

Bài 80. Kinh Tăng Chi | Chương Bốn pháp | Phẩm Uruvelā (tt) | Sư Giác Nguyên giảng 27/6/18

Chúng ta tiếp tục đề tài Bốn Pháp được Đức Phật dạy là bốn pháp truyền thống Phạm hạnh căn bản của Hiền Thánh ba đời mười phương.

Một là Đạo lộ Vô tham, ám chỉ cho việc hành trì quán chiếu 10 cái dạng thân người.

Tất cả đam mê trong đời đều khởi đi từ cái đam mê trong cái thân của mình. Từ cái thân của mình là mình có nhu cầu ăn, mặc, ở, sử dụng vật chất này nọ. Từ cái thân nó mới ra các nhu cầu, rồi từ các nhu cầu nó mới nảy sinh ra bao nhiêu thứ khái niệm đam mê khác.

Thí dụ như chúng ta có cái nhu cầu về mặc đẹp, là tại sao? Vì trước hết thì chúng ta có nhu cầu mặc ấm. Vì có thân, chúng ta sợ lạnh, sợ nóng, cho nên nó mới nảy ra nhu cầu y phục là mặc ấm, mặc để che thân. Rồi từ cái nhu cầu mặc ấm, lâu ngày đối với những người có phước, có điều kiện, lại nảy ra cái nhu cầu thứ hai, đó là nhu cầu mặc đẹp. Rồi từ cái nhu cầu mặc đẹp lại nảy ra vô vàn những nhu cầu khác liên quan. Thí dụ như là đẹp nhưng mà phải là đồ hiệu, chứ còn nếu mặc đẹp mà tự mình may đo ở nhà thì đâu có ai biết đâu. Đẹp mà phải là đẹp đồ hiệu kia mới được.

Như vậy thì ấm rồi chuyển qua đẹp, đẹp rồi phải là sang, sang rồi phải là nổi tiếng, phải là đắt tiền. Chứ ngó vô thấy sang nhưng mà nó không phải cái đồ đắt tiền mà thiên hạ ngưỡng mộ, ganh tị thì mình cũng không có muốn mặc.

Cứ như vậy đó. Cho nên rồi ăn cũng vậy, hồi đầu là ăn no, rồi sau đó nảy ra ăn ngon, rồi bắt đầu ăn sang, rồi bắt đầu lui tới những cái chỗ mà nổi tiếng để cho người ta biết mặt mình, là mình là người ăn uống những nơi như vậy đó.

Rồi ở cũng vậy, hồi đầu mình chỉ cần có một cái chỗ che thân nắng mưa, nóng lạnh, gió sương, sau đó nó mới nảy ra cái nhà cao cửa rộng, v.v.

Nói chung là bao nhiêu thứ nhu cầu đam mê trong đời đều khởi đi từ cái chuyện mà mình có cái thân. Rồi từ cái chuyện mà mình có cái thân thì nó mới bắt đầu hể có thích ở đâu thì nó có ghét ở đó. Cho nên khi mà hành giả sống với một cái nội tâm nhàm chán, xem nhẹ cái thân này, thì mọi sự ở đời tôi xin đoán chắc rằng cái gì nó cũng nhẹ theo, bởi vì thân này là gốc.

Đạo lộ thứ hai là Đạo lộ Vô sân.

Vô sân ở đây có nghĩa là khi mà chúng ta sống ở đời này, chúng ta có người để mình thương thì dứt khoát có người để mình ghét. Tất cả chúng sanh trong đời này chia làm hai hạng: cái hạng để mà chúng sanh phạm phu thương và cái hạng để mình ghét. Còn có cái hạng thứ ba tôi không có kể, đó là người đứng nước lã. Cái hạng này là nằm ở trong cái diện trừ bị, có nghĩa là nói họ là người đứng hôm nay, nhưng mà ngày mai chỉ cần có một điều kiện nào đó thì mình sẽ thương họ, hoặc là mình sẽ ghét họ. Cho nên ở đây chỉ kể có hai thôi, còn cái hạng thứ ba là cái hạng trừ bị, có nghĩa là họ sẵn sàng thuộc về nhóm một hoặc là nhóm hai.

Để sống an lạc giữa đời này thì cái người trí, người tu hành, người cầu giải thoát tuyệt đối không để mình phải ở vào thái cực nào trong tình cảm. Thương người, yêu người, thích người cũng là một cái cực đoan tâm lý, một cái cực đoan tình cảm. Ghét người, thù người, hận người nó cũng là một cực đoan tình cảm.

Phúc thay cho kẻ nào sống giữa đời này chỉ có thể thương người khác nhưng mà không có nặng lòng vì người khác. Phúc thay cho kẻ nào sống ở đời này có người mình không thấy hợp nhưng mà mình không vì cái chuyện không hợp đó mà mình lại ghét, không để cho cái ghét, cái ác cảm, cái thành kiến đó nó trở thành cái gánh nặng tâm lý của mình.

Như vậy thì để sống lìa bỏ hai cực đoan tình cảm ghét và thương thì tất cả chúng ta bắt buộc phải tu tập bốn Vô lượng tâm.

Từ là mong cho người ta có được cái nhân lành, quả lành.

Bi là mong cho người ta đừng có sống trong cái nhân xấu, quả xấu.

Hỷ là vui với cái nhân lành, quả lành của người.

Xả là luôn luôn sống trong cái nhận thức rõ ràng đầy đủ rằng tất cả những người chúng ta thương, tất cả những người chúng ta ghét, kể cả những người mà chúng ta không có tình cảm đặc biệt nổi trội, thì tất cả đều có cái vốn liếng nghiệp riêng.

Thí dụ như bây giờ cái người đó mình khinh ghét họ cách mấy đi nữa thì họ cũng có cái nghiệp riêng của họ. Mai chiều họ lăn đùng ra họ chết rồi. Cái người đó mình kính phục họ, mình thần tượng họ thì cũng có thể mai chiều ra họ lăn đùng họ chết.

Chư Phật ba đời mười phương là đỉnh cao của danh vọng vũ trụ. Không có ai trong đời này, kể cả vua Chuyển luân vương, Ác ma Thiên tử, Đế Thích, Phạm thiên, mà có được cái sự thương quý, kính nể của vô lượng chúng sinh như là chư Phật. Ấy vậy mà cái gì rồi cũng phải qua đi, tình cảm nào trên đời này thì cũng có lúc qua đi.

