy máu lệ này. Nhớ cái đó, cái đó rất là quan trọng!

Nhớ như vậy được gọi là không dễ nguoi, còn hễ bất cứ giây phút nào mình còn thấy 1 chút vị ngọt trong đời sống để mà đam mê, đó chính là giây phút đang dễ nguoi. Nhiều người và rất nhiều người hiểu lầm chúng tôi nói riêng và hiểu lầm đạo nói chung, họ trách rằng tại sao đạo mà nghe nản quá, đạo cảm người ta vui. Không phải đạo không cảm người ta vui. Chính Đức Phật cũng khích lệ chúng ta tu bằng niềm vui, niềm an lạc mà. Có 1 điều an lạc để bỏ đời mà đi, chứ không phải an lạc rồi ở lì lại với nó. Làm ơn nhớ cái này nha. Trong kinh nói rất rõ về tinh thần Thất Giác Chi mà trong đó có Hỷ Giác chi, Tĩnh Giác chi. Người ta nói rất rõ tu hành là phải vui vẻ chứ, phải an lạc với con đường tu tập của mình.

Vì trong 1 lần đó, khi bà Gotami hỏi Đức Thế Tôn, chúng con dựa vào đâu để có thể xác định đây là lời dạy của Đức Thế Tôn và đâu không phải lời dạy của Thế Tôn. Thì trong đó Đức Phật Ngài dạy đến 8 điều gọi là bát đoạn Phật pháp, trong đó có điều này: Pháp môn nào càng tu trí tuệ càng sáng ra, càng tu khả năng tinh tấn càng mạnh, càng tu càng thích sống 1 mình hơn, càng tu mình càng chán đám đông hơn, càng tu mình càng trở nên dễ nuôi – có gì ăn cũng được, không phải vì chuyện cơm gạo áo tiền mình đầy mình mà còn đầy dạ người khác. Ăn làm sao, mặc làm sao làm khó người ta cái đó trật lất, đó không phải lời Phật.

Cái pháp môn nào càng hành trì mà đương sự càng lúc càng an lạc, cái đó chính là Phật Pháp, còn anh càng tu anh càng thấy hoang mang, bối rối, nghi hoặc và ngờ vực về bản thân, về thế giới, về con đường hành trì thì chắc chắn Pháp môn ấy có vấn đề, kính thưa quý vị. Nhớ cái đó!

Cho nên Pháp môn Thân Hành niệm ở đây là cái gì? Là niệm hơi thở. Niệm hơi thở có 2 cách: - Niệm theo thiên chi và niệm theo thiên quán.

Niệm theo thiên chi: Có nghĩa là chỉ tập trung tư tưởng ra biết ra vào biết vào, ra vào ra vào 1 cách cực kỳ máy móc, chỉ vậy thôi. Đến bao giờ đủ duyên đặc sơ, nhị, tam, tứ thiên.

Niệm theo thiên quán: Cũng quan sát hơi thở nhưng khác hơi nhiều, nói theo từ trong nước là hơi bị nhiều. Đó là buổi đầu biết mình đang thở ra, mình đang thở vào. Bước 2 biết mình đang thở ra dài, thở ra ngắn, rồi đang thở ra bằng cảm giác khó chịu hay dễ chịu, rồi thêm nữa là biết mình thở ra

bằng tâm trạng gì. Tôi đang thở ra bằng tâm tham bằng tâm sân, tôi đang thở vào bằng tâm tham bằng tâm sân. Tôi đang thở ra thở vào bằng hỷ giác chi, trạch pháp giác chi. Tôi đang thở ra thở vào bằng tỉnh giác chi, sở giác chi. Các vị nghe kịp chưa? Chỉ riêng hơi thở thôi là đã thấy bát ngát bao la.

Rồi quán Bốn Oai nghi là sao ta? Nó sâu lắm quý vị, nó sâu lắm mà rất tiếc là chúng tôi chỉ nói phớt qua vì chúng tôi đã có 1001 cơ hội để giảng về những đề tài này rải rác ở các room và đặc biệt vừa rồi chúng ta có quyền KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN qua các dòng thiền Miến Điện trong đó nói rất kỹ. Và nói ra cũng hơi xấu hổ giống như đi quảng cáo các vị nên có quyền A Tỳ Đàm – triết học A Tỳ Đàm truyền thống, cái quyền đó rất là rõ nha.

Chúng tôi giới thiệu quyền nào nghĩa là lý do đơn giản là chúng tôi đang chịu trách nhiệm về quyền đó, chỉ vậy thôi (no more). Trong đó nói cho mình biết rất rõ là đề mục niệm hơi thở. Xưa giờ mình thở mà mình không biết, mình không ngờ là hơi thở lúc nào cũng có ra có vào mà mình không để ý nó thôi. Ai hỏi thì tôi biết, tôi biết nhưng mà riêng người ta không có hỏi tới, mình không nhắc tới thì mình quên mất là mình đang thở.

Hơi thở chính là 1 hoạt động vi tế nhất và thường xuyên nhất của con người, không có hoạt động nào của mình mà nó nhỏ nhiệm hơn là hơi thở và cũng không có hoạt động nào nó liên tục và thường trực suốt ngày suốt đêm, bao gồm cả những phút chúng ta không hề nhớ đến nó. Đó chính là hơi thở. Rất là quan trọng.

Và khi người sống chánh niệm tỉnh thức trong từng hơi thở, điều đó hoàn toàn có nghĩa là người đó cũng đang chánh niệm trong từng phút từng giây. Còn chánh niệm tỉnh giác trong các tư thế sinh hoạt là sao? Chúng tôi chữ oai nghi lắm, tại cái chữ đó đối với nhiều bà con nghe lạ hoặc mà bản thân tôi, tôi biết chữ đó là chữ Hán Việt xưa của mấy thầy dịch bên Hán Tạng, bên Hán Tạng ngày xưa người ta xài chữ đó, thực tế bây giờ nó khác. Trong kinh còn 1 chữ nữa là sampajanna lương tri hay là tỉnh giác nhưng mà cũng dùng để chỉ cho các lý do khác. Có nghĩa là sự tỉnh táo trong các tư thế sinh hoạt rất rất là quan trọng, thưa quý vị.

Nếu trong room này có những người hữu duyên với pháp môn Tuệ quán nói riêng và Phật pháp nói chung thì đây chính là cơ hội để chúng tôi chân tâm chân thành chia sẻ chỗ này. Đó là hãy thử đi quý vị, thử sống 1 ngày bằng chánh niệm trong các tư thế sinh hoạt, các vị sẽ thấy tiếc là vì đâu mà cho đến hôm nay mình mới tu tập được pháp môn này. Rất là an lạc thưa quý vị.

Các vị chịu khó làm theo chúng tôi 1 chút thôi, van xin cầu khẩn cũng được, xin người nhà cho mình 1 ngày tại nhà hoặc là mình đi đâu đó chứ còn đi mà níu kéo, réo gọi chắc cũng khó tu lắm. Kiểm cái nơi nào đó thử tu 1 ngày thôi quý vị. Đánh răng, bước đi, nhai nuốt, nhìn nghe, dỡ bước, đập, cầm lên, để xuống, nói cười, hát ... hết thấy đều diễn ra trong chánh niệm. Mình biết rõ mình đang làm gì, chỉ vậy thôi. Quý vị đừng có quán chiếu, đừng có danh sắc gì mệt lắm quý vị, buổi đầu mà.

Mình cứ làm ơn làm gì biết nấy thôi, lâu ngày nó quen rồi đó, nó lòi ra mấy chuyện khác. VD như niệm mình mạnh quá thì tự nhiên mình biết ngay à quý vị, biết ngay à tôi đang có tâm sân, tôi đang có tâm ghen tị, tôi đang có tâm bần xỉn, tôi đang có tâm sợ hãi, tôi đang có tâm hờn giận, tôi đang có tâm đam mê thích thú, vui vẻ bla bla... nhưng mà đó là chuyện của về sau. Nhưng mà lúc đầu các vị chỉ sống trong chánh niệm 1 ngày thôi, đa phần lớn, thử đi quý vị, an lạc lắm. Từng tư thế sinh hoạt không bỏ sót, thử 1 ngày thôi, làm cái gì biết cái nấy.

Có người còn nói với chúng tôi, trời ơi tự nhiên làm chậm lại sống nó kỳ lắm. Tôi nói không có chậm, vẫn bình thường như cũ. Vì xưa nay chúng ta sống bằng tâm thất niệm, sống bằng tâm thiếu định, thiếu niệm. Mình ăn mà cái đầu nghĩ tùm lum, vừa làm việc vừa bước đi mà cái đầu nghĩ tùm lum. Hôm nay mình thể cái tùm lum đó bằng cái biết, chỉ vậy thôi, thay thế chứ không có thêm. Nhớ nha! Chỉ có thay chứ không có thêm, có nghĩa là thay vì hồi đó mình sống cái tâm không niệm không định bây giờ mình thể bằng tâm có niệm có định.

Còn họ phần lớn 99% người Việt ta hiểu lầm là phải sống chậm lại mới chánh niệm được. Tôi không đồng ý, bởi vì sao? Là vì anh đâu có thêm cái tâm khác vào đâu mà anh phải chậm, anh cứ sinh hoạt bình thường. Có điều hồi đó giờ anh thất niệm cho nên anh vừa ăn mà anh vừa tham vừa sân, anh vừa đi mà anh vừa tham vừa sân, chân đi mà lòng nó sân, lòng nó tham. Bây giờ anh chỉ

thế dùm tôi thôi, thế bằng cái biết, đi biết là đi. Chỉ vậy nó ok quá rồi, chứ không hề thêm cái gì vào hết. Tôi năn nỉ quý vị đừng có hiểu lầm tu là thêm, không có thêm, chỉ là thay chứ không thêm – thay thế, nha. Đó chính là sống chánh niệm trong các tư thế sinh hoạt.

Tiếp theo cũng Thân Hành Niệm luôn, quán thế trước là sao ta? Xưa giờ mình thích ăn ngon, thích mặc đẹp, thích xài đồ hiệu, thích xài đồ sang, giường cao chiều rộng, thích chăn êm nệm ấm. Chúng ta có bao giờ ngờ được rằng mình luôn luôn thức và ngủ với đồng rác hôi rình được che đậy bởi thịt, bởi da, bởi áo quần lụa là và mỹ phẩm. Đây là 1 sự thật, sóc cỡ nào sóc cũng phải chấp nhận đây là sự thật. Chúng ta lên xe đắt tiền chúng ta ngồi cũng là ngồi trong cái thùng rác này, chúng ta vào cái giường sang trọng chăn êm nệm ấm cũng là ngủ với cái thùng rác này. Chúng ta yêu đương tình cảm, chúng ta ăn uống, du lịch, chúng ta hưởng thụ đời sống trên du thuyền, trên máy bay, trên giường, trên chiếu, trên bao nhiêu thứ chăn đệm của cuộc đời này. Mọi cơ hội, mọi thời điểm, chúng ta luôn luôn làm việc với cái thùng rác này.

Tại sao gọi là thùng rác? Các vị tưởng tượng đi mỗi ngày có bao nhiêu lần, các vị dòn, các vị nhét bao nhiêu thức ăn thức uống vào trong cái miệng của mình, nói tới hơi nặng, hơi thiếu vệ sinh: cái lỗ miệng của mình. Xong rồi mình súc miệng, lau sạch môi mép, không để lại mùi. Rồi chút xíu son phấn lên, ngậm chút xíu kẹo bạc hà vô, rồi mình quên mất là hồi nãy mình làm cái chuyện đổ rác. Bởi vì ở đây ai từng đổ rác thì biết, rác là gì, nhất là rác thực phẩm. Rác thức phẩm là sao? Là những thứ thực phẩm đã không còn dùng được nữa mình mới ném vào trong đó. Rồi những thứ mình ăn được mình tưởng nó thơm nó sạch hơn những thứ mình ném, sai bét. Bởi vì tụi nó cùng 1 cha 1 mẹ làm sao tụi nó khác được chứ. Đầu tôm xương tép mà quý vị liêng cũng cùng 1 xuất xứ với cái thứ mà quý vị dòn nhét vô miệng, 1 thứ đó thôi chứ không có khác gì hết tron.

Hành giả thấy rõ như vậy, thấy mình chỉ là cái thùng rác thôi, ai thường xuyên sống bằng tâm trạng tự hiểu mình là cái thùng rác thì khả năng chịu đựng thị phi rất lớn. Cái này tui nhớ tui giảng ở Virginia vừa rồi, và mai này đối diện với cái chết thì mình chỉ tâm niệm rằng mình sắp bỏ thùng rác này mình đi thì mình khác đi nhiều lắm quý vị. Nhưng có 1 điều chúng ta phải nói rõ ở đây, những ý niệm này không phải 1 ngày 1 bữa, 1 sớm 1 chiều mà có được đâu, kính thưa quý vị. Phải luyện tập thường xuyên, phải sống chết với nó ngày này qua tháng kia thì mới có 1 ngày những ý niệm này nó mới thực sự là của mình. Khi nào mình cần nhàm chán, nhờm gớm cái thân này, mình chỉ nghĩ đến là nó vô liên. Khi nghe chúng chửi mình nổi điên lên liền mình nghĩ, nó đang nói xấu thùng rác là rồi xong. Còn khi mình giận là bởi vì mình còn coi nặng mình quá, mình còn coi trọng tấm thân này quá, còn coi trọng dĩ nhiên là mình sóc, tùm lum hết.

