

Bài 158. Kinh Tăng Chi | Chương Sáu pháp | Phẩm Trên Tất Cả (tt) | Sư Giác Nguyên giảng 28/01/2019

Hai kinh này có nội dung giống nhau, nói về sáu pháp thường niệm: Anussati.

Phật tử Việt Nam có hai nhóm:

Nhóm coi nặng chuyện niệm Phật, hoàn toàn xa lạ, không biết gì về niệm Pháp, niệm Tăng.

Việt Nam hay niệm Phật kiểu như niệm chú, tuyên xưng Phật hiệu như là: Nam mô Phật, Nam mô Bốn Sư, Namo Buddhaya, chứ không niệm đúng như trong Thanh Tịnh Đạo đã dạy.

Trong đó ghi rất rõ: niệm Phật là phải suy tưởng, không phải chú tâm niệm, không cần suy tưởng gì hết. Thật ra là phải suy tưởng từng ân đức Phật nêu trong kinh. Ví dụ như Thiện Thệ, Thiên Nhân Sư, Thế Gian Giải... là sao. Cách niệm như vậy cần chúng ta có kiến thức tối thiểu về giáo lý. Chứ còn mơ hồ niệm Phật như niệm chú là không được, chưa đúng.

Sáu đề mục thường niệm Anussati cần chúng ta phải suy niệm, chứ không phải tập trung tư tưởng theo kiểu máy móc. Sáu đề mục này không thể giúp đắc chứng sơ, nhị, tam, tứ thiền, mà tối đa là chỉ dẫn đến cận định, do phải suy niệm, không đủ tập trung để đắc các tầng thiền.

Qua sáu đề mục thường niệm Anussati này, chúng ta nhận ra một điều: có những lúc cần tập trung 100%, nhưng cũng có lúc chúng ta chỉ cần định tâm dưới sơ thiền.

Chúng ta có học ít nhiều về Vipassana thì chúng ta cũng phải biết một chuyện: người chứng đắc sơ thiền trở lên thì khả năng định tâm của họ rất tốt; khả năng này tuyệt đối cần thiết cho việc tu tập Vipassana. Tuy nhiên, khi tu tập Tứ Niệm Xứ, chúng ta không thể nhập sơ, nhị, tam, tứ thiền được. Vì khi nhập thiền định, thiền chỉ, chúng ta

chỉ biết có đề mục thiền chỉ: đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng...

Ví như sơ, nhị, tam, tứ thiền là gia tài của ông đại gia. Không phải lúc nào ông cũng phải huy động toàn bộ tài sản đó trong đời sống. Tiền có nhiều thì tốt, nhưng khi mình đi taxi hay mua một món đồ vật thì không nhất thiết phải huy động toàn bộ tài sản đó. Khả năng định tâm của mình có càng nhiều càng tốt, sơ, nhị, tam, tứ, hay đắc được Phi tưởng phi phi tưởng càng tốt, nhưng trong lúc tu tập tuệ quán chúng ta không xài nhiều như vậy. Sơ, nhị, tam, tứ thiền, mà chỉ cần khả năng tập trung của cận định, là khả năng định cho chúng ta sự linh hoạt vừa đủ để tu tập tuệ quán.

Có hai cách chú ý, định tâm:

Một, cách định tâm, chú ý máy móc, gom tâm, dán tâm 100% vào một đề mục nào đó.

Hai, sự định tâm, tập trung tư tưởng ở mức độ vừa phải để có thể theo dõi một cách linh hoạt. Ví dụ như chúng ta nhìn cái gạch cửa chăm chăm, ngoài ra không biết gì hết, đó là định Samatha, cách một. Mình nhìn gạch cửa một cách linh hoạt để chú ý có bao nhiêu cái chân đi ra vào, chân nam, nữ, mang giày cao gót, giày tây hay guốc gỗ, dép nhựa hay đi chân trần, đây là định của cách hai, thuộc Vipassana.

Thì trong hai bài kinh này, Đức Phật dạy rất rõ: sáu đề mục thường niệm hỗ trợ cho chúng ta có thêm khả năng định tâm.

Đồng thời, nó giúp mình có thêm được bao nhiêu thứ khác mà đề mục Samatha không thể đem lại. Ví dụ như chúng ta niệm Phật, Pháp thì suy tưởng về đức lành, ân đức Phật, Chánh Pháp. Khi niệm như vậy thì tâm mình an trú trong pháp lành, không bị tán loạn hay phân tâm bởi những tục sự, chuyện đời. Khi mình suy niệm về sáu đề mục thường niệm, chúng ta chỉ an trú trong tâm thiện, tâm lành. Nhờ nền tảng tâm thức đó thì chúng ta mới có thể tu tập tuệ quán tốt hơn.

Còn những đề mục Samatha như đất, nước, lửa, gió... mình tu thì chỉ có lợi ích là tăng cường khả năng định tâm để đắc thiền. Cũng có lợi ích nhưng theo hướng khác, không liên quan tới Phật pháp.

Tu tập sáu đề mục thường niệm thì chúng ta có hai lợi ích:

Trau dồi khả năng định tâm.

Được vô lượng công đức.

Sáu đề mục này đặc biệt như vậy. Từng điều thì đã được giảng mấy hôm trước. Nay tôi chỉ nhắc lại những điểm quan trọng. Hai bài kinh này nói về niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên.

Các thời gian, thời điểm

Dịch là Kinh Thời Điểm thì chính xác hơn.

