

Bài 20: Kinh Tăng Chi (Chương 1 Pháp) - Phẩm Một Pháp, Chủng Tử | Sư Giác Nguyên giảng 19/01/2018

Hôm nay mình ôn lại chút xíu chương Một Pháp. Hôm bữa mình học xong cái gọi là sáu tùy niệm. Ở đây có bảy chữ mà chúng ta bắt buộc phải biết, bởi vì pháp môn niệm Phật mà. Đức Phật đã dùng bảy chữ sau đây để hướng dẫn ra tu pháp để niệm Phật.

Thứ nhất, lời dạy của Thế Tôn là Ekantanibbidāya: Ngài dạy ta con đường hướng đến sự nhàm chán tuyệt đối với tam giới. Tại sao có chữ “tuyệt đối”? Là bởi vì ngoài sự Chánh Đẳng Giác ra thì không có sự hướng dẫn nào trên đời nhằm đến sự nhàm chán tuyệt đối hết.

Là sao? Ví dụ như ông A Tư Đà là người đắc tăng thiên cao nhất, tức là tăng phi tướng phi phi tướng. Ông kêu gọi chúng ta nhàm chán ngũ dục, nhàm chán các hình thức vật chất, chán dục, chán thiên sắc giới, chán hư không vô biên, thức vô biên, vô sở hữu xứ, nhưng đối với ông, cứu cánh với ông vẫn là phi tướng phi phi tướng giới, vì ông không biết cái gì ở trên đó nữa. Cho nên, sự nhàm chán sinh tử của tăng thiên vô sắc cũng còn giới hạn trong tăng phi tướng phi phi tướng.

Chư Phật Độc Giác thì dứt hẳn tham ái, nhưng không thuyết giảng cho ai biết điều đó. Chỉ có vị Chánh Đẳng Giác chứng và giảng.

Cho nên niệm Phật đầu tiên là niệm hồng danh. Nhưng ở đây trong chú giải có xác định: Iti bhavagā imehi sattahi padehi buddhānussatikammaṭṭhānassa vaṇṇaṃ kathesi, tức là Đức Phật đã dùng bảy chữ sau đây để giải thích về đề mục niệm Phật.

- Thứ nhất: là Ekantanibbidāya.

- Thứ hai: Virāgāya. Ngài dạy con đường rời xa ái nhiễm, tham ái.

- Thứ ba: Nirodhāya. Ngài dạy con đường dẫn đến sự tịch diệt tất cả phiền não.

- Thứ tư: Upasamāya. Ngài dạy con đường dẫn đến sự an tĩnh nội tâm.
- Thứ năm: Abhiññāya. Ngài dạy con đường dẫn đến sự liễu tri tam tướng.
- Thứ sáu: Sambodhāya. Ngài dạy con đường dẫn đến sự liễu tri Tứ Đế, tức sự chứng ngộ hữu dư y niết bàn.
- Thứ bảy: Nibbānāya. Ngài dạy con đường dẫn đến sự viên tịch, tức vô dư y niết bàn.

Niệm chín hồng danh nhưng phải biết bảy chữ này. Chín hồng danh kia là những khía cạnh tương đối của ân Đức Phật. Bảy chữ này là khía cạnh tuyệt đối trong ân Đức Phật.

Ở đây giải thích thêm thế nào là niệm Phật mà có thể dẫn đến giải thoát. Đó là sự kết hợp với Tứ niệm xứ theo cách sau đây.

- Trước hết, hành giả suy tưởng ân đức của Phật theo chín hồng danh và bảy khía cạnh như vừa kể trên. Ngay sau đó, hành giả xét rằng:
 - + Cái tâm biết cảnh Phật ân, chính là Thức uẩn;
 - + Cảm giác đi cùng tâm đó là Thọ uẩn;
 - + Sự suy tưởng theo trí văn chính là Tưởng uẩn.
 - + Ngoài Thọ và Tưởng uẩn ra, các khía cạnh tâm lý còn lại, như trí tuệ, chánh niệm, định, hỷ, xúc, tác ý, tư ... đều là Hành uẩn.
- Hành giả xét thêm rằng cả 4 danh uẩn này đều phải nương sắc ý vật mà có, tức phải nương vào tấm thân này ta mới có tâm thức để niệm Phật. Tổng cộng là 5 uẩn.
 - + Năm uẩn ấy đều là Khổ Đế.
 - + Sự đam mê trong năm uẩn là Tập Đế.
 - + Sự vắng mặt của Tập Đế là Diệt Đế.
 - + Hành trình nhận thức, pajānanā, để dẫn đến Diệt Đế chính là Đạo Đế.
- Nếu hành giả đủ duyên ba-la-mật thì đến chỗ này đã có thể lập tức chứng thánh.

Đối với các đề mục tùy niệm còn lại cũng cần được hiểu theo cách này.

Hôm nay vô cùng thiệt thòi, mất mát và bất hạnh cho những vị không dự giờ giảng này. Chỉ riêng niệm Phật thì không thể đặc đạo, nhưng nếu biết kết hợp với Bốn niệm xứ thì tuyệt đối có thể. Cái này chú giải nói từ đoạn Yadā panesa...

Bữa trước mình niệm Tăng rồi, bây giờ mình niệm thí, giới, thiên.

NIỆM THÍ

Niệm thí là sao ta?

Buddhānussati là niệm Phật, Dhammānussati là niệm Pháp, Saṅghānussati là niệm Tăng, Cāgānussati là niệm thí. Cāga ở đây nó ghê lắm. Dāna và Cāga cũng là cho, đều là bố thí, nhưng cāga nhấn mạnh ý nghĩa buông bỏ, như Mahāpariccāga, tức là phép đại thí của Bồ Tát Chánh Đẳng Giác gồm tánh mạng, ngai vàng, vợ con và tứ chi.

Niệm thí là sao ta? Các vị còn nhớ có hai kiểu bố thí: bố thí kiểu thả diều và bố thí kiểu thả chim.

- Bố thí mà còn cầu công đức để sanh về cõi này cõi kia, để được cái này cái nọ, là bố thí kiểu thả diều. Mình buông ra nhưng vẫn còn sợi dây chằng lại.

- Bố thí kiểu thả chim là chim bay đâu thì bay, kiếp này mình ân đoạn nghĩa tuyệt với chim, nó đi đâu phần nó, còn ta thì quên mất.

Ta không thể nào về còn tơ tưởng con chim chính mình đã thả nó bay mất, chỉ có người khùng thôi. Còn nếu anh thương nó quá, anh nhốt trong lồng, anh nướng anh ăn thịt nó. Chứ không ai đi thả rồi tối ngày lo không biết con chim bay đi đâu. Buông nó ra thì mình biết nó là hết rồi.

Còn thả diều là khác. Khi mình rê rê nó theo gió, nó bốc lên cao, mình chơi cho đã. Ngó mỗi cổ, kéo mỗi tay, xong nắng tắt gió lặng, ba má kêu về ăn cơm, mình bèn thu

dây về cất, bữa nào quờn kéo đi chơi tiếp. Đó là kiểu thả diều. Bố thí kiểu thả diều là mình cho đi mà còn lòng tơ tưởng với cái mục đích là cầu công đức hữu lậu, sanh tử. Còn bố thí kiểu thả chim là đã trao đi thì không mong nhận lại bao giờ.

