

Bài 169. Kinh Tăng Chi | Chương Sáu pháp | Đại Phẩm (tt) | Sư Giác Nguyên giảng 22/05/2019

Trước khi bắt đầu nội dung bài giảng chiều nay, chúng tôi có một chút do dự là không biết có nên nhắc sơ mấy chuyện ngoài lề một chút hay không, hay là giảng Kinh xong rồi sợ quên. Có vài việc cũng nhỏ thôi nhưng có lẽ cũng nên nhắc trước khi vào bài giảng.

Thứ nhất là thiền viện Kalama. Cho tới hôm nay chúng ta đã có bản vẽ. Trong tháng này, từ cuối tháng 5 đến đầu tháng 6, kiến trúc sư Việt Nam từ Cali ở Mỹ sẽ về, ghé Miến Điện vài hôm để quan sát rồi chỉnh sửa bản vẽ cho đúng thực tế hơn, rồi họ mới cho mình cái giá. Họ chọn lựa cho mình vật liệu xây dựng thích hợp với bản vẽ thì chúng ta mới có cái giá cụ thể.

Đây là lý do vì đâu chúng tôi im lặng mãi cho tới hôm nay. Và chúng tôi cũng mới vừa từ Mỹ về đến châu Âu chiều chủ nhật vừa qua. Mới đây thôi. Mà trong thời gian ở Mỹ chúng tôi cũng làm một ít việc, vừa đi dạy vừa chỉnh sửa trú xứ, thay cửa toàn bộ cũng lu bu. Coi như nhà không có điện, không có nước để xài, phải cho thợ làm lại. Thêm ba cái chuyện thị phi trên mạng nên bây giờ mới có thời giờ thưa chuyện với bà con. Đặc biệt mãi tới hôm nay chúng tôi mới có tin tức tương đối đầy đủ về thiền viện Kalama.

Và cũng nói huych tẹt luôn, nó hơi phàm, mà không nói không được. Bởi vì chúng ta là một lũ phàm mà. Cho nên phải nói chuyện kiểu phàm với nhau. Bà con có lòng hỗ trợ cho Kalama, là cho thiền viện Kalama, là cho các thể hệ hành giả chứ không phải cho riêng chúng tôi. Tiền bạc, bà con có hoan hỷ, bà con có tí niềm tin thì bà con gửi vào các đại diện giữ. Chớ chúng tôi không có nhận tiền chi thu gì trong vụ này hết.

Chúng tôi chỉ nhận một ít do những người gặp trực tiếp họ đưa, nhưng số đó chúng tôi có sổ sách. Đặc biệt séc bà con gửi, chúng tôi đều chụp hình cho các đại diện, họ đưa vào danh sách. Chúng ta còn thời gian lâu dài gặp gỡ và làm việc với nhau, thì

xin bà con tối thiểu cũng có chút yên tâm là hồng có cái gì đáng tiếc. Nếu có gì trục trặc là chúng tôi trốn luôn đó, nhe! Chỉ vì chừng đó mà phải trốn thì uổng đời lắm!

Còn chuyện các vị đặt vấn đề muốn xây cất thì tôi xin nói rõ: đất mình giờ đã có chủ quyền 100%. Nhưng giờ có ba việc phải làm trước khi xây cất.

Một là chạy bờ tường. Các vị tưởng tượng bốn mẫu tây thì tiền đâu mà chạy rào. Thế là chúng tôi quyết định chỉ chạy có một cạnh thôi. Đó là cạnh giáp khu đất dân chúng cất nhà. Ba cạnh kia, một cạnh thì giáp đường, hai cạnh thì giáp rẫy canh tác, thì cái đó làm rào trễ một tí không sao.

Đặc biệt cái cạnh mà giáp khu dân cư, hiện giờ chưa ai về đó đâu, nhưng thấy người ta phân lô để làm nền làm nhà, thì mặc dù mình ở trên một chòm đồi nhưng cũng không muốn phải nhìn thấy người ta loi nhoi ở dưới. Cho nên mình muốn có một cõi riêng thì bắt buộc phải chạy bờ tường, khá nặng à. Dĩ nhiên chúng ta chạy tường, tránh làm rào, vì làm rào thì không có cõi riêng, mình không thể tránh được nhìn thấy này kia, thị phi bên ngoài. Hiện giờ chúng ta chỉ chạy được một cạnh thôi.

Chuyện thứ hai là điện nước. Bất cứ nơi nào trong khu đất Kalama, chúng ta đều có thể có điện và nước. Cứ thò tay bươi bươi dưới đất là có chỗ nối ống. Ở những khoảng cách thích hợp chúng ta có những cái trụ điện chạy sẵn, nếu cần chúng ta connect rất nhanh.

Thứ ba, bây giờ nó là ngọn đồi trọc. Tuy nó rất là mát nhưng chúng ta khẩn cấp trồng cây. Theo đề nghị của chư tăng Miến Điện, các ngài góp ý mua cây lớn, chỉ cần hai hoặc ba mùa mưa là nó có bóng mát. Nói thẳng luôn là cây đó phải 2 mét, tính luôn gốc, nguyên bộ rễ và cái ngọn nó ít nhất phải 2 mét. Cây lớn sẵn thì phần đó cũng không nhẹ đâu quý vị.

Như vậy mình có ba việc phải làm là chạy bờ tường để cách ly khu dân cư, cách ly tầm nhìn. Ở trên đồi mình nhìn cảnh trí ở xa, núi đồi, chớ không muốn nhìn thấy bà

con dân chúng dưới chân đồi, mà cũng không muốn họ nhìn mình làm phân tâm hành giả. Chuyện thứ hai là điện nước. Thứ ba là trồng cây.

Tháng 7 này chúng tôi sẽ về đó, trong thời gian đó kiến trúc sư họ về trước. Họ ghé đó coi thực địa xong xuôi, chỉnh sửa bản vẽ rồi họ cho mình cái giá. Hồi chúng tôi gặp họ bên Cali, mình chỉ nói ý tưởng mình là nó như vậy, như vậy: một khu vườn Nhật để bà con ngoài giờ tu hành ra, bà con có một chỗ thư giãn. Mình không dám nói chữ resort, nó quá đời đi, nhưng đại khái nó phải phảng phất cái không khí khu vườn Nhật mà nó pha tí ti resort. Bà con không bị ám, cái tâm không bị ám nặng nề của một chỗ chuyên tu.

Ai đã từng ghé các thiền viện thì biết. Thí dụ như Pa Auk ở Pyin Oo Lwin đó, hoành tráng thiệt. Nhưng mình liếc vô đó có cảm giác nó nặng, bị bê tông hóa gần như toàn diện và toàn tập. Ở đây mình tránh trường hợp bị bê tông hóa.

Tiếp theo là sách vở. Chúng tôi xin thừa, xưa giờ bà con hữu tâm, hữu tình, bà con nghe giảng, bà con chép ra, từ audio âm thanh chép ra chữ. Ở đây chúng ta hoàn toàn tự nguyện, tự giác, tùy tâm. Nhưng không ngờ giờ cuối giữa các vị cư sĩ với nhau lại có những va chạm ngoài ý muốn. Nói ra bà con không tin. Khi chúng tôi là Toại Khanh hay được thì nó đã là vô phương cứu chữa rồi.

Nếu mình thật lòng có lòng hoằng Pháp thì sau đây mình có những chuyện lưu ý.

Thứ nhất, không vui thì mình rút lui, chớ sao phải đem nhau ra chém vè, chỗ đó thấy đau lòng quá.

Thứ hai, chính vì chuyện trục trặc đó cho nên chúng tôi đã nghĩ đến chuyện thuê người chép lại, không sử dụng cái bản của cô Nhị Tường nữa. Đó là lý do tại sao mà tháng sau này chúng ta sẽ in quyển Tương Ưng 1, và các quyển sau đó thời gian chậm đi rất nhiều, vì chúng ta phải thuê người chép lại. Chép lại, không sử dụng cái bản của cô nữa.

Còn những lời dị nghị cho rằng cái bản sửa đó do một nhóm người không giỏi tiếng Việt. Một lần nữa tôi xin thưa rõ, cái người nói đó là tôi. Người thực hiện băng giảng là tôi. Cho nên nếu sửa thì tôi là người chịu trách nhiệm, chứ không phải người nào khác. Nếu các vị nghe được tôi thì các vị cũng đọc được cái bản sửa đó. Chớ bản sửa đó không phải do một người khác, đầu trong lời ghi nhận công đức tôi có nhắc đến người này người kia. Nhưng sau cùng tôi quyết định là dẹp hết. Không nhắc ai hết. Dẹp, dẹp, dẹp, dẹp. Có nghĩa là trong lời giới thiệu quyển Tương Ưng 1 không nhắc một ai hết. Cái đó không phải là vô tâm, vô tình, vô ơn, mà vì bà

Điều thứ ba phải thưa với bà con là chúng tôi năm nay, 2019, chúng tôi đã tròn 50 tuổi Tây. Một nhân duyên rất đặc biệt là chúng ta bắt đầu cái room Vietheravada ngày 22/5/2014. Hôm nay, 22/5/2019, để tránh bao nhiêu rắc rối thị phi, không vì cái tị hiềm, không vì cái lý do ghét thương gì hết, mà chỉ vì đơn giản là để tránh rắc rối thị phi không cần thiết, chúng ta quyết định theo luồng gió mới của thiền viện Kalama đang hình thành, chúng ta có một cái tên mới cho lớp Kinh Tạng.

Sở dĩ chúng tôi nói cái tuổi chúng tôi ở đây là bởi vì chúng tôi chỉ còn một ít thời gian. Linh cảm cho biết không còn lâu lắm đâu, không tròn qua giáp 60 đâu. Làm sao cho đến năm 55 là phải xong cái Kinh Tạng. Chắc có lẽ phải xài tới tiền rồi, thuê hẳn một nhóm nhỏ chép tay lại những băng giảng của chúng tôi. Thà làm việc tiền bạc với nhau, việc xong phải tay mỗi đứa một phương. Chứ còn ba cái ân tình, ba cái tình nguyện, tự nguyện, nó mệt lắm.

Bởi vì người Việt mình 4000 năm chia rẽ, nó đã đi vào xương cốt, máu xương của mình rồi, không thể nào tránh. Người Việt rất thông minh, người Việt có chí, người Việt sáng tạo, nhưng về khoản đoàn kết, người Việt mình là con số không trong hệ mặt trời. Cho nên cảm ơn các vị Phật tử đã lắng nghe, đã hỗ trợ, nhưng đó là những gì chúng tôi phải thưa rõ trong đầu buổi giảng này.

Bài kinh 58 – Các lậu hoặc

Giờ chúng ta bắt đầu bài giảng hôm nay. Chúng ta học bài Kinh Lậu hoặc. Xin thưa bà con, bài kinh này trước mắt chúng ta là của Tăng Chi bộ Kinh. Xin bà con mở Kinh Trung bộ ra dùm, bài số 2 hay 3 gì đó, kinh Nhất thiết lậu hoặc. Nội dung kinh đó giống 95% kinh này, để bà con tham khảo thêm. Ai đã từng đọc, từng nghe giảng kinh đó thì cứ nhớ là kinh mình sắp nghe đây có nội dung 95-98% giống kinh đó.

Tôi thưa với bà con rất nhiều lần là tôi sợ nhất kiểu lối mòn, dầu đời hay đạo, văn hóa, tôn giáo, chính trị. Ngay cả việc hành trì, cái gì mà tôi nghe mùi của lối mòn, tôi sợ lắm.

Thí dụ mình nghe nói là tu là phải nhẫn, tu là phải chịu cực, tu là phải siêng, tu là phải ráng. Mới nghe qua thì nó hay lắm, nhưng tôi nói thiệt, con đường giác ngộ mà bị nhồi mấy chữ “tu là phải ráng”, “tu là phải nhẫn”, “phải chịu cực”, nghe thì hay lắm, nhưng có nhiều hoàn cảnh, cái tâm cơ, tâm địa mà mình cứ nhét cái câu lối mòn đó là mình giết người ta.

Trong khi đó, con đường hành trì của Đức Phật nói riêng và chư Phật ba đời mười phương nói chung rất minh triết, rất bao la rộng rãi, chớ không có chật hẹp trong kiểu nhồi sọ vậy.

Ở đây Ngài dạy có nhiều cách để chúng ta đối phó phiền não. Có trường hợp chúng ta phải nhìn thẳng vào nó, đối diện với nó, đương đầu với nó để giải quyết nó. Có trường hợp chúng ta phải lạng lẽ khăn gói mà đi.

Bài Kinh Khu Rừng, Trung bộ, Ngài dạy rằng có những người, có nơi chốn, có điều kiện, môi trường, hoàn cảnh mà mình thấy nó có khả năng phương hại cho tâm lý tu hành của mình, cho điều kiện tu tập của mình thì phải lìa bỏ “ngay trong đêm”, nếu cần không phải từ già ai hết. Còn nếu chỗ đó là một thánh địa, một thắng địa, một thắng duyên, thượng duyên cho việc tu tập, phát triển tâm linh, đạo hạnh của mình, thì dầu có bao nhiêu chướng duyên, trục trặc, cũng phải ráng cắn răng trụ lại đó để tiếp tục tu tập và phát triển, để được tiến bộ.

Cho nên có những trường hợp mình thấy nó gian nan quá mà mình cứ bị ám câu là “tu là phải ráng”, “tu là phải nhẫn” đó, thì nhiều khi, tôi không nói là luôn khi nghe. Người Việt Nam có cái màn hể ghét ai là nó cắt xén. Cắt xén rồi bôi bác, viết ra chữ bôi tùm lum hết, cái đó là sở trường của dân tộc ta.

Ở đây tôi nói rõ: đúng, tu là phải ráng, tu là phải nhẫn, tu là phải chịu cực. Nhưng các kinh chúng ta đọc thấy rõ ràng Ngài dạy có những tình huống, những trường hợp, những sự kiện mà mình không nhất thiết phải đương đầu đối diện, mình gồng mình mà chịu, mà lại bỏ đi.

Tôi ví dụ chuyện Kalama cho dễ. Các vị có một ngày về đó, các vị thấy tổ chức ở đó chỉ làm phiền quý vị thôi. Điều kiện sinh hoạt ở đó không thích hợp với quý vị. Rồi bao nhiêu chương duyên khác ở đó làm cho chuyện tu tập của quý vị có vấn đề, thì theo quý vị có nên gồng không? Có nên cắn răng tiếp tục ở đó hay là lạng lẽ ra đi? Tôi e rằng trong room này ai cũng chọn giải pháp ra đi. Đúng không?