Đức Phật dạy rằng: có những thời điểm thích hợp, cần thiết cho mình đi đến gặp vị tu tập thành mãn, tu tập tới nơi tới chốn.

Trong Kinh Maṅgala Sutta, Kinh Điềm Lành, trong kinh ấy có hai chỗ nói về bài kinh này mình đang học: “Tùy thời nghe Pháp, tùy thời đàm luận giáo lý”.

Tùy thời, đúng thời nghĩa là sao?

Trong kinh này, Đức Phật giải thích: có sáu thời điểm thích hợp cho chúng ta tìm đến học hỏi, thỉnh ý một vị đã có chiều dày tu tập. Chuyện này rất quan trọng. Nếu đang vô sự thì thôi. Nếu chúng ta có khả năng tự dàn xếp, giải quyết thì thôi. Phật Ngài nhắc là do có nhiều người khi phiền não hoành hành, chi phối thì ngồi đó gồng chịu đựng, thì không nên. Có trường hợp chúng ta đối diện phiền não và giải quyết suôn sẻ, có trường hợp không thể giải quyết thì phải cần đến sự hỗ trợ của thầy bạn.

Sáu thời điểm đó là:

Khi tâm ta bị tác động, ảnh hưởng, chi phối bởi năm triền cái.

Sáu ý trong bài kinh này:

Trong đời sống tu tập, chúng ta rất cần đến sự hỗ trợ của vị minh sư thiện hữu, không thể tu một mình.

Chúng ta chỉ nên tìm đến với người với ý nghĩa thật sự cần thiết, với lý do, mục đích đàng hoàng trong tu tập. Không nên tụ năm, tụ ba để giải khuây, giảm bớt cô đơn, tìm vui.

Khi thật sự cần cho việc tu tập mà tìm đến với thầy bạn thì sự hỗ trợ của thầy bạn mới có ý nghĩa, hiệu quả. Ví dụ mình biết vị nào đó giỏi thì cũng nên lui tới, nhưng nếu tâm ta chưa sẵn sàng thì có gặp cũng không học được nhiều. Khi ta gặp vấn đề trong tu học mà gặp thì mới thật sự hiệu quả và có ý nghĩa.

Ví dụ mình đang ngồi thiền mà nghe vị danh tăng, thiền sư nào tới thì mình có thể tới đánh lễ. Nhưng điều có ý nghĩa hơn là mình tiếp tục sống chánh niệm một mình mình. Chỉ gặp khi thật sự cần thiết, chỉ gặp khi điều đó hỗ trợ cho chuyện tu học của mình.

Có những người sẵn sàng bỏ hết chỉ để gặp một người nổi tiếng, một vị danh tăng, một vị danh nhân; thì theo tôi đó không phải là chuyện cần.

Vị hành giả Tứ Niệm Xứ miên mật thứ thiệt thì thấy chuyện gì cũng nhỏ, chỉ có chánh niệm, tu tập là chuyện lớn. Như vậy mới là một hành giả miên mật, tinh tấn, chuyên cần.

Nên bài kinh này có nhiều ý nghĩa mình phải lưu ý:

Một, phiền não của mình là bị dục tham chi phối, nếu đến mức độ mình không thể tự giải tỏa được, tìm đến minh sư thiện hữu để được họ dạy cho những đề mục cần thiết.

Trong Chú Giải ghi rất rõ: đối với người bị dục tham chi phối, ví dụ như nặng lòng với tình cảm nam nữ, nhu cầu vật.

Chất, ái luyện sắc thân, nên tu tập, được nghe nhiều về đề mục bất mỹ, bất tịnh đối với xác sống: 32 thể trước, và xác chết: các giai đoạn phân hủy của tử thi.

Xác sống chính là thân mình, còn tinh thần tính sau. Ngay khi thân này còn sinh hoạt, còn sống thì đã là một khối bất tịnh: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đờm, mủ, máu... Da là phần bọc bên ngoài. Mình tắm rửa, tô trét phấn son, nước hoa, mỹ phẩm, xà phòng, mình thấy không có gì, nhưng mà bên trong là một đồng bất tịnh mà chính mình còn gồm của mình, nói chi là người khác.

Chính vì có lòng nhờn gồm như vậy đối với cái xác sống, đến cái xác chết, thân này dù đẹp cách mấy, sau khi tắt thở rồi thì nó trải qua các giai đoạn phân hủy: sinh trương, đổi màu, chảy nước, rã rời... cuối cùng thành một bộ xương trắng, tẻ hơn nữa là thành một nhúm vôi bột. Khi mình thường sống trong tâm niệm như vậy thì tất cả các cái tham ái về dục: tình cảm nam nữ, nhu cầu vật chất, ăn ngon mặc đẹp... được tịnh chỉ.

Nhiều khi những ái dục đó trỗi dậy mãnh liệt thì mình cũng phải tìm đến thầy bạn. Có những người bị phiền não, nghe có vẻ nhẹ nhưng thật ra rất nặng, về chuyện ăn uống. Cơ thể họ đúng giờ phải ăn, không ăn chịu không nổi. Mình tưởng đó là nhu cầu sinh học, nhưng thật ra phần lớn là do tâm của mình. Có trường hợp với một món thực phẩm nào đó, chỉ cần nghe mùi hay nghe nhắc đến tên món ấy là ngồi thiền không được. Ví dụ như rất thích bánh xèo, sầu riêng hay một món đặc biệt nào đó, nghe nhắc tới hay nghe mùi là chịu không nổi. Những trường hợp như vậy thì cũng nên gặp thầy bạn để hỏi làm cách nào để vượt qua.