Trong tiếng Mỹ mình có hai chữ: “giving”, cho ra, khác với “giving up”, buông bỏ. Cāga là buông luôn.

Niệm thí có nghĩa là người nghèo hoàn toàn có thể tu tập đề mục này bằng cách tự xét mình có thể tùy khả năng mở rộng bàn tay.

Ví dụ trong Kinh Tạng, một vị tỳ-kheo hoàn toàn có thể tu hạnh bố thí bằng bình bát khất thực của mình. Một tỳ-kheo thanh tịnh, không tiền bạc, nhà đất, tài sản nói chung, có thể tu hạnh bố thí bằng đồ ăn khất thực trong bình bát của mình qua sự chia sẻ với thầy bạn.

Quý vị đừng coi thường. Quý vị nghĩ: “Ôi, xá gì cái trong bình bát, đồ rẻ tiền trong bình bát.” Mà nó rẻ thiệt. Nếu đổi ra tiền Việt Nam thì tôi nghĩ đầy cái bình bát vừa bánh mì, tàu hũ, gạo, chao tương, chuối trái ... chắc trị giá tầm một trăm ngàn Việt Nam là tối đa. Thì nó đâu có đáng gì.

Nhưng ở đây không phải là tính đến giá trị vật chất của các món trong bình bát, mà đó là tất cả gia tài tôi chỉ có bao nhiêu đây thôi. Mà thấy ông kia bị bệnh đau chân, trời mưa không đi được, nên tôi về chia lại cho ông một nắm xôi, mỗi người ăn một nửa; ba khúc bánh mì chia một nửa; trái chuối một nửa ... Không biết quý vị nghĩ làm sao, có thấy đó là bố thí hay không, nhưng tôi thấy đó là đại thí chứ không phải bố thí.

Bởi vì sao? Đi bộ thì đói dữ lắm, mà về chia lại hết một nửa, xác phàm làm không nổi đâu. Chưa kể bữa đi bát về ngồi kể bên ông sư già răng rụng, mình ngó trong bình bát có món mà người già không có răng ăn được, là mình nhường miếng mềm mềm cho ông.

Các vị nghĩ làm sao, có phải là bố thí hay không? Tôi nghi ngờ đó là bố thí, mà là đại thí đó. Cho nên tùy niệm thí là tự xét mình rằng: đây, tùy khả năng mà hoàn toàn có thể chia sẻ cho người khác với một bàn tay rộng mở, không tiếc nuối, và đối tượng thì không phân biệt. Khi suy tưởng như vậy thì dầu mình nghèo cách mấy đi nữa, mình vẫn có thể tu hạnh này.

Niệm thí có nghĩa là ngồi xếp bằng, thẳng lưng và suy tư như sau: Ta bây giờ hoàn toàn có thể chia sẻ vật chất cho người khác theo khả năng của ta. Ta không có tiếc gì. Ta giữ lại chẳng qua vì hai lý do. Ta chỉ giữ lại vật chất cho mình vì một trong hai lý do sau đây: Một là ta đang có nhu cầu sử dụng, không phải có ý tích lũy. Thứ hai, trước mắt chưa có đối tượng để ta trao ra, chứ không phải ta keo. Tự hành giả phải hiểu cái đó. Thì cái đó gọi là tùy niệm thí.

Và tôi nhắc lại lần nữa, vì sao tôi nói nhiều về vị tỳ kheo? Vì tôi lựa cái người mà cùng đình nghèo mạt đó, chứ dù sao một ông cư sĩ vẫn đỡ hơn một ông tỳ kheo trong sạch nhé. Vị đó tài sản hoàn toàn chỉ có một bình bát mỗi ngày mà vị đó còn bố thí được. Thì xá gì, kể chi mà quý vị là người cư sĩ nha.

Cho nên tùy niệm thí là vậy. Tức là hành giả ngồi thẳng lưng và suy niệm một cách hoan hỷ như sau: Ta bây giờ hình như ta không có gì hết. Những gì mà ta đang giữ chỉ có một trong hai lý do. Một là ta đang giữ món này vì ta đang có nhu cầu sử dụng, như áo quần, nồi cơm ta đang có nhu cầu sử dụng. Thứ hai là hiện giờ chỉ cần có ai đó có nhu cầu bước đến là ta cho liền, mà hiện giờ thì không. Nhưng mà lòng ta biết là ta không có tiếc. Từ sáng đến chiều ngồi nghĩ như vậy mà vẫn vui, đó là tùy niệm thí.

NIỆM GIỚI

Còn niệm giới là sao? Silānussati là niệm giới. Là hành giả ngồi tự xét lại giới hạnh của mình, giới cư sĩ hoặc là giới xuất gia, để thấy có chỗ nào bị hỏng hay không. Chỉ người nào không phạm giới mới có thể tu tập đề mục này. Đề mục này hơi khó tu

nha. Đề mục bố thí, chỉ cần không phải người bủn xỉn thì tu được rồi. Riêng đề mục niệm giới thì có lẽ là khó khăn nhất trong sáu đề mục tùy niệm.

Vì sao? Vì đề mục kia dù mình bê bối cỡ nào thì ít nhiều mình cũng có thể tu được. Nhưng riêng ông đề mục giới lại rất khó tu, vì chỉ duy nhất một hạng người trên cuộc đời này tu được thôi, một hạng người duy nhất trên toàn vũ trụ. Đó là hạng người có giới hạnh thanh tịnh. Chứ hạng người có giới hạnh đen đen, đục đục, như tôi niệm giới thì chỉ có chết thôi. Không phải là dễ đâu.

Trong đây có đoạn là: “Sīlaṃ ārabbha uppannā anussati sīlānussati, akhaṇḍatādisīlaguṇārammaṇāya satiyā etaṃ adhivacanaṃ.” Thì akhaṇḍatā là không bể vụn, ādi là vân vân. Nghĩa là không lấm lem, không trầy xước, không sút mẻ, không bị lộn cợn, lấn cấn, trục trặc, vẩn đục, không nằm trong diện nghi ngờ.

Giới mà phạm hấn thì gọi là đứt giới, hoại giới. Cũng có trường hợp giới lấm lem, nghĩa là chưa đủ chi. Thường nó phải hội đủ năm chi, tám chi, mà ở đây nó chưa đủ. Ví dụ như giới sát sanh, mình biết chính xác đó là con rắn, con chuột, con gián, con kiến, chính xác luôn, nó đang còn sống. Mà mình lấy nước sôi, lấy lửa, lấy cây mà tấn công nó, lấy vật bén, vật nhọn tấn công nó, thì đó phạm là cái chắc.