Cho nên qua bài kinh này mình mới thấy: ồ, thì ra không phải lúc nào cũng cắn răng, cũng gồng mình để trụ lại, để chịu đựng một nơi chốn mà vốn dĩ không còn thích hợp cho chuyện tu tập của mình nữa. Tu hành là một hành trình thông minh, chứ không phải là hành trình cuồng tín mù quáng. Hành trình tu tập theo lời dạy của Đức Phật là hành trình thông minh. Một lộ trình hành động cực kỳ thông minh, rất khoa học.

Các vị coi trong chánh kinh, các vị dò dùm tôi:

“Có những lậu hoặc, phiền não, phải do phòng hộ đoạn trừ.”

Không biết bà con còn nhớ không? Tứ chánh cần có đề nghị mình hai pháp môn đối phó với phiền não rất hay: một là trừ, hai là tránh. Tứ chánh cần có Thận, Trừ, Tu, Bảo, thì đối với pháp bất thiện mình có hai cách là Thận và Trừ.

Thận cần là phòng, phòng tránh từ xa, đối phó đề phòng với những cái ác, bậy, xấu chưa đến.

Còn Trừ cần là đối phó, giải quyết trực tiếp cái đã có, đang có, đang tồn đọng, đang hiện diện.

Tu cần là phát triển, tu tập những thiện pháp chưa có.

Bảo cần là cố gắng, nỗ lực giữ lại những thiện pháp đã có cho nó được phát triển, không để nó bị mai một, thất tán, mất mát.

Đó là bốn tinh tấn nói chung. Còn riêng với ác pháp trong kinh này, mình chỉ nhắc có hai thôi. Nghĩa là đối với thiện pháp chúng ta chỉ có hai cách đối phó: một là tránh, hai là trừ.

Có những trường hợp mình đối phó phiền não bằng cách là phòng hộ. Trừ là tránh, tránh từ xa, từ trước đó quý vị. Ở đây Ngài dạy đối với phiền não do thiếu phòng hộ. Thí dụ thu thúc lục căn, nếu một người không có khả năng thu thúc lục căn: mắt thấy, tai nghe không có chánh niệm.

Tôi đã nói bao nhiêu lần, tôi sợ nhất các vị theo đạo, theo thầy mà không theo Phật. Làm gì thì làm, người Phật tử nói chung, cả tăng và tục, dứt khoát phải có giáo lý căn bản, và bước thứ hai là sống chánh niệm. Chứ ớn nhất là những vị lười học hoặc học không nổi, thiếu tinh tấn hoặc thiếu trí tuệ, thiếu niệm.

Thiếu niệm là thiếu trí nhớ. Thiếu tinh tấn là không có siêng, là bắt đầu làm biếng học. Đi dựa vào một hai câu của mấy vị mình mến: “Tu không cần học nhiều đâu con. Học nhiều ngã mạn. Học nhiều để tranh cãi thôi. Mình tập trung giữ giới đi con. Giữ giới rồi sống chánh niệm”.

Nghe thì hay lắm, đã lắm, nhưng thực tế câu đó rất nguy hiểm. Đó là xúi dục người ta. Bởi vì nó sơ cơ, nó biết cái gì mà chuyện đầu tiên là cứ “chánh niệm đi con, giữ giới đi con”. Có thể họ quý mình, kính trọng, tin mình, họ làm theo. Nhưng giới là sao? Giáo lý thì dốt đặc, bất quá làm theo lời thầy, thầy sao mình làm vậy.

Tối ngày y áo trang nghiêm, năm dài tháng rộng, tới một ngày kia mình có quá nhiều nghi hoặc, hoang mang, phân vân, nghi ngờ mà không có giải quyết được. Lúc đó thì thầy chết rồi, còn mình mình. Rồi mình lên làm trụ trì, rồi tu lâu thành hòa thượng mà cái đầu rỗng không, quý vị nghĩ có phải chết hay không?

Hoặc mình là người cư sĩ, năm bảy chục năm quy y, có pháp danh Pali tùm lum hết, mà giáo lý thì mù tịt không biết cái gì. Không biết Bốn đế là gì, 12 duyên khởi, Bát Chánh Đạo là gì. Cứ đi chùa làm phước, tụng kinh, làm phước, tụng kinh, hườn hườn đi hành hương, trong khi cái đầu giáo lý mù tịt thì rất là kẹt.

Tôi đang giảng về chuyện phòng hộ các căn, tôi đánh một vòng xa, có nghĩa là toàn bộ hành trình tu tập nó phải bắt đầu từ cái gì? Phải từ giáo lý căn bản và nếp sống chánh niệm. Phải hai cái này cái đã. Anh muốn làm cái gì thì anh làm, muốn đắc cái gì thì tính sao, chớ đầu tiên, nếu anh muốn có một bước đường hành trì cho nó vững chãi, có căn cơ một tí, thì dứt khoát anh phải có nền tảng giáo lý, anh phải có căn bản giáo lý.

Các vị tưởng tượng uống thuốc Nam mà bằng hiểu biết của cái người có biết qua về dược tính, về hóa chất vẫn tốt hơn là mình cầm đầu uống thuốc Nam theo cách của một bà già trầu, của một anh không biết chữ. Người ta nói sao thì nghe vậy. Đứa thì kêu uống lá mơ, đứa kêu uống lá đu đủ, đứa kêu uống trái nhàu. Rồi cứ đề ra mà xắt, xay, cán, thồn, động uống vô, các vị nghĩ sao? Uống thuốc Nam mà uống bằng cái não trạng của người không biết chữ, các vị nghĩ nó ra làm sao?

Phật pháp y chang như vậy, kính thưa quý vị. Uống thuốc Nam mà không biết gì hết. Ít ra mình cũng phải biết ông Đỗ Tất Lợi là ai, biết chút về sách vở thuốc Nam, dược tính thảo mộc, thuốc Bắc, thuốc Tây; đại khái kiến thức càng nhiều càng tốt. Có đâu cứ cầm đầu uống ba cái lá, thấy ngán quá! Giáo lý cũng vậy. Mình không thể cầm đầu cứ lim dim giờ, bước, đập, giờ, bước, đập, phòng xẹp, phòng xẹp mà không chịu học giáo lý. Nhe!

Sẵn đây cho phép chúng tôi làm cái động tác không được đẹp. Đó là gần đây có những vị, cũng là người dịch kinh, dịch sách, nhưng vì một hiểu lầm nào đó mà chúng tôi có năm chiêm bao cũng nghĩ không có ra; rồi tị hiềm, đánh du kích cái lớp Kinh Tạng. Dè bieu, bài xích lớp Kinh Tạng bằng mọi cách. Các vị đó không hề nghĩ rằng bao nhiêu công phu dịch kinh bao nhiêu năm nay có bị được cái tội mà vì tị hiềm cá nhân mà đi dè bieu một lớp Kinh Tạng, gieo rắc hoang mang, nghi hoặc cho người khác. Cái đó rất không nên.

Đặc biệt gần đây có một Phật tử, chúng tôi không hiểu lý do vì đâu mà từ ngày có Kalama, tìm cách đánh phá chúng tôi một cách đầy ác ý. Đó là các vị chọn ra những câu nói dễ gây hiểu lầm của chúng tôi trong lúc giảng kinh. Chọn ra một cách hữu ý và rất là tỉ mỉ, chẳng hạn các vị chọn ra chúng tôi nói: “Cái chỗ này hòa thượng Minh Châu dịch có vấn đề”. Thì lâu lâu chúng tôi gặp cái chữ hơi kỳ kỳ, chúng tôi phải lên tiếng chứ. Học thuật mà, phải khoa học, nhe! Mà họ cắt hết mấy chỗ đó, họ làm thành một collection để gieo rắc tiếng dữ cho chúng tôi. Thì cái việc làm đó phải nói là cực kỳ ác ý.

Các vị nghĩ sao, bao nhiêu thế hệ môn đồ của hòa thượng Minh Châu nghĩ gì về chúng tôi, một người vốn dĩ không có học vị, không có nổi một cái chùa, không có nổi một học trò đệ tử thân tín. Một người tay không tắc sắt, cũng không có môn đồ pháp quyến gì hết. Chỉ trong tinh thần học thuật, chúng tôi thỉnh thoảng khi giảng tới chỗ đó mà không sửa lại chỗ dịch đó thì chúng tôi giảng bằng cách nào đây?

Theo chúng tôi được biết, vị sư dịch kinh kia cùng với vị này cũng cùng một group, mà không hiểu vì sao, vì cái tị hiềm cá nhân nào mà các vị có thể đành lòng, các vị làm cái chuyện chống đối rất dữ dội như vậy. Rất là đáng tiếc, nhe! Mà trong khi cấm chúng tôi làm chuyện đó không được. Thỉnh thoảng khi giảng kinh, giảng tới chỗ dịch đó, khi nó không ăn với Chú giải, bắt buộc chúng tôi phải dịch lại. Có bằng chứng mà. Hôm nay chúng ta có Google mà, chúng ta có tài liệu nghiên cứu online,

internet ngon lành mà. Mà vì đâu chúng ta tiếp tục lối nghĩ tật nguyên, bệnh hoạn, thiếu máu, thiếu suy tư của mấy chục thập niên trước thì cái đó rất đổi không nên!

Chúng ta quay trở lại, đó cũng là thứ phiền não cần phòng hộ. Trước khi nói cái gì, làm cái gì, phiền não đâu chưa thấy mà cái cách nghĩ, con đường mà chúng ta bắt đầu, bước chân khởi hành nó rất quan trọng. Mình bắt đầu nói, bắt đầu làm, thực hiện cái gì đó, mình phải coi bước chân ấy được khởi hành từ tác động tâm lý nào, từ mục đích nào, ý nghĩa nào, thì mình mới có thể kiểm soát được tam nghiệp.

Thí dụ đây, trường hợp một: có những phiền não do phòng hộ được đoạn trừ. Có nghĩa là khi mắt, tai mình bắt đầu nghe, thấy cái gì đó, chưa kịp có một tà niệm, chưa kịp có một thiện niệm thì chuyện đầu tiên ta phải có chánh niệm.

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần, toàn bộ đời sống chúng ta chỉ là sự ghép nối của sáu căn, sáu trần. Toàn bộ đời sống chúng ta chỉ là một chuỗi thàng ngày hoạt động của sáu căn trước sáu trần. Ngoài hoạt động của sáu căn ra thì đời sống chúng ta là con số không. Lúc trong bụng mẹ cho đến lúc vào quan tài chỉ là một lộ trình hoạt động của sáu căn. Nên chuyện đầu tiên của một người học Phật, tin Phật và tu Phật là phải có giáo lý và phải sống chánh niệm. Từ đó khả năng kiểm soát sáu căn của anh mới có thể được thực hiện. Rất là quan trọng.

Tôi nhắc lại lần nữa, đâu có dốt giáo lý bằng trời đi nữa, mình cũng làm ơn nhớ cái này: Tất cả mọi phiền não của chúng ta, tất cả những gì chúng ta đam mê hay bất mãn đều được khởi đi từ cái nếp sống thiếu chánh niệm, một nếp sống thất niệm. Khi mắt nhìn, tai...

Nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý suy tư, thì tất thấy mọi tình huống, mọi hoàn cảnh, chúng ta phải nhớ chừng thế này: tùy thuộc vào chánh niệm, tùy thuộc vào định tâm, tùy thuộc vào trí tuệ của mình nó mạnh yếu ra sao, thì khả năng ghi nhận của mình nó có bén được bao nhiêu, thì tùy.

Nhưng chuyện đầu tiên phải nhớ thế này: việc mình làm đây, việc mình nói, đôi khi email mình viết, tin nhắn mình viết, cú phone mình gọi, nó được tác động bởi cái gì? Cái đó quan trọng lắm. Đó gọi là thu thúc lục căn đó, quý vị. Tiếng Phạn gọi là san..., là thu thúc, phòng hộ, đề phòng cái xấu, cái bậy, cái ác chưa có. Đề phòng cái từ xa, bởi vì phàm phu mình có hai kiểu tu: đó là kiểu tránh và kiểu trừ. Tránh là khi nó chưa có thì mình phải đề phòng. Trường hợp thứ nhất đây là đề phòng đó, quý vị.

Như vậy ở đây Đức Phật Ngài dạy cho mình một loạt cách thức, giải pháp để đối phó với phiền não:

Cách 1: Đề phòng phiền não xuất hiện qua sáu trần bằng cách thu thúc sáu căn.

Những gì mình thấy, thay vì mình bàn những thứ cao siêu, thì nhớ chừng thế này: ngay trong từng thứ mình thấy, nó đã là vấn đề để mình trở nên thiện hay là ác. Từ những gì mình nghe, mình nghĩ, mình suy tư, đều là nguồn cho thiện ác có mặt. Khởi bàn chuyện cao xa, triết lý, tư tưởng mệt mỏi. Cứ nhớ thế này:

“Toàn bộ đời sống của mỗi chúng sanh chỉ là chuỗi ngày hoạt động của sáu căn. Nếu ta sạch sẽ trong mỗi khoảnh khắc làm việc của sáu căn, coi như ta đang tu tập.”

Còn chuyện ta có đắc, có thành cái gì đó, hoàn toàn tùy thuộc vào nhiều điều kiện khác, chẳng hạn ba-la-mật. Có nghĩa là phước duyên giải thoát của mình nhiều đời nó có đủ hay không. Nếu có đủ thì chỉ cần tích tã là mình chứng Thánh. Còn không nữa, thì người sống thu thúc lục căn dứt khoát là được an lạc hơn cái người không thu thúc 1000%.

Nghe thì có vẻ hơi khó khăn, hơi khó tin, nghĩ kinh điển nhiều quá, mấy trăm mấy ngàn cuốn, mà chỉ nói thu thúc lục căn thôi sao? Đúng! Chỉ thu thúc lục căn. Có nghĩa là luôn luôn biết rõ: thấy biết thấy, nghe biết nghe. Hoặc lúc đang thấy có tâm trạng gì, có cảm xúc gì, biết rõ. Chỉ vậy thôi. Chỉ vậy thôi.

Các vị có thể thực tập như thế này. Các vị có thể tưởng tượng khi mình đi vào một lùm cây mà mình e ngại có ổ ong hay có rắn lục, hoặc có cái gì nguy hiểm trong lùm cây đó, thì mình cẩn trọng như thế nào để mình quan sát lùm cây.

Ở đây cũng vậy. Thu thúc lục căn nó cũng gần giống như vậy đó, quý vị. Một hành giả khi đưa mắt nhìn cái gì đó, đầu ngẫu nhiên hay cố ý, cũng phải nhìn bằng sự cẩn trọng như vậy. Nhưng hơi khác cái này một tí. Có nghĩa là cái kia nhìn, dồn hết tâm ý để quan sát ngoại cảnh coi có cái gì núp lùm trong đó hay không. Còn ở đây mình quan sát nội tâm mình. Hơi khác nhau nhưng đều cũng phải cẩn trọng giống như vậy. Cái kia là quan sát ngoại trần, còn cái này là quan sát nội tâm mình. Coi coi lúc nhìn, mình nhìn bằng tâm trạng gì: đam mê hay bất mãn.