Nó qua đi bằng nhiều cách lắm. Nó qua đi bằng cách là mình là cái người thương, người ghét, mình chết. Hai là cái kẻ, cái đối tượng mà mình thương, mình ghét nó cũng chết. Ba là cả hai đều lăn đùng ra mà chết. Bốn là vì một cái chương duyên nào đó mà cái thương đó nó phai, hoặc là cái hận đó nó giảm.

Như vậy thì có nghĩa là thương ghét ở đời này nó không có quan trọng. Là bởi vì cái kẻ được thương hay là kẻ bị ghét sớm muộn gì nó cũng chết. Rồi bản thân cái người thương, người ghét người ta sớm muộn gì cũng lăn ra mà chết. Rồi bản thân cái tình cảm đó sớm muộn gì theo ngày dài tháng rộng nó cũng sẽ bị thử thách bởi vô vàn những trở ngại, trở lực, nó bị tác động bởi vô vàn những cái điều kiện này nọ.

Để rồi nó không có tiếp tục còn nữa.

Xúc động nhất là tôi đọc ở trong Kinh cái chỗ mà Đề-bà-đạt-đa trước lúc lìa đời, chấp tay hướng về Phật mà nói cái câu kệ này:

“Con xin đánh lễ đấng Tối Thắng Tôn. Ngài có lòng Đại bi, Ngài xem Rāhula hay là kẻ hại Ngài như là một.”

Có nghĩa là với câu nói này, Đề-bà-đạt-đa đã khép lại cái trang huyết sử hận thù giữa ông và Bồ-tát Tất Đạt sau vô lượng kiếp. Và kiếp cuối cùng, khi Bồ-tát Tất Đạt trở thành một vị Phật rồi thì Đề-bà-đạt-đa vẫn tiếp tục hại. Nhưng mà chúng ta biết rằng cái chung cuộc thì Đề-bà-đạt-đa đã không có được toại nguyện và đã ra đi bằng một cái chết không có đẹp, không có êm ái.

Thì như vậy, sống ở đời, cái khổ của chúng ta là chúng ta chìm sâu trong một cái cực đoan tình cảm nào đó, thí dụ như ghét hoặc thương. Để sống an lạc, chúng ta cứ tâm niệm: trên đời này không có ai để ghét, cũng không có ai để yêu. Trên đời này chỉ có hai hạng người thôi, đó là đáng thương và dễ thương. Người lành là người dễ thương, người xấu là người đáng thương.

Để sống được trong cái nhận thức này, trong cái tình cảm này đối với muôn loài chúng sinh, thì bắt buộc chúng ta phải sống ở trong cái Từ Bi Hỷ Xả.

Đạo lộ Chánh niệm

Đạo lộ Chánh niệm ở đây có nghĩa là hành giả sống ở trong 10 Tùy niệm. Ở đây có cái chuyện lạ là ở trong Chú giải không nhắc gì đến 4 Niệm Xứ, mà lại nhắc qua 4 Tùy niệm. Thôi thì Kinh nói sao thì tôi nói vậy, tôi kể lại cho bà con nghe, chứ bây giờ bắt tôi phải nói như ý bà con nghĩ thì còn gì là lớp của mình nữa.

Thì 10 pháp thường niệm ở đây là Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Thí, Niệm Giới, hôm qua tôi nói rồi, rồi đến Niệm Thiên. Ở đây có nghĩa là thường xuyên sống suy tưởng về hạnh lành của bản thân, rằng là nếu trên đời này có những cảnh giới dành cho cái người hiền thiện, thì mình hoàn toàn có đủ điều kiện để mà cộng trú, cộng sinh, cộng hưởng, cộng tác với những người đó.

Ở đời này nếu mà có cảnh giới dành cho những người hiền thì cảnh giới đó là gì? Đó là cảnh giới của những người có cái hạnh Bồ thí, hạnh Trì giới, hạnh Phục vụ, hạnh Nghe pháp, Hồi hướng, Điều chỉnh kiến thức. Thì những người mà có cái hạnh lành đó thì họ mới có thể góp mặt dự phần ở trong những cảnh giới tốt đẹp, và mình hình như cũng có được những cái pháp lành đó.

Hôm qua tôi có nói: làm sao mà mình có thể biết rằng mình có đủ những pháp đó? Thì có một cách duy nhất thôi, đó là mình tự xét có cái pháp lành nào mà đối với mình nó là khó khăn hay không. Pháp Bồ thí, Trì giới, Phục vụ, Thính pháp, Thuyết pháp, rồi Điều chỉnh tri kiến, thì mình coi coi mấy cái này trong đó có cái nào mà mình bị thiếu hay không, hoặc có cái nào đối với mình khó trau dồi hay không. Nếu mình thấy tất cả đều là dễ, không có phải khó, thì có nghĩa là mình có thể tin tưởng là mình có thể cộng trú với chư thiên.

Tôi biết trong room này có người sẽ tự hỏi thế này: là tại sao mà mình phải tu cái pháp môn này? Là bởi vì thường xuyên suy niệm rằng liệu ta có thể cộng trú, sống chung với những cái hàng chư thiên hay không, với cái hàng thiên chúng hay không. Tại sao phải suy niệm như vậy?

Bởi vì thường suy niệm như vậy thì chúng ta sẽ từng bước lìa bỏ cái thế giới tâm lý thấp kém. Bởi vì theo trong Kinh thì cái Từ tâm là thế giới của Phạm thiên, Thập thiện là thế giới của chư thiên Dục thiên, Tứ Niệm Xứ là thế giới của Thánh nhân, còn tham sân si là thế giới của đọa xứ.

Nếu mà nói như vậy thì coi như mỗi ngày chúng ta đang sống ở trong cái thế giới của cái hàng nào trong 4 hàng đó. Người thường xuyên sống với Chánh niệm và Trí tuệ theo cái pháp môn Tứ Niệm Xứ thì người đó là coi như đang sống ở trong cái Thánh xứ, trong cái cõi của Thánh nhân. Còn cái người nào thường xuyên sống bằng Từ Bi Hỷ Xả thì coi như kẻ đó đang sống ở trong cái cảnh giới của Phạm thiên. Kẻ nào thường xuyên trau dồi Thập thiện thì kẻ đó đang sống trong thế giới của Dục thiên.