Nhưng có trường hợp là mình tạt nước sôi. Lúc mình tạt thì mình làm biếng kiểm chỗ đang hoàng mà mình đi tạt đại. Ví dụ như là mình đang tạt, mình chợt nhớ ra: “Có con gì đó không ta? Mà kệ, chắc không có con gì đâu.” Mà sau khi tạt xong thì mình mới có lòng áy náy, day dứt không yên, vì mình biết chỗ đó mình hay để thức ăn, nên làm gì mà không có kiến, mối, chuột, bọ, làm gì mà không có. Chắc chắn luôn đó, 99%. Nhưng tính vào phạm thì không phải, lúc mình tạt mình không có nghĩ nhiều như vậy. Nhưng lúc tạt xong lòng áy náy không yên, thì trường hợp đó gọi là giới bị lấm dơ. Nghĩa là không phải 100% là mình cố ý phạm.

Còn 100% là ví dụ khi mình ra đường gặp được một món đồ lượm ở trên đường, ở trên xe, một món hay hay, đắt tiền, thay vì mình giao cho cảnh sát, hoặc bỏ lơ đi, thì

mình bỏ túi. Ra về lòng không yên. Còn giới về nam nữ mình có phạm hay không thì mình biết. Một là phạm, hai là không. Chứ không có vụ phạm rồi nghi nghi.

Cho nên niệm giới hơi khó. Trên vũ trụ chỉ có một hạng duy nhất tu được đề mục này, đó là người có giới luật như pha lê. Còn riêng các đề mục kia thì ai tu cũng được.

NIỆM THIÊN

Bây giờ là niệm thiên. Niệm thiên này cũng khó khăn, gần thôi, giống như đề mục niệm giới. Hành giả ngồi yên xét rõ mình có đủ những đức lành để có thể cộng trú với chư thiên cõi dục hay không. Hành giả xét thấy mình không phạm thập ác và đầy đủ thập thiện thì tin chắc mình có thể cộng sinh, cộng trú với chư thiên.

Sakkhiṭṭhāne: khả năng.

Ṭhapetvā: đặt mình.

Mình đặt mình vào vị trí của một vị trời và xét thấy mình có khả năng sinh thiên.

- Mình có phải là người bỏn xẻn hay không? Không, mình là người bố thí. Bố thí.

- Mình có phải là người phá giới hay không? Không, mình là người có giới. Trì giới.

- Mình có phải là người tu tập chỉ quán hay không? Có, mình đang tu tứ niệm xứ. Thiền.

- Mình có phải là người sẵn sàng phục vụ hay không? Có, mình rất là siêng. Phục vụ.

- Mình có phải là người sẵn sàng chia sẻ giáo lý với người khác hay không? Có. Thuyết pháp.

- Mình có phải là người sẵn sàng học hỏi, lắng nghe giáo pháp hay không? Có, mình rất là hiếu học và mến đạo. Nghe pháp.

- Mình có thường xuyên ghi nhớ và chia sẻ đức lành đến tất cả chúng sanh mỗi ngày khi mình tụng kinh, niệm Phật, bố thí, ngồi thiền... hay không? Có, mình luôn sẵn sàng, không có bữa nào mình quên hồi hướng. Hồi hướng.

- Mình có phải là người dễ dàng và sẵn sàng cúi đầu trước người khả kính hay không? Không, mình là người sẵn sàng. Dù đó là người tu sĩ, hay cư sĩ như mình, mình luôn có khả năng. Cung kính.

- Mình có phải là người luôn luôn sẵn sàng điều chỉnh tri kiến hay không? Có, mình là người luôn luôn tự tỉnh. Cải tà, điều chỉnh tri kiến.

Tự xét thập thiện và thập ác để tin mình có thể cộng trú với chư thiên.

Cái cuối cùng mới ghê.

NIỆM HƠI THỞ

Đề mục niệm hơi thở nói thoáng qua thì được, chứ nói tới nơi thì phải mười lăm năm, tương đương thời gian nàng Kiều lưu lạc. Không đùa đâu, tôi mang nàng Kiều ra cho quý vị dễ nhớ thôi. Đề mục hơi thở này nếu nói và hành cho đến nơi đến chốn phải mười lăm năm. Vì Phật nói bảy năm, mà cái thời mạt pháp này nên tôi double lên mười lăm năm luôn.

Bây giờ tôi chỉ nói vắn tắt thôi.

Đề mục này có thể là Chỉ hay là Quán, tùy theo ta.

Tu samatha, Chỉ, là tập trung tư tưởng một cách máy móc cho đến khi chứng các tầng thiền. Còn niệm hơi thở theo quán vipassana thì linh động hơn.

Lúc đầu biết hơi thở ra hay vào, sau đó là biết hơi thở vào dài, ra dài, vào ngắn, ra ngắn. Sau đó biết thêm mình đang thở bằng cảm thọ gì: khổ, lạc, ưu, hỷ, xả. Hành giả biết rõ mình đang thở ra vào với tâm gì: thiện, ác; ác là tâm gì, thiện là tâm gì.

Như vậy, chỉ qua hơi thở, hành giả đã có thể tu đủ 4 niệm xứ. Cái này là trong kinh nói: Trung Bộ và Trường Bộ.

Lúc đầu hành giả niệm hơi thở theo thân quán thôi, biết là hơi thở ra, hơi thở vào; ra ngắn, vào ngắn; ra dài, vào dài.

Còn niệm hơi thở theo thọ quán là sao? Biết rõ mình đang thở ra bằng thọ gì; biết rõ mình đang thở vào bằng sự thoải mái, hay sự vui vẻ, hay bằng sự khó chịu.

Còn niệm hơi thở bằng tâm quán niệm là biết rõ mình đang thở ra bằng sự bức mình, thở ra bằng nỗi nhớ, thở vào bằng nỗi nhớ, thở ra bằng sự thù hận, thở vào bằng sự thù hận, thở ra bằng sự tiếc của, thở vào bằng sự tiếc của...

Có nghĩa là thiện là tâm gì, mình phải biết rõ: đây là thọ hỷ này, đây là định, đây là trí tuệ này, đây là niệm... Biết rõ. Ghi nhận tâm ác: đây là tâm sân này, là tâm tham, đây là tiếc nuối, đây là sợ hãi. Biết rõ.

Buổi đầu, hơi thở còn thô, tâm còn thô. Thô nghĩa là chánh niệm không khít khao, chặt chẽ. Nhưng càng về sau, hơi thở càng lúc càng nhẹ. Hơi thở sẽ theo tâm mà lắng yên dần, mỗi lúc nhẹ hơn. Không phải yếu hơn. Yếu hơn là chuyển từ thiền viện sang bệnh viện.

Có phân biệt được cái nhẹ và cái yếu không? Yếu là tay bắt cánh chuồn chuồn, ngó lên trần nhà, lấy hơi không được mà ra không hà, phải chuyển viện. Còn nhẹ có nghĩa là lúc đầu tham, sân, si nó cứ xen vào. Tâm mà động thì thân cũng thô, hơi thở rất nặng.

Để ý, khi sợ nhiều, giận nhiều, vui quá thì nhịp đập của tim tăng, hơi thở, huyết áp lên vun vút. Hễ tâm không có gì quá: không tham, giận, sợ, tức, ghen, tiếc của... Khi nó lắng thì hơi thở cũng nhẹ theo.