Và theo trong kinh điển chúng tôi được xem, hồi đó chúng tôi không có ngờ xem kinh nó dạy cho nhiều chuyện lạ lắm. Đó là khi chúng ta mang thân nhân loại này nè, tấm thân mà còn có máu da xương thịt này nè, còn ăn còn uống, còn nhai nuốt này nè, còn đồ mỡ hôi, còn biết mỗi biết tề này nè, thì chúng ta mới còn có 1 số khái niệm phiền não liên hệ đến nó mà chúng ta không có ngờ được, thưa quý vị.

Tui đọc kinh mà tui hết hồn đó. Mình nghĩ trời ơi sao mà mình ngu dốt vậy, cho tới bây giờ mình mới hiểu đó là ở trên cõi trời dục giới, không phải cõi Phạm Thiên, Phạm Thiên là quá sang rồi ha. Chúng tôi đang nói cõi trời dục giới, tấm thân của họ không còn có chuyện mỗi tề, nóng lạnh, hôi hám, đói lạnh kiêu của mình. Họ biết đói mà mà đói ở cõi trời không phải đói khát mà là đói để thêm ăn, là vì sao? Vì trên đó đồ ăn ngon ghê lắm quý vị cho nên họ ăn là để hưởng thụ thôi. Cho nên khi họ không có mang cái hình hài giống như chúng ta, họ không có thể trước như chúng ta thì họ có khái niệm giống như mình dưới đây. Vd như họ không biết bòn xén là gì quý vị, họ không biết chuyện háo danh, háo lợi, chư Thiên họ không thích việc khen kiêu như mình quý vị, họ không có quý vị.

Tôi nhắc lại lần nữa, chư Thiên nói riêng và những người có tha tâm thông nói chung, phần lớn 99,99% không ai thích khen trừ ra mấy người VN đầu thai lên trên thôi quý vị, chứ còn 99,99% khi người ta mang tấm thân sương khói bảo ảnh thì người ta không còn thích khen chê vinh nhục, họ không có khái niệm đó nữa thưa quý vị. Cho nên những ý niệm mình cho là ghê ghớm, là quan trọng, là si diện, là mặt mũi, là vinh dự là cái tào lao gì đó... thật ra nó đi ra từ cái tấm thân này nè quý vị, dễ sợ chưa?



Mặc dù cái tâm chấp, đứng. Nhưng vì sao anh chấp, vì anh mang cái thân tào lao anh mới còn chấp, chứ còn khi thân hình anh chỉ là hình sương bóng khói thì có rất nhiều khái niệm phiền não chúng ta không biết tới. Dĩ nhiên mai kia một nợ tất thở rồi trở về đây thì mọi thứ trở như cũ thôi. Một kiếp tái sinh nơi cõi khác chỉ là 1 viên sỏi liệng ao bèo trôi, thừa quý vị, nhớ nha!

Nghĩ đến đó mới lạnh xương sống nha. Thân Hành Niệm là như vậy. Khi nào mình tu tập mà tu tập với niềm vui, niềm an lạc thì được gọi là tu tập Thân Hành Niệm với niềm an lạc. Nhớ chỗ này! Chớ khơi khơi mà niệm thân câu hữu với ý là sao. Tiếng Pali người ta rõ vậy đó, tu tập Thân Hành Niệm với niềm an lạc. Có nghĩa là mình quán thân bất tịnh, quán để làm chi? Quán để sống sung sướng hơn chứ không phải quán để góm cái thân này quá, không phải. Buổi đầu thấy nó cũng hơi nhợt nhạt, nghe lạnh xương sống thiệt, nhưng mà lâu ngày thì mình sẽ quen dần với nó, gọi theo từ trong nước là “sống chung với lũ”.

Rồi quán tử thi là sao ta? Quán tử thi là hành giả nhìn tử thi của người mất – phải có cơ hội chứ không phải lúc nào cũng có cơ hội, vào bệnh viện, nhà xác, đi đám ma. Đó là cơ hội để mình quan sát, mình thấy, thì làm sao? Người kia cách đây không lâu, vài chục tiếng đồng hồ cũng hồng hào, cũng có hơi nóng, cũng có thân nhiệt, cũng khỏe mạnh, cũng co duỗi, cũng nhúc nhích cũng nói cười buồn vui.

Bây giờ thì sao ta? Lạnh ngắt, cứng đờ, vô hồn, vô cảm, vô tri, vô giác... 1 đồng vô, mà chúng nó có cư xử, có đối xử cỡ nào thì cũng không có phản ứng. Bây giờ nói xin lỗi nói hơi nặng, nó đập xuống cống, cái xác cũng nằm im, mà cả thế giới nó quỳ nó đội lên đầu, nó xị 2 triệu lít nước hoa thì cái xác cũng không nhăn răng cười cho 1 tiếng. Mà nó có cất khúc nó bỏ vô cầu bấm nút thì mình cũng ok. Vì sao? Là vì tất cả xác chết đều có 1 điểm giống nhau là y chang như thân gỗ mục, không còn giá trị gì nữa và cũng không còn khả năng phản ứng nữa.

Hành giả nhìn thấy 1 cái xác người, hành giả cứ nhớ rằng trước đây nó cũng như mình và mình mai này cũng sẽ như nó. Đây là 1 cách tu tập, mà buổi đầu nó hơi sốc à, sốc nặn à, nhất là mấy người sợ ma hoặc là những người trót có niềm yêu nỗi thương đối với tấm thân này. Khi mình còn coi nặng cái thân này thì mình sẽ coi nặng 1 tỉ vấn đề liên hệ với nó, trực hay là gián tiếp, nha.

Còn đặng này mình đánh đồng cái thân này với xác chết, thì sao ta? Mọi thứ có thể nhẹ hơn nhiều lắm thừa quý vị, nhẹ lắm! Chắc chắn như vậy. Nhưng mà không tôi đã nói rồi tự nhiên đùng 1 phát nghe đạo xong rồi sống với tâm tự tại vô ngã thì tôi nghĩ không có được đâu, phải luyện tập thường xuyên.

Tâm thân này của mình sáng chiều có thể khác nhau ngàn trùng. Cũng con người đó buổi sáng, thiên hạ có thể bỏ bạc tỉ ra để mời nàng đi chơi Châu Âu, Châu Mỹ, Châu Úc, Châu Á, Châu Phi; cũng con người đó cách đây mấy tiếng đồng hồ biết bao nhiêu đại gia sẵn sàng mời mọc, quỳ mọp dưới chân, cũng hình hài đó, 12 giờ sau chỉ cần nó quên thờ 15 phút thì tất cả đại gia nối đuôi nhau mà chạy, chạy xức díp, tháo chạy đứt dây giày cũng chạy. Vì nó chết rồi, nó chết rồi quý vị.

Chỉ có người thân của mình mình mới rề rà, sờ chạm chứ cái thứ người dung nước lã mà nó tất thở rồi nhìn ớn lắm quý vị. Chưa kể hồi còn sống phần son cho nhiều, ba cái thứ phấn phấn hồi nó sống nhìn nó được chứ bây giờ nó lăn đùng ra, màu phấn hồng buổi sáng giờ nó chuyển qua tái tái xanh xanh nhìn nó dị lắm quý vị.

Cho nên hành giả quán chiếu là quán cái đó đó, quán thấy rằng thân kia với thân này rồi đây cũng có lúc giống nhau. Quán như vậy thì hành giả sẽ đạt được an lạc hơn. Đó là mình nói đại khái Thân Hành Niệm là như vậy đó thừa quý vị.

Hành giả quán 4 đại là hành giả thấy rằng dầu ông hoàng bà chúa hay là ăn mày, tu sĩ, du đảng, thương gia, giáo sư, thất học, hạng nào đi nữa thì tấm thân chỉ là 4 đại thôi.

4 đại là sao ta? Đất, nước, lửa, gió đây là 4 thành tố cấu tạo nên thân xác phù du giả tạo này. Bốn từ này phải được hiểu theo ý nghĩa thuật ngữ nhà Phật chứ không thể hiểu theo nghĩa thế gian được.

Đất ở đây là trạng thái thôi quý vị, bởi tại sao thế giới gọi là giai không. Giai không nghĩa là cái gì cũng là không. Có nghĩa là sao? Có nghĩa là chia chẻ đến tận cùng thì không có gì để chúng ta cầm, nắm, đặt xuống hay là lấy lên hết, bởi vì tất cả đều là trạng thái.

Tôi nhắc lại điều này sẽ bị các học viên A Tỳ Đàm ném đá tan nát luôn. Đó là phần lớn những người học A Tỳ Đàm cứ lo chấp chữ. Họ nghĩ sắc pháp là cục, là khối, là hòn thật ra sắc pháp nó

cũng chỉ là những trạng thái y chang như danh pháp. VD như tâm tham – trạng thái nó là vui thích trong cảnh trần, tâm sân – là sự bất mãn, sự trốn chạy, sự chối bỏ cảnh trần.

Trong khi đó sắc pháp bên vật chất nó y chang như vậy, nó chỉ là trạng thái thôi. Vd như 1 hạt mè nó cũng gồm có 4 trạng thái: mình sờ vô mình thấy nó cứng, mềm, mịn, nhám, nặng nhẹ, cái đó chính là ĐẤT. Cái trạng thái tan chảy, ngưng tụ và kết dính các thành tố hóa chất để làm nên hạt mè có hình dáng bla bla... thì cái trạng thái tan chảy, ngưng tụ và kết dính được gọi là NƯỚC. Còn lửa là tất cả nhiệt độ dù nóng cỡ nào, lạnh cỡ nào, nhiệt độ gọi chung là LỬA, còn lửa hiểu theo thế gian là phải nóng, phải âm, phải sáng, nhưng lửa trong A Tỳ Đàm mang ý nghĩa rất khó hình dung, đó là tất cả nhiệt độ dù lạnh mấy ngàn độ (âm) hay là nóng mấy ngàn độ thảy đều là LỬA nói chung. Còn GIÓ là tất cả những gì có trạng thái xê dịch, di động và áp suất.

Hành giả xét thấy rằng các tâm thân này dầu của ông hoàng bà chúa hay của ăn mày, cư sĩ thì gom gọn lại tâm thân này nói riêng và tất cả vật chất trong đời này nói chung gồm đại dương, núi cao, sông hồ, rừng rậm, chim muông, súc vật - nếu nói về hình hài, nói về cái gì thuộc về vật chất thảy đều gói gọn trong 4 thành tố rất là căn bản này, đó là: ĐẤT, NƯỚC, LỬA, GIÓ.

Cầm cái ly lên, vừa chạm cái ly mà nghe nóng hay lạnh là biết rằng đây là LỬA, chỉ cần chú ý 1 khía cạnh một – đây là lửa. Cầm nó lên mà thấy nặng, nhẹ, mịn, nhám thì biết rằng đây là ĐẤT. Thấy nó sóng sánh biết đây là NƯỚC, bởi vì nước là 1 dịch chất mà, tan chảy, ngưng tụ và kết dính. Và chính cái sóng sánh của mặt nước nó lại là 1 trạng thái mà ta gọi là GIÓ. Chỉ cầm 1 tách trà, ngay cùng 1 lúc hành giả biết rằng, cái bàn tay này là 4 Đại nó đang tiếp xúc, nó đang làm việc với cái khối 4 Đại khác. Nhưng mà 4 Đại nói cho cùng nó chỉ là những trạng thái thôi, thừa quý vị.

Quán chiếu hơi thở, chánh niệm ở trong các tư thế sinh hoạt, quán thể trước, quán tử thi, quán 4 đại, đây là pháp môn Thân Hành Niệm mà Ngài A Nan Da – Ngài bằng tuổi Thế Tôn, khi Thế Tôn viên tịch thì Ngài A Nan cũng 80, 3 tháng sau Ngài A Nan chứng A La Hán, cái nỗi nhớ niềm thương đối với Đức Phật không còn nữa rồi chỉ còn 1 lòng tôn kính thuần túy thôi. Và Ngài sống thêm 40 năm nữa. Những vị huynh đệ đồng sông cùng lứa với Ngài lần lượt tịch sạch sẽ chúng ta biết rồi.

Ngài Bakkula sống 160 tuổi, Ngài Bakkula là đệ nhất vô bệnh, Ngài Anuruddha đệ nhất về thiên nhãn sống 150 tuổi, rồi Ngài A Nan, Ngài Ca Diếp, bà Gotami sống 120 tuổi. Riêng bà Gotami bà tịch lúc Thế Tôn còn sống, còn tại tại tiền, còn riêng Ngài A Nan, Ngài Ca Diếp thì thêm vài chục nữa rồi cũng tịch.

Trong 1 ngày kia Ngài A Nan có cảm khái 1 câu thế này, đây là cảm khái của vị A La Hán chứ không phải là do buồn. Một lời cảm khái có thể giúp cho nhiều người sau này. Ngài nói câu này với những huynh đệ chung quanh:

Bậc đạo sư nay đã không còn nữa

Những huynh đệ khả kính của ta nay cũng lần lượt ra đi

Nay ta cơ hồ không còn thầy bạn

Ngoài ra 1 người bạn duy nhất đó chính là THÂN HÀNH NIỆM

Thân Hành Niệm quan trọng như vậy đó, bởi vì đời sống của mình nói cho cùng có vị thì hợp sống an trú trong Thọ Quán, Tâm Quán, Pháp Quán nhưng mà đời sống của mình thường nhật, cái đơn giản nhất chính là mang thân nhân loại. Còn xương da gân thịt thì chúng ta còn cọ xát với cái này cái kia thì đề mục Thân Hành Niệm phải nói nó là đề mục thân thiết, gần gũi, dễ hình dung nhất, dễ hành trì nhất.

