

Bài 115. Kinh Tăng Chi | Chương Năm pháp | Phẩm Năm Phần (tt) | Sư Giác Nguyên giảng 29/08/2018

Ở đây chúng ta thấy có một chữ “định” mình phải ghép ngược trở lại là appamāṇasamādhī, tức là vô lượng định, ám chỉ định trong tâm siêu thế, đừng có lầm với appamaññāsamādhī là định trong vô lượng tâm.

Định ở đây tôi nhắc lại một lần nữa: người ham thích trong dục thì buồn vui trong năm cảnh vật chất. Kẻ khá hơn một tí thì chán dục nhưng mà thích thiền sắc giới, là cái loại thiền có đề mục vật chất và tác dụng cũng dẫn đến vật chất, cảnh giới tái sinh cũng còn liên hệ vật chất. Cái hạng cao nhất là chán thiền sắc giới, chán tất cả vật chất, tu chứng thiền vô sắc, có cái đề mục ngoài vật chất. Hạng này cũng còn nằm trong vòng sinh tử. Chỉ có hạng thứ tư là tu thiền nhưng không đắm mê trong thiền, chỉ lấy thiền làm điều kiện tâm lý để tu tập tuệ quán, nhằm chán danh sắc, tinh thần lẫn vật chất, và chấm dứt phiền não vĩnh viễn. Định của hạng thứ tư này được gọi là vô lượng định.

Trước hết, chúng sanh trong đời này đa phần là hưởng dục, chìm sâu trong năm trần vật chất: sắc, thanh, khí, vị, xúc; nghĩa là còn mắt, tai, mũi, lưỡi. Cái hạng khá hơn một chút là chán dục nhưng mà còn mê trong thiền, mà thiền liên hệ vật chất. Cái này tôi đã giảng rồi nên tôi chỉ nhắc lại thôi, tôi không muốn mất thì giờ cho mấy cái tào lao này nữa.

Cái hạng thứ ba là họ thấy thiền nhưng còn liên hệ đến vật chất nên họ không thích nữa. Liên hệ là sao? Nghĩa là thiền sắc giới là mình còn phải dùng đến đề mục vật chất. Thí dụ như mình tập trung tư tưởng vào một miếng đất, một tô nước, một ngọn lửa, một ngọn gió, một cái gì đó có màu xanh, vàng, đỏ, trắng, hoặc là một ngọn đèn để mà mình tập trung tư tưởng, để mình đắc các tầng thiền. Như vậy là cái đề mục để mình tu thiền sắc giới nó vẫn là của vật chất.

Rồi cái cảm giác an lạc của thiền sắc giới nó cũng còn cái sự an lạc của cả thân và cả tâm, có nghĩa là vẫn còn liên hệ đến vật chất. Vị đó với khả năng ngũ thiền sắc giới có thể biến các loại thần thông, lại cũng là vật chất. Rồi vị này chết sanh về cõi Phạm thiên, lại cũng là vật chất. Bởi vì tuy là trên cõi Phạm thiên sắc giới họ không còn đắm mê trong năm dục, nhưng trong Kinh ghi rất rõ: ở cõi Phạm thiên sắc giới vẫn có lâu đài, vẫn còn hoa viên, vẫn có hồ nước, vẫn có cảnh đẹp. Mặc dù họ không có đắm mê thường thức nó như người ở cõi dục, nhưng nó là cái bối cảnh thích hợp cho cái người tu thiền. Như vậy thì cái tầng thứ hai này vẫn dính líu tới vật chất.

Tới cái hạng thứ ba, họ thấy rằng còn dính líu tới vật chất thì vẫn còn thấp, cho nên họ mới hướng tới cái tầng vô sắc. Mà cái phần vô sắc tôi đã giải thích ba trăm lần rồi. Cái thiền vô sắc nó có cái kẹt như vậy: họ không còn đắm mê trong vật chất nhưng họ vẫn còn đắm mê trong cái thiền vô sắc, thiền mà thuộc về một tí tinh thần, tức là đề mục thuộc về tâm lý chứ không phải là vật chất nữa. Cái này tôi đã giảng rồi, bà con nghe lại còn không nữa là vào “Triết học A-tỳ-đàm” của tôi.

Sở dĩ tôi không giới thiệu cuốn khác là bởi vì đã lâu lắm tôi không có đọc sách tiếng Việt, lâu lắm tôi không có đọc kinh tiếng Việt, cho nên tôi không có theo dõi. Không phải đó là chảnh, mà đó là sự thật. Bởi vì nguồn bên ngoài nó quá phong phú đi, cho nên tôi chỉ giới thiệu cuốn của tôi thôi. Còn xa hơn nữa thì vị nào trong nước soạn dịch, ai biết.

Ba cái hạng dục, sắc, vô sắc này nó vẫn quần quanh trong luân hồi là vì sao? Là vì mình lên cõi trên đó sống hết tuổi thọ cũng rớt xuống cõi dục, cứ như vậy mà nó luân quần vô lượng kiếp.

Chỉ có trường hợp thứ tư, khi mà chư Phật ra đời thì Ngài mới dạy cho mình biết cái chuyện luân quần này, và các Ngài dạy phải nhàm chán cả danh lẫn sắc bằng cái con đường Tứ Niệm Xứ, chấm dứt sanh tử. Trước đây mình tu thiền để có khả năng nhập định cho nó được an lạc, có khả năng biến hiện thần thông cho nó phỉ chí anh hùng, tu thiền để sanh về cõi Phạm thiên. Còn bây giờ mình tu thiền samatha chỉ với một

mục đích duy nhất, đó là phát triển cái khả năng định tâm, rồi lấy cái khả năng đó mà quán chiếu thân tâm. Nếu mà mình không có khả năng đặc thiên thì mình vẫn có thể tu Tuệ Quán được, nhưng mà chắc chắn nó sẽ có những cái hạn chế nhất định.

Hạn chế hôm qua tôi nói rồi: một hành giả không đặc thiên gì hết, chỉ thuần túy dùng chánh niệm thôi thì tốt chứ không có gì xấu, chỉ có điều cái phương tiện làm việc nó bị nghèo đi một tí. Các vị tướng tượng đi, mình vào trong bếp thì chỉ cần một cái chảo với cái nồi là đủ để nấu ăn rồi. Nhưng nếu mà mình đi vô một cái bếp mà cái dụng cụ nó càng nhiều chùng nào thì chuyện nấu nướng nó thoải mái hơn nhiều lắm.

Thí dụ như mình có chảo mà lòng nó sâu để mình nấu món gì, chảo mà lòng nó trẹt thì để mình làm cái gì, nồi lớn, nồi nhỏ. Có những cái nồi mà bề ngang có một gang tay mà chiều cao tới hai gang tay, chẳng hạn như cái nồi để người ta luộc mì Ý spaghetti. Những cái nồi đó tôi rất là thích là bởi vì nó cao như vậy, khi mình nấu cái này cái kia thì mình không sợ nó trào. Tuy là mình không có nấu cho nhiều người ăn, nhưng có những món mà nấu lâu.

Đại khái tôi phải đi lạc đề, bởi vì ngay trong cái chuyện nấu bếp mà nồi, chảo, dao, kéo của mình mà đầy đủ thì dễ làm việc hơn. Đi ra ngoài cắt cây, tĩa kiếng, làm vườn cũng vậy. Mình nghèo quá thì đi kiếm cái con dao cùn là được rồi. Nhưng đối với người chuyên nghiệp thì họ có vài ba cái cuốc chim, cuốc sẻ, một hai cây xà beng lớn, xà beng nhỏ, kéo cắt nhánh lớn, kéo tĩa nhánh nhỏ... Nói đại khái là làm việc gì mà dụng cụ càng nhiều thì càng dễ làm.

Tu tập y chang như vậy. Vị nào mà có đặc tam, nhị, tứ thiên trở lên thì cái khả năng định của họ cộng với thần thông của họ, thì khả năng quán chiếu danh sắc của họ nó triệu lần thuận lợi. Còn cái người không có thiên định, không có thần thông, chỉ thuần túy dùng cái sức nhớ của chánh niệm thì OK, tu cũng được. Nhưng mà nói rõ là cái người này bị rất là nhiều cái hạn chế.

Thí dụ bữa nào đó nó khùng khùng, nó hoài nghi kiếp trước, kiếp sau, quả báo... Nó có thấy khi gì đâu, chỉ toàn là nghe giảng, toàn là nghe trong Kinh, toàn là nhai lại cái mà người ta ăn rồi người ta nhả ra.