Nó nhẹ đến một lúc nào đó hành giả cảm nhận nó như là không còn thở. Nhưng mà mặc xác nó, mình cứ chú ý ngay lỗ mũi, biết rằng không thể nào có một người đang

sống mà không thở nữa.

Nhớ nhé, không có gì phải sợ hết. Có hành giả bối rối: “Sao kỳ vậy ta? Sao niệm đến đây không thấy hơi thở nữa?” Đó là vị không có học. Cứ nhớ là không bao giờ có một người còn đang sống mà không thở nữa. Cho nên thấy hơi thở mất là do tâm mình đang vi tế, nên tưởng là biến mất, nhưng thật ra nó vẫn còn ở đó.

Ngài Xá Lợi Phất nói, giống như tiếng chuông mà mình mới đánh thì tiếng vẫn còn lớn. Vừa huyết gió, ngó trời ngó đất mà mình vẫn có thể nghe được tiếng chuông. Nhưng mà để nghe được cái dư âm, dư hưởng của một tiếng chuông mà nó đã được gõ từ lâu lắm rồi, những âm thanh còn sót lại là những âm ba đó, những âm hưởng còn lại khi tiếng chuông đã được đánh từ vài ba phút; để nghe được cái đuôi của tiếng chuông thì mình phải lắng tâm ghê lắm.

Ở đây cũng vậy, để ghi nhận được cái tâm đã lắng yên thì mình cũng cần một nội tâm lắng yên. Các vị để ý có phải không? Trong đêm, mình muốn nghe một tiếng chân, hay tiếng động bên hè, tiếng đó chưa rõ lắm, thì mình phải lắng nghe bằng cả một sự yên tĩnh của toàn bộ thân tâm.

Hơi thở cũng vậy. Ở đây tôi làm gọn thôi, chỉ nói sơ sơ cái kỹ thuật niệm hơi thở là vậy đó.

Tùy người, sự chú ý ngay môi, mũi, hay ở vùng rốn.

Thiền Chỉ thì chỉ có một phát một. Có nghĩa là ra biết ra, vào biết vào. Không hề có một suy tư gì hết. Cứ dán vào đó mà đặc sơ, nhị, tam, tứ thiền.

Thiền Quán thì khác. Buổi đầu, hơi thở ra biết ra, vào biết vào; ra dài biết ra dài, vào dài biết vào dài; ra ngắn biết ra ngắn, ra dài biết ra dài... Rồi sau đó mới kết hợp với 4 niệm xứ.

Biết rõ mình đang thở ra bằng cảm thọ gì, đó là Thọ Quán Niệm Xứ.

Biết rõ mình đang thở ra thở vào với tâm trạng gì, đó là Tâm Quán Niệm Xứ.

Biết rõ mình đang thở ra thở vào với sự có mặt của pháp nào: 5 triền cái, 7 giác chi, Bát Chánh Đạo. Biết rõ trong hơi thở này cái gì là 12 xứ, là 5 uẩn, là 4 đế. Đó là kết hợp Pháp Quán Niệm Xứ. Đã giảng rồi ở kinh Trường Bộ. Thương lắm thì ở đây nói thêm, chứ giảng rồi.

NIỆM CHẾT

Tiếp theo là niệm chết.

Hành giả ngồi yên lại, xét rằng cái gì trên đời cũng bất trắc, chỉ riêng cái chết là chắc chắn. Hành giả xét rằng, vĩ đại như chư Phật cũng phải có lúc nằm xuống, bỏ xác lại, nói gì là mình.

Hành giả xét rằng, cuộc đời mỗi người chỉ là nhiều bữa ăn, nhiều lần đêm ngày, nhiều mùa mưa nắng cộng lại. Xét rằng đời sống như là cây nến, càng cháy thì càng ngắn. Phải cháy liên tục để duy trì ngọn lửa sinh mệnh. Phải nhớ như vậy nhé.

Hành giả xét rằng, lúc nào, ở đâu, mình cũng có thể chết với vô số lý do lớn bé, và vô duyên.

Nó vô lý vậy đó: phải đốt cháy liên tục để duy trì sinh mệnh, mà càng đốt thì lại càng ngắn.

Như ở châu Phi, Nam Mỹ, tự dưng bị muỗi, muỗi xê xê, cắn rồi chết. Con này mà chích vô là buồn ngủ rồi đi luôn. Kinh hoàng hơn muỗi sốt rét.

Rồi bị một con ếch rừng. Ở Việt Nam có con chàng hui, nó phóng lên người mình nhót nhót, phải đi là xong. Nhưng ở Phi Châu, Nam Mỹ, người ta gọi là bàn tay tử thần. Nó chỉ chạm vào người mình là mình lăn ra chết. Nó độc đến mức như vậy. Bà con nào biết ngoại ngữ thì tìm cho tôi chữ “deadliest frogs”.

Cây ngã, đá đè, nước cuốn, lửa cháy, rắn cắn, đánh ghen nhầm, đòi nợ nhầm cũng chết.

Ra đường thì quý vị nói lái xe cẩn thận. Tôi cũng nói luôn, lái xe cẩn thận chỉ an toàn 50% thôi quý vị nha, vì 50% kia là của những người xung quanh, đi trên đường nha. Là vì người khác không cẩn thận, nó phóng vô mình, là mình chết nha.

Ăn uống cẩn thận cũng chỉ 50% thôi, vì 50% phần còn lại là của người ta. Quý vị chỉ có khả năng tự vệ, tự sinh tồn 50% thôi. 50% kia tai bay họa gởi, tên bay đạn lạc, từ trên trời rớt xuống.

Nhớ nha, hành giả niệm chết là niệm như vậy. Mọi nỗ lực của ta chỉ có giá trị 50%, còn 50% còn lại của trời, của đất, của con người, của chim muông, súc vật, của cây cỏ, đất đá. Chỉ cần nó ập xuống là mình đứt bóng.

Bà Achaan Naeb nói rằng, mỗi khi mình tra ổ khóa, mình nhớ: bây giờ mình là người khóa cửa, nhưng chiều chắc gì mình là người mở hay không. Bà nói, mỗi lần ăn cơm, trước khi chánh niệm, mình niệm điều này trước: đây có thể là bữa ăn sau cùng. Làm gì cũng vậy.

Cũng vậy, gặp gỡ ai cũng vậy, muốn gây gổ với người ta, giận quá hay thương quá thì cứ niệm thế này: “Có thể đây là lần gặp sau cùng.”

Tôi biết trong room có nhiều người nghe thấy cái này rất là khó chịu. Họ nghĩ: “Tu hành gì mà buồn quá.” Nhưng nói thật, quý vị cứ chịu khó gặm đề mục này một thời gian đi. Bữa đầu nghe nó nản lắm. Nhưng lợi ích của đề mục niệm chết là gì ta? Đề mục này giúp hành giả buông bỏ sở hữu, tình cảm, chịu được sức ép của thị phi, và có sự bình tĩnh lúc nguy cấp. Với từng này ý nghĩa có đáng để tu hay không?