Hoặc là lỗ tai, âm thanh. Ban đêm mình là người sợ ma, sợ trộm cướp, thì khi nghe âm thanh gì, mình lắng tai. Lúc lắng tai xác định âm thanh đó là âm thanh gì, từ đâu nó đến, có nguy hiểm hay không. Lúc lắng tai như vậy là mình không còn nhớ cái gì trên cuộc đời này nữa hết. Mình chỉ lắng tai để phân tích cái âm thanh đó, để xác định đó là cái gì, ở đâu tới, từ góc nào trong cái nhà của mình.

Ở đây hành giả khi thu thúc lục căn, hành giả nghe cái gì, thay vì trường hợp một là mình phân tích ngoại trần: tiếng đó là tiếng gì, ở đâu tới. Ở đây mình đối ngược lại, khi mình nghe cái gì thì mình phân tích cái tâm của mình lúc mình đang nghe. Tôi nói trong room các vị có nghe kịp không ta?

Tôi lấy ví dụ để các vị dễ hình dung thôi. Cái kia là mình phân tích âm thanh tường tận, tỉ mỉ để mình có thể yên tâm hoặc để xác định cái gì đang xảy đến. Còn ở đây mình không phân tích ngoại trần mà phân tích, nhìn kỹ cái tâm mình. Bởi vì vấn đề của tâm quan trọng hơn của ngoại cảnh, trong trường hợp công phu thu thúc lục căn.

Nãy giờ tôi đưa hai hình ảnh về nhãn, về nhĩ, mắt và tai. Hành giả khi mắt thấy, tai nghe, tâm suy tư, thì luôn luôn cảnh giác với chính nội tâm mình, chứ không phải với ngoại cảnh, ngoại trần. Đó chính là thu thúc lục căn.

Người trong room này, tôi nói rồi, nếu các vị chưa thấy đời là khổ, các vị chưa thấy tuổi già, thấy bệnh là khổ, chưa thấy nẻo đường sanh tử là bất trắc trùng trùng; nói chung là chưa thấy được nhu cầu tu tập, thì thôi, cái người đó tôi không đụng tới, bởi vì người đó còn gì để nói nữa, nghe! Nhưng nếu các vị còn biết bận tâm tới tuổi già, tới cái bệnh, chết, tới cuộc sanh tử, thì các vị bắt buộc phải có công phu chánh niệm. Không có con đường khác. Tôi nhắc lại, không có con đường khác cho quý vị đâu.

Nếu quý vị còn có chút bận tâm lo lắng, ưu hoài về tuổi già sắp tới của mình, về những trọng bệnh sắp tới của mình, về những bất trắc có thể xảy tới cho mình, về bước đường sanh tử sắp tới của mình, thì bắt buộc bà con phải sống chánh niệm.

Dĩ nhiên, như tôi đã nói, trước khi bắt đầu sống chánh niệm, quý vị phải có một nền tảng giáo lý. Các vị có thể thắc mắc hỏi tôi: căn bản giáo lý là gì? Tôi đã nói rồi, đó là 9 chương, 9 đề mục trong Thắng Pháp Tập Yếu. Trong đó mình biết rõ cái gọi là thân của mình nó là cái gì, cái gọi là tâm mình nó là cái gì, cái gọi là thiện pháp nó là cái gì, cái gọi là ác pháp nó là cái gì. Thì trong 9 chương nói rất rõ cái đó.

Chúng ta là cái gì? Chúng ta đây có cái phần thân và tâm. Thân là sắc pháp, tâm đây là danh pháp. Học Lộ tâm, Lộ sắc. Chúng ta từ đâu tới? Ta phải học về 10 cõi. Và vì đâu có các cõi, thì mình phải quay lại để học kỹ hai phần đó là thiện pháp là cái gì, ác pháp là cái gì, trong Giác phần tập yếu và Bất thiện tập yếu học cho kỹ.

Có học sơ sơ như vậy, trước mắt về mặt lý thuyết chúng ta có thể trả lời một cách căn bản là mình là ai trong trời đất này. Ở đâu mình tới, rồi mình sẽ đi về đâu. Bây giờ mình phải làm cái gì. Đó là giáo lý căn bản.

Cái gốc để mà đọc đó chính là Thắng Pháp Tập Yếu, còn cái quyển tương đối dễ nuốt là các tài liệu A-tỳ-đàm đời sau này bằng tiếng Việt. Quyển tôi có gợi ý một cách mạnh dạn là Triết Học A Tỳ Đàm của chúng tôi. Vấn đề không phải của tôi rồi tôi quảng cáo, mà tôi chịu trách nhiệm quyển đó, cho nên tôi đề nghị các vị đọc cuốn đó.

Đó là giáo lý căn bản đó.

Nếu các vị mai này cầm trên tay tập bài giảng Kinh Tạng, các vị sẽ nhận ra điều này: chỉ cần nắm vững quyển Triết Học A Tỳ Đàm thì các vị nghe Kinh Tạng hay đọc Kinh Tạng rất là ok, rất thoải mái, chớ ở đây không có tài thánh gì hết.

Và cũng xin mượn diễn đàn này thành kính nhắn gửi vị dịch giả gì đó: đừng vì tị hiềm cá nhân, bỏ đi cái tâm nhỏ, tấn công một cái room mà mình không nắm chắc lắm. Cái đó cũng là chương duyên lớn cho tuổi già của mình. Cái đó không nên! Làm gây hoang mang không nên.

Bà con trong room cũng vậy. Muốn tin, muốn bác cái gì thì chuyện đầu tiên mình tin là mình có cái đầu, chớ không phải mình hổng có. Đừng nhắm mắt chạy theo tình cảm ghét thương rồi đánh giá, phê phán mà thuần túy cảm xúc và tình cảm. Cái đó tự mình chỉ chuốc họa, chuốc hại cho mình thôi.

Vì thời gian chúng ta làm con người không có nhiều. Thời gian gặp Chánh pháp lại càng hiếm, mà chúng ta lại chạy theo cái ghét và cái thương, vô tình mình làm phí thời gian của mình. Cái thứ hai là tự mình huân tập một thói quen rất là bậy, đó là tìm hiểu chân lý bằng cái thúc đẩy của tình cảm ghét thương. Đây là một thói quen rất là bậy.

Có nghĩa mai này lỡ mình sanh ra một thời điểm không có Phật Pháp thì sao? Theo thói quen mà. Lấy chồng thì theo đạo Hồi, thí dụ như vậy; lấy chồng, lấy vợ theo đạo Chúa, đạo Ông Tư Bà Tám thì rất là kẹt. Đừng để tình yêu nam nữ, đừng để hôn nhân, áp lực gia đình biến chúng ta thành tín đồ của một cái đạo mà chúng ta thấy nó có vấn đề, nhe!

Còn nếu tự mình ngu, mình theo cái đạo đó thì cũng đáng cái đời mình đi. Đẳng này do thúc đẩy, do áp lực của một thứ quan hệ, thứ tình cảm nào đó, rồi mình đi theo cái đạo nào đó mà mình không hề ngờ rằng đó chính là con đường đi lên hay đi xuống của mình thì nó oan ức quá!

Cho nên bài Kinh này, đầu tiên phải thu thúc lục căn là chỗ đó. Phải luôn luôn làm chủ được lộ trình trước mắt thông qua sáu căn: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư. Nhớ căn trọng cái đó, bởi vì chính mình là bạn, là thù của mình, chứ không ai trong trời đất, hoàn vũ càn khôn này hết. Chính mình là bạn, là thù.

“Kẻ thù hại kẻ thù, oan gia hại oan gia không bằng tâm hướng tà gây ác cho tự thân.”

Người ta ghét mình, người ta thù mình bằng trời đi nữa, nhưng người ta có hại được mình hay không còn tùy thuộc vào phước nghiệp của mình. Đặc biệt Kinh nói người sống tạo nhiều ác nghiệp thì đời đời sanh ra, cái ác nghiệp cũ nó chờ chực họ giống như kẻ thù nó rình sẵn vậy đó. Còn kẻ có nhiều công đức, đời đời sanh ra, phước nghiệp nó chờ đợi họ giống như người thân đợi người thân từ xa mới về. Tùy mình thôi. Mỗi lần mình sanh ra đời, mình muốn kẻ thù chờ mình hay bạn bè thân hữu chờ mình là do mình ngay bây giờ.

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần: trong mỗi phút giây trôi qua, quý vị đang lặn lẽ, âm thầm, kín đáo kiến tạo một chốn đi về cho mình trong kiếp sau. Tôi nói là từng phút nghe. Tôi không nói là mỗi giờ đồng hồ. Mà là từng phút trôi qua, chính đời sống quý vị thông qua sáu căn đã lặn lẽ, âm thầm, kín đáo kiến tạo một chốn về cho quý vị. Nó đã hoạch định, đã khơi mở một hành trình tương lai cho quý vị.

Các vị thích gì, các vị ghét gì, đam mê gì, bất mãn cái gì, ôm ấp cái gì, tổng khứ gì, tất cả những cái đó nó sẽ làm nên chốn về mai này của quý vị. Quý vị thích cái gì, ghét cái gì, đó chính là cái chốn về của quý vị.

Và tôi đã nói không biết là bao nhiêu lần: bản thân cái thích là phiền não, bản thân cái bất mãn là phiền não. Nhưng với một người có công đức thì cái thích, cái ghét đó, nó cộng với công đức sẽ đẩy mình về cái nơi khác, không giống như người có cùng sở thích với mình, có cùng cái ghét với mình nhưng họ lại thiếu công đức. Nhớ cái đó!

Thí dụ người thích ăn ngon mà thiếu công đức sẽ sanh làm loài ăn tạp. Chuyện đương nhiên là vậy. Thích quần là áo lụa, thích chưng diện, thích vẻ ngoài hấp dẫn, nhưng

lại quên tu tập công đức thì sẽ sanh làm cái loài sặc sỡ, lòe loẹt, nhiều màu sắc. Mình thích yên vắng một mình mà lại không tu tập thì sẽ sanh làm mấy loài chui rúc.

Bữa nào vô rừng sâu núi thẳm, hang động khe sâu, mình gặp những cái con mà nó sống chui rúc lặng lẽ đời đời ở trong. Không phải ngẫu nhiên mà nó vô trong đó. Cũng là loài thích yên tĩnh đó chứ. Thích nhưng không tu, nên nó làm con cắc kè, con kỳ nhông trong góc núi nào đó.

Bên cạnh đó, cũng làm chó làm mèo, sao mình thấy có con làm chó rừng, mèo rừng, có con làm chó nhà, mèo nhà là sao? Cũng làm sâu làm bọ mà có con thì ở phố, có con ở rừng là sao? Là chính khuynh hướng tâm lý của nó cộng với tiền nghiệp của nó, đã đẩy nó về cái môi trường đó. Nhớ nhe!

Chuyện đó rất là khoa học. Có nghĩa là sao? Nghĩa là với chất liệu đó, khuynh hướng đó thì anh sẽ đi về khuynh hướng đó. Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần: có những loại cây nó mọc trên cạn. Có những loại cây mọc dưới nước. Có những loại cây mọc ở chỗ bùn sinh sấp sấp giống như ở Cần Giờ, Đảo Khỉ, ở Cà Mau, Năm Căn. Có những rừng cây mọc nửa trên nửa dưới. Có những loại cây, động vật, thực vật sống ở vùng nước mặn. Có những thứ sống ở vùng nước lợ. Có những thứ sống ở vùng nước ngọt.

Con người mình cũng vậy. Cái căn cơ của mình, tâm tư mình, khuynh hướng tâm lý của mình nó nặng về cái gì thì nó sẽ mở ra một lộ trình tương lai cho chúng ta. Nó cũng là từng phút kiến tạo chốn về cho chúng ta. Mai này chúng ta làm chủ một biệt thự, một villa hay làm chủ một cái hang, một lỗ cống thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Mai này chúng ta gặp Phật mà chúng ta có thể xuất gia tu hành đắc Đạo, hay là gặp Phật mà chúng ta trở thành kẻ đối lập, chống báng Tam Bảo để đời đời sa đọa thì đó là chuyện của mình, do cách nghĩ hôm nay của mình.

Một lần nữa tôi xin nhắc rõ: con người khác loài bằng sanh ở chỗ biết suy nghĩ, biết cân nhắc, biết chọn lựa cái gì nên và không nên. Nó biết phân biệt cái nó thích và cái

nó cần. Con thú thì biết chạy theo cái nó thích và chỉ biết tránh né cái nó ghét thôi. Trong tâm thức của một con thú, nó chỉ trốn khổ tìm vui, trốn cái đau tìm cái sướng. Nó đi theo cái ngon, lìa bỏ cái không ngon.

Con người mình thì không phải. Con người mình nhiều khi phải chấp nhận cái mình không thích chỉ vì nó là chuyện cần thiết. Cái khoản này con thú không có được. Nhiều khi mình nghĩ lại mình nhột chứ.

Mình nghĩ mình sống có giống thú hay không? Mình sống toàn là bản năng thôi, cứ chạy theo cái mình thích mà không quan tâm đến cái mình cần. Nhe! Thu thúc lục căn là như vậy đó, quý vị.

Và tôi cũng đã nhắc không biết bao nhiêu lần, là xưa mình không học giáo lý, không có hành trì, mình có tu hành ngon lành là đi kiếm dịp để làm phước không hà. Nghe nói Dâng Y là có mặt mình. Cất chùa, in kinh, đúc tượng, đúc chuông là mình nhào tới mình làm. Nghe nói đâu có dịp làm phước là mừng lắm.

Nhưng mình quên một chuyện là mỗi khi không có nghe cái gì thì mình quay trở lại đời sống thế tục, tiếp tục sống đời cư sĩ bình thường đầy bụi bặm. Trong khi ở một người có hành đạo, có học đạo thì hễ ngủ thì thôi, chớ suốt thời gian tỉnh thức, đầu lúc nào và ở đâu cũng đều là cơ hội để mình tu tập công đức, chớ không phải đợi tới Dâng Y, phải là Vu Lan hay Thượng ngươn, Trung ngươn, Hạ ngươn, phải đi chùa, đi miếu, phải gặp tăng ni nào đó... không cần!

Mà bất cứ lúc nào quý vị sống chánh niệm, bất cứ lúc nào quý vị sống từ tâm, thì lúc đó chính là công đức. Các vị mở Kinh Đại Niệm Xứ coi có đúng vậy không.