Kẻ nào đang sống ở trong thế giới tham sân si thì coi như là kẻ đó sống trong thế giới của Đọa xứ.

Ở đây các vị thấy tôi không nhắc tới thế giới loài người, là vì sao? Vì thế giới loài người là thế giới của 50/50, có nghĩa là nửa thiện nửa ác. Thì nếu mình xét, mình thấy mình không sống trong thế giới của Thánh, không sống trong thế giới của Phạm thiên, không sống trong thế giới của Dục thiên, thì mình cũng nhớ rằng thôi thì tối thiểu ta cũng sống trong thế giới của loài người. Có nghĩa là sao? Là 50/50, nửa tu nửa không tu. Nhớ cái đó.

Thì quán xét như vậy để thường xuyên mình chọn, xem mình chọn cái cảnh giới để mình an trú. Cứ sáng ngày thức dậy và tối bắt đầu đi vào giường để ngủ, cứ thường xuyên tâm niệm như sau: Trong ngày hôm nay tôi đã sống nhiều với cái thế giới của cái hàng nào trong ngũ thú lục đạo?

Niệm Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới, Thiên, rồi tiếp theo đó là Niệm về vật thực. Là sao? Niệm vật thực có nghĩa là trong Kinh tiếng Phạn, chữ vật thực nó từ cái chữ āhāra, nó từ cái gốc là hṛ, là đem, mang đến. Harati là mang đi, mà āhāra là mang đến. Thực phẩm là cái gì? Thực phẩm là những cái điều kiện mà mang đến cho mình cái này cái kia thì được gọi là thực phẩm.

Nói như vậy có nghĩa rằng chữ thực phẩm ở đây nó đồng nghĩa với cái chữ duyên. Nếu chữ āhāra nó có nghĩa là những gì mang lại cho chúng ta cái này cái kia, và mang chúng ta đến với cái này cái nọ, thì cái đó được gọi là thực phẩm.

Āhāra có nghĩa là cái mà mang chúng ta đến cái này, cái kia, mà nó mang lại sức sống cho chúng ta. Nó là điều kiện để mang cái này đến cái kia, mang cái kia đến với cái này. Nói như vậy thì chữ āhāra ở đây nghĩa đen là thực phẩm, mà nghĩa bóng là duyên, là điều kiện.

Và ở đây, ai đã từng nghe tôi giảng về Tứ thực, bốn loại thực phẩm về tâm, về vật, thì chắc các vị còn nhớ ở chỗ này: Đức Phật Ngài dạy rằng tất cả mọi thứ ở đời đều tồn

tại nhờ những điều kiện. Những điều kiện đó, có trường hợp Ngài gọi là āhāra, có nghĩa là thực phẩm.

Ngài nói cái gì trên đời này nó cũng cần có những thứ dưỡng tố để nuôi dưỡng nó. Từ cái hình hài thể lý, cái tấm thân của chúng ta, cho đến cái đời sống tinh thần; cho đến cái lá cây, ngọn cỏ, ngọn núi, gò đất, rồi cây cỏ, trăng sao, hoa lá, kinh rạch, sông ngòi, đại dương, biển cả; tất cả đều cần có những điều kiện để chúng mới có thể có mặt. Và những điều kiện ấy, có lúc Ngài gọi là nhân, có lúc Ngài gọi là duyên, có lúc Ngài gọi nó là những chất liệu hay là dưỡng tố.

Quán tưởng thực phẩm là sao?

Quán tưởng thực phẩm có nghĩa là hành giả thường xuyên suy niệm rằng: tấm thân bệnh hoạn này, tấm thân bất tịnh dơ dáy này, tấm thân đau khổ này, không có nó thì mình dĩ nhiên đâu gọi là sống; mà hễ sống thì mình phải cứ mang nó. Và nó vốn dĩ được nuôi dưỡng bằng những thức ăn, thức uống mỗi ngày.

Trong Kinh dạy hành giả cứ nhớ như thế này: từ cái nguồn nào mà ta có được các món thực phẩm, thức ăn, thức uống? Từ nguồn nào? Cứ nghĩ tới đó là đủ ngán rồi. Từ nguồn nào?

Thứ nhất là nguồn. Từ nguồn nào mà ta có được thức ăn, thức uống? Trước hết quán tưởng thứ nhất là tấm thân này có được từ thức ăn, thức uống.

Thứ hai, các nguồn ấy có được từ đâu? Nói về nguồn xa là gì? Là chúng ta phải đổ mồ hôi nước mắt, rồi học hành, rồi quan hệ xã hội, rồi kiến thức, rồi kinh nghiệm sống, rồi chức vụ, rồi bao nhiêu nỗi khổ niềm đau. Tất cả nó cộng lại nó mới ra cái đồng tiền, ra cái bát gạo để mình sống. Đó là cái nguồn gọi là nguồn xa.

Còn cái nguồn gần là gì? Nguồn gần đó là những món mà mình để vào miệng mình, nó ở đâu nó ra? Là phải do mình làm cá, làm thịt, lật rau rồi về nấu nướng. Rồi chuyện nấu nó không phải đơn giản. Nấu như vậy là phải bảo quản thức ăn, rồi ăn

xong phải rửa chén, không rửa nó hôi. Ăn xong phải súc miệng, đánh răng. Ăn xong phải uống nước, phải ăn tráng miệng.

Nói chung là mình nghĩ đến cái gần mình gần. Từ cái nguồn xa là ở đâu mà có thực phẩm, rồi cái nguồn gần là bảo quản, bào chế, chế biến thức ăn.

Rồi tiếp theo, hành giả quán xét rằng ngay kể từ lúc mà gọi là thức ăn chạm môi mình, nó đã dính một chút nước bọt, thì nó bắt đầu nó đáng gớm. Nói chi là nuốt qua khỏi cái thực quản, nói chi là nó vào tới bao tử, nói chi là nó qua tới ruột non, ruột già, rồi nó đi xa hơn nữa.