Tôi tém tém thu gọn lại còn một năm, nhưng đó là năm vàng, quý vị biết không. Từng này lợi ích mà quý vị còn chê thì không biết quý vị đi kiếm cái giống gì. Đó là niệm chết.

THÂN HÀNH NIỆM

Thân hành niệm ở đây là 32 thể trước, gồm các thứ dơ uế trong và ngoài cơ thể. Bên ngoài là tóc, răng, móng, lông, da. Bên trong là mật, đàm, máu, mủ, mồ hôi, phân, nước tiểu, thực phẩm chưa tiêu hóa, thực phẩm vừa tiêu hóa xong còn nằm ở ruột già chờ ra. Từ trên xuống dưới.

Rồi tất cả các lỗ khiếu của mình: lỗ ghèn, lỗ mũi, những gì rỉ chảy, bốc hơi, ra nước, ra cái được mà có cơ hội thì ra hết. Tôi giảng kiểu bóc tách, lột trần, quý vị rất khó chịu nhưng phải nói luôn. CỬU khiếu của mình, bất cứ chỗ nào nó bài tiết được là nó bài tiết. Chỗ nhỏ nhất là chân lông, lớn nhất là miệng của mình. Chúng ta là bịch nylon mà được túm trong nhiều bịch khác, mà tất cả các bịch đó đều bị lủng hết.

Thì có một điều, bữa nào nó chảy re re là bị bệnh, như tiêu chảy, mồ hôi... Còn bữa nào khỏe thì nó rỉ rỉ. Mình tu là phải nói cho tan hoang vậy đó.

Quán thân bất tịnh là quán như vậy đó.

Một món ăn ngon, đắt tiền như nấm đen của Pháp, mấy chục ngàn một ký, được những thợ lành nghề nấu ngon lành, béo bở, đắt tiền, quý hiếm, vậy mà khi mình nhai vào miệng rồi nhả ra, chính mình còn thấy dơ chứ nói gì người khác.

Cho nên phải thấy ngu ngu thì mới yêu được đời sống, yêu được con người bằng tình cảm xác thịt nam nữ, chứ tình tảo thì hơi khó.

Tác dụng của đề mục này là giúp ta buông bỏ sự dính mắc đối với thân xác và từ đó là sự sợ chết, sự nặng lòng với thị phi, với tình cảm, danh lợi, quyền lực, tiếng tăm. Khi quý vị biết mình đang xê dịch cái thùng rác, đang xê dịch cái hầm cầu, xê dịch cái xác chết, xê dịch cái thân thể dính đầy phân hôi thối bất tịnh, khi sống bằng cảm nhận như vậy thì cái lực từ lời khen tiếng chê nó chả là gì hết.

Khi quý vị thấy quý vị quan trọng, vì tôi đẹp, vì tôi... thì một tiếng thị phi làm cho quý vị nổi dựng lên. Tôi nói một tý lần trong cái room này. Tại sao một cọng rơm,

một tờ giấy, một chiếc lá khô rơi từ tầng 18 xuống đất mà không sao? Mà tại sao mình buông một cái chén từ độ cao 1,5m thì lại bể? Là bởi vì trọng lượng và thành phần cấu tạo của cái chén không cho phép nó chịu nổi độ cao đó. Cấu tạo và chất liệu của cái chén khiến nó dễ bị tổn thương.

Những đề mục này Phật dạy cho mình để biến mình thành cọng rơm, sợi tóc, tờ giấy, chiếc lá khô. Như vậy nha.

ĐỀ MỤC NIẾT BÀN (upasamānussati)

Hành giả ngồi lại để xét đến hai khía cạnh hữu dư và vô dư Niết-bàn. Niết-bàn có hai:

Accantūpasamo: tận tuyệt Niết-bàn.

Khayūpasamo: tận diệt Niết-bàn.

Các vị phân biệt được tận tuyệt và tận diệt không? Tận tuyệt là một vị đã Niết-bàn rồi, đã viên tịch rồi thì không còn gì để nói nữa, từ thân, tâm, nhân quả đều kết thúc hết. Còn tận diệt Niết-bàn là ám chỉ cho hữu dư Niết-bàn, tức tâm thánh đạo. Tùy tầng thánh đạo nào mà vị thánh nhân cắt đứt được bao nhiêu phiền não, dứt được bao nhiêu khả năng tái sanh, thấy được bao nhiêu phần trăm diện mạo bốn đế. Thì đó gọi là rốt ráo, triệt đế. Accanta = ati + anta, nghĩa là dứt khoát, rốt ráo.

Niết-bàn có hai: hữu dư Niết-bàn và vô dư Niết-bàn.

Hữu dư Niết-bàn (Khayūpasamo) là ngay khi vị đó chứng được một tầng thánh. Ví dụ như Tu-đà-hoàn, sơ đạo, thì vị đó dứt hẳn được thân kiến và hoài nghi. Vị này chỉ còn tối đa bảy kiếp tái sanh ở cõi dục thôi, nên được gọi là Thất lai.

Trong khi đó, vị Tư-đà-hàm chỉ còn một lần quay lại cõi dục thôi. Vị A-na-hàm không còn trở lại cõi dục nữa nên gọi là Bất lai, chỉ có thể sanh về cõi Phạm thiên mà thôi, vì vị đó không còn sân và dục ái. Dầu cho vị A-na-hàm không chứng thiên, chưa tu thiên samatha lần nào hết, nhưng khi đã đắc A-na-hàm rồi thì tự dừng vị đó tự có

khả năng của một vị sơ thiên. Vì sao? Là bởi vì vị này vĩnh viễn không còn dục ái và sân, mà người không còn dục ái và sân thì hoàn toàn không có khả năng tái sanh về cõi dục giới nữa, đó là bắt buộc. Vị đó sanh về cõi Phạm thiên, tối thiểu là sơ thiên.

Tùy tăng thánh đạo mà vị thánh đó cắt đứt được bao nhiêu phiền não, dứt được bao nhiêu khả năng tái sanh, thấy được bao nhiêu phần trăm diện mạo bốn đế. Nghĩa là cũng ý nghĩa bốn đế đó, mà mình học như kết. Thật ra, bốn đế mà mình học so với bốn đế mà người chứng không có giống, mà không mâu thuẫn, nếu học đúng trong kinh.

Bốn đế là: mọi thứ đều là khổ, nên đam mê cái gì cũng là đam mê trong khổ; hễ còn đam mê trong khổ thì ta còn khổ; muốn hết khổ thì đừng đam mê trong khổ nữa. Nhận thức này chính là nguyên tắc con đường dẫn đến thoát khổ. Đây là công thức trong Kinh Tạng và A-tỳ-đàm cũng nói như vậy. Nhưng khi mình đắc thánh rồi thì cái thấy của mình không y chang như vậy, nhưng cũng không mâu thuẫn với lý thuyết mình đã học.

Như tôi nói rất nhiều lần, cái con đường trên bản đồ và con đường ngoài đời thực tế, mình nói giống cũng được mà nói khác cũng được. Là bởi vì con đường trên bản đồ chỉ là vệt mực cong cong, nhưng cũng con đường đó mà ngoài đời nó có núi sông, cát đá, nhà cửa, hàng quán, phố xá...