Kinh Đại Niệm Xứ nói một người tu Tứ Niệm Xứ lúc duỗi tay, co tay, bước tới, bước lui, mắt nhìn tới, nhìn ngược, nhìn xuôi, mắt nhìn đâu, tai nghe cái gì, lúc ăn uống, mặc y áo hay lúc đại tiện, tiểu tiện cũng phải sống chánh niệm. Không biết bà con còn nhớ hay có đọc cái này hay không? Đó là Kinh Đại Niệm Xứ nói chớ không phải chúng tôi nói, nhe!

Thì thu thúc lục căn là mình biến từng giây phút của mình, từng giây phút sống, đều là thành công đức hết là do mình. Người có thu thúc lục căn, người có sống chánh niệm, người có sống trí tuệ thì biến từng giây phút sống của mình cho nó thành ý nghĩa hơn, lợi ích hơn. Bài kinh này sâu, sâu ác liệt là chỗ đó.

Ngay đề mục đầu tiên Ngài dạy rằng có những phiền não phải đối phó bằng sự phòng hộ là vậy. Chớ không phải nói cặn cặn, phòng hộ là thu thúc lục căn thì nghèo quá. Mình phải hiểu rằng đời sống mình là sự cộng ghép của những hoạt động sáu căn. Và ở trong mỗi hoạt động đó, chỉ cần mình sống có kiểm soát là coi như công đức trời biển.

Cứ mỗi giây phút có kiểm soát sáu căn, khi mà anh thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư mà có kiểm soát thì từng bước, từng bước cái ác pháp nó lùi xa và thiện pháp nó có mặt.

Mà thiện pháp đó là gì? Là tín, tấn, niệm, định, tuệ, là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh định, chánh tinh tấn. Là Cần giác chi, Hỷ giác chi, Xả giác chi... những cái này chỉ có mặt khi anh có chánh niệm thôi.

Mà chánh niệm qua cái gì? Qua hoạt động của sáu căn.

Mà tại sao sáu căn? Là bởi vì đời sống của anh là sáu cái này. Yeah, sáu cái này. Nên pháp tu đầu tiên chính là thu thúc lục căn.

Một người dốt đặc không biết gì thì họ mới chia giới luật ra một riêng, thu thúc lục căn là riêng. Nhưng thực ra với một vị thu thúc lục căn tới nơi tới chốn, thì hồi nãy tôi có nói rồi mà bà con quên: học giáo lý căn bản dùm tôi rồi sống chánh niệm. Thì lúc đó bà con quên mất không biết giới nó gồm mấy điều. Chỉ cần thay vì bây giờ mình chìm sâu ở trong 227 hoặc 105, hoặc 311, lúc đó mình chỉ còn biết là chỉ có sáu giới thôi: nhân, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Đối với một người sống thu thúc lục căn rất ráo, cộng với giáo lý thì làm gì họ có cơ hội vi phạm các giới.

Như vậy, ngay trong thu thúc lục căn là đã có giới. Ngay trong đó nó đã có định và có tuệ. Ngay trong thu thúc lục căn đó, chỉ cần mình có đủ ba la mật, có đủ duyên lành giải thoát nhiều đời, thì một giây phút thu thúc lục căn cũng đủ Tam học: Giới, Định, Tuệ trong đó.

Còn nếu ba la mật thiếu thì mình phải xé lẻ nó ra, chẻ ra từng khúc: cái này là Giới nè, cái này là Định, cái này là Tuệ, mình tu từ từ, từ từ. Mới vô, mấy năm đầu là học giáo lý, rồi học đắp y, mang bát, đi đứng, nói năng chừng mực, chừng chạc, có kiểm soát. Từ từ giáo lý giỏi rồi thầy cho tách riêng ra sống hạnh đầu đà trong núi non, nghĩa địa, độc cư, viễn ly. Rồi từ từ, từ từ mình mới nắm vững được pháp hành gồm Thiền Chỉ, Thiền Quán. Mình đi từng bước, mình xé rời nó ra. Giới nắm một mảng. Định nắm một mảng. Tuệ nắm một mảng. Đó là dành cho người thiếu duyên. Chớ còn người đủ duyên thì một phát một thôi.

Tôi hỏi bà con nhớ, ngài Xá Lợi Phất đang theo ngoại đạo gặp ngài Assaji. Ngài nghe ngài Assaji nói một câu, Ngài đắc Tu đà hườn. Tôi hỏi bà con, nếu Tam học mà chẻ ra từng miếng như mình thì Tam học nằm ở đâu? Tam học lúc bấy giờ là những thành phần tâm lý trong cái khoảnh khắc mà Ngài nghe pháp. Chỉ vậy thôi. Tam học lúc bấy giờ chỉ là những thành phần, những yếu tố tâm lý, khía cạnh tâm lý thôi.

Còn đấng này, kiểu tu của mình là mình chẻ ra: y áo phải trang nghiêm bởi vì đó là Giới. Ăn, uống, nói năng chừng mực vì đó là Giới. Đó là mình chẻ ra vì mình thiếu duyên. Còn người có tu học ngon lành thì Tam học nó gọn lắm quý vị.

Nói cách khác thế này: mình có thể tìm thấy dược tính qua một rễ rau, một trái cây, nhưng mình cũng có thể tìm thấy dược tính trong một viên thuốc. Trong một viên thuốc vitamin D, C, B1, B6, B12 viên nhỏ xíu bằng hột dưa vậy đủ lượng vitamin cho một ngày. Nhưng bên cạnh đó mình thấy cũng có trường hợp các dược tính đó được tìm thấy trong một rễ trái cây, trong một nồi cơm, trong một mâm ăn.

Có nhiều khi mình nằm ngáp ngáp, thì những dưỡng tố, sinh tố đó nó là những giọt nước biển nữa quý vị. Treo lên, người ta thêm cái này, cái kia để chuyển vô trong máu mình. Như vậy, những dưỡng tố, sinh tố nuôi dưỡng con người nó có nhiều cách để đi vào cơ thể. Từ đó nó cũng có nhiều hình thức có mặt. Nó có mặt trong một món ăn, trong một ly nước uống, trong một bữa cơm, hay trong một viên thuốc, trong một chai nước biển hay một ống thuốc chích.

Như vậy, thu thúc lục căn là một pháp tu. Trường hợp thứ nhất, đối phó với phiền não bằng cách phòng hộ từ xa, thông qua hoạt động của sáu căn. Có trường hợp chúng ta phải giải quyết phiền não bằng cách chúng ta phải tiêu thụ vật chất. Các vị nghe rất kỳ phải không? Tu hành sao phải tiêu thụ vật chất. Nhưng rất tiếc, đó là sự thật.

Thứ hai, đối phó phiền não bằng cách tiêu thụ vật chất trong kiểm soát.

Có nghĩa là một vị tỳ kheo nếu mà tu đúng, tỳ kheo nguyên thủy, thì đời sống vị tỳ kheo gồm hai phần: phần tâm

Về mặt tâm linh, tinh thần gồm Tam học Giới - Định - Tuệ, hoặc Bát Chánh Đạo, hoặc 37 Bồ Đề Phần, tùy cách nói. Nhưng về vật chất, vị tỳ kheo chỉ cần bốn thứ nhu yếu tối cần. Đó là ăn, mặc, ở và thuốc chữa bệnh.

Về mặt tâm linh thì khỏi nói rồi, các pháp tu đã đành. Nhưng về mặt vật chất, nếu mình hiểu cực đoan sai lầm, ngộ nhận nào đó mà mình tự ép xác, thì cái mình có được chỉ là sự đau khổ, chỉ là sự hao mòn, suy kiệt mà thôi. Hoặc là mình sống hưởng thụ, trụy lạc, tiện nghi, nó lại là một cực đoan khác.

Ép xác, khổ hạnh, đọa đày bản thân, ngược đãi bản thân, nó là một cực đoan. Mà sung sướng, hưởng thụ tiện nghi thì đó cũng là một cực đoan.

Ở đây Ngài dạy, có trường hợp mình đối phó phiền não bằng cách tiêu thụ vật chất trong kiểm soát. Đó cũng là một cách tu. Tôi đọc chậm lại: tiêu thụ vật chất, sử dụng nhu yếu vật chất bằng sự kiểm soát cũng là một cách tu.

Bởi vì mình nhịn quá, kiêng khem thái quá cũng là phản tinh thần tu học, phản đạo. Mà mình vui sâu, cảm sâu, úp mặt hưởng thụ, đó cũng là phản đạo. Phản đạo là đi ngược lại lời dạy giải thoát của Thế Tôn.

Ở đây Ngài dạy, chỉ riêng việc tiêu thụ, sử dụng các điều kiện nhu yếu bằng cách có kiểm soát, đó cũng là một cách tu.

Lạnh quá không có y áo thì chết. Con người không thể lỏa lồ, khóa thân được, cho nên phải cần tới y áo. Người tu cũng vậy, phải cần cái che thân, phải cần cái giữ ấm, giữ mát cho thân này là lá y. Lá y là nhu yếu tối cần không thể thiếu.

Thứ hai, mình tu hành thì tu, nhưng còn mang thân người thì dứt khoát mỗi ngày mình phải có cái gì để mình ăn, uống, nuôi dưỡng cái thân này.

Mỗi lần ăn uống như vậy, sử dụng y áo như vậy, vị tỳ kheo phải nhớ lấy một điều là: ta sử dụng những thứ này với một mục đích là đối phó với những hệ lụy đối lạnh, nhờ vậy ta được an lạc để tu tập, có điều kiện tu tập tốt đẹp.

Vị tỳ kheo luôn luôn nhớ như vậy. Dầu là trong lúc sử dụng các phương tiện nhu yếu ăn, mặc, ở và thuốc men, phải luôn luôn tâm niệm như vậy. Ta sử dụng, ta tiêu thụ các điều kiện vật chất này chỉ vì một lý do duy nhất, đó là bảo vệ điều kiện tu học, duy trì điều kiện tu học, chỉ vậy thôi.

Nghe qua rất là cạn, nhưng suy cho cùng, vị tỳ kheo có lúc nào trên người mà không có lá y? Trừ ra vị tỳ kheo thọ đầu đà, chớ vị nào một ngày mà không ở dưới mái che? Có vị tỳ kheo nào mỗi ngày không có ít nhất một bữa ăn?

Cứ mỗi lần đặt chân vào trú xá, mỗi lần khoác lên người lá y, mỗi lần ăn uống thực phẩm, giải khát, hay là mỗi lần dùng thuốc chữa bệnh, thì vị ấy phải luôn luôn tâm niệm rằng: ta uống cái này, ta ăn cái này, ta mặc cái áo này, ta có mặt trong cái mái che này đều là nhằm đến mục đích tu hành giải thoát.

Nếu mà luôn luôn tâm niệm, ghi nhớ như vậy, đây cũng là một cách tu. Nhớ nhe! Vị đó luôn luôn nhớ rõ ý nghĩa, tác dụng của những nhu yếu vật chất mà mình đang sử dụng. Đó cũng là một cách tu.

Còn khắc khổ, kiêng khem, khổ hạnh một cách thái quá đương nhiên là chỉ có hại. Mà hưởng thụ truy lạc càng hại hơn. Cách tốt nhất là vị tỳ kheo có một đời sống vật chất trong kiểm soát. Đó là một cách tu.

Bài kinh này nghe thoáng qua thì không có gì, nhưng nó sâu là sâu chỗ này:

Ngài dạy mình cách để đối phó với phiền não không chỉ có tâm mà còn qua thân. Có những cái chúng ta phải giải quyết bằng tâm. Có những cái chúng ta giải quyết qua vật, tâm lý, vật lý.

Thứ hai, có những trường hợp chúng ta phải tu tập bằng cách tránh né từ xa.

Có trường hợp chúng ta tu tập bằng cách đối diện trực tiếp, đương đầu.

Có những trường hợp chúng ta phải gồng, phải chịu đựng.

Có trường hợp chúng ta phải tu tập một pháp môn khác để đối phó. Một cái trực diện với nó, còn cái thì quẹo qua hướng khác. Thí dụ như tu tập Thất Giác Chi. Có nghĩa là bao nhiêu cái mình thích, mình ghét không màng tới, chỉ chuyên tâm tu tập Thất Giác Chi, đó cũng là một cách tu.

Tôi đã nói không biết bao nhiêu lần mà không biết bà con còn nhớ không. Tôi nói rằng để làm đẹp một gương mặt, chúng ta có hai cách. Nhiều cách lắm, cả tỷ cách lận, nhưng mình gom có hai. Đó là thêm cái gì vào và lấy bớt cái gì ra.

Cơ thể cũng vậy, muốn cho khỏe mạnh thì thêm cái gì vào và bớt cái gì ra là cơ thể khỏe mạnh.

Cái nhà muốn cho nó đẹp, cũng đem cái gì đó vào nhà hoặc là lấy bớt cái gì đó ra là cái nhà đó ok.

Miền đất, một khu vực nào cũng vậy, muốn nó phát triển, mình vẫn xài hai cái chuyện thêm và bớt: thêm cái gì vào và bớt cái gì ra cũng là cách làm cho nó trở nên hấp dẫn, giàu đẹp, phú cường, thanh mậu.

Ở đây cũng vậy, từ hàm răng đến cơ thể mình, đến căn phòng, cái giường ngủ, cái nhà, miền đất của mình, bao nhiêu điền viên tài sản của mình, thì mình chỉ có hai cách xây dựng nó. Một là thêm vào cái gì, hai là lấy ra khỏi nó cái gì, thì nó trở nên tốt đẹp.

Trong sáu phương hướng tu hành này, Ngài đề nghị mình chỉ có hai con đường đó. Có trường hợp mình tu tập thông qua tâm thức. Có trường hợp mình tu tập thông qua đời sống vật chất. Có trường hợp mình tu tập bằng cách trực diện nó, đương đầu. Có trường hợp bằng cách gồng mình chịu đựng, hoặc là mình phải có khả năng tránh né.

Giải pháp một là tránh từ xa bằng cách là thu thúc lục căn.

Giải pháp thứ hai là tiêu thụ nhu yếu vật chất trong sự kiểm soát. Luôn luôn nhớ đến ý nghĩa, mục đích và tác dụng của những thứ nhu yếu mà mình đang sử dụng. Đó cũng là một cách tu.

Tôi ví dụ một chuyện ruồi bu, cực kỳ cho vị nào đơ đơ, bơ bơ nhứt trong room cũng hiểu. Các vị có nhiều cách để thương một người. Ăn rồi kêu réo người đó hoài cũng là một cách. Cách thứ hai là mình lấy hình của họ, kêu thợ bạc bỏ vô mặt dây chuyền để mình đeo cả ngày trước ngực, cũng là một cách. Hoặc là mình thường xuyên tiếp xúc với những vật dụng hoặc với phong cảnh, với những gì có thể gợi nhớ về con người đó. Đó cũng là một cách.