Còn cái vị đắc thiên, đắc định, đắc thần thông thì lại khác, khác rất xa. Họ dùng thiên

Với thiên nhãn thấy ba đời mười phương, họ dùng sanh tử mình, họ nhớ lại cái chuyện nhân quả báo ứng tuần hoàn như thế nào. Họ dùng túc mạng minh để họ nhớ có bao nhiêu kiếp trước tái sanh mình đã làm cái gì. Với thiên nhãn, thiên nhĩ thì họ quan sát thế giới này với tất cả chiều cao, chiều rộng, chiều sâu, mà cái người không có thần thông thì không thể có được.

Cho nên ở đây Ngài dạy định thì có nhiều lắm, nhưng mà riêng cái định làm nền tảng cho giải thoát thì định đó mới gọi là vô lượng, tức cảnh giới mà nó hướng tới không có ranh giới, không bờ mé, không bị giới hạn, bởi vì nó hướng tới sự giải thoát mà làm sao có giới hạn. Còn có giới hạn, còn có hạn chế thì đâu có gọi là giải thoát, nó còn bị nhốt.

Còn cái giải thoát ở đây có nghĩa là chứng ngộ Niết-bàn, vốn dĩ không có bờ mé, không có ranh giới, không có rào dậu, không có gì che chắn. Cho nên cái cứu cánh giải thoát thật sự là nó không còn bị giới hạn bởi không gian và thời gian.

Trong khi đó, cái sự giải thoát bằng thiên định thì nó còn bị giới hạn bởi rất nhiều thứ. Thí dụ như mình đắc sơ thiên, nhưng so với người hưởng dụng mình được thanh thản nhiều lắm, mình được giải thoát hơn họ nhiều lắm. Nhưng mà nhị thiên nó không bằng tam, tam nó không bằng tứ, mà tứ nó không bằng ngũ thiên sắc giới, mà ngũ thiên sắc giới nó không có bằng thiên vô sắc giới.

Nhưng mà đầu thiên vô sắc giới nó có cao nhất là phi tưởng phi phi tưởng đi nữa thì nó vẫn còn bị giới hạn bởi tuổi thọ. Nghĩa là sống hết 84 ngàn đại kiếp rồi họ cũng phải lột trở xuống thôi. Nghĩa là còn cái gì đó gọi là ranh giới, gọi là che chắn, giới hạn, hạn chế thì đó chưa được gọi là vô lượng.

Riêng cái cứu cánh Niết-bàn được gọi là vô lượng, vì Niết-bàn không có bị hạn chế bởi không gian và thời gian. Nên cái người mà chứng của Vipassana nó được gọi là vô lượng định. Cái người mà tu cái loại định đó được gọi là chỉ quán song tu.

Người mà tu tập cái này thì có được lợi ích như sau: họ được 5 loại trí:

1. Đương sự hiểu được rằng loại định này, nếu chưa phải của La-hán, thì sẽ đem lại sự an lạc đời này và cả đời sau. Niết-bàn rồi thì thôi.
2. Hiểu được rằng loại định này là của thánh nhân, không phải của phàm phu.
3. Hiểu được rằng loại định này không thuộc về người bất thiện, cũng không thuộc về phàm phu.
4. Hiểu được rằng loại định này dẫn đến sự an lạc thực sự, không phải thứ an lạc khiên cưỡng như của phàm phu. Khiên cưỡng nghĩa là ở phàm phu phải đè nén phiền não rồi mới được an lạc. Thánh nhân không còn cái để đè nén, sự an lạc đến tự nhiên, dù đó là vị hữu học.

Khi một vị Tu-đà-hườn không còn thân kiến nữa thì sự an lạc của vị Sơ quả đến từ việc lìa bỏ thân kiến, không còn xem thân tâm này là tôi, của tôi nữa.

Bữa hôm tôi có nói cái quả vị thánh nhân nó an lạc là khoan nói đến chuyện họ chứng ngộ Niết-bàn, bây giờ nói cái chuyện mà mình sờ chạm hay hình dung được. Sự an lạc của thánh nhân có hai.

Một là họ chứng được Niết-bàn. Nhưng một nửa của cái đặc thánh trí là mình đã hình dung được khi mà họ đã không còn sợ mất cái gì hết, không còn có cái lòng kiếm tìm cái gì hết. Khi mà không có lòng kiếm tìm, đầu tư, bảo trì một cái gì; không còn lo mất, không còn sợ một cái gì nó lìa xa hay đổ vỡ, thì các vị biết cái cảm giác đó nó hạnh phúc kinh khủng lắm.

Trong khi bây giờ mình còn làm phàm, chỉ riêng tấm thân này mà mình bị đói, lạnh, khát, đau nhức, tê mõi... Mỗi lần mà mình thấy được những cái đó là lúc nào mình cũng gắn liền những cái tôi của mình vào trong đó hết. Cho nên phàm phu khổ một thành mười do lúc nào cũng gắn liền nỗi khổ với ý niệm tôi. Họ không còn như mình sống ảo tưởng, ảo giác là quá sung sướng.

Các vị tưởng tượng chiều nay, đêm nay, sáng nay, trong lúc các vị đang ngồi nghe tôi nói; tôi chỉ ví dụ thôi, là trong lúc các vị nghe tôi nói mà không có một cái lo toan, nghĩa là bây giờ có chết thì chắc chắn là mình sẽ đi lên, thì nội cái cảm giác đó không là đã thấy sướng rồi. Nếu bây giờ tôi có lẩn đùng ra tôi chết thì tôi chắc chắn sẽ sanh thiên, vì bây giờ mình Tu-đà-hườn mà.

Thứ hai, vị Tu-đà-hườn chắc chắn biết rõ cái tấm thân này là vô ngã. Sở dĩ vị Tu-đà-hườn còn thương thích chút ít là vì cái Tứ đế một cách căn bản là vị ấy đã thấy rồi.

Hay nói cách khác, vị Tu-đà-hườn giống như một cái người đã ra tù, bây giờ đang làm thủ tục để về nhà, thì vị ấy có thể đang ngồi trong phòng của thằng cha quản giáo. Trong thời gian ngồi chờ thì vị ấy có liếc mắt thấy nắng sớm hay những cánh hoa mơn mớn trong gió. Dĩ nhiên con người có mắt chứ có phải bị đui đâu, đâu phải khùng điên mất trí đâu, cho nên ngay lúc mà chờ người ta làm xong giấy tờ để mình đi về đó, thì liếc mắt thấy nắng vàng, mây trắng, trời xanh, hoa hồng... Thì vị ấy cũng có thưởng thức, nhưng mà là cái thưởng thức của một người biết rất rõ là tất thảy những bông hoa đó là còn nằm trong tù, và mình là cái người sắp về nhà, mình sắp ra tù.

Hoặc là một bệnh nhân sắp xuất viện thì họ cũng nhìn, họ thấy trong bệnh viện có gì hay hay thì họ cũng vui, cũng thưởng thức, chứ đâu phải là họ không biết, họ cũng là con người mà. Nhưng mà cái biết đó nó gắn liền với một nhận thức rất rõ ràng và sâu sắc là lát nữa đây ta sẽ ra đi và mong rằng đừng bao giờ ta quay lui cái chỗ này nữa; cái chỗ mà vô đây nằm cả tháng, đau nhức rồi đẩy xe lăn, rồi ngày ngày y tá cứ đưa

đi xét nghiệm, ngày nào nó cũng chọt nó lấy máu, ngày nào nó cũng bắt vô nước biển, rồi quờn quờn nó đề ra nó cắt, nó từng xẻo, nó lăn trì, mệt lắm.

Chính vì cái chỗ đó mà cái người sắp xuất viện đó họ có nhìn cái hay cái đẹp của bệnh viện, nhưng nhìn chỉ nhìn vậy thôi, chứ họ không có thiết tha như một người đang thưởng thức cái đó ở một cái nơi khác không phải bệnh viện.

Cho nên ở đây vị mà có tu tập tuệ quán song song với samatha thì họ hiểu rất rõ cái mà họ đang có. Đức Phật gọi là 5 loại trí, cũng có thể nói là trí hiểu được 5 khía cạnh của định siêu thế. Trí thì có một, nhưng được hiểu là trí hiểu được 5 khía cạnh, cho nên cũng được kể là 5 loại trí.

Thứ nhất, với cái trí này thì vị này hiểu được kiếp này nếu ta không đắc La-hán thì với cái định này chắc chắn ta cũng về các cõi lành thôi, cho nên hiện tại lạc và tương lai lạc là vậy đó.

Thứ hai là vị này hiểu rõ cái định này là cái định của thánh nhân. Xưa giờ trong vô lượng kiếp

Luân hồi ta chưa bao giờ nếm qua cái loại định này. Xưa giờ trong vô lượng kiếp ta cũng đắc tùm lum hết, nhưng mà những loại định kia là những loại định loanh quanh luẩn quẩn. Vị ấy biết xưa giờ trong vô số kiếp cũng đã đắc sơ, nhị, tam, tứ thiền y chang như cái tầng thiền này vậy nè; nhưng mà tưởng sao đắc cái đó rồi nó luẩn quẩn quay trở lại với súc sanh, địa ngục, ngã quỷ, A-tu-la.