Cho nên niệm Niết-bàn, hành giả xét thấy cái thân này không thể còn nữa khi mà ta đã viên tịch Niết-bàn. Khi tâm có phiền não, hành giả xét rằng khi ta chứng hữu dư Niết-bàn (khayūpasamo) thì sẽ không còn cái này nữa. Hoặc hành giả xét rằng tất thân nặng nề này sẽ không còn nữa, sự hiện hữu mệt mỏi này sẽ không còn nữa khi ta viên tịch, vô dư Niết-bàn.

Như vậy, tổng cộng mình đã học xong các tùy niệm, đó là: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm thí, niệm giới, niệm thiên, niệm chết, niệm hơi thở, niệm bất tịnh, niệm Niết-bàn.

Bản thân tôi thiết tha mong mỗi, quý vị nào trực tiếp nghe hoặc nghe lại cũng có khái niệm về những đề mục này. Nên ráng theo cái lớp này.

PHẨM CHUNG TỬ

Tà kiến: “Ta không thấy một pháp nào khác, này các tỳ-kheo, do pháp ấy, các pháp thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp bất thiện đã sanh đi đến tăng trưởng, quảng đại, này các tỳ-kheo, như tà kiến. Với người có tà kiến, này các tỳ-kheo, các pháp bất thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp bất thiện đã sanh đi đến tăng trưởng, quảng đại.”

Đức Phật dạy rằng không có gì độc hại cho bằng tà kiến. Tà kiến nghĩa là thấy sai.

Ôn lại một chút, tà kiến có nhiều cách kể. Nói rộng là 62 loại tà kiến, xem Kinh Phạm Võng, Trường Bộ Kinh. Nói gọn là gồm hai: ba thường kiến và ba đoạn kiến.

Ba thường kiến:

Tin vào sự hiện hữu của một cái tôi, một linh hồn, một cái cá thể, một cá nhân nào đó, như là tôi, ông ấy, nó, họ, hă... Thay vì phải hiểu rằng mọi vật và mỗi chúng sanh chỉ là từng khối tổng hợp của nhiều thứ điều kiện. Khi tin điều này, bị người ta lừa dối... mình nổi điên lên vì có một “thằng tôi”.

Tin vào sự có mặt của một cõi thiên đường, hỏa ngục vĩnh cửu nào đó để thưởng phạt muôn loài. Giống như thiên đường của Hồi giáo, của Thiên Chúa...

Tin vào sự hiện hữu của một đấng tối cao nào đó sáng tạo muôn loài, hoặc nắm quyền cai quản tất cả vũ trụ.

Ba đoạn kiến:

- Vô hành kiến: cho rằng thiện ác chỉ là tên gọi, muốn làm gì thì làm, không có chuyện nhân quả báo ứng.

- Vô nhân kiến: cho rằng mọi sự ngẫu nhiên mà có và mất đi, không có nhân duyên hay điều kiện tạo tác gì.

- Vô hữu kiến: phủ nhận tất cả những gì mình không thấy, không hiểu, không tin, không chứng minh được. Tôi từ nhỏ đến lớn chưa có thấy con voi bao giờ, nên quý vị nói gì thì nói, tôi không tin, tôi cho là bốc phét, nói dóc, ba xạo. Rồi nhỏ lớn tôi chưa thấy máy bay bao giờ hết, nên khi nghe quý vị nói có máy bay tôi không tin. Làm gì có một khối sắt nặng mấy trăm tấn mà bay lên trời, bay qua biển, bằng nguyên tắc vật lý nào mà có thể mấy trăm tấn đi lên trời như vậy, là chuyện dóc.

Rồi kiếp trước, kiếp sau, quả báo, người làm ác bị cái này, làm thiện bị cái kia, tất cả với tôi đều không có. Tôi không hiểu được, tôi không chứng minh được, tôi không mắt thấy được. Cái gì cái đầu bư của tôi không chứng minh được thì tôi cho là không có. Cái gì mà tôi hiểu không nổi thì tôi cho là không có.

Gom chung hai thứ tà kiến này lại, kinh xếp vào hai trường hợp:

- Saggāvaraṇādiṭṭhi: thứ tà kiến ngăn trở việc sinh thiên.

- Maggāvaraṇādiṭṭhi: thứ tà kiến ngăn ngại việc chứng đạo đắc thánh.

Saggāvaraṇādiṭṭhi: những thứ tà kiến mà tin vào cái chuyện tầm bậy tầm bạ. Ví dụ như giết thú, heo, bò, gà... lấy máu, lấy thịt để cúng tế thần linh, là những thứ ngăn trở việc sinh thiên. Xin xem trong Kinh Phạm Võng, Trường Bộ.

Tà kiến mà không có đi ngược lại niềm tin vào thập thiện, thì có thể dẫn đến việc sanh thiên. Ví dụ như tin ông bà, ông Táo, Thổ Địa ... rồi sống nhân đức, bố thí, phục vụ, cung kính, hiếu thảo... thì vẫn sanh thiên.

Còn tà kiến nào đi ngược lại tinh thần tam tướng của Tứ niệm xứ thì gọi là Maggāvaraṇādiṭṭhi. Ví dụ: tôi tin có cõi nào mà tôi về đó tha hồ sung sướng; chuyện tôi ở cõi này tôi khổ chẳng qua là vì cõi này còn đấu đá, giành giật, còn nắng gió mưa

sương, đói ăn khát uống, còn cỗi kia thì tha hồ hưởng phước, không khổ như ở cỗi dưới đây ...

Nếu tà kiến kiểu đó loại nhẹ, thì còn có thể cứu chữa, Pali gọi là aniyatadiṭṭhi, tức là tà kiến bất định. Nếu tà kiến thuộc loại không thể sửa đổi thì gọi là niyatamicchadiṭṭhi, tức là tà kiến cố định.

Đoạn kiến và thường kiến đều là tà kiến. Nhưng đoạn kiến nguy hiểm gấp tỷ lần, vì mắc vào tà kiến này người ta không còn niềm tin vào cái thiện, ác, muốn làm gì thì làm, ác nào cũng không sợ, và đặc biệt không có lòng cầu giải thoát.

Nhớ nha, Đức Phật dạy rằng: này các tỳ-kheo, có những người lọt xuống hàm phân, lọt ngang mắt cá thì dễ giải cứu; lọt ngang đầu gối, thắt lưng, tới rốn, tới ngực cũng còn cứu được; tới cổ, và tệ nhất chỉ còn ló búi tóc cũng còn cứu được. Những người không còn ló lên chỗ nào thì không ai biết nắm chỗ nào mà cứu.

Người tà kiến có nhiều loại, có loại tà kiến nghĩ tầm bậy, đó là điên đảo kiến, hoặc điên đảo mộng tưởng: viparītadassana, vipallāsa.

Tà kiến là một trong 10 phiền não dẫn đến sinh tử, nhưng lại là một cặp với hoài nghi làm nên cuộc luân hồi vô tận, không hồi kết. Khi chấm dứt được thân kiến thì hoài nghi tự biến mất. Khi hai phiền não này không còn nữa thì khả năng tái sinh của một người chỉ còn lại tối đa là bảy lần đầu thai.