Như vậy, hành giả quán tưởng thực phẩm là sao? Hành giả quán thấy rằng tấm thân đau khổ này được nuôi dưỡng từ các nguồn thực phẩm và thức ăn, nước uống. Những nguồn ấy có được từ đâu?

Nguồn xa là máu lệ của mình mới có chén cơm, bát gạo. Nguồn gần là nhà bếp, rồi tủ lạnh, rồi tủ đá, rồi bao nhiêu công phu khó nhọc ở trong nhà bếp mới đem được lên tới bàn ăn, mới đem được vô nồi, chảo, xoong, chén, tô, bát, đĩa để mình ăn.

Rồi tiếp theo là hành giả quán chiếu rằng: ăn là để nuôi nó, mà thật ra là vì cái khẩu dục nhiều đời, cho nên chúng ta ăn chúng ta mới thấy ngon. Mà nhờ ngon, mai một mình mới có thể ăn nữa; mà nhờ ăn nữa mình mới sống.

Chứ còn nếu mà ăn nó không có ngon lành gì hết, mà nó chỉ là cái chuyện nhét thức ăn vô cái lỗ miệng, thì có lẽ chúng ta cũng sẽ lười ăn, và thậm chí có người quên ăn. Và như vậy chúng ta sẽ lăn ra chúng ta chết, làm sao?

Do cái tiền nghiệp gọi là dục ái, do cái nghiệp dục ái, chúng ta mới có mặt ở trong cõi dục. Có mặt trong cõi dục thì chúng ta phải ăn. Mà chính vì chúng ta phải ăn cho nên chúng ta phải trả bao nhiêu là cái giá để mà có được cái mà bỏ vào mồm của mình.

Hành giả tại sao phải quán tưởng như vậy? Quán tưởng như vậy để thấy rằng cái tấm thân này nó có được từ cái nguồn tội khổ. Nghĩ đến cái ăn là hành giả thấy được cái

thân này phải đi đến từ cái nguồn khổ.

Các vị giả định dùm tôi, nếu mà các vị không có nhu cầu ăn uống, không có nhu cầu ăn mặc, ở và thuốc men, thì có phải cuộc đời này nó khác đi nhiều lắm không?

Ở đây chắc có người cũng thắc mắc là khẩu dục nó ở đâu nó ra? Xin thưa, khẩu dục nó ra từ cái nguồn này: tức là kiếp trước tôi có dịp thưởng thức một thức uống hay là một món ăn nào đó bằng tâm tham. Tôi thích. Từ cái thích đó, kiếp sau sinh ra tôi tiếp tục thích nữa.

Còn các vị hỏi tôi: “Vì sao kiếp trước tôi thích?” Thì mình nói là do cái ái của kiếp trước đó nữa. Rồi các vị hỏi: “Kiếp trước đó nó từ đâu ra?” Tôi nói: “Của kiếp trước đó nữa.”

Ở đây Đức Phật không có nói cái điểm bắt đầu của thời gian, mà Ngài chỉ nói cái nguyên nhân thôi. Ngài không có nói con gà có trước hay là cái trứng có trước, mà Ngài chỉ nói ngắn gọn thế này: cái trứng từ con gà mà có, con gà từ cái trứng mà có. Nếu không muốn có cái trứng thì dẹp con gà, hoặc không muốn có con gà thì dẹp cái trứng.

Ngài chỉ nói tới đó thôi. Chứ còn mà Ngài nói cái trứng có đầu tiên trên trái đất hay là con gà có đầu tiên trên trái đất thì...

Mình dựa vào đâu để mà mình tin lời Ngài? Và lấy cái gì mà chứng minh? Và biết cái chuyện đó để làm cái gì?

Thôi thì cái ngắn gọn, Ngài nói: không muốn có cái trứng phải không? Dẹp con gà! Không muốn có con gà phải không? Dẹp cái trứng! Ngài chỉ nói tới đó thôi. Chứ còn mình đi truy ra làm chi? Mình truy ra là đầu tiên trên trái đất này là con gà hay cái trứng, cái chuyện đó Ngài có nói mình cũng không có hiểu đâu, mà mình cũng không có tin đâu. Cho nên Ngài nói gọn: ghét gà thì liệng trứng, ghét trứng thì dẹp con gà. Xong.

Ở đây cũng vậy. Tại sao có khẩu dục? Tại vì kiếp trước mình đã từng ăn bằng phiền não, cho nên bây giờ mình mới tiếp tục thích ăn. Bây giờ mình không muốn đời sau bị dính líu tới cái thực phẩm nữa, thì làm ơn dẹp dùm cái vấn đề khẩu dục.

Tôi nhắc lại lần nữa, Ngài không nói con gà hay cái trứng có trước, mà Ngài chỉ nói rằng cái trứng có từ gà, gà có từ trứng, đủ rồi. Bây giờ anh không muốn gà, dẹp trứng; không muốn trứng, dẹp gà. Anh thấy rằng còn ăn uống là còn khổ, thì anh đừng có tiếp tục thích thú trong chuyện ăn uống nữa. Anh thấy tình cảm nam nữ đó là cái khổ, thì anh đừng có tiếp tục thích trong nó nữa. Anh thấy cái chuyện sanh tử luân hồi mà nó là khổ, thì anh đừng có tiếp tục thích trong đó. Là cái con đường duy nhất mà Đức Phật Ngài dạy cho mình, còn mà mình nghĩ ngợi thêm nữa thì mình chỉ có điên thôi!

Cho nên cái quán tưởng về thực phẩm nó rất là quan trọng. Một người mà biết coi nhẹ cái thân của mình là có khả năng coi nhẹ muôn chuyện trong đời. Tiếp theo, một người mà tỉnh táo trong cái chuyện ăn uống, tỉnh táo theo tinh thần Phật pháp, chứ không phải tỉnh táo theo kiểu thế gian tôi không biết. Tỉnh táo theo tinh thần Phật pháp là luôn luôn quán chiếu rằng tất thân bất tịnh, đau đớn này, cái xác chết chưa có chôn này, nó tồn tại nhờ ăn uống.

Mà để muốn có được một miếng nước, một miếng cơm mà bỏ vô mồm, chúng ta phải trả bao nhiêu là giá. Có người phải bán rẻ cả nhân phẩm, nhân cách để có được miếng ăn, cái đó có.