Còn phàm thì tu tập để lìa bỏ phiền não chấm dứt tái sinh, còn bậc Thánh thì như Ngài A Nan đắc A La Hán rồi mà Ngài vẫn còn an trú trong Thân Hành Niệm, không phải để đắc cái gì nữa hết nhưng mà đây là chỗ khiến cho Ngài, giúp cho Ngài an lạc hơn.

Niệm Thân Câu Hữu với Khả Ý là như vậy, nghĩa là Thân Hành Niệm được tu tập với niềm an lạc.

3. Thế nào là 1 pháp cần phải biến tri?

Xúc hữu lậu hữu thủ là 1 pháp cần phải biến tri.

Biến tri ở đây có nghĩa là gì? Là phải biết bằng 3 loại trí, vấn đề nào được biết bằng 3 loại trí sau đây mới được gọi là Biến Tri.

Ba trí đó

Thứ 1: Nhận diện Danh Sắc; Thứ 2: Đánh giá Danh Sắc qua bản chất Tam Tướng sanh diệt; Thứ 3: Cái biết đủ để tiêu trừ phiền não, biết đến đâu thì trừ phiền não đến đấy.

Ba cái biết này được gọi là biết Biến Tri. Cái biết tào lao của mình chưa đủ.

Trong chú giải phân thể này, trong 16 thiên tuệ, trí phân biệt danh sắc và liễu duyên tuệ, có nghĩa là buổi đầu mình chưa biết đạo thì mình thấy rằng con chim con cá, ông A bà B, cái nhà chiếc xe. Đúng, chỉ bấy nhiêu đó thôi, nhưng khi mình biết đạo rồi, nhất là phải học giáo lý, đặc biệt là giáo A Tỳ Đàm. Mình học rồi mình mới thấy, à thì ra toàn bộ vũ trụ này và vô lượng vũ trụ khác, thì toàn bộ sự hiện hữu của tất cả chúng sinh và những thứ không phải chúng sinh nó chỉ nằm gọn trong 2 thứ thôi. Nếu không phải là Danh Pháp – tức là tinh thần, thì nó chỉ còn lại Sắc Pháp – tức là vật chất.

Tinh thần ở đây – Danh Pháp = tinh thần; tinh thần = 1 tâm vương + 52 tâm sở.

Thể xác – Sắc Pháp = Vật chất; Vật chất = 4 đại (đất, nước, lửa, gió) + 24 thứ vật chất đi cùng.

Chỉ vậy thôi, nhớ bao nhiêu đó thôi. Có nghĩa là hành giả thấy toàn bộ vũ trụ này từ chúng sanh đến ngoài chúng sanh như cây cỏ, đất đá cũng không nằm ngoài 2 cái này (Danh Pháp và Sắc Pháp). Đối với loài chúng sinh thì nó gồm có danh có sắc – gồm có tinh thần và vật chất. Những cái gì không thuộc về chúng sinh thì nó chỉ gồm vật chất. Nhưng vật chất đây là gì? Là 4 đại + 24 thứ kia. Đây là nói gọn không phân tích nha, không phải lúc nào cũng có đủ 28 đâu, có lúc thêm lúc bớt. Nhớ cái đó, nhưng mình nói tổng quát là như vậy.

Cái gọi là vật chất thì maximum gồm có 4 đại + 24 thứ đi cùng, chỉ vậy thôi. Cái đó là biết như con vẹt, kết, sáo, nhồng, cưỡng, cái biết này không có xài được gì hết, nó chỉ là cái nền cho hành giả tu tứ niệm xứ.

Rồi thì hành giả đi vào đạo, hành giả sống chánh niệm, buổi đầu hành giả tu như em bé tập đi chập chững, đứng định vậy đó. Đi biết là đi, ngồi xuống biết là ngồi xuống, có người còn chi tiết hơn, cái móng chạm biết là móng chạm, cái gót chạm vào móng biết chạm, thẳng lưng biết rõ là đang thẳng lưng, sửa cái mặt cho nó ngay biết là mình đang ngửa mặt lên, biết mình đang nhìn về phía trước, biết mình đang khép mắt lại, miệng khép hờ, biết, biết rõ.

Rồi, đây, đây, bắt đầu không điều khiển chỉ theo dõi. Đọc câu thần chú này, “không điều khiển, chỉ theo dõi; chỉ theo dõi, không điều khiển”, cái gì ta? Hơi thở. Cứ là nó vô đây thì nó bèn có nhu cầu đi ra, khi nó ra hết ga thì nó bèn có nhu cầu đi vô. Khi nó vô đến mức nào đó, nó sẽ yên 1 lát, nó sẽ ngậm hơi trong đó, nó giữ hơi trong đó 1 ít thời gian rồi nó mới bắt đầu đi ra.

Hành giả chỉ quan sát mà thôi, buổi đầu như vậy, lâu ngày với chánh niệm sâu dày, vững vàng, hành giả mới nhận ra thêm nhiều thứ khác, hành giả mới thấy rằng hơi thở trước không phải là hơi thở sau. Cái tâm biết hơi thở trước không phải là cái tâm của hơi thở sau, hành giả thấy rằng hơi thở là thân và tâm biết hơi thở là tâm. Thân tâm hồi nãy không phải là thân tâm bây giờ và lúc đó tự trong đáy sâu tâm thức của hành giả thấm thía được rằng, thì ra sự hiện hữu của mình chỉ là sự ráp nối, lấp ghép của mấy thứ phù du, thân thì lúc vậy lúc khác, tâm thì lúc vậy lúc khác. Lấy 2 thân tâm vô thường ấy cộng lại làm ra tấm thân lúc vậy lúc khác. Và cái thấm thía này, cái tiêu hóa này tự hành giả chứ không phải vay mượn từ kinh điển hay thầy bạn như trước đây nữa.

Hành giả biết rõ cái này nè, cái hơi thở thuộc về Sắc Pháp, thuộc vật chất, mà cái tâm biết hơi thở này nó thuộc về Danh Pháp, thuộc về tinh thần. Thì cái biết này được gọi là cái trí phân biệt hiểu rõ cái gì là danh, cái gì là sắc.

Cái trí thứ 2 là hành giả biết rõ cái nhân cái duyên tạo của Danh Sắc. Hành giả biết rõ đây nó đau, nó đang đau, nó muốn đổi tư thế, nó ngồi lâu nó muốn trở giò, nó muốn đứng lên, nó muốn từ kiết già chuyển qua bán già, hành giả biết rõ đây là khổ. Và hành giả biết khi mà đổi, vì nó khổ cho nên nó mới muốn – muốn là tham, chính vì nó muốn đổi cho nên nó mới đổi, khi đổi được rồi nó bèn thoải mái, nó bèn an lạc, nó bèn thích thú. Hành giả biết rõ cái thích thú này có được do mình đổi oai nghi mà có.

Như vậy cái gọi là hạnh phúc, đau khổ trong đời này nó vốn đáp đổi cho nhau do có đau khổ mới có hạnh phúc. Khi 1 đau khổ được giải quyết thì bèn có hạnh phúc và khi hạnh phúc biến mất thì bèn có cái đau khổ. Đau khổ đây là sự khó chịu. Cứ nhớ sự vắng mặt của đau khổ chính là hạnh phúc, sự vắng mặt của hạnh phúc chính là đau khổ.

Khi vấn đề đau khổ được giải quyết ta bèn gọi cái giải pháp là hạnh phúc, và khi hạnh phúc nó không ở với mình nữa, nó bỏ mình đi thì ta bèn gọi cái giây phút đó là giây phút đau khổ. Làm ơn về ngồi lại coi có đúng như vậy không, về tu tập coi đúng như vậy không. Có nghĩa hạnh phúc chính là cái giây phút đau khổ đi mất, không còn nữa, chỉ vậy thôi.

Hai ông này đắp đổi cho nhau và hành giả thấy được à thì ra do duyên khổ nó mới tạo ra ái, từ ái mới tạo ra cái thoải mái này nè. Cái thoải mái này, đây đây nó đang mất, chính cái chuyện nó mất nó sẽ tạo ra đau khổ. Như vậy hành giả thấy rằng do mất cái này mới có cái kia, do có cái kia nên mới có cái này. Thấy rằng do cái này sinh mới có cái kia, do cái kia diệt mới có cái này. Đó là Liễu Duyên Tuệ (liễu là cái thấy).

Toàn bộ đời sống quý vị chỉ là vậy thôi. Tôi nói không biết bao nhiêu lần, không hề có hạnh phúc mà chỉ có giải pháp cho đau khổ thôi quý vị.

Và làm ơn nhớ coi tôi nói có trật hay không, hạnh phúc đến từ 2 nguồn: đó là có cái gì đó hoặc không có cái gì đó. Có cái gì đó là gì ta? Bệnh hoạn, nợ nần, thù oán, tù tội, tai tiếng bla bla... đó là những thứ có làm cho mình đau khổ. Giờ những thứ không nè: không tiền, không bạc, không nhan sắc, không sức khỏe, không uy tín, không tình cảm, không quyền lực bla bla... như vậy thì cái gọi là đau khổ nó đến từ 2 nguồn có cái gì đó mà mình đau khổ hoặc không có cái gì đó mà mình đau khổ.

Bây giờ hạnh phúc cũng 2 nguồn thừa quý vị. Do có cái gì đó mình mới hạnh phúc, như là nhan sắc, sức khỏe, tiền bạc, uy tín, kiến thức, tình cảm, nhờ có những cái đó mình mới hạnh phúc. Bây giờ không nè, không gì ta? Không bệnh hoạn, không oán thù, không có vấn đề pháp luật, không có vấn đề về ngoại hình, nhan sắc bla bla ... Vì không có những cái đó ta bèn hạnh phúc. Như vậy hạnh phúc đến từ 2 nguồn: có và không cái gì đó và đau khổ cũng đến từ 2 nguồn có và không cái gì đó.

Cứ hễ cái này biến mất thì mình biết rằng nó đang là duyên khởi cho chuyện gì tiếp theo, biết ngay. Chưa hết, nếu hạnh phúc và đau khổ, nếu vui và khổ đều do 2 nguồn có và không thì phiền não cũng đến từ 2 nguồn có và không.

Tham là muốn có cái gì đó hoặc muốn đừng có cái gì đó. Sân là bực mình do tránh không được cái mình ghét và không có được cái mình thích

VD như bây giờ tôi ngồi thiền mà Miền Điện nóng le lưỡi luôn, thì lúc đó tôi bèn muốn có gió đi qua, tôi bèn muốn có máy lạnh, tôi bèn muốn có quạt máy, tôi bèn muốn có quạt mo. Đó là muốn có, còn giờ muốn không nè. Muốn cho đừng có nóng nữa, muốn cho đừng nắng nữa, muốn cho đừng hộc nữa (nắng quá hộc khô khó chịu lắm), mình muốn đừng có ồn nữa, mình muốn đường công thiền viện đừng bốc mùi nữa, mình muốn mây đừa nhỏ đá banh đừng có la nữa, mình muốn cái loa sau chùa đừng phát thanh ra rả rả nữa. Nói chung mình muốn không có cái gì đó là tham, mà mình muốn có cái gì đó cũng là tham.

Sân cũng vậy, sân cũng có 2 nguồn có và không.

Từ nguồn có là sao? Do bị cái gì đó, do đang phải gánh chịu, phải chịu đựng cái gì đó, do có cái gì đó mà mình bực mình.

Từ nguồn không có: do không tránh được cái mình ghét hoặc không có được cái mình thích thì cũng gọi là sân.

Gọn lăm quý vị, có mấy công thức mà quý vị thuộc lòng rồi, quý vị không cần nghe tôi giảng nữa, tôi có bao nhiêu đó thôi. Như tôi đi đâu nhai tới nhai lui có mấy định nghĩa mà tôi còn bắt xăm lên trán, vậy mà có nhiều người họ đòi xăm thiệt mới ghê chứ.

Như tôi có định nghĩa về thiện, về ác, về buồn, về vui tôi coi đó là những công thức.

Một pháp cần phải biến tri: biến tri ở đây nói rất rõ, biến tri có nghĩa là có 1 pháp mà ta phải biết bằng 3 thứ trí tuệ: 1). Trí tuệ nhận diện. 2). Trí tuệ đánh giá. 3). Trí tuệ dứt điểm.

Trí tuệ nhận diện biết rõ nó là danh hay sắc. Và thứ 2 là thiền tuệ sammāsana nana gọi là quan sát trí – của Nam Tông chứ không phải diệu quang sát trí của Duy Thức nha. Quan sát trí và Udayabbaya nana gọi là sanh diệt trí (Udaya là sanh + vaya là diệt).

Quan sát trí là thấy được cái sanh và diệt của danh sắc. Có nghĩa là lúc đầu, 2 cái trí đầu tiên, trí số 1 là biết rõ cái nào là danh, cái nào là sắc, cái số 2 liễu duyên trí là biết rõ cái danh sắc này nè, cái buồn vui này nè, cái thiện ác này từ đâu mà nó ra.