Ở đây cũng vậy, tuy mình thấy bốn thứ nhu yếu nó không là gì hết, nhưng mà mỗi lần sử dụng nhu cầu ăn, ở, mặc và thuốc men, thì chúng ta lại nhớ đến lý tưởng tu hành, thì dứt khoát chúng ta tỉnh tấn, dứt khoát chúng ta miên mật thôi. Cũng là một cách tu, nhe!

3. Đối phó phiền não bằng cách gồng mình cắn răng chịu đựng.

Không phải lúc nào mình cũng chạy trốn. Có trường hợp mình phải gồng chứ. Thí dụ chỗ đó có thầy, có bạn, có điều kiện tu học. Kinh Khu Rừng trong Trung Bộ, Đức Phật ngài dạy: Trong trường hợp mình thấy chỗ đó

tốt cho đời sống tu tập của mình thì bằng mọi giá phải trụ lại. Đã nói “bằng mọi giá” thì nghĩa nó sâu và rộng lắm. Có nghĩa nhiều khi chúng ta phải chấp nhận, chịu đựng vô vàn những khổ cực, khó nhọc, hệ lụy để có thể trụ lại nơi chốn đó. Trường hợp này chúng ta bắt buộc cần giải pháp thứ ba là gồng mình cắn răng chịu đựng với những thử thách nghiệt ngã.

Tới pháp môn thứ ba này mới phải gồng. Hồi nãy tôi nói rồi, tôi ghét nhất cái kiểu lồi mòn. Chẳng hạn: “Làm dâu phải như vậy con. Làm vợ phải như vậy con. Làm chồng, làm trò phải như vậy con”. Tôi sợ lắm. Bởi vì có tới trăm ngàn lối thoát, mà cứ đưa ra một hai lối thoát tạt nguyên, nghèo túng, bệnh hoạn, thiếu cận, nông nổi, rồi bắt người ta phải chịu.

Tôi nhớ một cô Phật tử nói với tôi thế này:

“Trời ơi Sư ơi, con nghe tới chữ vợ hiền dâu thảo, Sư biết con run bắn lên, con sợ Sư!”.

Bởi vì cô là người nông thôn. Người nông thôn khi nói đến vợ hiền dâu thảo là họ chỉ biết một ít khái niệm thôi. Thí dụ như là quần ống thấp ống cao, mình mấy hồi hám, chua lè chua lét, tay bông con, tay xắt cá heo. Chồng đi xa về, chân nam đá chân chiêu, là mình phải dọn nấu cái gì nhẹ nhẹ cho thẳng chả nhậu với bạn. Ói mưa, la hét, mình phải ra dọn; tanh hôi, gớm ghiếc cách mấy cũng phải ráng dọn cho chồng nhậu. Nhậu xong rồi lo cho chồng ngủ, đắp chăn xong rồi quay ra lo cho con, cho mẹ chồng. Rồi quay qua chuồng trại, rồi cây cối, vườn tược.

Như vậy họ định nghĩa đó là vợ hiền dâu thảo. Khổ vậy đó. Vợ mà nói cái gì nghịch ý chồng là đi ngoài cái phụ đạo. Bởi vậy cố nói với tôi cố sợ lắm, mà cố không biết xài chữ lối mòn. Mà cố chỉ biết nghe cái chữ vợ hiền dâu thảo là run bắn lên.

Ở đây cũng vậy. Trong pháp môn tu hành, Đức Phật Ngài dạy chuyện gồng mình cắn răng nó chỉ là một trong vô vàn giải pháp thôi, kính thưa quý vị. Không phải cái gì cũng cắn răng gồng mình.

Tôi nè, người đang hầu chuyện quý vị nè, quý vị mời tôi về nhà. Khi tôi về nhà mà tôi nói toàn chuyện quý vị chịu không nổi, thì quý vị có chọn giải pháp gồng mình cắn răng, hay là quý vị nói huých tẹt là mời tôi đi? Các vị tự hỏi lòng mình đi. Tôi ghét nhất là cái lối mòn!

Người tu mình, ngoài cái nhẫn, cái xả, cái định, cái niệm ra, mình còn phải có cái trí nữa, quý vị à. Ngoài cái niềm tin, ngoài cái tâm úy, chánh niệm, thiền định, mình còn có cái trí nữa. Dầu trong Bát Chánh Đạo hay Thất Giác Chi, hay Năm quyền, Năm lực, Năm căn gì đi nữa, thì luôn luôn và luôn luôn, đạo lộ, lộ trình tu hành phải có trí tuệ. Chính trí tuệ đó mới dẫn đến chuyện thông thoáng trong pháp môn.

Thông thoáng là sao? Là mình có tới một trăm, một ngàn cái pháp môn, giải pháp cho các vấn đề tu hành, chớ không phải chỉ có vùi đầu cắm mặt vô trong một lối mòn nào đó, rồi may mắn thì được giải thoát, mà xui — đa phần là xui — là coi như bất mãn, mất niềm tin nơi Phật Pháp. Cái đó còn tệ hơn nữa.

Tôi biết nhiều chuyện đau lòng. Có nhiều sư cô theo sư phụ 10 năm trời mà không được học giáo lý gì hết. Cứ ăn rồi là lao dịch, chấp tác. Đi tu rồi mà sư phụ giao cho 10 mẫu ruộng cùng với các tỷ muội. Ăn rồi, mờ sáng 4-5 giờ là đem cơm đùm, cháo nấu, dắt nhau ra ruộng làm quần quật. Tối mịt về tắm rửa sơ sơ xong lên công phu, rồi vùi vô ngủ như chết. Rồi mờ sáng vác cuốc, thuổng, vác thùng, vác thau ra ngoài đồng làm việc tiếp.

Trong trường hợp đó mà cứ gồng, nhiều cô ứa nước mắt. Buổi đầu mê ham Phật Pháp, lìa bỏ gia đình đi tu. Nghĩ vô đây đời tu là được tiếp cận Kinh điển, được về gần với chư Phật, chư Tổ. Có ngờ đâu vô tới chùa rồi chỉ biết bán lưng cho trời, úp mặt xuống ruộng để làm. Như vậy mà ráng gồng được, tôi quý tôi lạ họ luôn!

Tôi biết tôi nói cái này nó đụng tùm lum, nhưng vì đại bi tôi phải nói. Nói cho những vị nào bị kẹt trong đó, bị kẹt trong lối sống không có lối thoát, không có ánh sáng, không có tia hy vọng le lói, thì làm ơn tự xét lại coi mình có sống đúng với kiếp người hay chưa. Mình làm chủ đời mình chứ. Chứ đời mình sao đặt vô tay người khác được?

Khi mình mang thân người mà không tận dụng, khai thác những ưu điểm của một con người, thì mai này cơ hội làm người của ta nó ít lắm. Bởi vì con người là phải biết phân biệt cái gì nên và không nên. Người nào chết rồi được mang thân nhân thiên là họ đã từng biết tận dụng, khai thác những ưu điểm, tâm lý, những điều kiện sống thiện trong cái thân nhân thiên.

4. Giải pháp tránh né

Hồi nãy tôi nói, không phải cái gì mình cũng gồng mình mà chịu. Có trường hợp mình chỉ cần queo cái chân mình về hướng bắc, hướng nam có mấy độ là cuộc đời nó khác.

Cứ nhớ câu thần chú: “Tu hành muốn đắc Đạo là cần thập độ ba la mật: bố thí, trì giới, kham nhẫn, thiền định, bla bla bla...”. Đó là về mặt tâm linh. Nhưng trong thực tế, đôi khi con mắt mình chỉ cần dời qua phải, dời qua trái vài độ thôi; cái chân mình nhiều khi chỉ dời qua phải, dời qua trái vài độ thôi là mọi sự ổn ngay. Chỉ xê dịch vài độ thôi là vạn sự cát tường.

Ở đây cũng vậy, “tránh voi không xấu mặt nào”. Có những tình huống mình không nhất thiết phải đương đầu, thừa quý vị. Thí dụ đặt chân vào cái thiền viện mà mình

thấy nó không ok, không thích hợp với mình, chỉ cần mình xoay người một chút xíu thôi là mình đã ra đi thông dong biết bao nhiêu.

Đằng này thấy nó không xong mà ráng gồng, mà có một suy nghĩ rất bệnh hoạn là: “Đi thì kỳ. Mình lỡ xin rồi”. Các vị tưởng tượng thân người, kiếp người mình được bao lâu, và cơ hội tu hành được bao lâu, mà chỉ vì một chữ “kỳ” đó mà ráng gồng ở lại?

Tôi nghe nhiều người kể mà tôi nhìn mặt họ tôi thấy chán. Mà tôi hỏi:

“Cô ở đó, anh ở đó được bao lâu?”.

“Dạ khổ vậy chứ con cũng ở được ba tuần đó thầy!”.

Tôi nói:

“Hay vậy ta, vậy là anh có tiến bộ chứ”.

Ảnh nói:

“Không, ở đó chỉ có máu lệ thôi”.

Tôi nói:

“Anh sửa cái dáng ngồi cho đẹp để tôi quỳ tôi lạy anh, anh hiểu không? Anh sang quá! Anh ngu xuẩn một cách cao sang anh biết không? Thân người được bao lâu mà anh đem đốt ba tuần lễ cho một nơi chốn, cho một trú xứ mà anh không được lợi ích gì hết. Tiền anh xài hoang phí anh tìm lại được. Thời gian anh hoang phí thì không sao tìm lại được!”.

Trong khi đó Phật dạy rất rõ: con chỉ xoay người thôi là con đã có một môi trường khác, một điều kiện khác tốt hơn nhiều. Chính Ngài dạy mình, các vị coi kỹ lại đi, đoạn thứ sáu. Ngài dạy chỉ cần xoay người vài độ thôi là mình đã ok, tức là mình tránh.

Nhiều khi cặp mắt mình chỉ dời thôi, thay vì nhìn điểm A mà mình nhìn điểm B là mình yên rồi. Đẳng này mình cứ chăm chăm điểm A để thêm phiền.

Lỗi tai cũng vậy, có biết bao nhiêu ngàn thứ tần số âm thanh, làn sóng bao quanh mình. Cái âm thanh nào không cần thiết, mình đừng nghe nó nữa. Ăn cũng vậy, lựa cái mà ăn. Ngủ cũng lựa cái mà ngủ. Lựa đây không phải là lựa chọn. Lựa đây là thấy cái gì nó có hại thì tránh, thấy cái gì nên thì tiếp tục.

Có nghĩa là có tình huống vị tỳ kheo không phải đương đầu, đối mặt, đối diện nữa, mà chỉ xoay người vài độ để tránh sang hướng khác là mọi sự cát tường. Thì đây cũng là một giải pháp tốt cho phiền não.

Trong Luật dạy rất rõ là tỳ kheo không được làm cái này, không được làm cái kia. Bên cạnh cũng có nhiều cái giới lạ lắm. Có những trường hợp mình không làm cái đó vì cái đó là chuyện tầm bậy, đúng. Nhưng có những trường hợp tỳ kheo không được làm cái đó vì cái đó là điểm bắt đầu cho một cái bậy khác. Nghĩa là mấy cái đó phải tránh từ xa.

Thí dụ trong Luật ghi rõ: “Có những đối tượng mà tỳ kheo không được lui tới, lai vãng, tiếp xúc, gần gũi”. Trong Kinh kể một loạt đối tượng vậy đó. Có những nơi chốn mà tỳ kheo nên tránh, không nên lui tới. Có những thời điểm trong ngày vị tỳ kheo không nên rời khỏi trú xứ, rời khỏi chư tăng. Những giới này toàn mang ý nghĩa “tránh” thôi.

Ngài dạy có những nơi chốn như núi cao, vực sâu, chỗ nguy hiểm, bạn bè ác xấu. Hoặc có những đối tượng khi mình giao du với họ, bạn bè có trí khinh thường, nghi ngờ mình. Hoặc có những nơi chốn mình lui tới sẽ bị tai nạn, chết chóc, thương vong, đại khái như vậy, về tinh thần lẫn vật chất thì những chỗ đó tỳ kheo nên tránh. Thì cái tránh đây cũng là một giải pháp tu hành, chớ đâu phải là lúc nào cũng ngồi yên, gồng mình, cắn răng mà chịu.

Bài Kinh này sâu dữ lắm. Những người nào sơ cơ không biết Phật Pháp, nếu như họ được đọc bài Kinh này, được giải thích, được hiểu dàng hoằng là họ nhìn Đạo Phật khác đi nhiều lắm. Biết bao nhiêu mảnh đời vì không được đọc Kinh này cứ nghĩ rằng phải đi theo lối mòn đó. Trong khi Ngài dạy ở đây không có lối mòn, mà tùy hoàn cảnh mà chúng ta có những giải pháp hành động khác nhau.

Bệnh cũng vậy quý vị. Có trường hợp để chữa một chứng bệnh ta phải thêm cái gì đó vào cơ thể. Có trường hợp chúng ta phải lấy bớt cái gì đó ra khỏi cơ thể. Chữa bệnh còn phải vậy mà. Có trường hợp chúng ta phải vận động để chữa bệnh. Có trường hợp chúng ta phải nằm yên, ngồi yên để chữa bệnh. Có trường hợp cần cái lạnh, có lúc lại cần nhiệt độ cao để chữa bệnh. Trong room có đồng ý cái này không ta? Nói mà không biết có hiểu không mới khổ vậy đó.

Ngay cái chuyện chữa bệnh cũng có ba bảy đường đối lập trong đó, nói chi là chuyện giải quyết những vấn đề nội tâm, quý vị? Tôi nhắc ở đây mà tôi sợ lối mòn vô cùng, dầu đời hay đạo. Một trong những cái làm tôi sợ trong đường luân hồi chính là “lối mòn” đó, quý vị biết không? Cái kiểu nghĩ lối mòn nó quá vô lý đi. Đi tu thì phải theo lời thầy. Ông thầy tào lao cà chớn bằng trời mà cũng phải căn rằng, bởi vì “con là trò, con muốn học đạo phải như vậy, như vậy”, các vị nghĩ sao?

Con đường Kalama sẽ đi sau này tạo mọi điều kiện cho bà con: pháp môn là của Ấn Độ, của Đức Phật; điều kiện sinh hoạt là của Âu Mỹ; thức ăn của Việt Nam; nhiệt độ rất dễ chịu của vùng cao nguyên mát lạnh. Đó là những gì chúng ta có thể cố gắng làm được cho nhau. Nhưng nếu bà con thấy không ok thì lời khuyên đầu tiên là bà con nên xoay người để tìm về phương khác, một phương trời khác tốt cho bà con. Nhe!