Các vị đừng có tưởng là mình chạy việc để có được một cái job là mình không có hy sinh. Hy sinh chứ! Mà tại sao mình phải đi chạy việc, chạy đi kiếm việc làm? Là vì chúng ta cần sống, cần ăn, cần ở, cần mặc. Mà chính vì có cái nhu cầu ăn, ở, mặc và thuốc men bệnh hoạn, cho nên chúng ta phải gọi là cày bừa cuộc xối trong cái cuộc đời đầy nước mắt này.

Cho nên Ngài dạy rằng thường xuyên suy tưởng rằng: nhu cầu vật chất lớn nhất trong đời người chính là ăn uống. Mà ăn uống nó là một trong những cái nguồn khổ. Làm sao mà mỗi lần ăn đừng có thích nữa, như vậy ta không có tiếp tục gieo cái chủng tử tái sinh cái cõi ăn uống. Đó cũng là một cách.

Tôi nhắc lại lần nữa, có những cái pháp môn chỉ dành cho thằng Tèo, chứ không có dành cho thằng Tí. Có những pháp môn dành cho thằng Tí, nó không có dành cho thằng Tèo. Có những loại chúng sanh trong đời này, khi mà nghe nói về cái đề mục này thì họ trớt quớt hà. Họ nói: “Ồ, cái này, tại sao tôi không có niệm bất tịnh, tóc, lông, móng, răng, da? Tại sao tôi không có niệm đề mục thân người? Tại sao tôi không niệm đề mục hơi thở mà bắt tôi niệm về thức ăn?”

Nhưng mà Đức Phật Ngài biết rất rõ, có những người thức ăn là chuyện lớn nhất của họ, chuyện gì cũng nhỏ hết. Đối với họ, chuyện ăn uống là chuyện quan trọng nhất. Ăn thì phải ăn ngon, ăn sành điệu. Thì chỉ cần đối với cái người này, chỉ cần mà họ thấu đáo tới nơi tới chốn cái chuyện ăn uống thì họ sẽ không còn cái khẩu dục nữa.

Khẩu dục nó là một trong những cái đặc điểm của cõi Dục. Tình dục là một, khẩu dục là hai, sắc dục là ba, tinh dục là bốn. Đó là những cái gọi là 5 dục, đó là đặc điểm của ngũ dục. Thì từ từ mình thấy cái nào quan trọng thì mình dùng từng pháp môn để mình lìa bỏ dần dần, dần dần. Thì có lìa 5 dục thì mình mới chán được cái Dục giới. Mà có lìa được cái 5 dục thì mình mới có thể đắc chứng thiền định một cách dễ dàng. Mà có đắc chứng thiền định một cách dễ dàng thì chúng ta mới có thể đắc chứng Đạo Quả một cách dễ dàng. Còn nếu mà mình cứ chìm sâu, ghim sâu, găm chặt ở trong 5 dục thì cái cơ hội mà đắc thiền, đắc Đạo vô cùng khó khăn.

Đức Thế Tôn bằng từng bước, bằng vô lượng phương tiện, Ngài tìm cách nào đó Ngài đem chúng ta ra khỏi cái thế giới của 5 dục, chỉ vậy thôi. Đó là lý do vì đâu mà có lúc Ngài dạy quán tử thi, có lúc Ngài dạy quán vật thực là như vậy đó. Tiếng Pāli gọi là *ahāre paṭikkūlasaññā*, có nghĩa là quán tưởng cái đáng chán, cái đáng gớm,

đáng sợ trong cái vấn đề ăn uống. Chuyện quán tưởng cái đó cũng là một cách để từng bước chúng ta lìa 5 dục.

Niệm chết

Đức Phật Ngài dạy có nhiều cách để chúng ta ra khỏi cái vũng sinh của 5 dục, thí dụ như niệm về thân chết, niệm về thực phẩm, niệm về bất tịnh, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên. Nhưng mà bây giờ có một cách nữa, đó là niệm chết.

Có nhiều người họ niệm cái thân chết họ không sốc, nhưng mà họ niệm sự chết của chính mình, họ sốc. Có một câu rất quan trọng, mình không nói có thể là một cái điều thiếu sót, là cái đề mục thân người, đề mục chết, rồi đề mục bất tịnh, nếu một người tu đúng, có duyên tiền kiếp, khi mà tu mấy cái đề mục này buổi đầu họ sẽ bị sốc. Sốc kinh khủng lắm, sốc lắm. Thí dụ như niệm đề mục chết, họ bị sốc dữ lắm. Sốc là bởi vì từ đó...

Tới giờ họ cứ yêu đời, họ cứ nghĩ rằng họ còn 30 năm, 50 năm. Nhưng mà bây giờ, khi mà quán niệm sự chết thì họ thấy rằng họ có thể ra đi chiều nay. Họ coi như họ mất hẳn bao nhiêu điểm tựa trên đời. Họ sợ lắm, nhưng mà đó là tu đúng. Rồi từ từ cái sợ đó nó chuyển qua cái chán. Chán gì? Chán danh, chán lợi, không còn quan tâm thị phi, tình cảm, danh lợi nữa. Là vì đâu? Là vì chúng ta coi như đã đắc pháp.

Tôi nhắc lại lần nữa, cái chữ đắc pháp ở đây không có nghĩa là đắc Đạo. Hôm qua tôi giảng về cái niệm Thí, tôi nói đắc pháp là gì? Có nghĩa là cái pháp môn đó, cái đề mục đó, cái đề tài đó, nó đã trở thành ra là một cái cõi sống cho mình. Nó là một đề mục rất hữu hiệu để mà mình an trú ở trong cái lời Phật, thì tôi gọi đó là đắc pháp. Đắc pháp ở đây nghĩa là vậy.

Thí dụ như là giận cách mấy, buồn cách mấy, thích cách mấy, yêu cách mấy, mà chỉ cần niệm vô cái đề mục đó thì tất cả những cái thương, thích, ghét, sợ đó nó đều bị đẩy lùi hết, thì đó gọi là đã đắc pháp. Nhưng mà tôi nhắc lại, đắc ở đây có nghĩa là

mình đã có được cái gì đó bỏ túi, chứ không phải đặc đây là thành Thánh liên. Cái đó là chưa chắc. Đặc pháp đây là được pháp.