Nhưng mà riêng cái lần này thì khác: cái sơ thiền, tam thiền, ngũ thiền, vô sắc lần này là đi luôn chứ không có quay lui nữa. Họ biết rõ cái định này là cái định của thánh nhân.

Tiếp theo đó là vị đó biết rõ cái thiền này là của bậc thánh, của người lành chứ không có thuộc về người bất thiện. Bởi vì định có hai: là chánh định với tà định. Tà định

cũng là thiện nhưng nó hướng tới cứu cánh sanh tử, còn chánh định là cũng cái định đó nhưng mà nó hướng tới cứu cánh giác ngộ giải thoát.

Thì vị đó biết rõ cái định này là không thuộc về thế giới của phàm phu, càng không thuộc về thế giới của người ác.

Tiếp theo, vị đó hiểu rõ cái định này mới thật sự là khinh an, mới thật sự là an lạc. Bởi vì những cái định kia nó còn bị giới hạn, nó còn bị giam nhốt trong những cái rào dậu, nó không có thật sự được an lạc. Nhưng mà riêng cái người mà tu tập tuệ quán mới thật sự là cái định giải thoát, mới thật sự là cái định của an lạc.

Cái ý của chỗ này nói thế này: “Mọi thành tựu về vật chất hay tinh thần, nếu còn dây dưa với ác pháp, với luân hồi, thì ít nhiều cũng còn tiềm ẩn nguy cơ đau khổ.” Cái câu này các vị cũng nên nhớ mà xăm lên người nha.

Thí dụ như bây giờ mình nghĩ mình có tiền, có sức khỏe thì tha hồ tu thiện, mình sẽ là một Phật tử ngoan đạo, thuần thành, tinh tấn tùm lum hết. Nhưng mà đó là tự mình dối mình. Hãy tự hỏi mình đi. Hễ ngày nào mình còn dây dưa với ác pháp thì sớm muộn gì trong cái sự dây dưa ấy nó cũng tiềm ẩn cái nguy cơ đau khổ. Chỉ có buông hết mà đi thì anh mới có hy vọng được an lạc.

Thì cái vị mà đắc cái định này, là cái định siêu thế, thì vị ấy biết rất rõ cái định này mới thật sự là an lạc, bởi vì cái định này không còn dây dưa với luân hồi, không còn dây dưa với phiền não nữa.

Nói nôm na là nó còn dính một tí phân người thì dầu nó dính ở đâu cũng là có mùi hết. Thí dụ như nó là cái ca, cái gáo ở trong nhà cầu thì thấy cũng không xong. Mình vào nhà cầu mà mình gặp một cái khăn mà người ta máng ở trên đó cũng không xong, dầu cho cái khăn đó nó mới tinh, nó trắng bóc thì cũng là cái khăn trong nhà cầu. Cái ca, cái gáo, bất cứ một cái ly uống nước, một cái muỗng, con dao, cái nĩa, đôi dép, mắt kiếng, đồng hồ... tôi không cần biết, tôi chỉ biết cái gì mà tôi gặp ở trong toilet thì đối với tôi nó là điều gớm, đó là sự thật.

Các vị biết rằng cái nhà cầu là nó dơ dũ lắm. Ngay cả cái nắm cửa là nó có cả hằng hà sa số vi khuẩn trên đó. Chưa hết, tại sao nhà cầu nó dơ? Bởi vì trong đó là cái chỗ mà mình tổng khứ, bài tiết, đào thải những cái đồ dư thừa của cơ thể.

Các vị có biết ngay trong cơ thể mình cũng là một núi vi khuẩn, vi trùng. Rồi cái phân người, trên môi, trong bao tử, ruột non, ruột già, cửa ngoài, cửa sau... tất thảy cũng đều là một cội vi khuẩn trùng điệp. Mà cái ông kia ổng đi từ ở trên thượng tầng kiến trúc xuống tới hạ tầng cơ sở, ổng đi qua xuyên suốt những cái đoạn đường chiến binh như vậy thì làm sao mà ảnh không có dơ. Mà nhà cầu là nơi tiếp nhận những đồng đồ dơ đó, cho nên trong đó nó dơ gớm lắm.

Chính vì mình hiểu rõ như vậy cho nên bất cứ cái gì mà nó còn dính lúu, dây dưa, có quan hệ, có mắc mứu đối với nhà cầu thì mình đều gớm hết. Thí dụ như tôi lại nhà quý vị mà quý vị đưa cho tôi một đôi dép cỏ mang trong nhà được lấy từ phòng khách hay cửa ra vào thì tôi có cảm giác khác, lấy từ phòng ngủ, từ trong tủ, trong hộp thì có cảm giác khác; mà quý vị nói: “Chờ chút”, quý vị chạy vô toilet lấy cái đôi dép ra đưa cho tôi là bắt đầu tôi nhợn rồi.

Tại sao nhợn? Là bởi vì tôi đã biết cái nhà cầu là cái gì.

Thì vị này cũng như vậy. Vị này biết rất rõ là tất thảy các loại định, các loại thiền mà không phải của thánh nhân thì nó không phải là an lạc tuyệt đối, bởi vì nó còn dây dưa với đau khổ, nó còn tiềm ẩn cái nguy cơ đau khổ.

Cái trí cuối cùng là nhận thức được rằng: định này ta có được cũng buông được, là bỏ được. Nghĩa là không có chấp thủ trong đó như phàm phu khi được cái gì thì kẹt ở trong đó. Cái trí cuối cùng: “An tịnh, ta nhập định này. An tịnh, ta xuất khỏi định này” là như vậy đó.

Vị ấy biết rất rõ, vị ấy đúng là thông tay vào chợ, nghĩa là đi vào cái định này mà lòng không hề vướng mắc trong đó. Cái này là cái khó à nha.

Vị ấy biết rõ cái định này là đem lại lợi ích đời trước đời sau. Vị ấy biết rõ cái định này thuộc về thánh nhân. Vị ấy biết rất rõ cái định này là thật sự an lạc. Vị ấy biết rõ cái định này không thuộc về người thấp kém. Và cuối cùng, vị ấy biết rõ cái loại định này là cái loại định ta có được chỉ như một phương tiện để giải thoát, chứ không phải nó là cái gì để cho ta phải gồng gánh, cưu mang, khiêng vác, chấp thủ, và dính mắc.

Đây là năm loại trí. Đừng có tưởng rằng bài kinh này nói về những bậc cao siêu và không có liên quan mắc mớ gì tới mình. Nay giờ tôi cố ý tôi đánh một cái vòng lớn để cho bà con thấy đó là hành trình của bậc thánh, nhưng nó hoàn toàn là một cái bài học lớn cho kẻ phàm phu của chúng ta.

Tức là bài kinh này nó gồm có hai ý: ý một là nói đến cảnh giới của thánh nhân, ý hai thì nó là cái gợi ý cho phàm phu.

Một, làm gì cũng phải xét điều này có lợi ích kiếp này kiếp sau hay không.

Hai, điều ta đang làm thuộc về cảnh giới của người lành.

Ba, người ác không chạm tay vào được. Người xấu thì làm sao họ thọ bát quan, người xấu thì làm sao họ đi tu thiền được quý vị.

Bốn, điều ta đang làm mới thực sự an lạc, không như kiểu hạnh phúc sung sướng của người làm ác. Thí dụ như ăn nhậu sung sướng, chích hút nghiện ngập, bài bạc, săn bắn, câu cá, lừa đảo, đàn đúm, ca hát, khiêu vũ, hưởng thụ nhục cảm khoái lạc... Tất cả cái thứ hạnh phúc đó nó đều dẫn đến đau khổ hết.

Chỉ riêng cái niềm hạnh phúc của cái người sống chánh niệm, của cái người giữ giới, của người tu thập thiện, của cái người cung kính, phục vụ, nghe pháp, thuyết pháp, thì cái niềm vui đó mới là an toàn thôi. Chứ còn cái niềm vui nào ngoài cái

Điều thiện cũng đều kín đáo, tiềm ẩn cái nguy cơ đau khổ.

Điều thiện nào cũng cần làm, nhưng ta không nên dính mắc trong đó. Điều thiện nào hay ho đến mấy, nó cũng chỉ là phương tiện giải thoát, chứ ta không nên vướng kẹt vào bất cứ một cái công đức nào hết.

Dính mắc nghĩa là phạm phu thấy ác bao nhiêu cũng là nhỏ rồi cứ vậy mà làm; phạm phu thấy thiện bao nhiêu cũng là nhiều rồi vì vậy mà sớm thỏa mãn, không đi xa hơn nữa. Nếu mình làm thiện với cái tâm cầu quả nhân thiên thì coi như cũng bằng không.