Và tiếp theo hành giả thấy được rằng cái danh sắc này nó liên tục vô thường. Thật ra, sammasana này nó là giai đoạn bắt đầu của Uppada-vaya. Sẵn đây tôi nói luôn, tôi - người đang hầu chuyện cùng quý vị trong room xin bày tỏ quan điểm rất riêng của tôi rằng thì là “tôi không xem nặng lắm cái gọi là thiên tuệ”, vì sao? Vì theo tinh thần của A Tỳ Đàm thì tất cả thiên tuệ. Từ cái tuệ đầu tiên cho đến cái tuệ thứ 11 thì nó chỉ làm tâm đại thiện thôi. Tâm thiện dục giới là cái tâm nó quờn thì có, nó bận thì nó đi mất. Khổ như vậy đó.

Vd như bây giờ các vị nào khoái ba cái tuệ này tuệ kia quá được thiên sư họ phán cho bây giờ trình độ của con giờ là tuệ thứ 8 rồi, mình nghe mình khoái thiệt. Tại sao? Là bởi vì nó là cái thứ trợ, 11 tuệ đầu tiên thuộc hàng chợ, nghĩa là nó không có giá trị đặc biệt, nó không có special quality, nó không có giá trị của đồ cổ vật, bảo vật, bảo tàng nó không có. Nó là hàng chợ nghĩa là có đó rồi mất đó. Không lẽ giờ mình nói cùi bắp vô chuối thì kỳ, nó gần giống như vậy, nghĩa là ba cái thứ hàng mã. Có nghĩa là thích thì mình thờ nó chơi còn không thì nó không có giá trị gì hết, vì sao? Là vì nó có đó rồi mất đó thừa quý vị.

Chẳng hạn giờ mình vô mình thưa với thầy, thầy ơi sao con thấy thân tâm con vô thường quá thầy ơi, sao bây giờ con mới hiểu đời nó phù du quá, thấy đó rồi mất đó, sanh đó rồi diệt đó. Rồi rồi như vậy là con đã tiến đến Tuệ Sanh Diệt rồi đó con. Rồi mai chiều mình đọc sách, mình nghe giảng rồi nó ám vô trong đầu mình đó. Rồi tự nhiên mình lên mình nói thầy ơi bây giờ sao con thấy con ngán quá, con thấy con sống nay chết mai. Rồi rồi vậy là con đã tới Tuệ Sợ Hải. Rồi mai chiều lên thầy ơi chắc con về quá, con chán, con thấy thiện cũng vô thường, ác cũng vô thường, siêu cũng vô thường mà đọa cũng vô thường, con không thấy biết làm thiện làm ác rồi. Rồi như vậy là con có được Tuệ Chán Nản.

Quý vị nghe kịp không? Nó nguy hiểm ở chỗ đệ tử nó nghe nó tưởng nó được lên lớp nhưng mà tôi kính thưa quý vị lên là lên cái nỗi gì. Ở ngoài đời, ở trong trường, khi nó lên lớp 3 thì nó không còn là lớp 1 nữa, từ đây cho đến này nó chết, nó không bao giờ là thăng lớp 1 nữa bởi vì nó là thăng lớp 3 rồi. Nhưng mà 16 tuệ này nè thì 11 cái tuệ đầu tiên có đó rồi mất đó, mà chẳng những nó mất nhẹ mà nó mất sạch sành sanh quý vị à.

Quý vị có thể đạt tới cái giai đoạn mà các thiên sư kính yêu cho rằng đây là Hành Xả Tuệ, con bây giờ con đã vượt qua những tâm cảnh bông bột như chán sợ, con bây giờ đã qua tới cái hờ hững, con bây giờ được gọi là Hành Xả Tuệ, con bây giờ thêm 1 zem nữa, 1mm nữa là con sẽ tới bờ giác ngộ. Nói nghe rất là sang, nhưng mà thưa với quý vị, tôi xin bảo đảm 1000% bằng cả cái mạng 50 tuổi của tôi rằng 1 người đắc Hành Xả Tuệ hoàn toàn có thể bỏ đạo Phật đi theo đạo Chúa, đạo Hồi, đạo tào lao bí đao nào, chuyện đó hoàn toàn có thể xảy ra.

Nếu chuyện đó có thể xảy ra thì quý hóa gì thứ được gọi là thiên tuệ này. Tôi biết tôi nói cái này sẽ gây sốc cho nhiều người họ đang kêu xe ba gác chở đá tới họ ném, nhưng tôi vẫn phải nói, vì sao? Vì đây là trách nhiệm, trách nhiệm của người nói thật thì phải nói.

Tôi xin nhắc lại 1 lần nữa, những cái kíp, những cái thiên tuệ nói theo khía cạnh này khía cạnh kia để cho mình hình dung, à thì ra hiểu theo kinh sách mình sẽ chán nó, mình sẽ sợ nó, mà khi cái chán sợ đi đến 1 mức độ nào đó thì mình sẽ hờ hững, lãnh đạm khi nhìn về chúng.

Đúng, chỉ nên hiểu tới đó thôi, nhưng mà đừng quá nặng lòng rồi xem trọng tuệ thứ 3, tuệ thứ 8 rất là nguy hiểm. Tôi xin nhắc lại 1 lần nữa ai học A Tỳ Đàm thì biết, những tuệ này được gọi là Phàm Tuệ, mà phàm tuệ ở đây là gì? Nó tẻ ở chỗ nó không phải là tâm thiện mới ghê chứ. Nó là tâm thiện dục giới, cái tâm này nó vui thì nó có, nó buồn thì nó đi, nó quờn nó đến, nó bận thì nó dốt mất.

Tôi nhắc lại 1 lần nữa, tôi đã có gặp những vị hành giả có thể nhịn ăn, nhịn tiểu, nhịn tiêu 3 ngày, 4 ngày rồi thì họ vẫn quay về đời lấy vợ lấy chồng và họ cũng tẻ hơn vợ thằng Đậu tập 8 nữa. Vẫn bình thường thôi quý vị, nha.

Tôi biết tôi nói quý vị ghét, tôi vẫn nói vì đây là sự thật nên biết, nhất là những thiên tuệ này tuệ kia, không phải là nó sai nhưng mà người ta chỉ mô tả những trạng thái cần có và phải có ở 1 người hiểu được danh sắc là gì, đã có 1 thời gian quan sát nó. Chứ còn nếu quý vị nói là phải trải qua cái này mới đắc thì tôi xin hỏi nhỏ xíu 1 câu rất nội bộ. Xin hỏi vậy chứ mấy người họ nghe có 1 câu họ đắc, vậy thời gian trong 3 giây đó, hỏi 16 tuệ này nó trốn ở đâu, nó ra làm sao mà kịp. Người ta chỉ

cần nhìn 1 giọt nước nó nhiều cái toong, 1 chiếc lá vàng rơi, 1 âm thanh tào lao nào đó, người ta đặc quả rồi, hỏi vậy chứ lúc đó 16 tuệ ở đâu?

Cho nên 16 tuệ này là 1 cách phân tích, nếu mà anh hiểu được danh sắc thì anh sẽ có được những cảm nhận này, những cảm nhận này là những tình trạng tâm lý rất là tự nhiên, chỉ vậy thôi. Xin bà con đừng lấy đó làm điều, đừng xem nó là quan trọng thì mệt lắm.

Giảng thì giảng cũng dựa theo kinh mà giảng thôi vì tôi đã theo rõ ràng rồi. Đây, các pháp cần phải được biến tri ở đây là sao? Là cần phải được biết đến bằng 3 thứ trí. Chúng tôi đã nói rất rõ, Trí 1: Trí phân biệt danh sắc; Trí 2: Trí liễu duyên, trí biết rõ duyên khởi của danh sắc; Trí 3: Trí đánh giá (tôi dịch theo kiểu của tôi), trí nhận xét.

Cái kia là trí nhận diện, nhận diện khác, nhận xét khác. Nhận diện là biết thẳng Tèo thẳng Tí, còn trí nhận xét là 2 cái đũa này nó ra làm sao.

Trí nhận diện gồm 2 trí: trí danh sắc và trí liễu duyên.

Tiếp theo đây là trí quan sát và trí sanh diệt. 2 trí này nó là 1 nhưng giai đoạn đầu thì gọi là trí quan sát, giai đoạn chín muồi thì gọi là trí sanh diệt. Có nghĩa hành giả thấy rằng thì ra danh này sắc này liên tục thay đổi để dẫn đến 1 cái khác. Dù muốn dù không thì sắc pháp – vật chất vẫn luôn luôn thay đổi, dù muốn dù không thì tâm tư danh pháp của chúng ta cũng luôn luôn thay đổi. Và cái thấy càng lúc càng sắc nét càng rõ ràng và đặc biệt càng kịp thời.

Hồi xưa đến giờ mình không có tu, mình không có ngờ là thân tâm mình nó vô thường mau lẹ như vậy. Nhưng hôm nay thì với chánh niệm vững vàng, niệm ở đâu thì định ở đó, nhớ nha. Niệm ở đâu thì định ở đó. Dĩ nhiên cái định của người có tu thiền chỉ có khác 1 chút, còn người không tu thiền chỉ nó yếu hơn 1 chút nhưng mà nhớ niệm ở đâu định ở đó. Hễ có định là có tuệ, giới năng sinh định, định năng sinh tuệ là vậy đó.

Khi hành giả để ý lâu ngày, tôi ghét xài chữ quán chiếu. Cứ có niệm lâu ngày thì tự nhiên tuệ có mặt và hiểu, không nên nghĩ đến việc quán chiếu “gi ấy”. Câu này là tự tay chúng tôi viết ra và chịu trách nhiệm. “Cứ có niệm lâu ngày tự nhiên tuệ có mặt và hiểu,” không nên nghĩ đến chuyện quán chiếu, dốt đặc cán cuộc mà cứ ngồi đó, cái này danh, cái này sắc, em xin các bố dẹp dùm cái đó. Không có quán chiếu cái gì hết, cứ chánh niệm làm gì biết nấy. Còn chưa gì hết, chẳng hạn như chưa học A Tỳ Đàm thì biết cái gì là danh biết cái gì là sắc mà quán chiếu.

Mình biết chưa có rõ thế nào là ái, mạn, kiến, nghi, chưa biết phóng dật, hoài nghi là cái gì, không chịu học căn bản mà cứ quán là quán cái gì. Nói huých toẹt luôn, mình có biết cái hỷ, lạc, khổ, ưu, thiện ác nó là cái gì hay không hay là mình ngồi đó mình tưởng tượng. Cứ đi hỏi bà con phật tử mình, kể cả mấy bậc hành giả của mình, ngồi 5 khóa, 8 khóa - 1 khóa vậy là 1 tháng, 2 tháng, 10 tháng, tôi không cần biết. Cứ hỏi nhỏ thôi, hỏi riêng đó, chứ còn hỏi đông quá, nó nổi dịch giết mình. Hỏi vậy chứ bây giờ tôi là người dốt đặc nè, tôi xin hỏi ông cho tôi định nghĩa ngã mạn là gì được không, bần xỉn là gì, trí tuệ là gì, chánh niệm là gì? Thì tôi nghĩ quý vị thử hỏi 1 lần quý vị mới thấy 8 hành giả có tới 12 cái định nghĩa. Vì sao vậy?

Xin cho phép tôi làm cái chuyện rất là thất nhân tâm khi tôi nói nhiều về người của mình. Người Miến Điện họ căn bản ghê lắm, mình đi về Yangon hay mình đi về Maymyo hay mình lên Mawlamyine, mình hỏi người Miến Điện, hỏi hành giả họ định nghĩa ron rớt ron rớt mà giống nhau y chang à. Còn mình thì hể nói tới mình nổi dịch lên, mình xem người ta như kẻ thù giết cha. Trong khi đó, cái việc rất là căn bản, mấy cái định nghĩa rất là căn bản mình lại không có, không biết, cứ đọc lôm chôm lôm chôm, chưa kể, sẵn đây quý vị cho tôi trút bầu tâm sự 1 bữa.

Khi chúng tôi phát hành quyển Kinh Nghiệm Tuệ Quán, có 1-2 nhân vật viết 1 câu là, ngày xưa có lẽ tôi giận sau đó có lẽ tôi buồn, nhưng bây giờ thì tôi nhìn tôi ngao ngán. Họ nói thế này: “hình như nhân vật Toại Khanh không phải là hành giả thiền sư cho nên đã làm cho tôi bần khổ khi đọc cuốn sách này”. Tôi nghe câu đó tôi không biết nghĩ làm sao về người đã viết câu đó, bởi vì sao? Vì cái quan trọng trong đó người ta viết câu gì, chứ còn nhân thân người ta không có quan trọng.

Vd như bây giờ các vị bày tôi, các vị nói muốn trị bệnh trĩ thì ăn rau diếp cá, nhân thân quý vị là thẳng ăn cướp, 1 cô gái điếm chuyện đó không quan trọng mà quan trọng nhất là tôi đã biết gì về rau diếp cá, cái đó mới quan trọng. Còn nếu tôi nghi ngờ tôi đem lá rau diếp cá tôi nhờ 1 người quen nào đó trong phòng lab họ thí nghiệm. Hoặc tôi sẽ cầm lá rau diếp tôi đi tôi hỏi mấy bà được

sĩ bác sĩ, những người có thâm quyền, chứ tôi không thể nào tôi nói: tôi đọc bài này sao tôi thấy hoang mang quá.

Trong khi đó chuyện ở đây mình phải làm là gì, nếu mình nghi ngờ thì liệng rau diếp cá, đừng ăn, còn thứ 2 nữa là mình đi hỏi, chứ mình không thể nào mình dùng chữ hoang mang hết trơn, tôi nghe nó kỳ kỳ, nha. Giống như tự mình đi tố cáo cho người ta biết mình không có khả năng giám định, đại khái như vậy, cái đó quan trọng nha, rất là kỳ.