Thì ở đây, nếu hành giả theo cái đề mục nào đi nữa, mà có thể nhờ nó mà lìa được phiền não trong thời gian ngắn hạn hay dài hạn, thì đó được xem là cái điều rất đáng mừng. Bởi vì coi như họ thành tựu, họ đặc pháp.

Thí dụ như với đề mục thể trước, có nghĩa là chỉ cần mà thương, giận, buồn nhớ, ghen tuông, sợ hãi cách mấy, chỉ cần họ nhớ tới cái thể trước, có nghĩa là nguội ngắt.

Và sẵn ở đây tôi cũng nói luôn một chút kinh nghiệm của tôi. Là hồi bé tôi sợ ma lắm, có lẽ do thể tạng yếu đuối. Nhưng mà dần dần theo cái thời gian năm tháng, tôi mới ngộ ra một điều: con người nó đáng sợ hơn ma. Là bởi vì cái kẻ mà làm cho mình phải chảy nước mắt, làm cho mình phải mất ngủ, phải trăn trở thao thức, phiền lụy bức bối, là con người chứ không phải là con ma.

Hồi đó tới giờ quý vị có nghe nói ai mà bị ma nó dọa chết chưa? Nhưng mà kẻ mà vì con người mà mất ăn, mất ngủ, gầy gò xanh xao, xuống ký, nhảy lầu, uống thuốc rầy, nhảy cầu, toàn là con người không hà!

Cho nên khi lớn một chút tôi mới nhớ ra: À, thì ra ma mà nếu mà có thì nó làm cho mình teo một chút vậy thôi, nhưng mà cái tên ma mà làm cho mình gọi là te tua là con người chứ không phải con ma.

Nhưng mà dần dần theo thời gian, tôi mới ngộ ra một chuyện nữa. Sau mấy lần mà đi mổ cấp cứu, tôi mới thấy rằng cái mà mình bận tâm là cái chết chứ không phải là cái chuyện ma. Là vì sao? Là bởi vì chỉ cần vài phút nữa mà mình lăn đùng ra mình chết, lúc bấy giờ mình là đối tượng kinh hoàng của người khác, chứ còn mình không có cơ hội để mà mình sợ người ta đâu.

Cái cơ hội mà mình bị ma nhát nó chỉ là một phần triệu, trong khi cái cơ hội mà mình trở thành cái đối tượng sợ hãi của người khác thì nó nhiều gấp triệu lần cái cơ hội mà

mình bị ma nó nhất. Cái cơ hội, cái khả năng mà quý vị chết nó lớn hơn là cái khả năng mà quý vị bị ma nhất.

Các vị không có tin tôi, các vị đi hỏi hết mấy người quen. Tất cả những người mình quen sớm muộn đều phải chết. Nhưng trong tất cả những người mình quen, có ai đã từng thấy ma chưa? Toàn là nghe đồn, toàn là đọc trong sách, trong kinh, coi phim, nghe kể ở ngoài thôi. Chứ trong số mấy người quý vị quen, quý vị tin tưởng, không phải là người ba xạo, thì các vị có nghe ai mà từng gặp ma chưa?

Trong khi cái chết nó chắc chắn. Tất cả những người mà mình gặp là đều phải chết, đã chết, sắp chết, hoặc rồi đây sẽ chết. Cái chuyện đó là chuyện chắc chắn. Chúng ta trong room này đều phải tin, phải biết cái chuyện đó là chuyện chắc chắn.

Nói như vậy có nghĩa là cái chết là cái chắc chắn, còn cái chuyện ma cỏ là chuyện không chắc chắn. Nói như vậy có nghĩa là sẽ có một ngày, khi mà mình đắc pháp, có nghĩa là có một đề mục nào đó nó thành ra là cái vốn liếng riêng tư để chúng ta an trú ở trong đó. Tôi gọi đó là đắc pháp là vậy đó.

Tôi nói lại lần nữa, thương, thích, ghét, sợ cách mấy, chỉ cần nhớ cái đề mục đó một cái là cái gì cũng buông được hết. Bao nhiêu thị phi, được mất, thành bại, thăng trầm của đời sống, tất thảy đối với mình đều là nhỏ hết so với cái chết. Bởi vì một mai mà nó lăn đùng ra rồi thì cái gì cũng xong.

Ông Stalin của Nga có nói một câu theo cái ý của ông, nhưng mình hiểu theo cái ý của mình. Ông nói: “Người chết hết việc.” Bao nhiêu lần cái tụi KGB gặp ông hỏi phải làm sao với cái nhân vật đó, thì ông trả lời một câu ngắn gọn bằng tiếng Nga đó là: “Người chết hết chuyện.” Có nghĩa là mấy cái nhân viên mật vụ KGB nghe như vậy là hiểu phải làm sao rồi. Bởi vì trên đời này chỉ có một người duy nhất không có nói tầm bậy, đó là người chết. Cho nên người chết là hết chuyện.

Ông nói theo cái nghĩa ác, nhưng mà mình nói theo trong Đạo mình, cái câu “người chết hết chuyện” rất là hay. Bởi vì mình chết rồi thì cái gì cũng bỏ lại: bao nhiêu gia

tài, sự nghiệp, tiếng tăm, tình cảm, tất cả đều vứt sạch hết.

Cho nên hành giả cứ nhớ một điều: ta có thể ra đi bất cứ lúc nào, bằng bất cứ kiểu gì, ở đâu. Tôi nhắc lại, cứ luôn luôn tâm niệm: ta có thể chết bất cứ lúc nào, ở đâu và kiểu gì, bất cứ kiểu chết nào.

Bây giờ mình có gia đình, vợ chồng, con cái, cha mẹ, thân quyến, bè bạn, rồi người làm, thuộc hạ, ai cũng thương, cũng quý, chăm sóc,

Nhưng có ai biết có một ngày, ban đêm buồn buồn mình thả bộ ở ngoài bờ sông, rồi mình trúng gió, mình lăn ra ngoài sông mình chết, gục cái đầu bên đồng rác, có ai biết chuyện đó không? Đâu có ai biết. Rồi mình đi xe, nó quất một cái rầm cái là mình lên đường, đâu có ai biết mình ở đâu đâu?