Bằng không nghĩa là trước mắt thì thấy nó ngon lành thiệt, nó hơn cái điều ác là đúng, nhưng còn cầu quả nhân thiên tức là anh chưa có sợ sanh tử, cho thấy anh vẫn còn là phạm, cho thấy anh vẫn chưa hiểu được lời Phật.

Tôi nói không biết bao nhiêu lần là cái cơ hội để làm người không có nhiều đâu quý vị. Mà trong bao nhiêu lần làm người đó, có ít lần mà quý vị cho ra cái con người sống cho đẹp một cái kiếp người. Khó lắm quý vị, khó lắm.

Bệnh hoạn không có thuốc, đói không có ăn, xấu xí, khó nhìn thì mặc cảm; còn nếu mà đẹp thì có vô vàn cái phiền phức tế toái khác. Đẹp, khỏe, giàu, giỏi thì nó lại có cái kiểu khổ khác; mà xấu, nghèo, bệnh hoạn, dốt nát thì nó lại có kiểu khổ khác, chứ đừng có tưởng tất cả những gì mình đang có là sai bét.

Hạnh phúc của người hưởng dục và hạnh phúc của thiên

Kinh này nó sâu chỗ này nè: hạnh phúc của người hưởng dục chỉ là hạnh phúc của trẻ con, của người say, kẻ mất trí, kẻ lú lẫn, vì nếu tỉnh ra một tí, sáng ra một tí thì ta không còn hạnh phúc nữa.

Tôi ví dụ riết mà tôi thấy nhục, nhưng mà tôi đang giảng thì tôi phải cắn răng chuốc nhục thôi. Đó là mình đang ăn ngon mà mình chánh niệm lại một chút thì cái ngon đó nó ngưng ngay. Mình đang đói quá đó, mà mình gặp cái món khoái khẩu, mình đang đã, mà lúc đó có người nào nhắc chánh niệm nha, là cái khoái đó nó ngộp ngắt.

Rồi bây giờ cái chuyện tình cảm: mình đang đắm đuối hun hút, sờ tay, nắm chân tùm lum hết; mà chỉ cần có người đến, đèn sáng hơn, người nhiều hơn, người ta sắm soi dòm ngó mình thì mình hết hứng rồi. Coi như cái hạnh phúc của dục nó cần cái sự tằm tối về vật chất lẫn tinh thần, nó cần cái sự vắng vẻ, mờ ám, quên mình... đó là cái hạnh phúc của dục.

Nhưng mà cái hạnh phúc của thiền nó lại khác. Khi mà ta chán dục, thích thiền thì hạnh phúc lúc này gồm những cảm giác mà kẻ hưởng dục không hiểu nổi.

Một, còn thích dục, lòng còn nặng nề, vì còn thích thì còn ghét. Cho nên khi bỏ dục, đầu tiên là mình thấy nhẹ rồi.

Hai, khi đắc Sơ thiền trở lên thì tâm sở trong ta cũng giảm đi, vì cái đối tượng nhận thức cũng đơn giản hơn. Thí dụ khi đắc Sơ thiền trở lên là mình thấy tham, sân, nghi, hôn thụ không còn. Nó nhẹ là nhẹ chỗ đó.

Ba, tầng thiền càng cao thì hết phiền não và chi thiền cũng giảm theo. Nên ở đây Phật dạy hạnh phúc của Sơ thiền thấm nhuần nội tâm hành giả giống như cục bột nhồi với nước, thấm nước toàn phần.

Nên lưu ý các ví dụ trong đây: hạnh phúc của Nhị thiền đối với thân tâm ta giống như một hồ nước đang đầy. Hạnh phúc của Tam thiền thì khiến hành giả có cảm giác như mình đang ngâm mình trọn vẹn trong hồ nước, giống hệt đóa sen. Hạnh phúc của Tứ thiền giống như tấm vải trắng trùm kín người từ trên xuống.

Người mà không có đọc kinh điển, không có đọc chú giải thì đọc mấy cái này rất là kỳ, họ thấy ngạc nhiên tại sao dùng cái ví dụ này. Nhưng mà đây là cái ví dụ của vị Chánh Đẳng Chánh Giác, của Đức Phật Tổ Như Lai, của một cái người đã đắc chứng thiền định. Tại sao Ngài dùng cái ví dụ này, mà ví dụ này được Ngài nhắc tới nhắc lui vô số lần trong kinh điển? Bởi vì sao?

Một, hạnh phúc của Sơ thiền đầu gì cũng còn hạn chế nên so sánh với một cục bột. Rất là đặc biệt, tại vì sao cái hạnh phúc của vị đắc Sơ thiền giống như cái cục bột? Bởi vì đúng, cái cục bột mà đem nhúng nước thì nó thấm, nó thấm hết, nhưng mà nó còn nhỏ lắm. Đức Phật cố ý dùng cái ví dụ cục bột là nó nhỏ lắm. Cái hạnh phúc của Sơ thiền so với cái đục lác thì nó hơn nhiều, nhưng mà so với các tầng thiền kia thì nó còn nhỏ lắm, nên Ngài dùng cái ví dụ cục bột.

Hai, của Nhị thiền thì bao la hơn, nhưng ta nên lưu ý quan hệ giữa hồ nước và nước trong hồ. Tức là mình thấy một cái hồ nước đây, mình thấy: “Chà, cái hạnh phúc là ghê gớm.” Đúng là nó ghê gớm, nó hơn cái Nhị thiền thiệt, nhưng mà mình nhớ rõ cái hồ nước và nước trong hồ thì hai cái này nó khác nhau. Có nghĩa là vị này rất là hạnh phúc, rất là an lạc, nhưng mà nước là nước mà hồ là hồ. Cái này nhớ nha, cái này quan trọng lắm nha.

Tới hạnh phúc của Nhị thiền thì Ngài dùng một hình ảnh mà mình thấy là nó bao la hơn, nó lớn rộng hơn, đó là cái mối quan hệ giữa hồ nước và nước hồ. Thì ở đây, cái vị đắc Sơ thiền, vị ấy an lạc hơn là cái tầng Nhị thiền rất là nhiều, nhưng mà mình thấy rõ ràng nước là đi đường nước mà hồ là đi phía hồ.

Ba, hạnh phúc của Tam thiền giống như sự đầm mình trọn vẹn trong nước. Nên lưu ý hình ảnh này, cái quan hệ giữa một cọng sen nằm hẳn trong nước. Nếu mình là cái hồ chứa nước thì nước nó nằm bên trong cái hồ, và nước có lúc nó đầy, có lúc nó cạn. Nhưng mà khi bông sen nó nằm trong nước thì mình phải hiểu là cái tiếp xúc nó trọn vẹn hơn là cái mối quan hệ giữa hồ và cái nước trong hồ. Đây là sự liên hệ của một cọng sen trong nước, với nước.

Bốn, cái ví dụ cuối cùng rất là có ích, rất là hay: người đắc Tứ thiền, tức Ngũ thiền tính theo A-tỳ-đàm, thì cảm giác hạnh phúc rất nhẹ, có như không, vì khi lên đến Tứ thiền, khổ và lạc đều không còn nữa. Cảnh giới cảm giác của vị Tứ thiền rất tinh tế. Vị này không dính chặt vào cái thiên lạc theo cách của người chứng các tầng thiền thấp hơn. Họ bình thản như một người ngồi trùm tấm vải trắng toàn thân.

Nghĩa là cái quan hệ giữa bông sen với nước nó thiết thân, nó gần gũi bao nhiêu, thì ở đây mình thấy có cái gì đó nó rất là mờ nhạt. Cái quan hệ giữa tấm vải với con người nó rất là mờ nhạt, nó chỉ là cái gì đó máng hờ hay phủ hờ ở trên xuống vậy thôi. Cái cảm giác của cái người đắc Tứ thiền cũng như vậy thôi, vị ấy không có dính chặt vào trong thiền lạc theo cái cách của các tầng thiền dưới, chứ không phải ngẫu nhiên Đức Phật nghĩ ra đại một cái ví dụ hay một cái hình ảnh như vậy.

Hình ảnh người trùm tấm vải cho thấy tâm trạng bình thản đến hờ hững của người chứng Tứ thiền. Có hai thứ hạnh phúc: do có cái gì và do không còn cái gì.

Hạnh phúc cấp thấp là do có được cái gì. Hạnh phúc cấp cao là không còn cái gì đó. Cái này nó mới cao, có nghĩa là còn phải lệ thuộc vào cái gì đó mới hạnh phúc thì cái đó nó thấp hơn là cái không còn cái gì.