Tiếp theo là trí đoạn diệt. Hồi nãy chúng tôi có ghi 1 câu thế này. Hiểu đến đâu thì trừ phiền não được đến đó. Có nghĩa là ngày xưa ngày xưa ta chưa biết đến Phật pháp gì hết, ta bị những cái ta thích và bị những cái ta ghét nó dày vò, nó dày đọa, nó giày xéo mình. Bây giờ thì sao, biết ba mớ rồi, dù không có tu hành chuyên nghiệp nhưng ít ra trong đầu của người biết đạo tối ngày mang máng được mấy cái câu này tự nhiên nó cũng bớt khổ so với người đời. Đó là luôn luôn nhớ “chết, chết, chết, chết”, niệm Phật nhiều khi không linh bằng niệm chết, tôi phải nói như vậy.

Đề đối phó với thị phi mình nghĩ tới cái chết coi bộ nó hiệu quả theo tôi thấy nó hiệu quả hơn. Tôi không có chê cái chuyện niệm Phật nhưng mà tôi đang nói đến kinh nghiệm hành trì. May là mình biết ba mớ, học đạo ba mớ mà mình thấy cái biết ba mớ nó giúp cho mình ít nhiều nói chi là hành giả thường xuyên sống trong niệm, thường xuyên sống trong trí, thường xuyên quan sát danh sắc thì sẽ có 1 ngày, từ trí vay mượn nó sẽ từ từ tiêu hóa và nó sẽ là 1 phần máu thịt của mình. Lúc đó khả năng sống đời với mình nó sẽ nhiều hơn thừa quý vị - khả năng sống đời.

Nếu tôi xài khả năng đối phó, nhiều người trong room nhảy dựng lên dựng nóc, nói tại sao xài cái chữ nặng nề, tu là phải nhẹ nhàng, thanh thản, tự tại, tâm trí rảnh rang chứ có đâu xài chữ đối phó, chiến đấu nghe ghê quá. Thôi, tôi chịu quý vị, quý vị muốn xài chữ gì mặc xác, nha. Tôi chỉ nói tôi tránh chữ đối phó, tôi chỉ nói khi mình có hành trì nhiều, có niệm nhiều có trí nhiều thì khả năng sống đời nó sẽ nhiều hơn, nó an lạc hơn nhiều.

Bậc thánh Tu Đà Hườn họ hiểu được mấy chuyện mà mình – người phàm mình chỉ hiểu 1 cách lơ mơ. Hiểu lơ mơ thì phiền não chỉ vắng mặt tạm thời, hiểu sâu sắc thì phiền não đi vắng lâu hơn, hiểu triệt để thì phiền não đi luôn.

Bây giờ tôi nói về trí đoạn diệt. Mình học giáo lý, chữ học tôi la làng lên nha, mình học giáo lý thì mình bỏ 1 ít phiền não, 1 ít ngộ nhận. Bây giờ mình chuyển tông qua mình hành nha, bây giờ mình có chánh niệm nè. Tôi đã nói rồi, không có quán chiếu gì hết, chỉ có niệm thôi, làm gì biết nấy và nên nhớ linh hồn của thiền Tứ Niệm Xứ chỉ có 2 thôi.

Một là: Chánh niệm thường trực. Hai là: Buông bỏ thường trực

Chánh niệm thường trực có nghĩa là không bỏ sót 1 cái gì không được ghi nhận. Còn buông bỏ thường trực là hãy nhớ rằng tất cả chỉ để ta nhìn mà thôi, không có cái để cầm, nhớ nha.

Tất cả vạn hữu trong đời chỉ để nhìn chứ không hề có 1 cái gì để ta cầm (cái này chắc các vị nghi ngờ không biết ông nói là lời ông hay lời Phật, xin thưa đây là lời Phật) bởi vì chỉ cần ta thò tay 1 cái Phật gọi đó là tứ thủ, mà nếu ta chỉ nhìn thôi Phật gọi đó là tri kiến. Chỉ nhìn thôi là tri kiến, nhưng mà chỉ cần ta thò tay 1 cái Phật bèn gọi đó là chấp thủ ngay.

Cho nên hãy nhớ rằng ngày xưa ngày xưa chưa học giáo lý, chưa tu tứ niệm xứ thì ta cứ đi tìm cái dịp để làm phước, tôi nói cái này 2500 lần rồi, ngày chưa biết cái gì hết thì luôn tìm chuyện để làm phước, làm công đức. Vd như nghe tới mùa dâng y, mừng lắm, ai rủ đi chay tăng, mừng lắm, ai rủ lên núi đem gạo cho mấy cha tu thiền mừng lắm, ai rủ đi Miến Điện mừng lắm vì đó là cơ hội làm phước. Nhưng hôm nay khi mình đã học đạo rồi, mình đã là hành giả Tứ Niệm Xứ rồi, mình thấy rằng những cái dịp mà hồi đó giờ mình coi là cơ hội làm phước nó chỉ là 1 ít trong 1 tỷ cơ hội thôi.

Vì sao?

Vì xưa nay mình cho rằng phải gặp chư Tăng mới có cơ hội làm phước, phải đến chùa mới có cơ hội làm phước, phải gặp người khổ, người nghèo, người bệnh mới có cơ hội làm phước. Trong khi hôm nay chúng ta học giáo lý nhất là có tu tập Tứ Niệm Xứ, ta thấy rằng 1 cái tâm tham mà nó xuất hiện cũng là cơ hội để ta để ta làm phước. Bởi vì chỉ cần ta nhận diện được mình đang tham đấy, đó là công đức.

Ta biết rõ mình đang có tâm sân thì đó là công đức, mình biết rõ mình đang ganh tỵ, mình đang bủn xỉn, mình đang hèn hạ, mình đang tiểu nhân, đó là công đức. Chỉ cần mình nhận diện cái con người

như đòi như bọ của mình, đó là công đức. Nhớ cái đó, cái đó quan trọng lắm. Chỉ cần mình nhận diện mình ra sao đã là công đức, mình biết rõ mình đang đi cầu đó là đi cầu công đức, mình biết rõ mình đang đánh răng đó là đánh răng công đức, công đức đây là phước báu đó chứ không phải giỡn chơi nha.

Ai mà nghi ngờ thì làm ơn lên hỏi mấy vị cao tăng mà quý vị tin đó, quý vị nói ông Giác Nguyên ông nói vậy đó, ông nói hễ làm cái gì bằng tâm lành thì đó là công đức. VD như chánh niệm cũng là tâm lành, ông dám nói đi cầu cũng là công đức nếu mà đi bằng chánh niệm, ông nói vậy đúng hay sai? Làm ơn lên hỏi dùm nha. Chứ đừng ngồi đó dẹt mọng thì nó hoang mang quá! Chỉ có đầu tàu hũ mới nói kiểu đó. OK?

Tôi nhắc lại lần nữa, bây giờ biết đạo rồi thì chuyện buồn cũng chỉ để nhìn, chuyện vui cũng chỉ để nhìn, chúng nó đề mình ra nó khen cũng chỉ để nhìn mà nó đề mình ra nó chê, nó chửi cũng chỉ để nhìn. Tất cả thiện ác mọi thứ hành giả chỉ để nhìn cho nên linh hồn của Tứ Niệm Xứ là: Một là liên tục chánh niệm, hai là liên tục buông bỏ.

Ba cái vụ nổi da gà, hỷ lạc, rồi nhẹ bỗng, rồi sắp bay, rồi an lạc, rồi vắng lặng, rồi tịch tịnh... tất cả đều là để ta quan sát rồi thì nó đi đường nó, mình đường mình.

Gió theo lối gió mây đường mây  
Dòng nước buồn thiu hoa bắp lay  
Thuyền ai đậu bến sông trăng đó  
Có chở trăng về kịp tối nay.

Cứ nhớ câu thơ của Hàn Mặc Tử cho tôi, “Gió theo lối gió mây đường mây”. Chứ còn học đạo ba mớ thấy mình giỏi hơn người khác là anh đã dở ẹt rồi. Ngồi thiền được vài ba khóa, ngồi 1 lần 3-4 tiếng đồng hồ là thấy hay, khi thấy ta hay là nó dở ẹt rồi. Thấy nó sanh diệt thì là ta giỏi, mà thấy ta giỏi thì ta đang dở, nha. Điều đó có nghĩa là, trí sanh diệt là sao? Thấy lơ mơ phiền não vắng mặt tạm thời, thấy sâu sắc 1 chút phiền não đi vắng lâu hơn, mà thấy triệt để phiền não vắng mặt vĩnh viễn, biến mất.

Bây giờ tôi nói qua trí Tu Đà Huần. Có 4 điều mà hành giả phàm phu có học giáo lý cho rằng ta hiểu nhưng mà thật ra cái này là cái hiểu của 1 đứa con nít được bố mẹ dạy thôi. Dạy là phải thương kính ông bà, cha mẹ, anh chị, người lớn tuổi, phải ngoan hiền xã hội mới thương. Đó là cái hiểu của 1 đứa con nít, nhưng có 1 ngày khi chúng ta lớn lên chúng ta đi vào đời, cái lịch sự, cái lễ phép, cái dễ thương, cái tâm lý, cái tế nhị, cái mẫn cảm, cái nhanh nhạy của chúng ta nó đi ra từ trong máu xương, chứ không phải nó đi ra từ cái âm thanh ảo giác vắng vắng bên tai của cha mẹ truyền dạy. Mà lúc đó từ trong máu, trong tủy, trong xương trong xâu của mình đó, mình thấy rằng phải như vậy.

Ở đây có 4 sự thật.

Thứ 1: MỌI THỨ Ở ĐỜI LÀ KHỔ. Nó đắng, khổ đã đành, mà nó ngọt cũng lại là cái khổ gián tiếp. Vì sao? Vì muốn không được cái ngọt là khổ, có được rồi giữ không được cũng khổ. Cho nên mọi thứ ở đời này là khổ. Đó là nói dành cho người dốt đặc cán cuốc.

Còn nói chuyên nghiệp hơn 1 chút, mọi thứ là khổ, là vì sao? Vì nó đắng quá thì gọi là khổ khổ; mà nó ngọt nó không có trụ lâu là hoại khổ; còn hành khổ có nghĩa là chỉ cần nó có mặt thì sẽ có lúc nó biến mất, nha.

Chưa hết, muốn có mặt nó phải cần vô số điều kiện, vô số nhân duyên, vô số yếu tố, thành tố nó mới có mặt được. Sự lệ thuộc điều kiện này được gọi là hành khổ.

Đây là lý do tại sao sự thật đầu tiên là mọi hiện hữu là khổ.

Vị tu đà huần hiểu rất rõ cái này. Vị tu đà huần thấy rằng 1 viên kim cương, tuy nó không dính líu gì tới con người nhưng nó vẫn là nỗi khổ gián tiếp, là vì sao? Vì nó nằm im thì thôi mà chỉ cần nó lọt vô tầm mắt của người ta, nó lọt vô tầm mắt của người nghèo thì nó gieo cho người nghèo 1 cái khổ khác, mà nó lọt vô tầm mắt của người giàu đó thì nó lại gây bằng cái khổ khác.

Mọi hiện hữu là khổ cho nên từ đó nó dẫn đến sự thật thứ 2.

Thứ 2: NẾU MỌI THỨ LÀ KHỔ THÌ ANH THÍCH CÁI GÌ CŨNG LÀ THÍCH TRONG KHỔ HẾT. Mà khi anh thích trong khổ nghĩa là anh đang đầu tư cái khổ khác. Tôi về suy nghĩ coi có phải không? Những cái anh đam mê nó nằm trong cái biển khổ thì điều đó có nghĩa rằng anh đang yêu



biển khổ hoặc là anh đang yêu 1 phần của biển khổ. Mà nếu anh đang yêu 1 phần của biển khổ thì làm sao anh có thể dứt áo ra đi được.

Cho nên sự thật đầu tiên, mọi hiện hữu là khổ và sự thật thứ 2 vị Tu Đà Huần hiểu rất rõ thích cái gì cũng là thích trong khổ, mà nếu thích trong khổ thì mãi hoài miên viễn ở với nó.

Thứ 3: MUỐN HẾT KHỔ THÌ PHẢI LÀ BỎ NIỀM ĐAM MÊ TRONG KHỔ.

Niềm đam mê ấy vắng mặt lúc nào thì giây phút đó được gọi là Niết Bàn, được gọi là Diệt Đế. Trong kinh có định nghĩa thế này: Ái tận là Niết Bàn. Không biết trong room này có ai đọc câu này không ta? Trong room có nghe câu này không?

Ái tận là Niết Bàn

Hữu diệt là Niết Bàn

Chứ không phải tôi bịa ra đâu, khổ quá đi. Người Việt mình bị cái bệnh sợ kinh căn, không có dám xem kinh, trăm sự đổ hết cho thầy chùa, đi kiểm mấy ông không có tóc tới hỏi, mấy ông ban cho cái gì thì nghe cái đó, nói tầm bậy cũng nghe, hễ bực mình thì cãi mà không chịu xem kỹ ông nói có kinh có sách hay không, khổ quá đi.

Ông già mình chết để lại 1 núi kim cương mà mình thì tàn phé lét qua nhà hàng xóm xin lửa, xin gạo, xin củi, xin dầu mà nguyên 1 núi đó của ông già, mỗi lần mình đói, mình lạnh phải qua hàng xóm xin. Mà nó thích thì nó cho, không thích thì nó chửi vô mặt mình, quý vị nghĩ coi có đáng hận hay không?