2. Đối trị sân tâm

Khi mình tư xét thấy từ nhỏ đến giờ mình nóng tánh quá, mình không thể tu hành với nội tâm luôn sôi sục như vậy. Nếu tự mình học giáo lý, tu tập Chánh Niệm mà có thể

vượt qua, giải quyết được thì tốt, không thì phải tìm đến thầy bạn để được hỗ trợ.

Về mặt lý thuyết ai cũng tưởng mình biết, cứ tu tâm từ thôi. Nhưng nó không đơn giản như vậy. Có khi cũng lý thuyết đó mà mình nghe thầy bạn nhắc thì mình lại có thay đổi lớn hơn so với tự nhận thức, giải quyết. Ví dụ như ai cũng biết tập thể dục, ăn rau trái, bớt dầu mỡ chiên xào là tốt, nhưng khi mình nghe nhiều người nhắc đi nhắc lại, hữu dẫn, thì mình mới bắt đầu thay đổi chế độ ăn uống, chế độ sinh hoạt. Chứ còn mình chỉ quanh năm sống với bốn bức tường và thuần túy với cái biết của riêng mình thì khó mà có được những thành tựu.

Trường hợp thứ hai: sân không chỉ là hờn giận, căm ghét ai đó mà còn là bất mãn trong năm dục, bức bối chuyện này, kia về người, cảnh, vật, chuyện này, kia. Còn dục tham là đam mê trong năm dục. Sân mà nói về đối tượng một người nào đó thì hẹp lắm.

Khi vị Tỳ-kheo bị sân tâm chi phối, đề mục thường được gợi ý là tu tập từ tâm. Để đối phó với tham dục thì trong Kinh Phật thường nhắc đến đề mục bất tịnh, bất mỹ, là nói trường hợp phổ thông, chứ đây không phải là giải pháp, đề mục duy nhất để đối phó dục tham. Để đối phó với phiền não, năm triền cái, tham dục, bất mãn trong năm dục, hôn thụy... thì không chỉ có một cách.

Ví dụ người chỉ chuyên tâm tu tập đề mục hơi thở, biết rõ hơi thở vào ra, hơi thở ngắn hay dài, thở vào ra với cảm xúc, tâm trạng gì, họ hoàn toàn có thể đối phó với năm triền, chấm dứt 100% phiền não, dù không tu tập từ tâm hay đề mục bất tịnh, bất mỹ.

Nhiều người hay hiểu lầm là đối với tham dục, đam mê trong năm dục là chỉ có tu đề mục bất tịnh, bất mỹ; với tâm sân thì chỉ có thiền tâm từ mới diệt trừ được. Như vậy là hiểu sai. Đó là những đề mục phổ biến và dễ hiểu, mang tính gợi ý tham khảo.

Có người họ không chuyên về từ tâm, chỉ chuyên tu về Tứ Niệm Xứ nhưng vẫn hoàn toàn trấn áp, giải tỏa được sân tâm. Họ không tu phút nào về tâm từ, chỉ chuyên tâm

Chánh Niệm: sân, tham, thiện, biết là sân, tham, thiện; biết rõ tâm tư, cảm xúc của mình. Chuyên tâm Chánh Niệm thì mấy cái đó cũng lắng xuống.

Cho nên sáu đề mục được nhắc đến trong đây được gợi ý cho những trường hợp phổ biến. Phải nói rõ vì có người sẽ thắc mắc: đang rất giận mà kêu rải tâm từ sao rải được? Bản thân tôi cũng vậy. Khi đang giận tôi cũng không rải tâm từ được, nhưng niệm đề mục chết thì hết giận. Trong Kinh có xác định như vậy và chính các vị cũng có thể kiểm chứng. Bất cứ đề mục nào trong Tứ Niệm Xứ cũng giúp cho mình trấn áp, giải tỏa và dứt điểm phiền não tùy theo khả năng, mức độ tu tập của mình.

Như vậy, khi nào vị Tỳ-kheo bị lòng bất mãn chi phối, nên tu từ tâm.

Khi mình có tín, tấn, niệm, định, tuệ, tự nhiên mình có hướng giải tỏa khi các phiền não tấn công. Không nhất thiết từ tâm là đối phó với tâm sân. Một người thường trực sống với trí tuệ và Chánh Niệm về danh - sắc thì tự nhiên gặp cơ hội cần bố thí, họ bố thí liền, không cần phải tu từ tâm rồi mới bố thí.

Cứ tu tập trí tuệ, Chánh Niệm trong Tứ Niệm Xứ, tu Niệm Xứ một cách miên mật thì khi gặp cơ hội bố thí, tự nhiên họ có từ tâm, tâm bi để mà bố thí. Khi trí tuệ, Chánh Niệm ngon lành mà gặp chuyện cần phải nhẫn nại, yêu thương, tha thứ, xả là họ nhẫn nại, yêu thương, tha thứ, xả... làm được liền. Với nội tâm thành tựu tín, tấn, niệm, định, tuệ thì thiện pháp nào cũng có.

Tuy nhiên, tùy vào khuynh hướng tâm lý mỗi người mà khả năng thiện của họ tới đâu. Có những người tu tập Niệm Xứ lâu ngày, bất cứ khi nào có cơ hội làm việc thiện là họ không từ chối. Nhưng cũng có trường hợp tu Niệm Xứ lâu ngày, họ giữ giới, phục vụ rất tốt nhưng bố thí rất yếu vì có khuynh hướng bủn xỉn, keo kiệt rất là nặng. Nên khi họ tu tập, Chánh Niệm ngon lành thì thiện pháp nào cũng có thể phát triển trừ bố thí.