Nói đến cái có thì ta phải nghĩ đến việc cầm, nắm, khiêng, vác, cưu mang. Nói đến cái không thì ta nghĩ ngay đến việc không còn cái gì đó; không có cái gì đó nữa thì mình liên tưởng đến cái gì đó buông bỏ, nhẹ vai và rảnh tay. Thì rõ ràng cái hạnh phúc thứ hai này nó phê hơn nhiều.

Cho nên, ở cõi Dục, hạnh phúc phải là do có cái gì đó. Ở các tầng thiền thấp như là sơ, nhị, tam thì anh phải còn có cái gì đó. Nhưng mà càng lên cao thì nhị thiền là bỏ bớt chi thiền, tam thiền là bỏ bớt chi thiền, tứ thiền sắc giới là bỏ bớt chi thiền. Lên đến thiền vô sắc thì bỏ sạch cái gì liên hệ đến vật chất.

Chưa hết, cuối cùng là cái sự an lạc của thánh nhân. Sự an lạc của thánh nhân còn ghê gớm hơn thế nữa. Thánh nhân buông bỏ triệt để mọi thứ an lạc, hạnh phúc của phàm phu.

Mình coi kinh mình thấy Đức Phật Ngài an lạc, Ngài an vui. Chẳng hạn như có một lần đó, Ngài nói với vua Bê-sa-na-đi. Ngài nói là:

“Đại vương có thể nào an lạc một cách như ý trong suốt một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày được hay không?”

Thì ông vua mới bạch Thế Tôn:

“Con là vua, muốn gì cũng được nếu mà nói về vật chất. Nhưng nếu mà nói con có thể an lạc như ý một ngày, hai ngày thì bạch Thế Tôn, chuyện ấy con không làm nổi. Cả đất nước này là của con, bao nhiêu dân chúng ở đây là của con, con toàn quyền sanh sát, bao nhiêu tài sản ở đây là của con. Con muốn dời non lấp biển, con muốn làm cái gì là con làm. Nhưng mà có một chuyện thuộc về con mà con làm không được, đó là chuyện con không có khả năng an lạc như ý.”

Nhưng mà đối với Đức Phật lại nói khác. Đối với Như Lai thì Như Lai có thể an lạc như ý trong một ngày, hai ngày, ba ngày, năm ngày, bảy ngày. Thì mình đọc như vậy mình thấy: “Ô! Vậy là Đức Phật cũng an lạc hả ta?” Nhưng mà không! Đừng có hiểu lầm an lạc đó giống của mình.

Ta an lạc là do mình có cái mình muốn, không bị cái ta ghét. Thánh nhân an lạc vì không còn gì để thích hay ghét. Thì các vị tưởng tượng đi, cái cảm giác này nó đã cỡ nào, nó đã lắm à nha.

Một đứa bé nó có được một thứ đồ chơi nó thích, nó đi đâu nó cũng bồng con gấu theo, nó cũng kéo theo, nó ôm cái chiếc xe bằng nhựa của nó theo. Nó hạnh phúc là vì nó có được mấy cái món đó.

Nhưng mà mình lớn mình lại khác. Mỗi lần tôi đi đâu mà tôi không cần kéo vali, mang túi xách, quai cái bị thì nó sướng vô cùng, các vị biết không. Mỗi lần đi ra đường mà tôi không có gì đeo ở vai, không có cái gì cầm ở tay thì tôi thấy sung sướng lắm.

Mà trong khi mấy cô đi đâu mà không có cái bóp đầm xách tay thì khó chịu lắm. Bởi vì trong đó có phấn son, rồi ăn cái này cái kia, son nó phai, phấn nó nhạt thì tính sao.

Chưa kể mấy bà, mấy cô cầm cái đó để làm duyên làm dáng, cầm cái đó để cho người ta thấy mình sang, thấy mình đẹp, cầm cho người ta thấy mình sành điệu.

Mà tôi nói cái này chắc các vị phải tin. Đó là thành linh lúc nào đó mà các vị kêu tôi cầm một cái bóp đầm, một cái xách tay của quý vị và nói: “Cầm hộ em một tí, khoảng tầm tầm một, hai giờ đồng hồ rồi trả lại cho em”, thì cái đó tôi chịu chết. Ngoài cái chuyện quê ra thì nó còn cái chuyện vướng tay vướng chân dữ lắm, các vị biết không.

Cho nên đừng có mà nói dóc là sợ mang thân nữ, muốn làm nam, đi xuất gia giống như chư Tăng. Cái đó là nói dóc, bởi vì các vị vẫn còn thích những cái rất là nữ tính, các vị hiểu không? Các vị chưa có thông được cái bài giảng chiều nay mà.

Đó là có hai thứ hạnh phúc: thứ nhất là hạnh phúc đến từ việc ta có cái gì đó, và thứ hai là ta không còn cái gì đó nữa. Nói một cách khác là hạnh phúc của phàm phu là mình có được cái thích và né được cái ghét. Còn cái hạnh phúc của thánh nhân là không còn thích ghét nữa, hai tay hoàn toàn rảnh, hai vai hoàn toàn nhẹ hẫng.

Mình học cái bài kinh này là mình học về thế giới của họ, của các bậc trên mây, và cũng là thế giới của tụi mình. Cho nên cứ nhớ hoài như vậy, cứ nhớ một chuyện là theo Phật pháp, hành đạo là an lạc.

Kẻ không hiểu đạo thì thắc mắc: cạo trọc lóc, bên mấy cái thiền viện còn bắt các vị ăn ngày một buổi, buổi chiều cho ăn mấy cái thứ tầm bậy tầm ba, ba cái thứ nước trái cây chua lét thấu trời, mà tại sao người nào người nấy đi thiền về cái mặt lúc nào cũng bóng ửng, đẹp, dễ thương, người nhẹ nhàng mát mẻ. Tại sao vậy?

Là bởi vì họ không còn cái thích ghét trong những ngày đó, tối thiểu là trong cái tầm, trong cái cấp của phàm phu.

Nhưng mà tôi đã từng thấy những người Phật tử Thụy Sĩ từng đi chung với nhau. Tại vì tôi ở một cái chỗ riêng, ở cái chùa bên ngoài thiền viện. Thì họ có nhắn là: “Con ở

đây hai, ba ngày thì Sư ghé lại đây dùm con chút, con cần cái gì.” Tôi thì đi chung với chư Tăng Miến Điện ở chùa gần đó. Thì đi đến, họ nhờ kiểm dùm họ mấy cái cuộn giấy để họ về xài cái chuyện gì của họ đó.

Mà hai cái ngày đầu tôi đến tôi thăm, thì cái mặt của họ, họ nói với tôi:

“Chắc con chịu không nổi quá Sư ơi. Ở đó sinh hoạt thì bất tiện, thêm nữa nó nóng, nó buồn chán.”

Họ nói nó nhớ tùm lum hết. Ngồi thì đau, thân thì đau, tâm thì nó nhớ tùm lum ở bên ngoài.

Nhưng mà lần thứ hai tôi đến là họ đã qua sáu ngày rồi, thì tôi phải nói với bà con trong room, cái mặt của cái người đó nó khác lạ. Nó an lạc từng cái giọng, trong ánh mắt, trong cách nói năng, đi đứng. Và lúc này họ ngon lành lắm, họ cũng không thèm cười nha.

Tôi không nói ra, nhưng trong lòng tôi phải mang ơn cái người này. Người này đã cho tôi tin rằng pháp lạc là có thật. Những ngày sinh hoạt ở đó rất là thiếu thốn, rất là bất tiện. Nhưng mà vì đâu mà trong cái chỗ nóng bức và hơi hám như vậy, chung quanh là chuồng bò, chuồng dê, mà tại sao họ lại an lạc, nhìn mặt mũi họ nó sáng trưng như vậy? Bởi vì họ không còn thích ghét gì trong những ngày đó nữa. An lạc lắm.

Tôi nói không biết bao nhiêu lần, hãy thử đi. Hãy thử sống một ngày chánh niệm toàn tập. Nghĩa là ăn uống, tiêu tiểu, đi đứng, nằm ngồi, cầm lên, để xuống, sờ chạm, quét dọn, làm từng động tác. Thử chánh niệm toàn tập, chánh niệm 100%, tất thấy đẹp qua hết.

Mỗi lần có lòng dễ người thì tự nhủ mình là có thể ngày mai không còn cơ hội nữa. Cứ nhớ nhiều đó: có thể ngày mai không còn cơ hội nữa, để mà dốc lòng, dốc sức, chánh niệm, tinh tấn miên mật.

Trọn một ngày thì khi đó các vị sẽ đốt đuốc đi tìm tôi để cảm ơn cái buổi tôi nói chuyện chiều hôm nay.