Nhạc sĩ Trường Sa kể một câu chuyện rất đau lòng là vợ ông là Việt kiều từ Mỹ về Việt Nam đi chơi nhiều năm trước, đi làm sao đó mà bị xe nó tông. Trên người không có giấy tờ, bao nhiêu giấy tờ để ở nhà hết. Bà đi mình không vậy đó, với một mớ tiền. Bà đi làm sao mà xe nó tông bà, cái xác bà được người ta kéo vô lề đường, mà để biết bao lâu như vậy để làm thủ tục, chờ người nhà nhận diện, mà đâu có giấy tờ. Cuối cùng khi người nhà nhận diện thì cũng đã muộn rồi.

Và tôi biết ở Việt Nam cũng có một vài trường hợp như vậy, có nghĩa là tử vô táng địa. Có nghĩa là hồi còn sống có nhà có cửa, tới hồi chết thì chết bờ chết bụi. Tự nhiên tới nhà người ta ăn giỗ, tối vô mừng đi luôn. Hoặc là đang đi vậy rồi thấy mệt mệt, kiếm cái chỗ nào đó ngồi, lấy cái nón lá phe phẩy vài cái, cái đi luôn. Nhiều lắm.

Cách đây không lâu báo Việt Nam đăng có cái ông Việt kiều nào đó về lái xe từ Sài Gòn ra Vũng Tàu. Đang đi nghe mệt mệt, tắt vô trong lề, cái gục vô vô lăn đi luôn. Mà hên ông biết ngừng xe, biết tắt vô lề, chứ nếu mà ông đang đi mà ông không có dừng vô lề, mà ông phóng thẳng thì không biết còn bao nhiêu người đi theo ông nữa.

Cho nên hành giả cứ suốt ngày tâm niệm thế này: ta có thể chết bất cứ lúc nào, ở đâu và kiểu gì. Nhớ cái này rất là quan trọng.

Và trong Kinh ghi rõ rằng người nào mà tánh tham ái nhiều, thích cái này thích cái kia, thích người, thích vật, thích chỗ, thì nên tu đề mục quán bất tịnh thể trước. Rồi người nào tánh sân nhiều thì nên tu pháp Từ Bi Hỷ Xả. Còn riêng về người tánh trí thì họ rất là thích hợp với đề mục quán bốn đại, quán sự chết.

Tại sao vậy? Vì đề mục này nó rất là khô khan, và phải nói là nó hơi phũ phàng. Đề mục bốn đại rất là khô khan. Cả ngày chỉ việc chú ý tới bốn đại thôi: cái gì cứng mềm thì đó là đất, cứ ghi nhận như vậy; nóng lạnh, nhiệt độ là lửa; cái gì trương phồng, áp suất, xô đẩy, thúc đẩy, di động, cái đó là gió; cái gì mà nó có tính chất tan chảy, ngưng tụ và kết dính thì đó là nước.

Suốt ngày hành giả chỉ thấy thế giới vật chất chung quanh tôi chỉ là thế giới của bốn đại. Chỉ an trú ở trong cái này thì hành giả cũng đang từng bước làm nhạt phai cái phiền não của mình, bớt thích, bớt ghét.

Hoặc là cái hạng tánh trí họ rất là thích đề mục niệm chết là vì sao? Vì đó là một đề mục phải nói ngắn gọn mà mang cái nội dung dứt điểm. Có nghĩa là sao? Có nghĩa là mình có muốn đắc thiền, có muốn thần thông, có muốn được danh, được lợi, được nhan sắc, được tiếng tăm, được tình cảm, muốn được tùm lum cái gì đi nữa, nhưng mà chung quy lại cái chết nó là chỗ chấm hết cho tất cả mọi thứ. Đây là cái đề mục mà phải là một người trí mới có thể thích hợp với nó.

Còn đa phần là người đức tin nhiều thì họ thích niệm những đề mục mà kích thích niềm tin, như niệm Phật, niệm Pháp, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên. Thì đó là người nặng về đức tin. Họ thích niệm cái gì mà cái lòng họ nó sung sướng, nó ngưỡng mộ, nó ngưỡng vọng, thì đó là người đức tin nhiều.

Tham, sân, si, tầm, tín, giác. Thì trong đó cái tánh giác là cái tánh hợp với cái đề mục nào nó lạnh lùng, khô khan và phũ phàng. Cho nên ở đây là niệm sự chết.

Niệm thể trước

Rồi niệm thể trước, tức là thân hành niệm, là hành giả quán chiếu rằng từ ở trên đầu mình xuống tới gót chân, toàn là đồ dơ không. Cái mái tóc của mình lâu ngày không gội hôi rình, da đầu lâu ngày không gội hôi rình. Đó là trên đầu. Rồi từ đó đi từ từ, đi từ từ xuống tới gót chân. Cái chân mà ba ngày không rửa, mà nhất là đôi chân đó lại mang giày, mang tất nữa, thì ba ngày không rửa các vị coi nó kinh dị cỡ nào.

Còn bên trong lục phủ ngũ tạng là tóc, lông, móng bên ngoài, răng, da bên ngoài; thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu, là bao nhiêu thứ nó nén ở trong người của mình. Rồi nhờ da, nhờ thịt nó bọc bên ngoài, cho nên mình nhìn mình thấy không có ớn.

Cho nên Ngài Ratthapāla ở trong Trung Bộ, khi Ngài về thăm nhà rồi mấy cô vợ cũ muốn Ngài hoàn tục, thì Ngài có đọc một bài kệ:

Hãy nhìn tấm thân hôi thối này,
Được tô trét với son với phấn,
Vừa đủ làm mê hoặc kẻ ngu,
Nhưng vô phương kẻ cầu bờ giác.

Tôi thích cái câu này đến mức mà tôi thuộc cả Pāli nữa: “Vừa đủ làm mê hoặc kẻ ngu, nhưng vô phương kẻ cầu bờ giác” — *alam bālassa mohāya, no ca pāragavesino*. Para là bờ kia, gavesino là kẻ kiếm tìm, có nghĩa là kẻ đang kiếm tìm con đường bên bờ kia.