Hoặc người có tánh cao ngạo, tự đại quá nặng nên khi tu tập Niệm Xứ lâu ngày, các thiện pháp khác tự nhiên thành tựu trừ khoản khiêm tốn, cung kính thì không có. Tất

cả các hạnh lành của mình đều có thể tự phát trên nền của Chánh Niệm và trí tuệ, nhưng tùy vào căn cơ của mỗi người mà các thiện pháp ấy sẽ phát triển mạnh yếu khác nhau.

Mình học Abhidhamma vỡ lòng thì thấy các sở hữu tâm và tâm rất là độc lập, nhưng thật ra trên thực tế tu chứng thì không máy móc như vậy. Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, một người có nền tảng Chánh Niệm và trí tuệ, tự nhiên phản ứng trước sáu trần mang tính tích cực hơn người không tu tập. Là sao? Khi gặp hoàn cảnh cần có tâm từ thì tự nhiên tâm có khuynh hướng thương.

Đó là tâm từ: khi gặp bối cảnh mà người thường dễ làm chuyện bậy thì người có tu tập không làm chuyện bậy. Tự mình có đủ tâm úy, điều kiện tâm lý để tránh, đó là giới phần. Tự nhiên lúc đó có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng đủ để mình không làm chuyện bậy; khía cạnh tâm lý đó là giới phần. Khía cạnh tâm lý giúp mình bao dung, yêu thương, đó là từ tâm.

Nếu chỉ khư khư theo kiểu vỡ lòng trẻ con thì mình sẽ thấy những cái đó rất là riêng biệt, khó tu tập. Thật ra đó là những phản ứng tâm lý tự nhiên của người đã qua quá trình tu tập, sống chánh niệm cộng với ba-la-mật. Khi có ba-la-mật ngon lành cộng với Tứ Niệm Xứ, khi cần thì có ngay vô lượng phần, giới phần, trí tuệ.

Đó là lý do một người cầu đạo giải thoát phải có ba-la-mật. Khi có đủ ba-la-mật và tu Tứ Niệm Xứ, phản ứng trước sáu trần rất ngoạn mục, tích cực, hướng thượng. Mỗi khía cạnh tích cực được Đức Phật gọi là tín, tấn, niệm, định, tuệ, từ bi, kham nhẫn, hành xả... Tu là như vậy.

Hôm nay chúng ta có dịp nói nhiều về mối liên quan giữa Abhidhamma và pháp môn Tứ Niệm Xứ, Tuệ Quán.

Hôn thụ: buồn ngủ, làm biếng.

Hoài nghi: hoang mang, nghi hoặc.

Các đề mục đối trị năm triền cái

Đức Phật đưa ra cho chúng ta những đề mục gợi ý mang tính tham khảo cho những trường hợp phổ cập chứ không phải là duy nhất, tuyệt đối. Trong Chánh Tạng không nói, nhưng Chú Giải cho những gợi ý như thế này. Trong bài kinh này Phật không nói rõ đề mục nào đối phó với tham dục, sân hận hết. Những điều, đề mục này giờ tôi nói toàn là trong Chú Giải giải thích kinh này. Phật không nói rõ đề mục nào giải quyết phiền não nào.

Phật Ngài chỉ nói chung chung thôi. Trong Chú Giải thì nói cụ thể:

Khi bị tham dục chi phối thì tu tập đề mục bất mỹ, bất tịnh trên xác sống, xác chết.

Khi bị sân tâm thì tìm đến vị có tu tập để họ dạy, nhắc nhở cho mình pháp môn từ tâm.

Khi bị buồn ngủ, lười biếng thì tìm đến những vị đã chứng đắc để họ dạy cho tu tập đề mục ánh sáng. Hành giả tự kỷ ám thị rằng: “Tôi đang ngồi giữa ban ngày, giữa một vùng ánh sáng”, để tâm vào một đốm sáng, ngọn lửa. Thay vì mình niệm lửa thì mình niệm đề mục ánh sáng: sáng, sáng, sáng; aloka, aloka... Cách thứ hai là tự nghĩ rằng tôi đang ngồi giữa một vùng ánh sáng, trời trống. Suy niệm như vậy thì vị ấy không buồn ngủ nữa.

Khi bị trạo, là trạo cử, phóng dật, lăng xăng, không tập trung được; hối, là hối hận, lòng ray rứt bất an về những chuyện đã làm và không chịu làm. Đây là hai phiền não nói chung lại.

Nghi hoặc: mình hoang mang không biết pháp môn này có đúng không, sư phụ có dạy đúng không, mình tu tập như vậy có dẫn đến kết quả gì hay không. Nhiều vị định nghĩa hoài nghi trong năm triền cái mà lại gán hoài nghi về Tam Bảo là không được. Vì muốn đắc thiên thì anh phải tránh được năm triền cái. Lúc không có Phật ra đời thì

vẫn có thể đặc thiên. Nếu bao gồm hoài nghi về Tam Bảo trong phần hoài nghi, khi không có Phật ra đời thì người ta làm sao đặc thiên?

Nếu định nghĩa hoài nghi bao gồm hoài nghi Tam Bảo, Tam Học, Tứ Đế, Duyên Khởi cho cả thời có và không có Phật ra đời là không chính xác.