Ở đây cũng vậy, đức Phật Ngài để lại cho mình gia tài quá lớn mà mình cứ đổ hết cho thầy chùa mình tới mình cứ nhờ cậy, ông ban cho bao nhiêu thì nhận bấy nhiêu, cái đó có phải là nỗi đau muôn đời bất diệt hay không? Nhớ nha!

Cho nên sự thật thứ 3 là sự vắng mặt của niềm đam mê bản thân nó đã là hạnh phúc, là niết bàn.

Thứ 4: Muốn hết niềm đam mê trong khổ phải có con đường, phương thức chứ. Con đường và phương thức ấy là gì? Nói y như trong kinh thì là con đường bát chánh đạo, còn nói dễ hiểu hơn 1 chút thì chính là công thức này đây. Sự thật 1: mọi thứ ở đời là khổ. Sự thật 2: Niềm đam mê nào cũng là đam mê trong khổ. Sự thật 3: Muốn hết khổ thì không thích trong khổ nữa. Sự thật 4: Cách thức để hết đam mê là nhìn kỹ sự thật 1 để lia bỏ sự thật 2, nhờ vậy chúng được sự thật 3.

Có hiểu không ta? Cách thức để hết đam mê là gì? Là quay lại nhìn kỹ sự thật 1 để lia bỏ sự thật 2 nhờ vậy chúng được sự thật 3. Đó là cách giải thích ngắn gọn của Đạo Đế tức Bát Chánh Đạo.

Các vị về nghĩ kỹ coi có đúng không? Bát Chánh Đạo có phải là con đường nhìn lại các khổ để mà lia bỏ niềm đam mê không? Tôi nói rõ luôn Chánh Kiến có đúng vậy hay không? Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định... Thì rõ ràng nó chỉ là hành trình chán khổ để hết mê nhờ vậy chúng được diệt đế.

Cái hành trình này nè, hành trình chán khổ hết tập, hành trình đó có tên gọi hơi sang 1 chút đó là Bát Chánh Đạo hay là Đạo Đế. Còn nếu mình phân tích đến nơi thì Đạo Đế chính là sự nhàm chán Khổ Đế, khổ quá mà. Nhàm chán để chi ta? Để lia bỏ Tập.

Bà con nào nghi không biết ông này nói đúng hay không thì làm ơn xem lại kinh Chuyển Pháp Luân.

Khổ cần được hiểu

Tập cần được trừ

Diệt cần được chứng

Và đạo cần được hành

Làm ơn về hoặc ngay bây giờ móc cái smartphone ra bấm chữ Kinh Chuyển Pháp Luân coi có phải như vậy không?

Đạo ở đây là cái gì? Người ta đã nói huych toẹt cho mình nghe, đạo ở đây là nhìn kỹ lại cái khổ để chán, để hết đam mê. Mà vấn đề là nhìn kỹ mức nào thì chán ở mức đó, chán ở mức nào thì ái dứt ở mức đó. Còn cái khổ mà nhìn không kỹ thì cái chán nó cũng rất là lờ mờ.

Tôi nói rõ luôn là nhiều người tôi biết, có thể nói nhiều người, tôi nói 1 câu quá đau lòng (almost) là 99% người phật tử của chúng ta, miệng nói sợ sanh tử nhưng toàn là họ chán chuyện đời của họ thôi.

Vd như nghèo, bệnh, gia đạo có vấn đề, chồng tệ, vợ kém quá, con không ra gì, nhà chồng thì trời ơi, nhà vợ thì đất hôi, đất nước thì làm than, rồi thiên tai, nhân họa, bla bla ... vd như vậy họ mới chán cái gì đó quá đi, họ bèn mới sợ sanh tử, vô chùa nghe mấy ông thầy ra rả ra rả. Ừ sanh tử ngàn thiệt.

Chứ thử thời bây giờ trong 1 điều kiện tốt hơn gấp ngàn lần, đừng 1 cái, tuổi thọ họ lên chừng vài trăm năm chứ không tới 1000 nữa. Bây giờ cho họ có sức khỏe để họ sống thêm 100-200 năm, rồi tiền bạc dư dả, gia đạo ấm êm, muốn gì được nấy. Thì xin hỏi trong room này còn lại bao nhiêu kẻ dành ra thời gian để ngồi nghe giảng kinh, kính thưa quý vị.

Cho nên phải thấy cái khổ ở mức độ nào thì anh mới chán được. Còn nếu anh thấy ở mức lơ mơ thì cái chán của anh là cái chán tào lao, cái chán ngoài da, cái chán ngoài vỏ, nha. Nếu anh chỉ chán ngoài vỏ thì cái ái của anh, cái ái mà anh bỏ được cũng chỉ là ngoài vỏ, lớp da ngoài thôi.

Nếu mình tu kiểu lơ mơ thì cái mình đắc nó cũng lơ mờ, tôi xin hứa cái này. Vì sao? Vì ông bà ta có câu “tiền nào của nấy”, kính thưa quý vị.

Cái khổ mình thấy không tới nơi thì cái chán cũng không tới chốn, nếu 1 hành trình không tới nơi cộng với không tới chốn thì cứu cánh làm sao tới bến được. Mình muốn tu hành tới bến là phải hành trì tới nơi tới chốn. Ba cái tới này nó đi chung với nhau nha, rất là quan trọng.

Cho nên trí đoạn diệt là hiểu vấn đề, hiểu được danh sắc, hiểu được phù du, hiểu được cái duyên – duyên trong chữ do duyên mà có. Hiểu được tánh duyên khởi của danh sắc, mình chán. Mình chán bằng trí tuệ phàm phu thì mình cũng giải thoát ở mức độ phàm phu. Nếu mình chán ở trình độ Tu Đà Hoàn thì mình cũng chỉ hết khổ ở trình độ Tu Đà Hoàn. Còn ngày nào đó mà mình thấm thía tận cùng triệt để 4 đế này nè, thì mình chứng quả La Hán, lúc đó mình mới hết khổ 1 cách triệt để hoàn toàn.

Ba cái trí này cộng lại được gọi là biến tri.

Thế nào là 1 pháp cần được biến tri, kính thưa quý vị? Muốn hiểu biến tri là gì phải hiểu 3 trí là gì, khiếp chưa? Xin thưa đó là xúc hữu lậu hữu thủ - một pháp cần phải hiểu bằng 3 cái trí này. Ngài Xá Lợi Phất Ngài nói có 1 vấn đề cần phải hiểu bằng 3 cái trí mà chúng tôi vừa nói, đó là xúc hữu lậu hữu thủ.

Xúc hữu lậu hữu thủ là sao? Cái chỗ này nếu mà quý vị nghe đàng hoàng 1 chút thì toàn bộ cuộc đời tu của quý vị nó nằm hết trong chữ này. Còn mình biết lơ mơ thì nó chẳng ra gì đâu. Tôi không thấy mặt quý vị nên tôi chỉ còn trông cậy vào cái màn hình của cái máy thôi, các vị trả lời dùm tôi bằng chữ yes hay no thôi.

Tôi xin hỏi quý vị vậy có phải toàn bộ đời sống của chúng sinh chỉ là hành trình 6 căn biết 6 trần hay không? Có đúng vậy không?

Toàn bộ đời sống của chúng ta chỉ là quá trình làm việc của 6 căn đối với 6 trần và quá trình ấy được Đức Phật gọi là xúc. Tại sao xúc cần phải được biến tri? Vì ngày xưa chưa biết đạo thì xúc của ta không nằm trong kiểm soát của tâm. Ta thích xúc cái gì thì xúc. Sát sanh là 6 căn tiếp xúc 6 trần, câu cá, săn bắn, thể dục, mua sắm, trộm cướp, giựt dục, lừa đảo... tất cả đều là 6 căn tiếp xúc 6 trần hết.

Vd như bây giờ tôi đi ăn trộm, tôi cũng phải xài 6 căn chứ. Mắt, tai, mũi tôi phải xài chứ, có thể là không đủ, có thể có những việc không đủ 6 căn nhưng mà quản quanh vẫn là 6 căn làm việc với 6 trần. Còn cái chuyện mà chuyện A có đủ 6 căn, chuyện B không cần 6 căn, chuyện đó không quan trọng, nó không phải là chuyện mà chúng ta nói ở đây.

Chuyện quan trọng tôi chỉ nói gọn là việc gì đi nữa nó cũng cần 6 căn hoặc 1 phần của 6 căn làm việc với 1 phần trong 6 trần hoặc toàn bộ 6 trần. Vậy thì tại sao 6 xúc quan trọng như vậy? Không quan trọng sao được, vì toàn bộ đời sống của chúng ta là sự gặp gỡ giữa 6 căn và 6 trần và sự gặp gỡ đó được gọi là xúc. Mặc dù nói nghe nói hơi chi li 1 chút, đó là căn, cảnh và thức – 6 căn, 6 cảnh, 6 thức.

Nhưng ở trong room này có nhiều người không học A Tỳ Đàm nói 6 thức chỉ cho nó mệt, chứ nếu mà nói luôn cho mấy người muốn học A Tỳ Đàm thì tôi nói luôn 6 thức là gì.

6 căn là 6 cơ sở, 6 điểm tựa để ý thức, tinh thần của chúng ta dựa vào đó mà nhận biết 6 trần. vd tôi có con mắt, tôi không phải là người mù nhưng phải có cái gì tôi nhìn thì con mắt tôi nó mới làm

việc. Hoặc có cái để nhìn nhưng con mắt tôi lúc đó nó khép lại thì tôi cũng không thấy gì hết. Cho nên phải hội đủ 3 điều kiện: cái biết của mắt cộng với cái để nhìn, đó là nói gọn,

Còn nói đầy đủ thì tâm là cái biết, còn tâm đó được gọi là tâm gì còn phải dựa vào 3 điều kiện: 1) Tâm đó đang dựa vào giác quan nào trong 6 giác quan. Vd như cái tâm đó, cái biết đó nó đang dựa vào thần kinh thị giác để nhận biết hình dáng, màu sắc của 1 vật nào đó. Tôi nhắc lại, tâm chỉ là biết thôi, còn sở dĩ gọi là tâm nhãn thức là vì nó dựa vào thần kinh thị giác để ghi nhận 1 hình ảnh, 1 màu sắc gì đó, 1 hình dáng của vật hay của người, lúc đó nó mới được gọi là tâm nhãn thức.

Tâm nói 1 cách rất ráo nó chỉ là cái biết thôi, cho nên tâm sở dĩ có chỗ kể 121, có chỗ kể 89, có chỗ chỉ kể có 1 thôi, kính thưa quý vị. Tâm kể gọn chỉ có 1, chỉ là sự biết cảnh thôi. Còn nó được gọi là tâm gì bởi vì nó phải dựa vào 3 điều kiện: 1)Nương vào, dựa vào giác quan nào trong 6 giác quan. 2)Biết đối tượng gì trong 6 đối tượng: sắc, thanh, khí, vị, xúc. 3)Tâm sở nào đang đi cùng với nó. Vd mình gọi đó là tâm tham bởi vì tâm là biết cảnh 1 thôi (tâm chỉ biết 1 cảnh), tâm chỉ là biết cộng với bao nhiêu tâm sở (tâm sở liên hệ với tham) cộng với 13 tâm sở trợ tha thì nguyên 1 đồng này cộng lại mới được gọi là tâm tham.

Không phải tham là thích đơn giản, không phải đâu mà nó là tâm cộng với tâm sở, trong tâm sở lại có nhiều phần.

Tâm sở gồm có 3: 1)Tâm trung tính, tâm dung hòa: Tâm này là chất dẫn cho thiện ác, tâm này bắt buộc phải có, giống như canh phải có nước vậy đó. Không biết canh gì chuyện đầu tiên phải có nước, có muối. Canh khoai thì ta bỏ khoai vào, các loại khoai: khoai từ, khoai mỡ, khoai môn, khoai lang..., còn canh rau ta bỏ rau gì đó, canh trái thì ta bỏ bầu, bí, mướp, sake, trái vả, trái sung gì đó... Như vậy canh rau thì bỏ rau, canh củ thì bỏ củ, canh trái thì bỏ trái nhưng cái căn bản là nước và muối. VN còn thêm mì chính nữa.

Tâm sở gồm có 3: 1) 13 tâm sở dung hòa, trung tính không thiện không ác. 2) 14 tâm sở bất thiện; 3) 25 tâm sở thiện.

Ở đây tôi nói vắn tắt cho những người mù tịt, dốt đặc về A Tỳ Đàm họ có khái niệm thôi.

Được gọi là tâm thiện và tâm ác là sao? Thứ 1) Tâm nương vào căn gì, biết cảnh gì và tâm sở nào đã đi chung với nó. Như vậy mình thấy thế giới này là đồ giả hợp, tức là chỉ giả hợp hay là giả lập. Tức là nó là đồ ráp mà rất là tạm bợ.

Tất cả nỗi khổ niềm đau, niềm yêu nỗi ghét của mình đều đi ra từ những ngộ nhận. Cũng cảnh đó, cũng mùi hương đó, cũng màu sắc đó, cũng màu tím đó thôi, mà có người họ nhìn màu tím đó họ thấy buồn, có người họ nhìn màu tím đó họ thấy vui, họ thích màu tím, nhưng có người họ nhìn màu tím họ nhớ kỷ niệm xưa ngậm ngùi nhớ ai đó, nhưng có người họ nhìn màu tím họ lại giận là vì họ nhớ đến cái thằng phụ bạc mà bây giờ họ không còn thương nữa. Còn họ buồn là vì họ nhìn màu tím họ nghĩ đến người đã xa nhưng hiện giờ vẫn còn thương. Còn có người họ nhìn màu tím họ vui là bởi vì nó liên hệ đến cái họ thích hoặc nó chính là cái họ thích.