Tức là sống trọn vẹn với trí tuệ, với chánh niệm trong một ngày đi quý vị, phải trọn vẹn nha. Chứ mà cứ xẹt tới xẹt lui, ngồi thiền mà tính theo giờ: tức là ngồi một tiếng, đi một tiếng, là cái thứ đó đối với tôi vẫn chưa phải là chánh niệm toàn tập.

Mà chánh niệm toàn tập là sáng bả chân ra khỏi giường là bắt đầu xuyên suốt, làm gì biết đấy, đó là đối với thân. Còn về tâm là giận biết giận, vui biết vui, buồn biết buồn, ghen, sợ, hờn giận, tiếc nuối... biết liền, biết cái gì đang xảy ra trong nội tâm. Biết đang đi là đang đi, ngồi là đang ngồi; hoặc đang đi, đang ngồi mà có đột biết một cái gì đó trong tâm mình là mình nhận diện ngay. Cứ như vậy suốt một ngày. Nếu được thì làm thêm ngày hai, ngày ba, ngày năm, thì tự nhiên quý vị sẽ thấy được rằng Đức Phật luôn luôn bên cạnh mình.

Đức Phật đối với mình thì cái đại bi, cái đại trí của Ngài là vô bờ bến, các vị biết không. Đại bi là Ngài đã dạy cho mình một con đường đẹp quá. Đại trí là đã dạy cho mình một con đường mà phải nói tuyệt vời quá.

Trí phản khán

Sau khi nói đến bốn tầng thiền thì Phật nói đến trí phản khán, tức là cái việc nhìn lại những gì ta có được và bỏ được qua các tầng thiền.

Ta có được nghĩa là sao? Tức là ở tầng thiền thấp nhất, ta bỏ được năm phiền não thô thiền nặng nề nhất, tức năm triền cái; nhưng vẫn còn đủ năm chi thiền là tầm, tứ, hỷ, lạc, định. Đó là năm yếu tố tâm lý có tác dụng đối phó năm triền cái (xin xem trong cuốn Triết Học A Tỳ Đàm của chúng tôi).

Khi đến tầng nhị thiền thì bỏ tầm, còn tứ. Tầm có nghĩa là trạng thái tâm hướng cảnh. Lúc bấy giờ thì định nó mạnh rồi, mình không còn hướng tới nữa mà mình chỉ còn tứ

trở đi thôi. Tam thiên thì bỏ hỷ. Tứ thiên thì bỏ luôn lạc, chỉ còn định và xả thay thế hỷ lạc.

Nghĩa là càng lên cao thì chi thiên bỏ dần dần. Hãy nhớ, khi đắc tam thiên không còn hỷ thì ta cũng miễn nhiễm với ưu. Đắc tứ thiên, ta không còn lạc thì cũng miễn nhiễm với khổ.

Cũng như bên Vipassana, nhị quả giảm nhẹ dục ái thì cũng giảm luôn sân, tị nó là một cặp. Tam quả dứt hẳn dục ái thì cũng dứt hẳn tâm sân. Đây là những cái mà các vị cần phải nhớ vì tị nó là một cặp.

Hỷ và ưu là một cặp, còn cái này thì phải có cái kia. Hỷ ở đâu thì ưu nằm ngay ở đó, mà ưu ở đâu thì hỷ cũng nằm kế bên đó. Khổ và lạc là một cặp, hễ khổ ở đâu thì lạc nằm ngay ở đó, mà nghĩa ngược lại là lạc ở đâu thì khổ nằm ngay ở đó. Dục ái là niềm đam mê trong năm dục, và sân là sự bất mãn trong năm dục. Hai cái này cũng là một cặp, hễ thích ở đâu thì ghét nằm ngay ở đó. Khổ như vậy đó, các vị nhớ nha, cái này quan trọng vô cùng.

Cho nên dầu là bên Vipassana hay Samatha thì bắt buộc phải nhớ. Cái này rất là quan trọng, bởi vì nó là toàn bộ đời sống của chúng ta. Có nghĩa là khi nào còn có vui thì còn có buồn, hễ còn sướng thì nó còn có khổ. Cho tôi nói một câu này nó rất là tục đó là: “Sướng sao thì đau vậy”. Có nghĩa là trong tất cả một lãnh vực nào mà hễ cái sung sướng nó càng lên đỉnh chừng nào, thì cái khổ do cái chuyện đó đem lại nó cũng lên đỉnh luôn.

Trong tình cảm, trong ăn uống, trong giao tế, trong xã hội, trong bất cứ chuyện gì... mà mình dùng cái chữ sướng, thì hễ tới hồi nó khổ là nó khổ tương đương. Thí dụ như cái kẻ nào khoái nghe người ta khen, thì tới hồi mà bị chê, bị chửi thì nó khổ lên tới óc. Nó lạ lắm, bởi vì khen chê nó là một cặp. Mình càng thích hưởng thụ chừng nào, thì tới hồi mà nghèo túng, khó khăn, cái khổ mình nó gấp nhiều lần kẻ bình thường. Còn cái kẻ mà không quen hưởng thụ, mà tới khi gặp khó nghèo thì cũng ok.

Ngày xưa tôi khoảng tầm 12 hay 13 tuổi, lúc đó tôi ở Sài Gòn, thì tôi có đi dự một cái đám tang của một anh Ba Tàu, người Việt gốc Hoa đi vượt biên, không biết vì bị bệnh hay bị tra tấn sao đó mà anh chết. Lúc đó công an kêu đem xác về, mà gia đình thương anh đến mức mà nghe đâu có chôn vàng theo anh nữa. Nghe đâu lúc đưa mấy sư, mấy thầy ra huyết là họ trong suốt mấy ngày trời chỉ một số tiền rất lớn để mời các tăng ni trong tất cả các hệ phái tới tụng niệm.

Nhưng mà cái chuyện quan trọng nhất là trong cái thời gian đó ở tù, anh tháo hết tất cả vàng bạc, vòng vàng để đổi lấy mấy bữa ăn thôi. Bởi vì anh ăn không có quen với những người bị nhốt chung, anh ăn không nổi. Coi như những ngày mà anh ở trong tù thì nội cái khoản mà anh chịu cực là không có nước tắm, ngủ không có quạt máy là đủ để anh chết rồi. Thức ăn thì thiếu cái này, thiếu cái kia. Ban đêm anh nhớ mẹ, nhớ cha mà anh khóc như con nít vậy đó. Thì những cái áp lực về thể xác, về tinh thần là đủ để anh chết rồi, chứ đừng có nói là bị bệnh này hay bị bệnh kia.

Cho nên mình nhớ, kẻ nào quen hưởng thụ là kẻ đó tới hồi gặp khổ là chịu không nổi.

Khả năng nhìn lại để đi lên

Ngoài bốn tầng thiền này, đến tầng thứ năm là khả năng nhìn lại xem mình đã có gì và mình đã bỏ gì trong các tầng thiền. Cái khả năng nhìn lại này rất là quan trọng, bởi vì muốn lên được các tầng thiền cao hơn thì ta phải nhìn lại cái tầng thiền hiện tại để nhàm chán nó. Quan trọng là quan trọng chỗ đó.

Các vị trong room sẽ thắc mắc là sao đắc rồi mà phải nhìn lại. Là bởi vì anh phải chán thì anh mới lên được nữa. Cho nên không biết bao nhiêu lần tôi nói, ở ngoài đời mình là một đứa học sinh trung học kiêu ngạo thì không sao hết, miễn là mình học giỏi thì mình vẫn có thể lên lớp. Mình là một sinh viên đại học, mình có kiêu ngạo cách mấy mà mình học giỏi thì mình vẫn có thể là BA, MA, PhD bình thường.

Nhưng mà trong đạo thì không. Trong đạo mà hể anh có lòng kiêu ngạo thì anh sẽ bị dậm chân tại chỗ. Mà dậm chân ở trong đạo nó có nghĩa là thụt lùi, chứ không bao

giờ đứng yên ở đó. Cho nên muốn lên tầng nhị thiền thì anh phải chán cái tầng sơ thiền. Nếu anh thấy cái sơ của anh nó hay quá sức hay, anh thấy đã đời với nó, anh thấy sung sướng, thỏa mãn, tự kiêu, tự đắc, tự tôn, tự hào với nó, thì coi như suốt đời anh sẽ chết với nó.

Cái trí phản khán có nghĩa là nhìn lại; khán có nghĩa là khán giả, khán đài. Đây là cái từ thuật ngữ đặc biệt của Phật giáo, từ cái Pali là: phản khán = nhìn lại, paccavekkhana. Cho nên cái khả năng nhìn lại rất là quan trọng để mình thấy mình có gì, bỏ được gì, cái gì còn và cái gì không còn nữa, gọi là khả năng nhìn lại.

Đây không phải là chuyện tu hành của một cá nhân mà đây cũng là bài học.