Trong Chú Giải nói rõ, dành cho người sống trong thời kỳ có Đức Phật: để đối phó với hoài nghi thì tự mình hoặc tìm đến với vị có tu chứng để được dạy về ân đức Tam Bảo. Còn những hoang mang, nghi hoặc của mình không liên quan đến Tam Bảo thì giải quyết theo hướng khác. Ví dụ như hoài nghi về sư phụ, pháp môn, thì dùng kiến thức giáo lý coi lời dạy của sư phụ, cuốn sách, kỹ thuật hành trì đó có đúng với kinh điển hay không. Phần này là của mình chứ không thể đi nhờ người khác.

Tâm vướng kẹt trong năm triền cái

Sau khi nói đến năm triền cái, Ngài dạy đến cái thứ sáu là khi nào tâm vướng kẹt trong năm triền cái thì tìm đến vị đã đắc chứng hay đang tu tập. Mano-bhāvanā, có ít nhất là hai chữ, là tu tâm, citta-bhāvanā, và tu ý, mano-bhāvanā. Nếu chỉ dịch là tu tâm thôi thì cũng không sai vì hai từ này đồng nghĩa.

Thứ sáu: vị Tỳ-kheo y cứ nơi tướng nào, do tác ý tướng ấy, các lậu hoặc được đoạn diệt, nhưng vị ấy không biết tướng đó. Nghĩa là khi chúng ta không có ba-la-mật, không được nghe Chánh Pháp, không gặp minh sư thiện hữu, đặc biệt là chư Phật, thì khi sáu căn tiếp xúc sáu trần, chúng ta luôn luôn sống trong cái ảo, thấy chúng là ngọt, đắng. Chúng ta trốn chạy cái đắng, tìm kiếm cái ngọt.

Chúng ta có những cái phân biệt: nam, nữ; đẹp, xấu; cao, thấp; trắng, đen... Chúng ta hoàn toàn sống trong chế định, tục đế từ vô lượng kiếp. Những khía cạnh này chỉ là những biểu hiện, hiện tượng của các pháp, chứ không phải là bản chất.

Bản chất và hiện tượng

Nói đến các pháp thì có hai thứ: bản chất và hiện tượng. Bậc chứng Thánh thì có cái nhìn xuyên thấu bản chất của vạn hữu: đây là danh, sắc, do duyên mà có, có rồi phải mất. Người trong đời thì thấy qua khía cạnh hiện tượng: đây là nước, H₂O, Hydro, Oxy, người đời gọi đó là bản chất. Đây là sương, mưa, hơi nước, người đời gọi đó là hiện tượng.

Có hai cách nhìn về thế giới: nhìn lớp vỏ hiện tượng và bề trong bản chất. Có học đạo, tu tập thì mới có thể nhìn thế giới qua bản chất thật; còn không thì chúng ta chỉ sống trong hiện tượng, vỏ ngoài. Đức Phật gọi hiện tượng đó là tướng.

Cũng là một người, hiện tượng, tướng, người thường nhìn thì bị kẹt trong khía cạnh hiện tượng, thương, tham ái, giận, sân, bất mãn. Vị hành giả Tứ Niệm Xứ nhìn một người, quán chiếu trên khía cạnh bản chất, đặc quả.

Mắc kẹt trong thế giới hiện tượng

Bài thứ sáu này nói về nhiều khi mình sống quá nặng về hiện tượng, bắt buộc mình phải tìm đến vị đang tu chứng hay đã thành tựu thì họ mới có thể hướng dẫn cho mình. Mỗi chúng ta đều có đam mê như chơi tem, đồ cổ, rượu, xì gà, xe, nước hoa...

Có một vị hành giả mê chơi tem. Khi đi tu thiền thì anh không còn thiết tha, và đi tay không thì không mang theo. Hôm đó anh thấy trong thùng rác văn phòng có một vỏ bao thư cũ có con tem rất đẹp. Anh cầm lên coi và nói với vị thiền sư đứng kế bên rằng anh có một bộ sưu tập tem lớn rất có giá trị. Nếu ngày trước khi gặp con tem này thì con rất thích, vì nó tuy còn mới nhưng còn nguyên vẹn, đẹp và độc đáo. Nếu cách đây một năm mà gặp con tem này, anh chắc điên lên được.

Vị thiền sư nói: “Thế giới bao la, đừng chôn mình vào một mảnh giấy nhỏ như vậy.”

Câu nói ấy đã lay động, thức tỉnh anh hành giả này. Từ đó về sau anh người Malaysia này không chơi tem nữa. Câu chuyện đây chính là điều thứ sáu này. Khi mình chìm sâu vào thế giới hiện tượng, mình mắc kẹt trong đó ra không được.

Mình cần đến sự hỗ trợ tối thiểu từ ai đó. Dù người chơi tem có thể lý giải, biện minh nhiều cách, như đó là lịch sử, văn hóa, triết học, tư tưởng, nghệ thuật... nhưng trong nhận thức của một hành giả Tứ niệm xứ thì đó chỉ là một miếng giấy nhỏ xíu được dán lên phong bì để gửi thư.

Trong năm trường hợp đầu, nói về thiên chi, định, chư Tăng bị ám ảnh bởi năm triền cái, cần sự hỗ trợ của mình sư thiện hữu đã đành. Trường hợp thứ sáu thuộc về thiên quán, tuệ. Khi phát hiện ra mình đang quá lạm, chìm sâu, ghim sâu, găm chặt vào thế giới hiện tượng, cũng cần đến sự hỗ trợ của thầy bạn.

Độc kinh tới nơi tới chốn thì không có kinh nào là không quan trọng. Trong kinh này, điều thứ sáu là từng bước lìa thế giới hiện tượng, đi sâu vào thế giới bản chất.