Giống như một chiếc xe, sau mấy triệu trillion kilomet, nay chỉ còn lăn bánh được bảy mét.

Trong kinh nói thế này: Này các tỳ-kheo, sữa mẹ mà các người bú trong dòng luân hồi nhiều hơn nước trong bốn biển. Nước mắt các người chảy ra vì đau đớn, hạnh phúc, buồn khổ, sợ hãi, tức giận ... nước mắt này của mỗi người cộng lại nhiều hơn nước trong bốn biển. Tôi hỏi các vị đã luân hồi trong bao lâu?

Bảy kiếp sót lại của vị Sơ quả toàn là phúc lạc tràn trề. Cho nên Đức Phật dạy: này các tỳ-kheo, vấn đề của vị Tu-đà-hoàn giải quyết được, bỏ lại sau lưng, nó nhiều như là dãy núi Himalaya mấy ngàn cây số, do tuần. Vấn đề còn đọng lại mà vị Tu-đà-hoàn phải giải quyết qua bảy kiếp tái sanh, chỉ là bảy viên sỏi nhỏ xíu thôi.

Quý vị tưởng tượng đi, nguyên dòng luân hồi nó thăm thăm như núi, giờ vấn đề cần giải quyết chỉ là bảy viên sỏi nhỏ xíu xiu xiu thôi. Như vậy vị đó từ lúc đắc Tu-đà-hoàn vĩnh viễn không còn sa đọa được nữa. Vị đó về trời là chỉ biết ngồi thiền, ngồi suốt mùa thu cách mạng, họ không còn thiết tha gì nữa. Họ ngồi thiền mà xung quanh là hào quang, tiên nữ, nhã nhạc, thức ăn, hoa viên, ngọc ngà châu báu bao nhiêu nữa thì vị đó cũng lặng lẽ điều chỉnh lâu đài để cách ly thiên hạ, để được sống một mình. Sống hết kiếp đó chưa đắc thì sống thêm nữa, trong vòng bảy kiếp thì phải đi.

Mà tại sao mình nghe thích quá, mà tại sao mấy ngài không thích? Là bởi vì ... Tôi nói câu này hơi nặng, nhưng xin lỗi ngàn lần tôi phải nói: vì chúng ta ở dưới cống, nên chúng ta thấy cống thơm đẹp, vị nó ngon. Chứ đã lên được mặt cống rồi, đã tắm rửa sạch sẽ rồi, vào trong khách sạn năm sao rồi, được đưa rước hầu hạ rồi, ăn mặc tư lự ... nhìn lại cái cống thì nó nản lắm.

Mình đang ở dưới cống, nên thấy cái gì cũng hay. Bịch ni-lông lượm lên nhét vào túi quần cũng sướng, vì nó là sở hữu mà. Thấy xác chuột chết, miếng băng keo máu me mà lượm được cũng thích.

Đã lắm. Nhưng giờ có nguyên đàn nhân viên khách sạn 5 sao, áo trắng tinh, đèn sáng trưng, thơm phức, rước ta về ngâm vô cái bồn tắm thơm phức, rắc hoa hồng, có kẻ hầu người hạ, thức ăn đầy vô tới tận họng, muốn say, muốn xỉn, tỉnh táo gì cũng được, thì có lẽ chả có can đảm mà nhảy xuống cống lần nữa.

Quý vị hỏi tôi ví dụ này của tôi hay trong kinh, xin thưa: trong kinh nói nặng hơn nữa. Tôi nói là ống cống, còn trong kinh nói là hố phân. Tức là vậy đó. Mà nó xui một chỗ là bữa hôm tôi nói tại sao mình có hạnh phúc và đau khổ, là bởi vì có thích

và ghét. Chỗ này rất là sâu. Được cái mình thích thì là hạnh phúc, bị cái mình ghét thì gọi là đau khổ.

Nhưng mà vì đâu có thích ghét? Bữa hôm tôi nói rồi, có ba nguồn cộng lại. Một là tiền nghiệp, nghĩa là nghiệp thiện ác đời trước nó đẩy mình vô chỗ nào. Hai là khuynh hướng tâm lý. Ba là môi trường sống.

Mình thấy thái tử Tất Đạt sinh ra trong một gia cảnh cực kỳ tráng lệ, đó là tiền nghiệp. Nhưng mà khuynh hướng tâm lý của thái tử Tất Đạt hình như khác chúng ta. Nhưng mà môi trường sống của thái tử thì hơi kẹt. Hai mươi chín năm coi như vua cha bưng bít thông tin, xuyên tạc sự thật, thông tin trong cung chỉ có một chiều, coi như thái tử có mắt như mù, có tai như điếc, có trí như bị thần kinh, không biết gì trong suốt hai mươi chín năm bưng bít thông tin.

Rồi có một ngày, ngài có được dịp xuất ngoại, ngài mới tá hỏa: thì ra lâu nay ta sống trong “thiên đường xã nghĩa”, ta hiểu sai nhiều quá, không biết gì về nỗi khổ niềm đau của nhân dân quần chúng. Nên Ngài bèn đi ngay trong ngày đại cát đại hỷ, được tin đứa con trai ra đời nhưng Ngài không mừng nữa, và Ngài đã lập tức thay đổi tư duy, thay đổi cả ti vi nữa, vì Ngài đã không còn nhìn đời bằng màu trắng đen nữa, mà nhìn bằng ti vi màu trung thực. Vậy mới bỏ mà đi được.

Cho nên do tiền nghiệp mà thái tử sinh ra trong môi trường nhung lụa, nhưng kẹt cái là khuynh hướng tâm lý của thái tử không giống mình. Còn môi trường sống bị kẹt trong hai mươi chín năm, nhưng kể từ bữa Bồ Tát đi dạo ngoài cổng thành, thì môi trường sinh thái, tâm lý lập tức thay đổi. Và tức tốc trong đêm đó Bồ Tát đã ra đi để tìm đường cứu mình, cũng như cứu người.

Cho nên từ chỗ tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý và môi trường xung quanh mới dẫn đến mình thích cái gì và ghét cái gì.

Như vậy tôi đã nói rất nhiều lần: có ngon làm việc ác đi. Chính ác nghiệp đưa ta vào môi trường sống bất thiện. Từ đó cái khuynh hướng tâm lý bất thiện của ta tha hồ

phát triển. Trong mỗi cá nhân đều có hai bản năng thiện ác. Tùy vào môi trường sống mà ta sống nhiều với bản năng nào.

Chính cái ác nghiệp đưa ta đến môi trường sống bất thiện, từ đó khuynh hướng tâm lý bất thiện tha hồ phát triển. Quý vị sáng ý một chút, quý vị lật ngược câu nói này: chính thiện nghiệp đưa ta đến môi trường sống thiện, từ đó khuynh hướng tâm lý thiện tha hồ phát triển. Quý vị phải tin đây là sự thật.