Chung cho tất cả đoàn thể, tổ chức, quốc gia, chính phủ đều phải có khả năng nhìn lại. Người ta gọi đó là có cái nhìn tổng kết, tức là ba tháng qua, sáu tháng qua, một năm qua, năm năm qua nó ra sao. Phải có khả năng nhìn lại.

Còn nếu như một đoàn thể, nhà máy, công ty, hãng xưởng, một đất nước, một chính phủ, một cá nhân, một gia đình, một xã hội mà nhà nhà người người không có cái khả năng nhìn lại cái quãng đường đã qua, thì tôi xin hỏi mọi người đi tới bằng cách gì ta? Tôi không có nhìn lại cái quãng đường đã qua thì làm sao tôi biết chỗ nào cần thêm, cái gì cần bớt, cái gì cần sửa, làm sao tôi biết?

Đây là năm cái bước đường mà một vị tu tập Tam học bắt buộc phải trải qua. Và Ngài nói rằng khi mà họ hoàn tất năm bước đi này thì Tỳ-kheo có thể thành tựu nhiều thứ như ý, từ thần thông đến việc chứng đạo. Lấy cái này làm nền thì tuyệt vời.

Như vậy là chúng ta đã học xong kinh 28, bây giờ qua kinh 29.

Kinh Hành

Kinh hành là Walking Meditation. Thường thì mình chỉ có ngồi thôi, nhưng Phật giáo còn có một tư thế nữa đó là đi kinh hành.

Mình học Kinh tạng là cái đề tài nào mình cũng phải học hết. Có nhiều lúc tôi đưa quý vị lên mây, có nhiều lúc tôi đưa quý vị xuống đất. Thì ở đây cũng vậy, có những cái đề tài rất là xa vời với chúng ta, nhưng mà có những cái đề tài rất là gần gũi với chúng ta là như vậy đó.

Kinh hành có nghĩa là đi. Đi, đứng, nằm, ngồi là những cái tư thế sinh hoạt căn bản trong đời mỗi người. Ở tư thế nào thì ta cũng tiếp tục tu thiền, nếu ta là hành giả. Tu thiền ở đây, nếu mà thiền vipassanā thì ta phải tiếp tục giữ chánh niệm. Thiền samatha là hạn chế tư thế, còn vipassanā thì không thể hạn chế tư thế. Bởi vì samatha là tập trung tư tưởng, cho nên chúng ta không thể vừa đi vừa niệm, rất là khó.

Tuy nhiên, tu samatha rất khó thực hiện, nhưng người nhiều thiện căn thì việc đó không khó khăn. Có người chỉ cần nhìn một chiếc lá màu xanh, họ lưu ý tới cái màu xanh là họ đã đắc thiền đề mục màu xanh, chỉ một chiếc lá hoặc một chiếc vòng ngọc đeo trên tay là xong. Nhưng mà có người tu cái đề mục đó mấy chục năm hoặc thậm chí không đắc luôn, phải nhìn nhận có trường hợp đó. Phải nói rộng như vậy thì tôi mới giảng được cái phần sau.

Hành giả siêng đi kinh hành, tức tiếp tục chánh niệm, thiền định trong mọi tư thế, sẽ được các lợi ích sau:

1. Người đi nhiều có khả năng đi bộ giỏi, khả năng này giúp thế giới của ta rộng hơn.

Trong kinh Ngài Minh Châu dịch là “đường trường” đó, thì tôi mới thêm ý nghĩa nữa là: cái khả năng đi bộ là khả năng giúp thế giới của ta rộng hơn.

Các vị tướng tước, không phải ở đâu thì ta cũng có thể đi thuyền, đi xe, cưỡi ngựa... Trong khi đó mà các vị có khả năng đi bộ thì cái người đó đi du lịch sẽ đến được rất nhiều nơi chốn mà cái kẻ lười đi bộ hoặc không thể đi bộ thì khó lòng mà chạm tới.

Tôi phải nói, những ngày tháng ở châu Âu là tôi đi bộ rất giỏi và tôi rất thích đi bộ. Khi mà tôi đi bộ, nói theo cái từ trong nước, thì tôi chinh phục được rất là nhiều nơi

chốn. Những cái người lười đi bộ thì chịu chết, họ chỉ đứng họ nhìn. Mà riêng tôi thì chỉ cần tôi thấy thôi là ba giây sau tôi đã đi tới đó rồi. Đi rất giỏi mà lại rất là thích đi nữa, đi bộ nhiều nó có cái lợi ở chỗ đó.

Tức là đi bộ đầu tiên nó có khả năng chinh phục đường dài. Thứ hai là nó khiến cho thế giới của ta rộng hơn; thay vì những người kia chỉ đi đến những chỗ nào mà xe tới được, thuyền tới được, còn riêng ta thì chỗ nào không cấm là ta tới được.

2. Đi bộ giỏi nó có thêm khả năng chịu khổ.

Bởi vì cái người đi bộ giỏi thì khả năng nhức mình, tê mõi, đói khát, nóng lạnh, đối với anh là chuyện nhỏ. Trừ phi anh bị nan y, tim mạch, ruột dư, sạn thận, sỏi mật thì tôi không biết, chứ còn ba cái như nóng lạnh, tê mõi, đói khát... mấy cái đó là cơn trùng đối với họ, không là cái gì hết. Bởi vì cái kẻ nào còn bận tâm mấy cái này thì kẻ đó không thể nào mà đi bộ giỏi.

Phải nói là tôi không phải là người khỏe, nhưng mà khoản nóng lạnh, đói lạnh, cơn trùng, gai góc tôi rất giỏi. Cho nên cái khả năng chịu khổ của mình nó hơn cái người bình thường.

3. Kinh hành nhiều thì giảm được nhiều bệnh.

Từ tim mạch đến tiểu đường... nó nhiều quá, kể ra là không đủ đâu, nó giúp mình ít bệnh tật.

4. Giúp chuyện tiêu hóa tốt hơn.

Chứ ăn rồi nằm hay ngồi là nó không có tốt. Dĩ nhiên mình mới ăn no là không có nên chạy bộ, thì cái đó không có đúng, cái đó là sai. Nhưng mà hạn chế nằm hay ngồi liền sau khi ăn, cũng phải một giờ đồng hồ sau hoặc hơn nữa.

Bởi vì người Nhật, các vị còn nhớ cái chuyện ít nhiều của người Nhật không? Bớt ngồi, bớt nằm, đi nhiều hơn; bớt nói, cười nhiều hơn; bớt ngọt, bớt mặn để chua chát

nhiều hơn... nhiều lắm, mà đại khái là bớt yêu nhưng mà thương nhiều hơn. Đó là những cái kinh nghiệm sống của người Nhật, thì ở đây cái tinh thần đó được nhắc tới trong bài kinh này.

5. Người đắc thiền trong tư thế đi sẽ nhờ khả năng kinh hành mà giữ được thiền định.

Hồi này biết trước thế nào tôi cũng giảng tới chỗ này nên có nói một câu đó là: người bình thường mình rất là khó tu samatha, thiền chỉ, trong tư thế đi. Nhưng riêng cái bậc đại căn thì họ có thể đắc thiền trong những khoảnh khắc rất là ngắn, mà đặc biệt là có nhiều vị có thể đắc thiền trong tư thế đi.

Nếu họ đắc thiền trong tư thế đi mà sau đó vì lý do nào đó mà họ không có đi kinh hành nhiều, thì cái khả năng sử dụng thần thông, thiền định trong tư thế đi rất là khó. Giỏi kinh hành thì có thể nhập định và hóa hiện thần thông trong nhiều tư thế hơn. Trong khi những vị khác, trong cái chuyện đang đi mà phải nhập định liền, hiện thần thông liền, thì khó.

Trong kinh Thanh Tịnh Đạo nói ba mươi ngàn vị Tỷ-kheo đang ngồi hội họp. Tôi chỉ kể, bỏ bớt những chi tiết phong thần. Có một vị đệ tử bị nạn, bị kẻ thù truy sát, thì trong đó có ba mươi ngàn vị Tỷ-kheo A-la-hán có thần thông ngon lành, nhưng trong đó chỉ có một vị duy nhất là ra tay kịp lúc để cứu mạng cho cái vị đệ tử đó.

Thì các vị trong hội chúng đó đều hết lời tán thán, nói rằng: cái khả năng đó ở đây không hiếm, cái khả năng mà hành giả vừa thể hiện ở đây rất nhiều người có thể thực hiện được, nhưng mà với tốc độ đó thì ở đây chỉ có một mình Ngài thôi.

Trong kinh còn kể mình nghe một chuyện nữa, đó là có một vị A-la-hán, buổi sáng đang đứng đánh răng súc miệng, thì Ngài nghe một cái.