Trong vô lượng kiếp, chúng ta đã từng chết lên chết xuống với thế giới hiện tượng, bị mắc bẫy, lừa dối bởi chúng: thích thì tham, ghét thì sân, đi cùng với si. Bây giờ biết được Phật pháp rồi, có học, hành trì, chúng ta không tiếp tục như vậy nữa. Không bị lún sâu, chết chìm trong thế giới hiện tượng nữa. Đó là điều thứ sáu.

Kinh 28

Hai kinh này tuy là được thuyết giảng vào hai thời điểm khác nhau nhưng nội dung kinh này bổ sung kinh kia.

Lần đó chư Tăng ngồi với nhau rất đông, đàm luận về giáo lý. Các vị nói rằng mình tu học thì cần đến sự hỗ trợ của thầy bạn. Tự mình không thể giải quyết được mọi sự. Mình rất nên tìm đến một vị đang tu hay đã đắc chứng để được hỗ trợ. Và thời điểm nào là tốt nhất? Ở đây có hai ý kiến.

Đợi sau giờ ăn trưa. Các vị Thánh có nếp sinh hoạt rất đẹp, không giống mình. Sáng các ngài đi khất thực, trở về nghỉ trưa bằng cách tọa thiền. Chiều xả định thì mới làm chuyện gì đó như quét dọn, gấp gờ chư Tăng, thuyết pháp cho Phật tử...

Tức là buổi sáng là như trên, buổi chiều dành cho thiên hạ. Thời khóa biểu của một vị Tỳ-kheo Thánh Tăng là như vậy, rất giống Đức Phật. Cho nên có ý kiến thế này: mình tu thì cần có thầy bạn, thời điểm tốt nhất để gặp các vị ấy là sau khi xả định, vào buổi chiều.

Có vị cho rằng gặp sáng sớm tốt hơn.

Ngài Mahākaccāyana là vị đại Thanh văn, đệ nhất về luận nghĩa, nghe cuộc nói chuyện ấy mới nói: không nên đưa ra thời điểm nhất định là sáng hay chiều thì tốt nhất cho việc gặp gỡ thầy bạn. Mà chính Đức Thế Tôn đã dạy, nhắc lại bài kinh này giờ tôi giảng ở trên, rằng không có thời điểm sáng hay chiều nào là tốt nhất, mà thời điểm tốt nhất là dựa vào lúc sự việc đang xảy ra cho chính chúng ta.

Khi chúng ta xét thấy mình có vấn đề trong tâm lý tu hành, cần sự hỗ trợ, nên tìm đến thầy bạn lúc đó. Dĩ nhiên mình cũng nên xem xét lúc đó người ta như thế nào. Nhưng cách tốt nhất là phải giải quyết, hỏi ngay tức thì. Nếu khuya khoắt thì thôi. Nhưng theo tinh thần tu học thì thà làm phiền nhau trong đêm còn hơn là để suốt đêm mình gồng như vậy. Vì có những việc để thêm một giờ là thêm nguy cơ.

Ví dụ mình đang thù, giận ai, mình muốn ra tay. Nếu mình kịp thời tìm đến thầy bạn ngay lúc đó thì chuyện đó giúp mình rất là nhiều để mình tránh được việc làm sai trái. Hoặc đang lúc tham dục cao trào, ngay trong lúc đó, thà mình gõ cửa làm phiền vị nào mình tin tưởng. Ở đây ghi rõ đó là vị *mano-bhāvanā*, vị đã đắc chứng, nên vị ấy không trách mình đâu. Mình cứ qua gõ cửa quỳ sụp xuống, nói là: “Con bây giờ đang như vậy. Con cần sự hỗ trợ lúc này.”

Theo tôi thì làm như vậy tốt hơn là ngồi đó áp dụng những cái lịch sự khách sáo: “Không được đâu, khuya rồi không nên làm phiền...” Tưởng sao mình vác rựa đi chém người khác. Vì ngại làm phiền vị ấy để rồi tự mình không đối phó được với phiền não, rồi vác rựa đi chém người khác.

Mà theo tôi thấy, biết người Việt Nam bị bệnh này rất nặng. Có rất nhiều trường hợp đã xảy ra. Là bệnh lịch sự hão, ngại. Phải mà bớt ngại, bớt lịch sự thì câu chuyện đã quá ổn, chứ không phải trở nên tệ hại như vậy.

Ví dụ 6 giờ ngày mai tôi ra phi trường mà tôi quên đồ sạc pin điện thoại. 2 giờ sáng người ta tình cờ thấy, biết là tôi quên. Nếu là tôi thì tôi kêu cửa đưa, hay là tôi để món đó trước cửa phòng, hay để trên chiếc giày mà người ấy sẽ đi vào ngày mai. Đẳng này lấy để trên bàn, để sáng mai đưa Sư ra phi trường rồi đưa luôn. Tối sáng quên luôn. Ra tới phi trường mới kể cho tôi nghe cái vụ thấy để quên cái sạc vào 2 giờ đêm nhưng không dám kêu, để Sư ngủ. Nhưng như vậy là sẽ làm tôi mất ngủ, vì không có đồ sạc pin thì không giảng, không coi được cái gì hết.

Chỉ vì cái chuyện ngại đó mà làm tôi khổ vô cùng. Hoàn cảnh của tôi đi mua thì phiền lắm, không dễ chút nào. Có nhiều khi vì tránh một cái phiền nhỏ nặng một ký mà gặp rắc rối lớn nặng hai tấn, mà như vậy thì lại vui.