Chớ không nhứt thiết là cắm đầu, vùi đầu, úp mặt vào một lối mòn để tự mình làm tiêu phí một quãng thời gian, dầu là một ngày, hai ngày, một tuần, hai tuần, cực kỳ quý giá của một kiếp người mong manh, phù du, rất đổi ngắn hạn. Nghe! Học Kinh là phải hiểu cái đó, mới thấy khiếp. Thấy là mình vô minh cỡ bao nhiêu kiếp.

Như vậy chuyện đầu tiên: thu thúc lục căn, tránh né là một giải pháp.

Tiêu thụ, sử dụng các nhu yếu vật chất trong kiểm soát cũng là một giải pháp.

Gồng mình, cắn răng chịu đựng cũng là một giải pháp.

Lìa bỏ, tránh né những nơi chốn, người, vật có phương hại cho tính mạng hoặc tâm tư tu hành của mình cũng là một giải pháp.

Thái độ dứt khoát cắt bỏ những phiền não mình phát hiện

Giải pháp tiếp theo, trong đây dùng chữ “trừ diệt”, nghĩa là mình phải dứt khoát cắt xén, chớ không thể nào nhân nhượng được. Ngài dạy khi đó là các phiền não dục niệm, sân niệm.

Tất cả các phiền não gom gọn lại chỉ gồm có hai thôi, đó là tham và ưu: đam mê và bất mãn. Các vị trong room nhiều vị ít đọc Kinh sách, ít nghe giảng thấy hoang mang: “Ủa, phiền não nghe nhiều lắm mà sao ông này ông gan dám nói phiền não gom còn có hai thôi?”. Dạ thưa, cái đó không phải tui gom, mà Phật gom. Trong Kinh Đại Niệm Xứ: “Ở đây vị tỳ kheo chơn chánh niệm tỉnh giác quán thân trên thân, đoạn trừ tham ưu ở đời”. Ngài gom hết phiền não còn hai cái đó thôi.

Tham là đam mê, thích thú trong cái này cái kia, còn ưu là bất mãn, ghét bỏ, trốn chạy cái này cái kia. Tôi xin bảo đảm toàn bộ phiền não của mình nếu gom gọn chỉ có hai cái này. Cả đời mình từ lúc lọt lòng cho tới lúc vào quan tài chỉ có hai thứ này thôi. Một là đam mê, thích thú. Hai là trốn chạy, bất mãn. Chỉ vậy thôi!

Trong cái đam mê, thích thú có vô tâm, vô úy, phóng dật. Nói tới tham là trong đó có tà kiến, có ngã mạn, phóng dật, đủ thứ trong đó. Trong bất mãn cũng có một núi phiền não, bao nhiêu tâm sở bất thiện nằm trong đó.

Khi phát hiện tâm mình nó đang theo đuổi, đang đam mê, đang thích thú cái gì đó thì chính đó là dục niệm, là tham niệm, thì lập tức lìa bỏ nó. Vì biết rằng nó chính là hiện

thân của đau khổ.

Câu này ai nói cũng được, ai nghe cũng hiểu, thậm chí quá bình thường, không có gì sâu sắc, nhưng thực ra nó là toàn bộ nguyên tắc đạo lý và công thức sinh tử của chúng ta. Một người có lòng tin Phật thì phải tin rằng ở đâu có thích, ở đó có bất mãn. Khi ta thích một cái gì, đương nhiên sẽ có một cái ghét đối lập. Thích ăn ngon thì không thể ăn dở. Thích chăn êm nệm ấm thì không thể thích xô gai thô ráp. Thích quần là áo lụa thì không thể chấp nhận ăn mặc đơn giản rách rưới. Thích ấm ghét lạnh, thích mát ghét nóng. Luôn luôn là như vậy quý vị.

Hễ thích ở đâu là cái ghét nó nằm bên cạnh đó.

Mà cái ghét, cái bất mãn đó là tên gọi khác của đau khổ.

Chuyện thứ hai: muốn mà không được là khổ. Muốn thì phải đi tìm, cái quá trình đi tìm là khổ. Tìm không được là khổ. Tìm được rồi phải ra sức giữ nó là khổ. Giữ nó không được là khổ. Đó là hành trình đau khổ trong cái mình muốn. Các vị nghe kịp không?

Một đồng cái khổ:

a. Khổ vì muốn mà không được.

b. Khổ vì muốn là phải đi tìm.

c. Khổ vì tìm được rồi phải bảo quản.

d. Khổ vì bảo quản không được, phải để nó mất.

e. Có được rồi, giữ được rồi, nó còn trong mắt mình, trong tay mình, nhưng mà mình không còn thích nó nữa.

Ở đây có hai trường hợp không thích.

Mình không thích vì hiểu nó là gì, mình trưởng thành trong đạo nghiệp, mình không thích nó nữa. Cái đó là ok, là con đường an lạc, giải thoát.

Còn trường hợp thứ hai làm mình không thích nó nữa là vì mình đã chuyển qua thích cái khác, trong lúc nó bấy giờ vẫn còn lù lù, sừng sững ở đó, nó trở thành cái của nợ. Có cái vụ đó nữa.

Lỡ mua một đồng, giờ đem cho thì tiếc, giữ không xong, bán không ai mua.

Lỡ cưới rồi, ngày xưa thương lắm, yêu lắm, nhớ lắm. Bây giờ ly dị thì không xong, con đàn cháu đống làm sao đây. Rồi tài sản, kiện tụng ra tòa, xấu mặt hai họ, chòm xóm láng giềng. Phải mà gồng mà sống! Ngày xưa mất ngủ vì không lấy được nhau. Bây giờ mất ngủ vì không bỏ được nhau.

Đồ đạc cũng vậy, tình cảm cũng vậy, có những tình huống, những người, những vật, hoàn cảnh ngày xưa mình ao ước biết là chừng nào. Bây giờ tới hồi muốn bỏ nó không được! Khổ lắm.

Cho nên chỉ riêng cái ngọt, cái thích thôi là mình đã mỏi mệt rồi.

Cái không có nó khác, mà cái không thích nữa nó khác. Không biết trong room có phân biệt cái này không ta? Phải phân biệt: không có nó thì khác với cái có nó rồi nhưng không còn thích nó nữa. Hai cái khác nhau nhiều lắm. Một cái là rảnh tay, mình không có nó. Còn một cái, có mà không thích nữa thì là của nợ.

Cũng giống như “không thích nữa” có hai: “không thích nữa” là giải thoát, mà “không thích nữa” là biến cái mình thích thành “của nợ”.

Không thích nữa là giải thoát có nghĩa mình hiểu nó là cái gì. Lòng mình đã buông bỏ, bây giờ ai cần mình cho, ai không cần mình liệng vô thùng rác. Đó mới đúng là buông bỏ, là giải thoát.

Còn cái không thích mà là tù đầy là sao? Nghĩa là không muốn nữa mà không biết phải giải quyết như thế nào.

Tôi đang nói về cái khổ của cái “muốn”. Còn cái khổ của cái ghét thì quý vị biết rồi. Cái gì bất mãn, không yêu, không thích nó nữa thì cái đó là khổ rồi.

Nhưng phải nói thêm cái này. Vấn đề là đừng tưởng mình ghét nó là xong. Đôi khi vì cái ghét đó mà ta làm biết bao nhiêu điều xấu, điều ác để giải quyết.

Nói gọn lại, cội luân hồi của phàm phu có hai vấn đề phiền não là thích tùm lum hoặc là ghét tùm lum. Do thích cái này cái kia nên người ta làm đủ thứ tội lỗi bất thiện. Do ghét, do bất mãn cái này cái kia nên người ta cũng làm đủ chuyện bất thiện. Chính vì tôi không muốn sống khổ, sống nghèo, đen đúa xấu xí, sống thiếu tiện nghi nên chuyện gì tôi cũng làm hết, để tôi dẹp cái không thích đó qua một bên.

Cho nên ở đây Ngài kể phiền não có hai là dục niệm và sân niệm là đủ rồi.

Khi hành giả biết được, nhận diện được hai cái này thì đương nhiên, dứt khoát là phải cắt xén, lìa bỏ liền. Hồi nãy tôi nói rồi. Phật pháp không dạy mình lúc nào cũng gồng. Trường hợp này nhận diện nó là dứt khoát phải cắt bỏ nó liền, không suy tư, phân vân, chần chừ gì hết. Bởi vì mình biết nó là cái họa.

Trong Tương Ưng, Ngài dạy rất rõ: “Đừng tìm chi cái thương. Đừng tìm chi cái ghét. Thương phải xa là khổ. Ghét phải gần là khổ”.

Bữa hôm tôi nói: hành trình và cứu cánh của Phật pháp là buông bỏ. Thánh nhân chính là giai đoạn buông bỏ sau cùng. Phàm phu chính là những người không có khả năng buông bỏ.

Tu không cần đắc Thánh, mà chỉ cần không còn là phàm thì tự động nó thành Thánh thôi. Cái quan trọng nhất của hành trình tu tập là buông bỏ.

Tại sao tôi nói là mình không nên tu với cái tâm mong đắc cái này cái kia? Đừng mong tu thành Thánh, mà chỉ cần tu để không còn là phàm thì an toàn hơn. Vì cái phàm mình biết mặt mũi nó ra làm sao, nên nó an toàn. Các vị nghe kịp không?

Mình biết tham là gì, sân, tà kiến, nghi hoặc, kiêu mạn, bồng sển, mình biết nó là gì. Nói chung cái phàm là mình thuộc lòng. Cho nên tu để không còn là phàm thì an toàn và dễ hơn.

Còn cái ớn nhất là tu để đắc Thánh. Nó rất nguy hiểm vì mình không biết Thánh nó ra làm sao. Thấy nó ngộ ngộ, lạ lạ là mình tưởng nó là Thánh, là Sơ thiền, Sơ quả, Tam thiền, Tam quả. Mình đâu biết mặt mũi nó là cái gì nên rất dễ nhầm và rất nguy hiểm.

Nhiều người nói: “Sư nói vậy không đồng ý, mình tu là phải nhắm đắc”. Tôi nói: Không! Không đắc gì hết, chỉ làm ớn đẹp cái phàm cho tôi nhờ. Anh cứ làm sao không còn phàm nữa thì tự động thành cái gì anh biết mà. Nó an toàn vô cùng.

Người tu mà để không còn là phàm nữa, nó dễ thương hơn người tu để đắc Thánh. Cái thứ tu để đắc Thánh, cái mặt thấy ghét, nó nhờn nhờn, nhờn nhờn... nó chưa đắc mà tưởng nó đắc rồi.

Cho nên ở đây, một người có học giáo lý, rồi lo sống chánh niệm, tôi cho đó là lộ trình tu tập an toàn nhất, đơn giản nhất. Học giáo lý căn bản rồi sống chánh niệm là cùng lúc chúng ta làm đủ cả sáu giải pháp mà Đức Phật đề nghị trong bài kinh này.

Một là học căn bản giáo lý. Tại sao tôi nhấn mạnh cái này hoài? Bởi vì giáo lý là một mảnh vụn trong tuệ giác của Đức Phật. Không có Phật ra đời thì không ai biết những điều đó hết. Một người tu Phật mà không có giáo lý thì tu với cái gì? Cái đầu rác không, sinh không thì tu với cái gì?

Mà không biết bao nhiêu vị thầy căn đệ tử không cho học giáo lý, học giáo lý này, giáo lý kia. Cái chuyện này là có thật. Tôi nghĩ là họ biết tôi nói ai.

Cứ vô là giữ giới, rồi chánh niệm, rồi tu là phải có cái hạnh, nói năng, ăn uống, đi đứng phải chừng mực. Hạnh phải lễ phép, phải vâng lời, tùng phục. Cái đó tôi nghe tôi hoài quá là bởi vì không cho học giáo lý. Mấy chục năm trời cứ bắt thằng nhỏ giữ cái hạnh. Một ngày đẹp trời ông lẫn đùng ông chết thì cái đệ tử có được là cái đầu rỗng không. Khổ như vậy đó!

Có người còn khen nữa, nói: “Tu là phải rỗng!”. Họ hiểu sai chữ “rỗng”.

“Rỗng” đây không phải là không có cái gì mà là không có thích, không có ghét, không tà kiến, không ngã mạn, tị hiềm, không toan tính, so đo.

Rỗng là rỗng cái đó chứ không phải rỗng là trụi lủi. Nhe! Nói đó là bắt chước Thánh hiền mà nói. Người ta đả A-la-hán, người ta nói gì là kệ người ta. Còn mình là phàm. Trong nhà mà không có rác thì phải có gạo chứ. Chứ còn đảng này làm sư sãi, làm cư sĩ cũng vậy, không học giáo lý không được. Nhe!

Giải pháp là bỏ Dục niệm và Sân niệm. Chỉ có học giáo lý, nghe và suy tư thường xuyên thì mình mới thấm hai cái này.

Nhắc lại, bây giờ tôi đọc lại, các vị ghi. Có sáu giải pháp giải quyết phiền não:

a. Phòng hộ các căn, che chắn sáu căn.

b. Tiêu thụ vật chất trong kiểm soát.

c. Cẩn rằng gồng mình chịu đựng những thử thách khốc liệt.

d. Lìa bỏ, tránh né những người, vật, nơi chốn mà phương hại cho đời sống tu tập của mình. Movement: xê dịch, di chuyển, lìa khỏi; keep away những thứ, không những người, vật, mà nơi chốn phương hại cho tánh mạng và đời sống tu tập của mình.

e. Thái độ dứt khoát cắt bỏ những phiền não mình phát hiện. Ở đây gồm có Dục niệm và Sân niệm, Hại niệm: ba tà tư duy theo A-tỳ-đàm.

Hồi nầy tôi giảng có hai là Dục niệm và Sân niệm. Dục niệm là chỉ cho tham. Sân niệm chỉ cho tâm sân. Còn Hại niệm chỉ cho sự vắng mặt của Tâm sở Bi, chớ nó không có Chi pháp.

Nói cách khác, Dục niệm là sự đam mê thích thú trong sáu trần. Sân niệm là sự bất mãn đối với sáu trần. Hại niệm là ý tưởng phá hoại, chống đối, trù dập, tàn phá trong sáu trần, dầu là đối với người hay vật. Cố ý đồn cây, đào đất, xê xích một chút xíu, cố ý hủy hoại cái mầm sống, một sức sống, một nguồn sinh lực đó cũng là Hại niệm. Cố ý làm buồn lòng một người, làm thương tổn một người, gây mất lợi ích cho một người, một vật thì cũng là Hại niệm. Đó là thiếu tâm bi.