Như vậy thì tất cả mọi thứ hạnh phúc, buồn vui, tốt xấu trên đời này nó chỉ là những giá trị rất là ước lệ, nó chỉ là những giá trị được nhân loại mặc định mà có. Trong room này hiểu mặc định không ta?

Khi mình hiểu hết mấy cái này rồi thì người học đạo sẽ thấy rằng cái chuyện 6 căn tiếp xúc 6 trần được gọi là xúc. Nếu mình hiểu được bản chất của đau khổ tức là người ta không còn thiết tha cái chuyện đi tìm 6 trần để mà thương thức nữa. Bởi vì 6 trần – đã nói rồi, đã nói cạn lời từ đầu buổi giảng tới bây giờ, tôi đã nói tan nát, te tua rồi, khi mình hiểu được như vậy thì mình không còn nhu cầu đi tìm trần cảnh để thương thức nữa.

Mà tại sao được như vậy? Là bởi vì ta đã hiểu rõ xúc là gì, ta đã hiểu 6 trần là gì, ta đã hiểu 6 căn là gì. Khi đã hiểu 2 nhóm này là gì thì ta cũng hiểu luôn sự gặp gỡ của chúng có tác dụng gì, có ý nghĩa gì hay không, không hề có giá trị gì đặc biệt hết. Nó chỉ có giá trị khi nào đó là cơ hội để cho ta sống tốt hơn, chánh niệm nhiều hơn, trí nhiều hơn. Bi, trí, kham nhẫn, thiền định, chánh niệm hơn thì lúc đó mới là nên.

Còn nếu sự tiếp xúc nào giữa căn, giữa trần mà nó chỉ là cơ hội để phiền não thì nó không đáng để mình đi kiếm tìm. Tuy nhiên dầu nó không phải là thứ để cho ta kiếm tìm nhưng mỗi lần nó có mặt thì nó vẫn là cơ hội để cho ta tu tập. Nhớ chỗ này rất quan trọng, nhớ nha!

6 trần không đáng để chúng ta phải đi kiếm tìm nhưng mà nếu không cưỡng lại được mà nó vẫn đến thì lúc nào 6 trần cũng là cơ hội. Tôi nhắc lại lần nữa, chúng ta không đi tìm rác, chúng ta không thích phân bò, phân ngựa, phân thú nhưng nếu đột nhiên nó có mặt trong đất của mình thì mình phải khôn ngoan tận dụng nó để trồng hoa, trồng trái. Chứ không phải mục đích mình là nuôi bò, nuôi dê, nuôi heo, nuôi gà để lấy phân là không đúng, nhớ nha, không phải. Ai mà tào lao vậy. Nhưng mà hễ có được thì mình sử dụng nó 1 cách thông minh.

Không ai muốn nhà mình có cỏ dại nhưng mà nếu có cỏ dại thì phải nhổ mà lấy xác cỏ dại, xác cỏ khô đó để làm rất nhiều việc thì cũng nên. Không nên trồng cỏ dại nhưng nên biết sử dụng cỏ khô.

Chúng ta không tạo môi trường, hoàn cảnh để cho tham, sân xuất hiện. Không nên tạo cơ hội cho phiền não, nhưng khi chúng xuất hiện ngoài ý muốn thì phải nhìn chúng như 1 đề mục niệm xứ. Nhớ nha, cái này rất quan trọng.

Ta không nên trồng cỏ dại nhưng nên biết sử dụng cỏ khô. Có nghĩa là khi mình cắt, nhổ nó, mình gom nó vào 1 chỗ thì hình như cỏ khô cũng còn có chỗ dùng, kính thưa quý vị.

Có 1 pháp cần phải biến tri là sao? Đó là xúc hữu lậu hữu thủ. Tại sao có hữu lậu là sao? Hữu lậu hữu thủ là 2 tĩn từ.

Hữu lậu ở đây là còn bị chi phối bởi 4 lậu hoặc (Tà Kiến, Tham Dục, Vô Minh). Hữu lậu là lòng mong được hiện hữu.

Hữu thủ là còn bị chi phối bởi 4 thủ (Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ và Ngã chấp thủ).

Tà kiến gồm có 2 là Thường Kiến và Đoạn Kiến.

Thường Kiến có 3: 1) Tin có 1 đấng Chí tôn tạo ra muôn loài; 2) Tin có 1 linh hồn (1 cái tôi riêng) trường cửu đi từ đời này qua kiếp khác. 3) Tin có 1 thế giới vĩnh hằng, miên viễn, vĩnh cửu, trường sanh bất lão.

Ông A có cái tôi riêng, bà B có cái tôi riêng thay vì phải hiểu rằng mọi thứ là đồ ráp, buồn vui thiện ác 4 cái hạt giống này nó cứ liên tục sanh diệt, thay thế cho nhau, lúc vui, lúc buồn, lúc thiện, lúc ác. Vui buồn thiện ác. Vui buồn đời này là quả của thiện ác đời trước, thiện ác đời này là nhân cho vui buồn đời sau.

Có bao nhiêu đó thôi à, ở đây không có cái gì là 1 hết. Trong Phật pháp, trong tinh thần nhà Phật không có cái gì là 1 hết, từ lúc chúng ta sanh ra đến lúc chúng ta 90 tuổi không phải chỉ 1 người tên Nguyễn Văn Tèo mà cứ mỗi 1 giây có tới 1000 lần, 1 triệu lần anh Nguyễn Văn Tèo ảnh sanh ra rồi chết đi trong 1 hình hài mới, mình không có hình dung được, bởi vì sự vô thường nó quá nhanh và quá vi tế.

Cho nên mình nhìn lớp vỏ bên ngoài mình tưởng có 1 thằng Tèo 10 tuổi, 20 tuổi, 80 tuổi, 95 tuổi, 100 tuổi, không phải. Tại mình không thấy được cái đó cho nên mình tưởng chỉ có 1 thằng Tèo sống cả trăm năm. Không phải, ảnh đã sanh ra và chết đi liên tục trong từng giây. Cho nên tin rằng có 1 đấng Chí tôn vô thượng sáng tạo muôn loài, đó là Tà Kiến.

Phật dạy rằng, nếu có đấng nào đó tạo ra muôn loài thì vị đó rất là tàn nhẫn, tạo ra thế giới vui ít mà buồn nhiều, tại sao không tạo ra thế giới khác đi.

Thứ 2 là ác gì mà bắt cái thằng thì không đủ ăn, 1 thằng thì ăn không hết, 1 thằng thì áo quần 8 tử, 1 thằng có cái xà lòn mà rách lên rách xuống. 1 người bị bệnh không có tiền đi bác sĩ còn 1 người nhậu nhẹt bài bạc thâu đêm suốt sáng mà tiền xài hoài không hết.

Nếu có 1 đấng Chí tôn mà cái đấng đó trời ơi như vậy.

Tin có 1 linh hồn thường hằng bất biến, có 1 cái tôi đi từ đời này qua đời khác.

Tin có 1 thế giới vĩnh hằng, miên viễn, vĩnh cửu, trường sanh bất lão.

Đoạn Kiến có 3: 1) Vô hành kiến: Cho rằng trên đời không có thiện ác gì hết, muốn làm gì thì làm không để lại kết quả gì hết, thiện ác giống nhau. Còn sở dĩ mà có vụ thiện ác là do các tôn giáo bịa ra để răn đời thôi, chứ thật ra cái chuyện đó không có. Muốn làm gì làm thoải mái, đừng có bận tâm. Suy nghĩ như vậy gọi là vô hành kiến. 2) Vô nhân kiến: Cho rằng mọi thứ trên đời này ngẫu nhiên mà có. 3) Vô hữu kiến: có nghĩa là cái gì mình không thấy, không hiểu, không chứng minh được thì cái đó không có ở đời.

Thay vì người biết đạo thì hiểu rằng mọi thứ ở đời đều do các duyên, duyên tốt hoặc là duyên xấu, duyên tiêu cực hay duyên tích cực, mọi thứ ở đời do duyên mà có rồi cũng do duyên mà mất.

Không có cái gì trên đời này ngẫu nhiên mà có, mọi thứ ở đời đều do những yếu tố nào đó mà có. Và bản thân nó sau khi có mặt nó lại tiếp tục là điều kiện, là nhân tố để tạo ra những thứ khác. Trong room có nghe kịp cái này không? Không có gì trên đời này tự có mà từng thứ trên đời này nó cũng không phải là vô giá trị. Có nghĩa là nó do các điều kiện mà có và ngược lại nó cũng lại là điều kiện cho bao nhiêu chuyện khác trên đời.

Vô nhân kiến cho rằng mọi thứ trên đời ngẫu nhiên mà có chứ không nghĩ tới Giáo Lý Duyên Khởi. Đó là 1 thứ đoạn kiến.

Vô hữu kiến: Cái này mới ghê nè. Vô hữu kiến có nghĩa là cái gì mình không thấy, không hiểu, không chứng minh được thì cái đó không có ở đời.

Quý vị nghĩ coi có ghê không, tôi thấy ghê thiệt chứ, quá ghê! Đó gọi là vô hữu kiến. Vô nhân kiến tiếng Pali gọi là ahituditthi còn vô hữu kiến là natthikaditthi.

Vô hữu kiến cho rằng cái gì tôi không thấy, cái gì tôi không hiểu hoặc cái gì tôi không chứng minh được thì cái đó không có. Quý vị nghĩ coi cái suy nghĩ đó nguy hiểm không, quá sức nguy hiểm. Có biết bao nhiêu thứ trên đời này tôi không thể thấy được. Vd như điện, tôi đâu có thấy. Các vị nói sự đừng rờ nó giật sự chết, điện đó là điện 100.000 V. Tôi nói tôi không thấy nên tôi không tin, các vị nghĩ làm sao nếu 1 người trên 18 tuổi mà ăn nói như vậy?

Các vị nghĩ làm sao? Các vị khuyên tôi, các vị nói nó trên 1000 V đó. Tôi nói quý vị nói gì nói kệ, tôi phải thấy mới tin, để tôi phải chứng minh mới được. Tôi lại tôi rờ và đó là lần cuối cùng, cho nên trên bảng cáo phó chỉ cần ghi tắt thôi. Sư Giác Nguyên sinh ngày mấy tháng mấy, vào 1 ngày mùa thu lá rụng, không tin lời 1 người bạn nói 1 sợi dây đồng nào đó có điện, chỉ vì sự không tin này mà chúng ta có buổi cáo dương hôm nay, hưởng dương 49 tuổi.

Quý vị nghĩ làm sao? Rất là nguy hiểm nha. Nên đây là thứ Đoạn Kiến.

Thường Kiến, tôi nhắc lại, là tin sự hiện hữu của 1 đấng Chí tôn, tin vào sự vĩnh hằng của linh hồn, tin vào sự hiện hữu của 1 cõi thiên đàng bất diệt.

Còn Đoạn Kiến cho rằng thiện ác không có, cho rằng mọi thứ là ngẫu nhiên, cho rằng mọi thứ không thấy được, không chứng minh được là không có.

Quý vị tưởng tượng khả năng chứng minh của mình được bao nhiêu? Trong room này có bao nhiêu người có đủ trình độ toán, lý, hóa để chứng minh được, để giải thích được cái cơ cấu của cái máy Honda cho người khác hiểu chứ đừng nói tới những thứ tàu ngầm, phi cơ, mìn lăm. Trong khi đó, chỉ là cái máy Honda thôi mà mình bèn suy nghĩ cái gì mà tôi không hiểu được, tôi không thấy được thì cái đó là không có. Quý vị nghĩ coi nó độc cỡ nào. Cho nên được gọi là 1 thứ Tà Kiến.

Ở đây cảm ơn 1 người tên là sư Hạnh Tuệ cho 1 cái định nghĩa, nếu tôi nhớ không lầm hình như là của tôi, mà không biết sư lấy ở đâu, tôi thấy văn phong này là của tôi. Cảm ơn.

Cái đó gọi là hữu thủ. Bậc Thánh cũng có 6 xúc như mình nhưng mà 6 xúc của các Ngài được hiểu tới nơi tới chốn. 6 xúc của bậc Thánh được các Ngài thấu hiểu nên không còn tạo ra 6 xúc đời sau. Phạm phu không hiểu được 6 xúc như Thánh nhân nên từ 6 xúc đời này lại tạo ra 6 xúc đời sau.

Các vị nghe kịp không ta? Là bởi vì mình không hiểu đó là cái gì cho nên mình có nhiều cách nói về cuộc đời này. Mình nói rằng không hiểu gì về danh sắc cũng đúng, mà mình nói phạm phu không có biết gì về 6 xúc cũng đúng. Bởi vì thật ra đây là 1 cách nói mà nếu họ có học giáo lý, họ nhìn cái này họ thấy sáng trưng. Mà tại sao ở đây Ngài lại nói 6 xúc, là bởi đây là 1 cách nói. Giống như hỏi tại sao sơn cái nhà màu xanh mà không sơn màu hồng? Tùy sở thích của người ta. Ở đây cũng vậy, màu sơn nào cũng giúp cho cái nhà lâu hơn, bền hơn hết, chịu được nắng gió mưa sương. Đúng nhưng mà tùy trường hợp, vì sở thích mà người ta muốn sơn màu gì.