Bài kinh này, mục đích để giải quyết vấn đề, chúng ta phải như vậy. Khi tu tập gặp nhiều phiền não, cần sự hỗ trợ, mình phải dẹp mấy cái ngại, lịch sự qua một bên.

Các vị này nói là nên gặp vào buổi chiều, buổi sáng. Ngài Kaccāyana nói: thời điểm thích hợp không phải là dựa vào ngày đêm mà dựa vào hoàn cảnh, tình trạng của người đang cần được giúp đỡ. Cái này rất quan trọng.

Kinh Udāyi

Kinh này cũng nhắc lại những phần mà chúng tôi đã giảng. Lần đó, ngài Udāyi, thời Phật có hai vị: một vị là Kāḷudāyi, đại Thanh văn có khả năng dàn xếp cư sĩ rất tốt; và một vị là Lāḷudāyi, chuyên tạo ra phiền phức, rắc rối cho Tăng đoàn.

Đức Thế Tôn ngồi nhìn thấy ngài Ānanda, ngài Udāyi, thì mới hỏi:

“Udāyi, có bao nhiêu pháp thường niệm?”

Ngài hỏi ba lần mà vị này không trả lời. Ngài Ānanda mới nhắc:

“Hiền giả Udāyi, Thế Tôn đang hỏi hiền giả, hiền giả trả lời đi.”

Trong kinh giải thích là do ngài Udāyi không biết. Nên ngài ngồi suy nghĩ, tưởng tượng, cuối cùng ngài nói: pháp thường niệm, Anussati, theo ngài hiểu là khả năng nhớ được kiếp trước. Nếu là như vậy thì chư vị Tỳ-kheo người có người không.

Đức Phật mới nói đó là một câu trả lời không có trí tuệ. Rồi Ngài mới hỏi ngài Ānanda:

“Này Ānanda, có bao nhiêu pháp cần phải thường niệm?”

Ngài Ānanda trả lời:

“Bạch Thế Tôn, có tất cả năm pháp thường niệm.”

Và kể ra. Xong rồi, Đức Thế Tôn mới thêm một pháp nữa là sáu.

Năm pháp thường niệm ngài Ānanda nói là:

An trú trong thiền định.

Niệm ánh sáng.

Quán thân bất tịnh.

Quán tử thi.

Đức Phật dạy: còn cái thứ sáu.

Xưa nay mình chỉ biết sáu pháp thường niệm là Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới, Thiên. Nhưng sáu pháp này chỉ là sáu đề mục thiền chỉ Samatha.

Còn sáu pháp thường niệm khác.

Cách một: an trú trong Tam thiền, thiền bậc ba, là bỏ hỷ ưu.

Đời sống bị bao vây bởi hỷ, ưu, khổ, lạc

Đời sống của chúng ta bị bao vây bởi hỷ, ưu, khổ, lạc. Khi còn chuyện để vui thì chắc chắn có chuyện để buồn. An trú trong Tứ thiên thì không còn hỷ. Người có khả năng đối phó với hỷ thì cũng có khả năng đối phó với ưu. Khi không thích khen thì không buồn vì chê. Thích được khen thì sẽ đau buồn vì bị chê.

Kẻ không kiềm chế, kiểm soát được khi vui, gặp chuyện buồn chỉ có cắn lưỡi. Cho nên Tam thiên, kiềm chế được hỷ, ưu, được nhắc đến ở đây.

Tại sao nhắc đến Tứ thiên? Vì đối phó được với khổ và lạc. Vị an trú trong Tứ thiên thì không còn khổ thọ. Trong năm chi thiên tâm, tứ, hỷ, lạc, định thì Tứ thiên không còn lạc nên đối phó với khổ rất tốt. Tam thiên thì không còn hỷ nên với ưu họ đối phó rất tốt.

Cho nên có một vị A-la-hán bệnh nặng, Đức Phật đến thăm, Ngài hỏi:

“Có đau lắm không?”

Vị này trả lời:

“Bạch Thế Tôn, rất đau. Nếu con có tu tập Samatha và đắc bốn thiên thì bây giờ không đau như vậy.”

Vị A-la-hán nói như vậy không phải là sự nuối tiếc của phàm phu, mà là lời nhắc nhở cho người đời sau. Vì vị này và Đức Phật nói chuyện với nhau, cả hai đều là A-la-hán. Các vị biết rằng câu chuyện này sẽ được hậu tấn biết đến.

Tôi cũng muốn nhắc nhở quý Phật tử: ngay bây giờ mình còn đang ngon lành, mình có niệm, định càng mạnh càng tốt. Để mai này khi già, bệnh, tâm tư yếu đuối, chập chờn, leo lét, khổ lắm quý vị.

Một vài năm trước, có những lần tôi bị bệnh tiêu chảy nặng hay sốt nặng, mê man mấy ngày, suy nghĩ của tôi về cuộc đời này nó bị đơ. Mà đó chưa phải là những bệnh

hiểm nghèo quá nặng hay những bệnh kinh hoàng khác mà nó còn ảnh hưởng đến tâm thức mình như vậy.

Nếu một vị đắc và an trú trong bốn thiền thì không lạc, không khổ. Vị an trú trong ba thiền thì không hỷ, không ưu.

Sáu pháp thường niệm độc đáo

Như vậy hôm nay chúng ta học được sáu pháp thường niệm độc đáo:

1. An trú trong Tam thiền để không còn bị vây khốn bởi hỷ, ưu.
2. An trú trong đề mục ánh sáng, luôn trong tình trạng tỉnh thức. Đề mục ánh sáng được tu tập để đối phó với hôn trầm thụy miên, và cũng có trường hợp đề mục này giúp trau dồi trí tuệ, khả năng tỉnh thức.