Tôi nói lại lần nữa. Các vị có thể nghĩ tôi như thế nào đó là quyền của quý vị. Nhưng các vị phải dứt khoát tin bài kinh này ở điểm Đức Phật ngài dạy: phát hiện ở đâu có Dục niệm, ở đâu có Sân niệm thì ta dứt khoát phải lìa bỏ, không có nghi ngờ gì hết. Đó là dứt khoát. Biết đó là con rắn thì dứt khoát phải đem nó ra khỏi nhà, chớ không phải ngồi suy nghĩ: rắn này có độc không, rắn gì vậy ta? Người này vừa rảnh mà vừa ngu nữa. Ở đây Dục niệm và Sân niệm chính nó là đại họa, là nguồn khổ!

Tôi nhắc lại, dầu mình có tin Phật hay không cũng phải thấy rằng chắc chắn mình phải già, nếu không yếu; chắc chắn mình phải chết. Đời sống này nó không đơn giản là những gì mình đang vật lộn đối đầu mỗi ngày, mà còn có sự tái sanh về nơi chốn khác. Đó chính là đời sống tâm linh của mình, mắt thường không thấy. Đó là những thiện niệm, ác niệm trong đầu của mình. Trong từng phút, chúng ta đang dọn đường để đi về một cảnh giới nào đó tốt hơn hay xấu hơn, sướng hơn hay khổ hơn. Cho nên hành giả coi đây là lý do để kịp thời phát hiện những tà tư duy, những ác niệm, gồm có Dục niệm, Sân niệm và Hại niệm.

Trong kinh nói: “Này các tỳ kheo, một người sống thiện luôn an lạc hơn một người sống ác. Và nếu có sự tái sanh thì người sống thiện chắc chắn có một chốn về tốt đẹp hơn người sống ác”.

Hãy coi đó là câu thần chú để đề phòng các ác niệm trong lòng mình.

Tôi nhắc lại lần nữa. Dù mình có coi người giảng tẻ bằng giò đi nữa thì vấn đề là coi coi ông nói cái gì. Sẵn đây cho tôi nói thiệt một chuyện. Có một tên nào đó lạ lùng ở trong nước, khi tôi in quyển Kinh nghiệm tuệ quán 1 thì họ phán câu thế này: “Cái người dịch này có phải hành giả không, có phải tu thiền hay không?”. Họ rất là bệnh. Họ quên một chuyện rất căn bản là coi cuốn sách đó nói cái gì. Họ không chịu đọc mà cứ đi mò, đi kiếm coi cái tên nào viết sách, tên nào dịch sách để chi. Các vị có dám sure với tôi là các vị nắm hết tất cả lý lịch, nhân thân, đời tư của những dịch giả, tác giả trên toàn cầu hay không? Cái quan trọng là họ để lại cái gì. Làm ơn làm con người một chút. Cái đầu không phải để đội nón không, mà còn để xài cái khác. Nhe! Và một điều quan trọng nữa là mình không thích thì mình dời cái chân qua vài độ là dốt mất, mắc chứng gì phải nhào vô cho có ác cảm, định kiến làm chi.

6. Giải pháp thứ sáu được kể là tu tập Thất Giác Chi

Hồi này tôi nói rồi, muốn giải quyết vấn đề sức khỏe, nhiều khi mình phải thêm hoặc phải bớt cái gì đó. Có khi cần vận động, có khi cần ngồi yên. Khi thêm chút nóng, khi cần chút lạnh.

Ở đây cũng vậy. Trong các giải pháp tu hành này giờ đã nói rồi: ngăn tránh từ xa; cẩn rắng chịu đựng; tiêu thụ vật chất trong kiểm soát... cuối cùng là tu tập, bổ sung thiện pháp. Thiện pháp đây Ngài nói rõ là Thất Giác Chi.

Sẵn đây tôi nhắc lại bài học mà tôi đã nói ba ngàn lần. Thất Giác Chi là tên gọi khác của nhóm Bồ-đề phần: Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Bát chánh đạo, Ngũ căn, Ngũ lực... Tất cả những cái đó nội dung giống hệt nhau, mặc dù kể ra trên mặt chữ thì khác nhau dữ lắm. Mình thấy rõ ràng Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ thì làm sao mình dám nói nó giống Thất Giác Chi được. Nhưng thật ra, suy cho cùng, nội dung Thất Giác Chi chính là nội dung Bát Chánh Đạo. Mà nội dung Bát Chánh Đạo chính là nội dung Tứ niệm xứ.

Cái ngán nhứt là mấy người học A-tỳ-đàm lơ mơ, họ cứ ôm khư khư không đồng ý cái này. Tâm sở này tâm sở gì, cái kia nó đâu phải như vậy. Nhưng mà họ quên là không có ai tu tập hoàn mãn Bát Chánh Đạo mà lại không có Thất Giác Chi. Không có ai tu tập hoàn mãn Thất Giác Chi mà lại không có Bát Chánh Đạo. Không có ai tu tập năm căn, năm quyền: tín, tấn, niệm, định, tuệ, mà lại không có Thất Giác Chi. Chuyện đó xưa nay chưa hề có. Cho nên Thất Giác Chi là một cách nói khác của Bát Chánh Đạo, Tứ niệm xứ, Tứ như ý túc.

Ngay cả Tứ Chánh Cần, nếu nói theo A-tỳ-đàm thì chi pháp Tứ chánh cần là Tâm sở Cần, cái khía cạnh siêng năng nỗ lực. Nhưng mà nói cho đủ chữ “Tứ chánh cần” thì mình phải hiểu là tất cả thiện pháp đều phải có mặt trong Tứ chánh cần.

Thí dụ như nói “nỗ lực để đối phó với ác pháp chưa có, đang có”, thì mình phải hiểu ngầm chỉ riêng cái siêng nó không đủ để làm chuyện đó. Rồi nỗ lực tu tập thiện pháp chưa có và nỗ lực duy trì thiện pháp đã có thì mình phải hiểu ngầm là tất cả thiện pháp đều được mời về tham dự, đều được triệu tập, được hiệu triệu, đều được huy động về hết. Cái Tứ Chánh Cần đó nó có tất cả, mặc dù nói chi pháp, nói chi tiết nó mang technical thì nó như vậy. Nhưng trong thực tế tu chứng thì nó không phải như vậy.

Thất Giác Chi

Cũng vậy.

Thứ nhất là Niệm giác chi.

Xưa nay ta sống như một xác chết chưa chôn. Đi mà cái đầu nghĩ chuyện gì đó. Đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, nhai nuốt, tắm rửa, tiểu tiện, buồn, vui, khóc, cười... làm thì thân một nơi mà đầu một nẻo.

Niệm là gì? Niệm là biết rõ cái gì nó “vừa” xảy ra, chứ không phải “đang” xảy ra. Vì khi mình biết được nó thì nó đã xong rồi.

Đây là một định nghĩa chắc có nhiều người trong room nhảy dựng lên, nói tu là biết cái hiện tại? Dạ thưa, chữ “hiện tại” đây nó tương đối thôi. Khi anh biết cái gì nó đang xảy ra thì nó đã xong rồi, vì tâm không thể cùng lúc xuất hiện hai cái.

Thí dụ, khi tôi biết tôi đang sân thì cái tâm sân mà tôi biết nó đã mất rồi. Còn bây giờ tôi vẫn tiếp tục sân thì đó là cái tâm sân khác, tâm sân mới. Không biết trong room có nghe kịp không ta? Khi ta biết cái gì thì cái đó đã mất rồi. Đó là tốc độ sanh diệt cực kỳ mau lẹ của danh và sắc.

Thí dụ các vị đang nổi điên, các vị nói: “Giận, giận, giận, giận... tôi đang giận”, thì lúc đó cái giận mà các vị biết đã mất rồi. Bây giờ nó là cái giận mới. Nhiều người không biết cái này, họ nói: “Tôi vẫn còn giận mà.” Họ tưởng cái giận đó vẫn còn. Không phải! Đó là một cái mới mà vì nó nhanh quá. Nó nhanh quá, họ không ngờ cái tâm nó nhanh như vậy.

Cho nên chuyện đầu tiên trước khi mình thành Thánh là mình sống trong chánh niệm. Mình biết rõ mình đang làm cái gì. Và tôi đã nói không biết bao nhiêu lần: toàn bộ nội dung Tứ Niệm Xứ chỉ có hai chữ là chữ “how” và chữ “what”.

“How” là ta đang như thế nào, ta đang đi, đứng, nằm, ngồi. Còn “what” là cái gì đang xuất hiện vậy ta? Tôi đang đi, tôi biết là tôi đang đi. Đó là “how”, cái hoạt động của tôi đang như thế nào.

Lúc tôi đang đi như vậy thì có tâm tham, tâm sân, tà kiến, ngã mạn gì đó xuất hiện, tôi biết: “À, tâm sân vừa xuất hiện”, “À, tâm si, tâm bỏn xẻn vừa xuất hiện.” Đó gọi là “what”, biết rõ mình đang ra sao, đang như thế nào, và cái gì nó vừa xuất hiện.

Chỉ có hai chữ đó thôi. Đó chính là niệm. Ghi nhận, ghi nhận “how” là niệm; biết cái gì vừa xuất hiện là “what”, là trí.

Tứ Niệm Xứ nói gọn chỉ gồm ba thứ thôi, đúng ra nó là Bát Chánh Đạo, nó 37 Bồ đề phần lận. Nhưng Phật dạy nói gọn có ba: atapi là siêng, tinh tấn; satima là niệm; và

sampajanna là tuệ, trí. Ba cái này là căn bản, là nền của Tứ Niệm Xứ.

Niệm, atapi, là anh phải kiểm soát được anh đang làm cái gì thì lúc đó có chỗ cho trí nó làm việc. Chứ còn anh lằng xằng lằng xằng thì trí nó có chỗ nào để nó làm việc đây. Còn siêng, tinh tấn, ở đây dứt khoát phải có. Nếu không có tinh tấn thì niệm và trí nó dựa vào đâu để có mặt.

Cho nên ba cái này là ba thể chân vạc, ba cái kiềng của Tứ Niệm Xứ, là niệm, trí và căn. Tối thiểu nói gọn là ba cái này. Đầu tiên là niệm. Niệm đây là niệm trong Tứ Niệm Xứ, biết rõ thân mình đang ra sao, tâm mình đang ra sao, mình đang có cảm giác gì, mình đang có tâm trạng, tâm thái gì.

Trạch pháp giác chi.

Trạch pháp giác chi là trí tuệ, biết đây là cái gì, nên hay không nên, cái gì thiện, cái gì ác. Biết cái gì cần thêm, cái gì cần bớt. Thí dụ mình nhận diện đây là tâm tham, đây là tâm sân... đó là trạch pháp.

Trạch pháp là trí tuệ, biết rõ đây là tà tư duy, là chánh tư duy. Biết rõ mình đang ngã mạn, đang bủn xỉn hay đang tị hiềm. Biết rõ đây là cái cần phải vượt qua, đây là cái cần phải giữ lại. Đó chính là trạch pháp giác chi.

Tinh tấn giác chi.

Tinh tấn giác chi chính là Tứ chánh cần hồi nãy mình giảng rồi. Có nghĩa là nỗ lực trong sự đối phó với ác pháp, và nỗ lực trong sự tu tập thiện pháp, gọi là cần giác chi hoặc tinh tấn giác chi.

Hỷ giác chi.

Hỷ giác chi là niềm vui có được khi mình tu tập Bát Chánh Đạo. Phải nói rõ như vậy. Chứ còn niềm vui lúc mình đi chùa, mình dâng y, đi vòng vòng vòng vòng thấy tượng Phật đẹp mình vui, mình thấy gió mát trăng thanh trong đêm đầu đà mình vui. Mình

thấy ngày trời xanh nắng vàng mây trắng, có chư tăng Phật tử, bạn đạo rần rần rần rần mình vui... Cái đó không gọi là Hỷ giác chi.

Mà Hỷ giác chi đây chỉ có trong lúc mình đang tu tập giải thoát, tu tập thiền định, tu tập Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo. Tu tập mà nhắm đến giải thoát mới gọi là giác chi. Nghe!

Chứ còn trong vô số kiếp luân hồi mình vui biết bao nhiêu. Mình vui trong cái ác, trong cái thiện thì cái vui đó không phải Thất giác chi, bởi vì nếu mình tu tập giác chi từ nhiều kiếp, mình đã đắc rồi thì mình lên tòa ngồi lâu lắm rồi, nghe quý vị.

Mình vui nhưng đó là cái thiện trong hữu lậu. Cái thiện còn cầu quả nhân thiên thì cái đó không gọi là giác chi. Giác chi đây là yếu tố giác ngộ. Niềm vui nó chỉ được kể là yếu tố giác ngộ khi mình đang có mặt trên hành trình giác ngộ.

Khinh an giác chi, tĩnh giác chi.

Niềm vui trong lúc mình tu là Hỷ giác chi, mà sự yên tĩnh, sự lắng đọng, sự chìm sâu trong thiện pháp được gọi là Tĩnh giác chi. Theo trong A-tỳ-đàm, đó chính là hai tâm sở Tĩnh thân và Tĩnh tâm.

Bởi vì vui là chuyện khác, mà cái lắng đọng, sự chìm lắng, yên ả nó lại là khía cạnh khác. Hai cái này không có trộn chung thành một được. Một bên là niềm vui, một bên là sự yên tĩnh. Một bên là gió mát, một bên là trăng thanh, hiểu ngầm như vậy. Niềm vui như gió mát, còn sự yên tĩnh là trăng thanh, hoặc một bên là mùi thơm, một bên là ánh sáng vậy.

Ở đây, Hỷ giác chi là niềm vui của người tu hành đúng với Bát Chánh Đạo. Còn khinh an, tĩnh giác chi là sự yên tĩnh, lắng đọng của một người đang vắng mặt phiền não.

Định giác chi.

Định giác chi gồm có ba: người có căn duyên nhiều đời thì họ có các tầng thiền sơ, nhị, tam, tứ trở lên. Đó gọi là Kiên cố định. Và trước khi đắc Kiên cố định thì giai đoạn định tâm, sắp sửa đắc định, gọi là Cận định.

Còn Sát-na định là cái khả năng tập trung tư tưởng của người chưa đắc thiền gì hết. Thí dụ mình ngồi xếp bằng theo dõi hơi thở thì dứt khoát lúc đó có định, nhưng cái định rất là ngắn hạn. Mỗi giây phút định tâm của mình có thể kéo dài trong một phút, hai phút, ba phút rồi bắt đầu nghĩ tầm bậy tầm bạ. Rồi mình mới quay trở lại mình niệm tiếp. Mình có thể ngồi năm bảy tiếng đồng hồ, đó là hành giả giỏi.