Quý vị có thể nói ông thầy chùa này tấy não. Toàn bộ thế giới này chỉ là hạnh phúc và đau khổ, mà hạnh phúc và đau khổ đi ra từ thích và ghét. Thích và ghét từ ba cái này mà ra: tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống.

Có biết bao nhiêu người do tiền nghiệp mà đẩy vào môi trường sống đó, nhưng mà khuynh hướng tâm lý thì không giống nhau. Cho nên, mỗi người một hướng đời. Cũng có trường hợp, do tiền nghiệp nó đẩy mình vào hai hoàn cảnh, môi trường sống khác nhau, nhưng vì khuynh hướng tâm lý của ta có chỗ giống nhau nên ngưi tầm ngưi, mã tầm mã. Quý vị có hiểu không?

Một anh giang hồ cộm cán của xứ cảng Hải Phòng, đi vào gặp ngay một anh ở Tôn Đản, cầu Ông Lãnh, Chương Dương. Ráp vô nó vừa khít như trời sinh ra một cặp thanh mai trúc mã. Coi như là kết nghĩa kim lan, tha hồ mà đâm chém. Một anh từ xứ cảng Hải Phòng, một anh là ở Sài Gòn, nhưng mà khuynh hướng tâm lý nó tương đồng.

Nhớ cái này nha. Nó cực kỳ quan trọng.

Mình là người Việt Nam da vàng mũi tẹt, con rồng cháu tiên, cháu ngoan bác Hồ, mà tại sao mình lại đi thờ Phật, một người ở Ấn Độ, cách mình cả không gian lẫn thời gian xa xôi vô cùng? Vì thời gian là hai mươi lăm thế kỷ, mà về không gian là bao nhiêu ngàn cây số. Vậy mà mình lại cảm đầu mình học đạo là vì sao? Là vì khuynh hướng tâm lý của mình.

Rồi có biết bao nhiêu người nhà quê mình nuôi tôm, nuôi cá bè, trồng trọt, đi chân đất không, ngủ dậy thành tỉ phú, uống rượu vang, cũng đi du lịch nước ngoài. Là vì khuynh hướng tâm lý của họ. Tiền nghiệp đẩy họ về nơi đó, nhưng khuynh hướng tâm lý đã dìu họ về phương trời khác. Cho nên mình không thể lựa nơi sanh nhưng mình có thể lựa nơi sống là vì vậy đó. Trời không có tuyệt lộ cho người có chí.

Tà kiến nào đi ngược lại tinh thần thập thiện thì gọi là *saggāvaraṇādiṭṭhi*, là tà kiến ngăn trở việc sanh thiên. Tà kiến nào đi ngược lại tinh thần tứ niệm xứ thì gọi là *maggāvaraṇādiṭṭhi*, là tà kiến ngăn trở việc chứng đạo.

Dù tà kiến hay chánh kiến đều là do sự lưu tâm để ý của ta vào mọi sự trên đời. Lưu tâm, để ý đúng cách gọi là chánh kiến: *upāyāmanasikāra*. Lưu tâm để ý sai cách là tà kiến: *anupāyāmanasikāra*.

Học và ghi cái này trong vòng ba năm, mình vừa có một lượng giáo lý, vừa có một lượng từ vựng Pali rất là lớn. Mà mắc cái gì mà người mình về tôn giáo, chính trị mình có vấn đề nặng lắm. Mình thương mình nói, mà hể nói ra cái nó hận mình: “Ông sư này giảng nghe kỳ quá, toàn chửi cha người ta.” Không có. Người ta có lòng người ta mới nói.

CHÁNH KIẾN

Chánh kiến, *sammādiṭṭhi*, gồm có năm:

- *Kammasakatasammādiṭṭhi*: sự thấy rõ lý nghiệp báo, mỗi người có nghiệp riêng. Trí này do học, suy tư mà có.
- *Jhānasammādiṭṭhi*: sự thấy rõ nhân quả và bản chất đời sống ở mức tương đối qua khả năng của người tu tập *samatha*, thiền chỉ.
- *Vipassanāsammādiṭṭhi*: sự thấy rõ tính tam tướng và nghiệp lý qua kinh nghiệm tu tập tứ niệm xứ. Trí này vẫn còn là phàm trí.

- Maggasammādiṭṭhi: tri kiến đúng đắn nhờ chứng thánh đạo.
- Phalasammādiṭṭhi: tri kiến có được từ thánh quả.

Nói gọn lại, chánh kiến là trí tuệ thấy rõ hai vấn đề là tam tướng và nhân quả. Tam tướng là vô thường, khổ, vô ngã.

Vô thường là mọi thứ sanh diệt chớp nhoáng, lúc vậy lúc khác, không có gì đứng hoài.

Khổ nghĩa là không có gì đáng để hạnh phúc, vì hạnh phúc nó chỉ là ảo giác thôi. Nói gọn lại là có hai loại: khổ trên cảm giác và khổ trên bản chất. Khổ cảm giác là sự khó chịu đau đớn của thân hoặc sự khó chịu của tâm, nói chung nỗi khổ tâm sinh lý là nỗi khổ cảm giác. Còn khổ trên bản chất là tính bất toàn trong vạn hữu, từ chúng sinh đến vật vô tri. Bất toàn, tức là không có gì đảm bảo được, lúc này lúc khác.

Khayatthena aniccam: do sự biến diệt, băng hoại của vạn vật mà gọi là vô thường.

Bhayatthena dukkham: do tính bất toàn của vạn vật mà gọi là khổ.

Asarathena anatta: do bản chất là lắp ráp, cộng ghép, không cốt lõi nên gọi là vô ngã.

Ví dụ như cây chuối, dù gọi là cây cho sang, nhưng lột từng bẹ, từng bẹ ra thì không còn cây chuối nữa. Rồi mình tháo cái áo ra thì chỉ còn từng sợi chỉ, nhưng khi gom hết sợi chỉ thì ta có một cái áo.

Cho nên trong kinh mới ghi thế này:

- Pheṇapiṇḍūpamaṃ rūpaṃ: sắc uẩn như bọt nước, bóp cái là vỡ.
- Vedanā bubbuḷūpamā: thọ uẩn giống như bong bóng xì phồng.
- Marīcikūpamā saññā: tưởng uẩn giống như hoa nắng. Trưa trời nắng, vào mùa hè, quý vị nhìn trên mặt đường thấy cái gì nó rưng rưng ấy, nó nhảy từng từng, khổ quá,

đi lâu quá không biết dùng từ gì. Ở trên mui xe có một lớp khí có thể nhìn bằng mắt, nó nhảy từng từng, gọi là hoa nắng.

- Saṅkhārā kadalūpamā: hành uẩn giống thân cây chuối, lột hết không còn gì nữa.

- Māyūpamañca viññānaṃ: thức uẩn giống như trò ảo thuật, thấy đã lắm nhưng không có gì là có thật. Ảo thuật như là biến một đồng thành tờ một trăm đồng, mà nếu thật như vậy thì họ ở nhà chứ đi làm làm gì. Đằng này nó đi dài nắng dầm mưa, nghe người ta phàn nàn, rồi tối về ăn mì gói.

HẾT