Tại sao đề mục này giúp trau dồi khả năng trí tuệ? Một vị có thiên nhãn mà tu tập đề mục ánh sáng cách hoàn hảo thì khả năng thiên nhãn sẽ cao hơn. Đề mục ánh sáng rất quan trọng. Trong kinh nói đề mục ánh sáng, màu trắng, bốn đại, sự chết là bốn đề mục dành cho người có cơ tánh trí.

Thường xuyên sống trong tỉnh thức thì bắt buộc phải tu tập đề mục ánh sáng vì đề mục này làm cho mình luôn trong tình trạng tỉnh táo, không mê mờ, buồn ngủ, đã dưng, biếng lười.

3. Đề mục ba mươi hai thể trước, bất tịnh trong xác sống.
4. Đề mục các giai đoạn phân hủy tử thi, bất tịnh trong xác chết.
5. An trú trong thiền thứ tư để đối phó với khổ và lạc.
6. Đức Thế Tôn dạy thêm cái thứ sáu là luôn chánh niệm trong mọi sinh hoạt lớn nhỏ. Khi tu tập thiền chỉ, có đắc tới ba, bốn thiền, quán thể trước, tử thi, ánh sáng gì đi nữa, vị hành giả cần luôn luôn sống trong chánh niệm.

Chánh niệm trong mọi sinh hoạt

Cá nhân tôi đặc biệt tâm đắc với lý thuyết, kỹ thuật của Kinh Bốn Niệm Xứ trong Chánh Tạng của Đức Phật hơn là kinh nghiệm của các thiền sư. Với tôi, những kỹ thuật này đơn giản, đáng tin, thực tế và khoa học nhất. Còn các kinh nghiệm của các vị thiền sư thì nên được xem là chỗ tham khảo.

Tại sao tôi đề cập điều này? Vì trong đây nói đến thường niệm thứ sáu là chánh niệm.

Có vị hỏi:

“Dạ, cho con xin lỗi trước rồi có ý kiến nhỏ sau: có thể nào trong các bài giảng, các vị hành giả giúp lược bớt những chỗ có tạp âm như hít mũi, ho hen, khọt khẹt của các vị hành giả thính pháp và của cả giảng sư được không ạ? Người Thính có tâm xả nghe không sao, còn người phạm nghe thì dễ sinh tham ái hoặc sân, khó tập trung vào ý nghĩa bài giảng ạ. Con xin cảm ơn.”

Tôi cho rằng đời sống Bốn Niệm Xứ tốt nhất, người ta cứ nói là thân, thọ, tâm, pháp, riêng tôi thì cho là cái quan trọng nhất là tiểu oai nghi trong thân quán niệm xứ. Nghĩa là trong bất cứ hoàn cảnh tình huống nào, ở nhà hay chùa, thiền viện, theo tôi thì chánh niệm trong hơi thở, tâm quán, thọ quán, pháp quán... vẫn phải thiết lập, dựa trên nền tảng của các tiểu oai nghi, các tư thế sinh hoạt.

Nghĩa là nhiều người coi nặng chuyện ngồi thiền, phải ngồi lâu. Riêng tôi thì coi trọng người chánh niệm trong sinh hoạt hơn là ngồi lâu. Đây là ý kiến của tôi và tôi cũng dựa vào Chánh Tạng, trong đó Đức Phật không đặt vấn đề ngồi bao lâu.

Ví dụ như Ngài Goenka, có những khóa thiền dành cho người sơ cơ, ít nhất là phải hai tiếng. Lên một cấp nữa là ba tiếng, năm tiếng. Cấp cao nhất của Ngài Goenka bên châu Âu, Thụy Sĩ là ngồi chín tiếng. Vị này coi trọng chuyện ngồi lâu. Đức Phật không tán thán chuyện ngồi lâu, mà Ngài đặc biệt lưu ý là chánh niệm liên tục trong mọi sinh hoạt lớn nhỏ.

Đối với Đức Phật, chánh niệm liên tục quan trọng hơn chuyện ngồi lâu một chỗ. Tôi thì theo Chánh Tạng, tôi thích hơn.

Tại sao tôi đề cập chuyện này? Vì tôi đang giảng điều thứ sáu. Ngài Anan kể lại năm điều thì cũng là học từ Đức Phật thôi. Đức Phật thêm điều thứ sáu: thường niệm là quan trọng. Chánh niệm liên tục trong mọi sinh hoạt.

Nghĩa là nếu mai này chúng ta có thiền viện ở... thì cũng vậy, tôi không coi nặng chuyện ngồi lâu, trong kinh cũng nói như vậy. Người hướng dẫn quý vị ở đó là các thiền sư chứ không phải là tôi. Tôi mong muốn mọi người giữ chánh niệm ngay từ lúc đặt chân vào cổng, nhận phòng, lấy chìa khóa, vệ sinh cá nhân, ra ngoài quét dọn... cho đến ngày rời thiền viện, bất kể quý vị ở đó bao lâu, một, hai, ba tháng...

Trong kinh không có hàng chữ nào nói rằng Đức Phật đề cao chuyện ngồi lâu. Mà tất cả những chỗ nào trong kinh nói về Bốn Niệm Xứ, Đức Phật luôn đề cao chánh niệm trong mọi sinh hoạt lớn nhỏ quan trọng hơn là ngồi lâu một chỗ.

Ghi chép hoàn tất.