Sẵn đây tôi nói luôn. Tinh thần tu tập theo trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật không đặt vấn đề ngồi lâu là giỏi. Nhớ, coi kỹ lại Kinh Tứ Niệm Xứ nghe. Người Việt mình rầu cái là tu thì khoái theo Tổ chứ không theo Phật.

Khoái theo lệ chứ không theo Luật. Khoái thờ thầy chứ không muốn coi Kinh.

Các vị mở Kinh Tứ Niệm Xứ của Trường Bộ và Trung Bộ, trong đó Đức Phật không đặt vấn đề ngồi lâu là giỏi, mà Ngài đặt vấn đề là chánh niệm trong tiểu oai nghi. Tức là trong suốt một ngày, người mà giỏi thiệt là người không bỏ sót hoạt động lớn bé nào mà không có chánh niệm.

Tôi cũng xin nói rõ bản thân tôi, tôi nhìn thấy một hành giả ngồi tầm tầm nửa tiếng, 45 phút, nhưng theo tôi quan sát thì hành giả đó là suốt một ngày làm cái gì, nói cái gì luôn luôn trong chánh niệm. Tôi nhìn hành giả đó là tôi muốn quỳ tôi lạy họ rồi. Nhưng cái hành giả mà ngồi quất một phát ba tiếng, bốn tiếng, mà thả ra ngoài miệng bằng tay, tay bằng miệng là tôi hoài lắm. Tôi nói thiệt.

Mà cái đó hình như tôi có gặp rồi. Họ gặp tôi họ nói: “Trời ơi Sư ơi, hoan hỷ quá Sư ơi. Con mới đi Miến Điện về. Hay quá, con mới gặp thầy Kim Triệu bên Hà Tiên. Con mới gặp thầy Kim Triệu bên Cali. Trời ơi Sư ơi, hoan hỷ quá. Sư biết con ngồi mà kiếng báo giờ cơm con không hay đó Sư.”

Mà họ nói huyền thiên trời đất, mà tôi không cần đắc thần thông thấy cái tâm của họ, mà họ nói nước bọt văng trắng trời, nói mà nổi gân cổ, nói mà tuôn trào bất tuyệt, tôi nói thua rồi! Tôi nói thiệt, cái đó tôi lạnh xương sống, quý vị biết không.

Đúng là hành giả thứ thiệt thì cạy miệng không ra nửa lời. Cạy miệng vì sao? Là vì họ chỉ hết mình với những gì đang diễn ra, đang xảy ra là họ đã muốn tắt thở rồi. Họ không có bày thêm chuyện gì nữa. Hành giả thứ thiệt đó. Bởi vì họ niệm những gì đang diễn ra là le lưỡi rồi, hườn đâu mà họ nói.

Thứ hai, cái thứ mà sống chánh niệm hết cỡ, nó sung sướng cực kỳ. Nó không muốn mở miệng ra là cái niệm an lạc nó bay mất, các vị biết không? Hé miệng ra là niệm an lạc nó bay mất. Khi mà sống chánh niệm đến một mức nào đó, nó an lạc lạ lắm. Mà hể hé môi là nó bay mất. Cho nên người ta không có hườn hé môi.

Cho nên vấn đề Định ở đây không có phải là anh ngồi lâu, mà quan trọng là anh có đời sống trong kiểm soát. Hồi này tôi nói ba loại định đó. Sát-na định là khả năng tập trung ngắn hạn. Nó không phải dờ đâu, vì mình tu tập Tuệ quán là mình cần, vì khi đắc đạo là đắc bằng Sát-na định, bằng Định ngắn hạn. Bởi vì sao? Vì nó linh hoạt. Còn cái Cận định, Sơ thiền, Tam thiền trở lên thì nó chỉ biết cảnh Samatha thôi.

Tuy nhiên, người đắc Sơ, nhị, tam, tứ đó, khi họ quay trở lại, họ dùng Sát-na định để tu tập, họ ngon lành gấp ngàn lần người không đắc thiền. Gấp ngàn chứ không gấp trăm.

Nói cách khác, giống như một ông võ sư khiêng một chậu nước. Cái chậu đó mấy bà nội trợ khiêng cũng được. Nhưng ông võ sư thì đương nhiên khiêng sướng hơn. Cách khiêng của ông thì nhẹ hơn, cách đi rất vững, chậu nước có thể đổ nhưng ông không bị té. Nếu giả định có bị té thì không bị trọng thương.

Còn bà nội trợ cũng có khả năng bưng chậu nước đó, nhưng khả năng bưng nước chòng chành bị đổ rất lớn. Bà bưng trông nặng nề, chưa kể khả năng bị trượt rất là cao. Nếu bị té, khả năng bị trọng thương rất cao. Cũng chậu nước đó, người có nghề thì

bụng không bị nặng. Họ bụng trong sự an toàn, vững chãi. Nếu giả định có bị té thì cũng té ngon lành.

Cho nên Định rất quan trọng. Trong Thiên chi, niệm hỗ trợ cho Định làm việc. Trong Thiên quán, Định hỗ trợ cho niệm làm việc. Nhớ nhé!

Xả Giác chi

Xả Giác chi là sự quân bình của các cảm xúc. Hành giả ở trong tâm thiện Dục giới, mình làm thiện, tâm hỷ thì phước nhiều. Còn ở các tâm thượng nhân, tâm thiên, tâm thánh thì tâm hỷ được xem là cảm giác thấp, cảm giác thô, mà Xả mới là cảm giác cao, cảm giác vi tế, thượng thừa.

Riêng cái thiện ở cõi Dục thì cái Hỷ được xem là tốt hơn Xả. Nhưng riêng thiện đạo đại và thiện siêu thế thì cái Xả hơn. Là vì sao? Vì nó vượt khỏi sự bùng nổ của cảm xúc.

Cái này tôi phải nhắc lại bà con nghe: Tam thiên trừ Hỷ nên không còn Ưu. Cảm nhận cái thiện mà còn bằng niềm vui nghĩa là còn thô, chớ cảm nhận bằng cái tâm bình thản thì nó tốt hơn là bằng cái niềm vui. Nhớ nhé! Dầu đắc thiên mà còn khả năng vui thì người đó khi xả thiên, người đó còn có khả năng buồn. Nhớ cái đó.

Nhưng ở người có khả năng lìa được niềm vui, nghĩa là họ chuyển qua sự bình thản, thì khả năng buồn của họ ít hơn người bình thường. Cho nên Hỷ và Ưu là một cặp.

Tôi nhắc lại, người mà khả năng vui còn lớn thì khả năng buồn cũng lớn theo. Nên Hỷ, Ưu là một cặp. Khổ, Lạc là một cặp. Nghĩa là còn thích thú trong cái sung sướng thì khi gặp cái đau khổ là le lưỡi luôn. Dục ái và Sân là một cặp. Dục ái là đam mê trong năm trần. Sân là bất mãn trong năm trần. Ai còn đam mê trong năm trần thì đương nhiên bất mãn trong năm trần. Đây là cái luật.

Cho nên vị Nhị quả là giảm nhẹ Dục ái và Sân. Còn Tam quả dứt hẳn Dục ái và Sân. Đối với một người phàm chưa đắc Đạo quả thì khi họ đắc thiên, họ cũng phải giảm

nhẹ Dục ái và Sân, họ mới về Phạm thiên được. Bởi vì sao? Vì ly dục mới về Phạm thiên. Mà hễ người ly dục thì người đó không còn khả năng bất mãn nữa, dầu là tạm thời hay tuyệt đối chưa nói, chỉ nói ngay chuyện trước mắt thôi. Mà đã ly dục thì dứt khoát không còn khả năng bất mãn trong năm dục nữa. Cho nên bỏ được Dục ái thì bỏ luôn Sân.

Nên Hỷ, Ưu là một cặp. Khổ, Lạc là một cặp. Dục ái và Sân là một cặp. Ganh tị, bòn sẻn là một cặp. Ganh tị là sợ người ta được cái gì, bòn sẻn là sợ mình bị mất cái gì. Ganh tị, bòn sẻn là một cặp, nên vị Sơ quả Tu-đà-hườn dứt hẳn ganh tị, bòn sẻn.

Xưa nay người học A-tỳ-đàm mà học ấu thì chỉ biết một ít thôi. Chỉ biết Tu-đà-hườn bỏ được Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, nhưng thật ra đó là cách kể chung chung. Chứ mình thì chỉ kể hai thôi: Tu-đà-hườn dứt hẳn Thân kiến, Hoài nghi là đủ rồi.

Bởi vì người không còn Thân kiến, chấp rằng thân tâm này là tôi, là của tôi. Hoài nghi là không tiếp tục hoang mang nghi hoặc tôi là ai, được cấu tạo như thế nào, chết rồi tôi sẽ đi về đâu. Người không còn Thân kiến, Hoài nghi, đương nhiên người đó không thể nào còn Giới cấm thủ. Giới cấm thủ là chấp nhận đường lối hành trì đi ngược lại tinh thần Bát chánh Đạo. Giới cấm thủ được định nghĩa là một đạo lộ tu tập mà không hướng tới Diệt Đế và không đúng tinh thần Đạo Đế.

Một người không còn Thân kiến, Hoài nghi thì đương nhiên người này không thể nào chấp nhận một đường lối hành trì như vậy, là đường lối Giới cấm thủ.

Thường mình chỉ học tới đó thôi. Nhưng mình quên một chuyện quan trọng, đó là vị Tu-đà-hườn khi không còn thân kiến, hoài nghi thì vị đó cũng dứt luôn hai thứ phiền não, đó là bòn sẻn và ganh tị.

Có nghĩa là vị ấy không còn có ý tiếc, dầu là về kiến thức, về tài vật, tình cảm, chỗ ở. Vị này sẵn sàng chia sẻ hết mình, thà chết chứ không có tiếc, không bòn sẻn. Mà khi không bòn sẻn thì không ganh tị. Khi không ganh tị thì không bòn sẻn.

Như vậy, hỷ, ưu là một cặp; khổ, lạc là một cặp; dục ái và sân là một cặp; ganh tị và bòn sẻn là một cặp. Cuối cùng, sanh với diệt là một cặp, giống như thiện, ác là một cặp. Ở đâu còn thiện, ở đó còn ác. Ở đâu còn ác, ở đó còn thiện.

Vị Tam quả còn thiện nên cũng còn ác. Ác đây là bất thiện. Trong tâm vị Tam quả vẫn còn bất thiện. Hễ còn thiện tức là còn ác. Mà người có khả năng ác là người đó có khả năng thiện. Đó là theo giáo lý A-tỳ-đàm, và tôi tuyệt đối tin cái đó.

Bởi vì sao? Vì người đó đã hiểu một cách rất ráo Bốn Đế, người đó không còn khả năng thiện ác nữa. Vì cái Đế đầu tiên là vị ấy hiểu rõ rằng mọi thứ ở đời là khổ. Đế thứ hai, thích cái gì cũng là thích trong khổ. Đế thứ ba, muốn hết khổ, không thích trong khổ nữa. Sống trong ba nhận thức này chính là con đường thoát khổ.

Thì khi mình hiểu Bốn Đế một cách rất ráo thì mình không thể nào sống bằng tâm thiện hay tâm bất thiện được nữa. Bởi vì đã hiểu mọi thứ là khổ thì không thể nào còn thích hay ghét nữa. Tiếp nữa, một người không còn cái gì để thích, để ghét thì họ còn cơ sở, nền tảng nào để mà họ sống thiện hay sống ác. Bởi vì ác là con đường đi vào cõi đọa, thiện là con đường đi vào cõi nhân thiên. Mà khi hiểu Bốn Đế rất ráo thì biết rằng dầu về cõi đọa hay nhân thiên thì đều là khổ gián hay trực tiếp thôi. Cho nên hiểu Bốn Đế rất ráo thì người đó không còn thiện ác nữa.

Như vậy, thiện ác là một cặp, và sanh diệt là một cặp. Ở đâu có sanh, ở đó có diệt. Ở đâu có diệt thì trước đó dứt khoát phải có sanh.

Như vậy, hỷ ưu là một cặp. Khổ lạc là một cặp. Dục ái và sân là một cặp. Tàm úy là một cặp. Tàm úy là thẹn, là sợ tội lỗi. Ganh tị, bòn sẻn là một cặp. Sanh diệt là một cặp. Thiện ác là một cặp. Đây là những thứ bà con phải nhớ!

Như vậy, xả giác chi là cảm giác quân bình cảm xúc. Không để tâm tư mình bị nghiêng lệch trong một cảm giác thích hay ghét, buồn hay vui thái quá. Lòng hờ hững, bình thản, lãnh đạm của một người đã hiểu chuyện, của một người thấy không còn gì để thích hay ghét trong sáu trần nữa. Cảm giác đó được gọi là xả giác chi.

Và, chúc các vị một ngày vui. Hẹn các vị Chủ nhật. Có lẽ hôm nay là ngày cuối cùng chúng ta dùng Paltalk để giảng. Theo sắp xếp thì có lẽ các vị trong nhóm Kalama sẽ set up cho chúng tôi giảng trong YouTube, livestream vào Chủ nhật tới.

Chúc các vị một ngày vui, và thiết tha mong mỗi chúng tôi có sức khỏe và không có một chương duyên nào, và quý vị cũng vậy. Mong rằng vào Phật Đản 2020 chúng ta sẽ khép lại bộ Kinh Tăng Chi để qua một bộ khác, từng bước từng bước.

Tôi có một niềm vui nho nhỏ, đó là mai này, dầu ai đó có tị hiềm gì đi nữa, nhưng ít ra tôi cũng hỗ trợ cho những người sợ đọc kinh, không có điều kiện đọc kinh. Các vị ít ra cũng biết Kinh tạng là cái gì. Mai này các vị có thể thanh thản vừa lái xe vừa nghe giảng, trong thời gian để có một ngày các vị đi vào trong chùa, đi vào trong thiền viện, học viện, các vị nhìn thấy tủ Kinh tạng, các vị lấy ngón tay rà: “Đây là Tương Ưng, mình đã nghe rồi, biết trong đó nói cái gì. Đây là Tăng Chi, mình biết trong đó nói cái gì. Trung Bộ, Trường Bộ, Tiểu Bộ, mình đã biết trong đó nói cái gì.”

Như vậy là tôi đã hạnh phúc lắm rồi, nhe! Còn các vị trở thành uyên thâm thạc học là chuyện của quý vị. Nhưng cái chuyện Phật tử Việt Nam làm được là đi vào nhìn tủ Đại Tạng, lấy ngón tay kéo từ đây kéo qua: “Đây nè, Trường Bộ, Trung Bộ, Tăng Chi... mình đã nghe giảng rồi. Chỉ ít mình cũng biết trong đó nói cái gì.” Nghe!

Chúc các vị một ngày vui.