Ở đây cũng vậy, nói rằng thế giới này là thế giới của 6 thọ cũng được, nói đây là thế giới của 5 uẩn cũng được, nói đây là thế giới của 12 xứ, của 18 giới cũng được, nói thế giới này là thế giới của 6 xúc, 6 ái, 6 thủ cũng được, 4 thủ cũng được, cái gì cũng được hết miễn là nó không đi trật bên ngoài giáo pháp Đức Phật. VD thọ mình nói có 3 cũng được, có 5 cũng được, có 6 cũng được, thọ nói có 2 cũng được và thọ nói có 1 cũng được, tùy cách nói.

Ở đây Ngài cho mình thấy rằng cái thế giới này nó tẻ lệu, nó phù du đến mức nào, nó chỉ là xúc thôi. Toàn bộ thế giới này chỉ là xúc không hề sai và nếu nói tu hành chỉ là giải quyết cái xúc thôi thì cũng không hề sai với điều kiện anh phải hiểu rõ 6 xúc. Anh phải hiểu rõ 6 xúc là cái gì.

Có nhiều dòng thiền cũng nói tu là giải quyết vấn đề xúc nhưng mà mình nghe lại thì nó rất là kỳ. Ở đây dĩ nhiên chúng ta phải có cơ sở chứ, cơ sở để chúng ta học, cơ sở để chúng ta hành trì, cơ sở để chúng ta thấy cái gì nó kỳ, đó chính là giáo lý A Tỳ Đàm. Trong đó có giải thích cho chúng ta nghe rất là rõ, rất là kỳ.

Toàn bộ mọi hoạt động của chúng ta trong đời sống này chỉ là hoạt động của 6 xúc, mà 6 xúc là gì? 6 xúc là sự gặp nhau, là sự va chạm, là sự tiếp cận của 6 căn và 6 trần, chỉ vậy thôi. Và tu hành cũng chính là làm việc với 6 xúc của mình. Trước đây con mắt của mình nó muốn nhìn gì nó nhìn, có nghĩa là 6 xúc bị thiếu kiểm soát. Trước đây, cái gì thích nghe thì chúng ta nghe, ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ, chúng ta muốn cái gì cũng được, nhưng hôm nay chúng ta biết Phật pháp rồi, chúng ta luôn luôn biết rõ, luôn luôn nhớ rõ và nhớ kỹ không phải cái gì mình cũng đi kiểm đề mình nhìn, và luôn luôn nhớ rõ chỉ cần nhìn mà thất niệm là bị khổ.

Bởi vì hề nhìn thất niệm là bị phiền não, nhìn mà thất niệm là bị khổ, phiền não ở đâu là khổ ở đó, nghe, ngửi, nếm, đụng cũng vậy. Bây giờ mình chỉ còn có thời gian để làm việc với 6 trần mà không tròn được. Hành giả chỉ có thời gian cho 6 trần nào không tránh được, không có ý tìm kiếm 6 trần để biết như ngày chưa biết đạo.

Có nghĩa là sao? VD bây giờ tôi ngồi thiền, xếp chân vô tôi biết là tôi đang xếp, đó là trần 6 trần chứ gì nữa. Rồi xếp chân vô, đây - thẳng lưng lên, đây - biết là thẳng lưng nha, rồi bắt đầu theo dõi hơi thở nè. Ra biết ra, vào biết vào, đó là 6 trần chứ còn gì nữa, đó là trần. Chúng tôi biết hơi thở ra chạm mũi, đó là cảnh xúc chứ còn gì nữa, đó là cảnh xúc. Thở ra bằng sự khó chịu thì đó là thọ đúng không, mà cũng là trần đó chứ, 6 trần.

Lúc đó có 1 âm thanh nào đó nó kêu cái đùng bên ngoài, cái âm thanh đó tôi không có đi tìm mà nó tới lỗ tai phải làm sao ta? Niệm liền, biết nghe – biết là đang nghe hoặc là bực mình – biết là đang bực mình, hết hồn – biết là đang hết hồn, rồi xong quay trở lại hơi thở. Nghĩa là tôi chỉ có thời gian cho 6 trần nào không tránh được, chứ không tự đi tìm. Hoặc vd tới bữa ăn, quý vị nói sư nói sư không đi tìm, rõ ràng sư đi sư nấu tô mì mà sao sư không đi tìm.

Đúng, tô mì này do tôi cố ý đi nấu, nhưng mà nó là cái tôi không tránh được, là vì sao? Vì tôi có thân tôi phải ăn chứ, không ăn là tôi chết à, bắt buộc tôi phải ăn. Nhưng mà dĩ nhiên khi tôi xé gói mì ra, tôi trung nước sôi, tôi đổ bỏ nước 1, rồi tôi chế nước 2 vào, rồi bắt đầu tôi để cho nó mềm rồi tôi mới ăn. (Do ngẫu nhiên mà tôi nói cho bà con nghe kiểu ăn mì của tôi và đây cũng là kiểu rất an toàn mà quý vị nên nhớ, tất cả mì gói, mì tôm, mì ăn liền, chuyện đầu tiên là làm ơn trung nước sôi trước đã cho nó bớt độc, trung khoảng chừng 1.5 - 2 phút, xong rồi đổ bỏ nước đó đi, chế nước khác vô).

Hành giả nhớ rõ 1 điều là mình không có thời giờ đi kiếm tìm 6 trần, chỉ riêng những cái xảy đến trước mặt mình, bên tai mình, bên mắt mình, bên lỗ mũi mình là mình đã hết thời gian với nó rồi, mình đã bỏ hơi tai với nó rồi, tìm làm chi. Nếu nó đã đến thì mình làm việc với nó rất là tỉnh thức, tức là bằng niệm và tuệ.

Và tôi không phải là hành giả nhưng chiều nay tôi phải nhắc đi nhắc lại 1 lần nữa là hành giả không có làm gì ngoài chánh niệm. Khi nào niệm nó mạnh thì tự nhiên nó lòi ra trí tuệ. Còn bây giờ cái trí mệt nhất là trí vấn đó, nó biết ba mớ mà nó nhảy lôm xôm lôm xôm kệ nó, nó ghi nhận đây là cái gì kệ nó, cứ chánh niệm cho cứng, cho vững. Vững đây là sao? Cái tâm nó vô hình sao được gọi là vững. Xin thưa, vững là như thế này. Mọi khi mình hết hồn là tim đập ì ì cả 1-2 phút sau vẫn còn sợ, nhưng bây giờ thì không. Dầu cho hết hồn đi nữa, mình kịp thời nhận ra nó là mình trở lại bình thường, thì đó gọi là vững.

Còn trước đây mỗi lần mình nổi điên lên, mình có chánh niệm nha, mình có chánh niệm, mình mới ồ ô, đang giận, nó vẫn tiếp tục giận. Chánh niệm quá yếu đi! Nó giống như người can quá ốm yếu không can được thẳng lưu manh quá mập vậy đó. Thẳng lưu manh mà bự con quá thì thẳng can phải bự hơn thẳng lưu manh. Trong room mình nghe kịp không ta? Mình muốn can người ta mình phải mập, bự, giỏi võ hơn người ta chứ. Ở đây cũng vậy, buổi đầu là nhẹ nhưng mà lâu ngày khi hành giả nhìn thấy nó, nó sẽ mất. Đó gọi là mạnh đó, nói chung là mạnh đó.

Tôi nói tôi phải chịu trách nhiệm. Cứ niệm khi nào đủ mạnh thì tự nhiên nó có trí. Quý vị hỏi mạnh là sao sư? Tôi đã chứng minh mạnh là như vậy đó, mạnh là nó đủ để kèm chế được phiền não thì

được gọi là mạnh. Vd như sợ, mà chính cái chánh niệm nó đủ để chặn đứng cơn sợ. Đang giận mà nó đủ mạnh để nó chặn đứng cơn giận, đang đam mê điên cuồng thì nó đủ mạnh để nó kiềm chế. Dĩ nhiên nó còn có sự can thiệp của tâm và quý và còn bao nhiêu là cái thứ thiện pháp nữa. Nhưng ở đây tôi đang nói tới niệm thôi.

Nếu niệm mình đủ mạnh thì nó làm chùng đó việc là đối phó, chặn đứng, xử lý kịp thời (xài từ hơi đồ 1 chút – xử lý kịp thời) cái phiền não nó vừa xuất hiện, cái đó gọi là niệm mạnh, chỉ là niệm thôi quý vị.

Và tôi nói rằng 6 trần ngoài ý muốn là nó đồ dồn dập lên đầu mình là mình đã đỡ gạt không kịp thì nói gì mà đi kiếm tìm như cái thỏ nào chưa biết đạo. Cái thỏ mình đi kiếm, buồn quá đi karaoke, buồn quá đi nhậu, buồn quá ăn chè cháo, xem phim, buồn quá rủ bạn đi bla bla, buồn quá đi du lịch, buồn quá đi mua sắm, buồn quá đi coi phim, buồn quá đi nghe nhạc, buồn quá đi thăm người này người kia, buồn quá đi gặp gỡ người nọ người này.

Tất cả những trường hợp đó gọi là 6 trần do mình đi tìm kiếm, trong khi đó, quy luật tự nhiên, khi ta đi tìm kiếm có nghĩa là ta buông trôi thả nổi 6 trần. Ngoài ra, miễn 6 trần không nằm trong diện kiếm tìm của mình thì mình làm lơ, vd như hơi thở, tâm trạng, cảm xúc tất cả những cái đó mình làm lơ, mình lo đi tìm những cái khác.

Thật ra hơi thở, tư thế sinh hoạt, cảm xúc, tâm trạng, bốn cái này rất là quan trọng, bởi vì nó là Bốn Niệm Xứ mà. Sống với nó, hết mình với nó thì mình mới thật sự hết khổ, mới có cơ hội giải thoát, còn nếu hơi thở, tư thế sinh hoạt rồi tâm trạng, cảm xúc – bốn cái này mà không được mình quan sát mà mình cứ chạy theo 6 trần cảnh khác thì đời đời muôn kiếp mình cứ chịu khổ như thỏ nào.

Và phải nói rằng tất cả vấn đề của chúng ta đều đi ra từ bên trong nội tâm của chúng ta, cho nên nếu mình chạy theo bên ngoài thì có nghĩa là bao nhiêu vấn đề vẫn còn tồn đọng nguyên vẹn đó và cái khổ của mình vẫn còn nằm nguyên vẹn đó.

Các vị có quyền tin hay không tin Phật pháp nhưng có cái này tôi nghĩ bắt buộc quý vị phải tin. Đó là ngày nào quý vị còn coi mình nặng quá thì khả năng đau khổ của quý vị nó lớn hơn khả năng hạnh phúc. Và đâu đó ở dưới gầm trời Tây phương này người ta có 1 câu nói rất là hay, đó là mỗi người đều thuận 1 tay và không thuận 1 tay, tay phải hoặc tay trái. Mỗi người trong đời này đều có khả năng tạo hạnh phúc và đau khổ cho mình, vấn đề là 2 khả năng đó nằm ở tay thuận hay tay không thuận.

Tôi đã gặp rồi trong cuộc đời 49 năm của tôi, tôi gặp có những người tự họ chỉ có khả năng làm cho mình khổ và người khác khổ thôi, thưa quý vị. Và tôi cũng có may mắn được gặp những người có khả năng làm cho bản thân hạnh phúc và có khả năng giúp cho người khác hạnh phúc, dĩ nhiên số này không có nhiều. Còn số chỉ có khả năng làm cho mình đau khổ và khiến người khác đau khổ thì số này tôi gặp rất nhiều đến mức tôi không thềm đếm nữa, vì nó quá nhiều.

Có lần tôi thử đếm, đếm mỗi tay, tôi đưa 2 chân lên đếm vẫn không đủ vì nó quá nhiều. Bản thân thì suy nghĩ tào lao, nhận xét, đánh giá tầm bậy, không biết lựa bạn lựa thầy để giao tiếp, ăn uống không biết lựa, thuốc men cũng không biết lựa chọn. Nói chung là thầy bạn, trú xứ, thuốc men, rồi ngay cả chuyện tiêu xài tiền bạc, đề tài suy nghĩ, đề tài nói chuyện, tất cả những cái này không biết lựa chọn thì người đó là người không có khả năng an lạc.

Họ chỉ có khả năng tự làm khổ mình thôi, họ khổ gì thì khổ, họ đến để gặp mình, mình nói cho họ gãy lưỡi, cuối cùng họ nói: “Thầy nói con đồng ý, nhưng mà” – tôi nghe chữ nhưng mà không lẽ tôi tiền họ bằng cái chân để họ ra khỏi nhà tôi, mình nói gãy lưỡi, cuối cùng rồi họ đồng ý và họ tặng mình 1 câu nhưng mà thì tôi hiểu rằng người này chỉ có khả năng tự làm khổ thôi và làm phiền người khác. Cái khả năng tự an lạc họ không có, cái khả năng đó ai cũng có hết, trong room này ai cũng có hết. Vấn đề 2 khả năng làm khổ và làm vui này nó nằm ở tay thuận hay tay không thuận.

Thì khi hiểu rõ ráo như vậy rồi chúng ta đối với 6 xúc chúng ta tự tìm ra hướng giải quyết.

OK xin hẹn gặp lại quý vị lần sau.

---

**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*

TOAIKHANH.COM