“Rắc”, thì Ngài nhìn thấy hai vị sư nhỏ rơi từ ở trên cây cao rớt xuống đất. Các vị tưởng tượng chụp một trái dừa khô từ ở trên xuống mà lúc mình đang đánh răng đã khó rồi, huống gì là hai con người mà rớt thì dĩ nhiên có trước có sau rồi đó. Hai con

người đó đầu có đứng chung một nhánh cây thì thời gian rớt nó cũng phải khác nhau, và khoảng cách của hai người đầu phải dồn lại một cục.

Vậy mà khi Ngài đang đánh răng, Ngài nghe cái “rắc” thì Ngài nhìn thấy cảnh đó rồi Ngài nhập định, rồi đưa tay ra chụp kịp hai vị Sa-di nhỏ đó, cứu mạng được họ. Trong kinh nói đây là khả năng thiện xảo, phải nói là lão luyện, không phải vị nào cũng làm được. Khả năng xuất nhập thiền định tự tại thoải mái như vậy thì phải nói không phải vị nào đắc thiền, đắc thần thông cũng có thể làm được.

Cái lợi ích thứ năm của người này: nếu mà có thiền định, nếu mà có khả năng thần thông thì khả năng nhập định, hóa hiện thần thông là phải nói tự tại vô ngại so với những vị mà không giỏi kinh hành.

Bài kinh này rất là hay, rất là sâu, nên để bữa sau tôi sẽ giảng sâu. Bây giờ trung đạo tôi sẽ giảng cái sườn của bài kinh này rồi chủ nhật tôi giảng tiếp.

Sườn của bài kinh này là: Phật từ chối gặp mặt một nhóm khách ồn ào không biết điều và nhân đó Ngài nói đến năm vấn đề tu tập. Đó là nội dung bài kinh như vậy.

Tức là có một nhóm người đến gặp Phật mà trời đất ơi, um xùm bát nhả hết, thì Đức Thế Tôn từ chối gặp họ. Lúc đó ngài Ananda chưa là thị giả của Thế Tôn. Trước ngài Ananda thì Phật có nhiều vị thị giả khác nhau: ngài Meghiya, ngài Nàgita, ngài Nagasamala. Những vị này từng là thị giả của Đức Phật trong thời gian ngắn ngắn, ít lâu rồi bỏ, ít lâu rồi bỏ.

Cuối cùng đến lúc Thế Tôn 55 tuổi thì ngài Ananda mới chính thức trở thành thị giả, và đã như bóng như hình từ lúc Đức Thế Tôn 55 tuổi đến lúc viên tịch 80 tuổi, thì ngài Ananda cũng bằng tuổi với Thế Tôn. Hai thầy trò cùng 80 tuổi, và trước kia cũng cùng chào đời trong một ngày, tức là thái tử Tất Đạt và ngài Ananda cùng chào đời trong một ngày. Hai Ngài bằng tuổi, bằng tháng, bằng ngày, bằng năm luôn.

Ngài Nàgita này thấy Đức Phật từ chối thì Ngài cũng năn nỉ xin Thế Tôn vì lòng từ bi. Thì Ngài là Chánh Đẳng Giác, Ngài đâu có cần năn nỉ, bởi vì chuyện cần làm thì có cần Ngài thì Ngài cũng làm, còn chuyện không cần thiết thì có van xin, cả vũ trụ có quỳ xuống Ngài cũng không làm, bởi vì Ngài là Phật mà, Ngài chỉ làm cái gì mà có lợi ích thôi.

Ở đây Phật từ chối gặp khách rồi kể ra năm điều nhân quả trong đời tu và đời sống:

1. Có ăn uống thì tiểu tiện là đương nhiên.
2. Còn ham thích hưởng thụ thì khi gặp khốn khó, đương nhiên đau khổ.
3. Người quan sát sự bất mỹ, bất tịnh của thân xác này thì nhàm chán nó là sự đương nhiên.
4. Thường xuyên quán tánh vô thường của sáu căn trần thì nhàm chán chúng là chuyện đương nhiên.
5. Ai thấy được tính sanh diệt của danh sắc năm uẩn thì cũng lìa được sự chấp thủ và được giải thoát, thì đó cũng là điều đương nhiên.

Chuyện đầu tiên, chẳng hạn như Việt Nam mình có câu mà:

“Đưa tay mà bắt cọng ngò.

Thương em đứt ruột giả dò ngó lơ.”

Đây là một cái cách nói đầy đùa, rõ ràng ở đây cũng vậy. Trong năm cái chuyện thì cái chuyện đầu tiên Ngài nói rất là bình thường, đó là hễ còn ăn uống thì tiểu tiện là chuyện đương nhiên. Nhưng mà cái này nó không có đơn giản như là cái câu đầy đùa như trong ca dao của phàm phu nhạ.

Cái chuyện đầu tiên là Ngài đưa một chuyện rất là nhẹ, Ngài đưa một chuyện rất là đương nhiên mà rất là mất vệ sinh đó. Nhưng mà tiếp theo đó Ngài mới nói tiếp là cái người mà còn thích dục lạc thì khi mà họ gặp thử thách, họ bị đau khổ bội phần, thì

đây cũng là cái chuyện đương nhiên. Và ba cái điều sau là ai có tu tập thì người đó được an lạc, người đó được giải thoát, thì đó cũng lại là chuyện đương nhiên.

Mình mới đọc thoáng qua bài kinh này mình thấy nó không có mắc mớ gì mình, nhưng mà đối với tôi thì đây cũng là bài thần chú để mình nhớ mỗi ngày. Đó là còn thích thì ghét là đương nhiên. Còn ham sướng, khi gặp khổ mà mình kêu trời, đó là chuyện đương nhiên. Có buông bỏ thì lòng mới thanh thản, đây lại là chuyện đương nhiên.

Cứ nhớ đọc hoài như thằng khùng vậy đó, cứ đọc hoài như vậy, cứ nhớ hoài như vậy. Cứ nhớ còn thích hưởng thụ thì khi gặp khổ khó thì khổ như điên. Còn đam mê mà tới hồi gặp cái điều bất toại là khổ như điên. Còn ôm, cầm, nắm, níu thì không bao giờ được giải thoát, đó cũng lại là cái chuyện đương nhiên. Biết buông bỏ thì tự nhiên được giải thoát, đó cũng là cái chuyện đương nhiên.

Trong kinh có kể câu chuyện ở trên Himalaya, núi tuyết của Ấn Độ, nó có một cái loài khỉ thích bắt chước lắm. Rồi mấy cái dân bộ lạc ở đó, nhiều đời họ truyền nhau cái kinh nghiệm bắt khỉ là họ đóng một cái hộp rồi họ bỏ một vài thứ thức ăn thơm thơm vô trong đó. Rồi họ mới đem lại tới mấy cái chỗ cho mấy con khỉ ở trên cây nhìn xuống, nó bắt chước thò tay vô cái hộp đó. Rồi họ lấy mấy cái hạt đậu phộng hay hạt dẻ gì đó, họ đem ra họ cắn cắn nhai rất là ngon. Thì mấy con khỉ nó ra thấy như vậy, nó bắt chước.

Khi cái người gài bẫy rồi thì mấy con khỉ nó xuống, nó thò tay vô trong cái hộp đó để nó lấy hạt nó ăn. Đúng là trong đó có hạt thiệt, nhưng mà khi nó đã thò vô rồi thì mấy cái người thợ săn đó họ mới ồ tới, họ mới nhảy tới, họ la hét.

Nếu mà con khỉ đó nó thông minh thì nó sẽ buông hết những cái nó đang cầm trong tay rồi rút cái bàn tay ra như kiểu con người mình làm, thì nó đã thoát rồi. Nhưng đằng này là vì nó là khỉ cho nên nó không hề hiểu ra rằng đưa tay vào là dễ, nhưng lấy tay ra là nó phải đòi hỏi cái kỹ thuật cao hơn. Cốt yếu ở đây đó là mình phải

buông cái mình đang cầm trong tay thì cái bàn tay mình mới có thể xếp gọn lại và rút ra. Còn đấng này nếu mình khư khư không chịu buông cái vật đang cầm trong tay thì coi như cái nắm tay lúc bấy giờ nó sẽ to hơn cái lỗ, thì làm sao mình thoát được. Cứ như vậy mà hết đời này sang đời khác, mấy con khỉ đó trong cánh rừng nó cứ bị chết cái kiểu này.

Phật kể câu chuyện đó thì Phật nói rằng:

“Kẻ phàm phu muốn giải thoát thì phải biết buông cái mình đang nắm thì con mới thoát nạn được. Chứ còn con cứ khư khư con ôm thì chết rồi.”

Hẹn bà con ngày chủ nhật, bài kinh này nếu mà giảng tới nơi là đã lắm.