Ngài Minh Châu ở chỗ này Ngài dịch phải nói là thơ mộng nhất, sát sườn nhất, mà lâu lâu mới có một cái chỗ mà dịch vừa sát mà vừa đẹp như thế này: *Alam bālassa mohāya no ca pāragavesino*: “Vừa đủ làm mê hoặc kẻ ngu, nhưng vô phương kẻ cầu bờ giác.”

Thường xuyên an trú như vậy. Nếu mà ngay đời này mà mình nghe Pháp, mình nghe Kinh, mà mình thấy nói về thể trước mà mình vẫn trơ trơ, mình thấy không có gớm gì hết, thì mình phải biết rằng một là đề mục này không thích hợp, hai là do ba-la-mật của mình nó còn yếu. Thì nếu đời này mình chỉ có một phút giây mà nhòm gớm cái thân này với cái lòng cầu giải thoát, ly tham, ly dục, thì một phút giây thôi mà nhòm gớm cái thân.

Này, với cái lý tưởng giải thoát thì đời sau sanh ra, trong Kinh nói chỉ cần nhìn một bãi nước bọt cũng đủ đắc Đạo, nhìn một cái sợi tóc trong ly nước, nhìn một chút da khô, một chút gàu cũng đủ đắc Đạo.

Trong Kinh nói có vị Tỳ-kheo đi bát mà thấy người ta cười. Thấy cái cô đó cổ cười, Ngài vừa nhìn thấy cái hàm răng của cô là Ngài liên tưởng bao nhiêu chuyện. Ngài nhìn cái hàm răng là Ngài nhớ đến bao nhiêu cái chuyện ăn uống, nhai nuốt, ruột già, ruột non, Ngài gớm.

Một cái hàm răng mà ba ngày bốn bữa mà không có đánh thì bao nhiêu cái cặn cáu nằm trong đó. Rồi chưa hết, Ngài nhìn cái hàm răng, Ngài nghĩ đến cái bộ xương người. Ngài chỉ nhìn cái đó, Ngài đắc quả A-la-hán. Mà tại sao đơn giản như vậy? Là bởi vì rất là nhiều đời nhiều kiếp Ngài đã sống quán chiếu cái thân bất tịnh.

Cái thân bất tịnh này, từ mái tóc rồi tới da, răng, rồi thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bao nhiêu thứ bên trong, cái nào cũng dơ hết. Có nghĩa là lấy từng phần mà để lên lòng bàn tay mình là cái nào mình cũng gớm hết.

Có thể tóc của mình mình không gớm, nhưng mà ít ra tóc dài mình kéo một phần tóc mình để vô mũi mình ngửi coi, bốn ngày không gội nó có cái mùi gì? Đó là cái mà tương đối là sạch nhất trong cơ thể mình đó, là tóc. Tiếp đến là da. Da mình thì thấy nó đâu có tội lệ gì đâu, nhưng mà nếu ba bốn ngày không tắm thì nó cũng kỳ dữ lắm.

Đó là quán thân hành niệm. Đúng ra tôi có thể nói nhiều về đề tài này, nhiều và rất nhiều, nhưng mà thứ nhất là thời gian không có, thứ hai nữa, trong cái thời điểm này

mà nói cái này thì trong room nhiều người bị sốc. Như vậy là tất cả mình thấy mười cái đề mục Thường niệm này thì được xem là Đạo lộ Chánh niệm.

Tiếp theo là niệm Níp-bàn.

Mình chưa có đắc Níp-bàn thì làm sao mình niệm? Có người hỏi tôi như vậy đó. Hỏi vậy chứ niệm hơi thở là vì mình có hơi thở; niệm thể trước là vì mình có thể trước; niệm thân người là bởi vì mình muốn có thân người lúc nào mà để mình nhìn cũng được. Nói chung là niệm cái gì cũng có sẵn trước mặt, còn niệm Níp-bàn là sao? Mình chưa có đắc Níp-bàn thì làm sao mà niệm?

Thì tôi nhớ tôi đã trả lời cho họ thế này, tôi hỏi:

Vậy chứ niệm Phật thì sao? Mình có thấy Phật đâu. Những gì mình biết về Phật cũng toàn là qua suy tưởng thôi, chứ mình có thấy Ngài đâu. Mà tại sao không có thắc mắc cái vụ niệm Phật, mà tại sao thắc mắc cái niệm Níp-bàn? Bởi vì Đức Phật đối với mình, Ngài cũng trừu tượng như Níp-bàn vậy đó chứ. Như vậy tại sao mình niệm Phật được, mà tại sao không niệm Níp-bàn được?

Niệm Níp-bàn là niệm làm sao? Niệm Níp-bàn là niệm như thế này.

Tôi nói thiệt với bà con, tôi giảng tới chỗ này mà tôi cứ do dự là tôi có nên nói hay không. Tôi hỏi trong room có sao, các vị trả lời như vậy dùm tôi nha: trong room đã đọc sách, đã nghe giảng về cái cách niệm Níp-bàn chưa?

Thí dụ như bây giờ tôi hỏi là các vị có nghe giảng về bốn cái đề mục Vô sắc chưa? Thí dụ như Hư không vô biên, Thức vô biên. Tôi rất lấy làm lạ là hai cái vấn đề này: một là đề mục Vô sắc, hai là Níp-bàn, tôi lấy làm lạ là kinh sách của mình nói phớt phớt qua. Thì xin ai đó trong room mai này mà có giải thích, có trích dẫn lời tôi, làm ơn trích nguyên văn và cho biết xuất xứ dùm. Bởi vì có thể nói là tôi chưa từng thấy chỗ nào giảng về...

Niệm Níp-bàn.

Thời Phật có một bà mệnh phụ tên là Suppavāsā. Bà này là mẹ ruột của Ngài Sīvalī, tức là đệ nhất thần tài hay là đệ nhất tài lộc ở trong Kinh. Bà này, do tiền nghiệp kiếp trước là thái hậu, còn Sīvalī là ông vua, có nghĩa là hai mẹ con, vì muốn lấn đất giành dân cho nên mới cất quân đi đánh xứ người, mà bao vây một cái ngôi thành của đối phương suốt bảy ngày như vậy.

Họ tính bao vây thêm cho đến chừng nào mà trong thành nó đói, mà nó chịu không nổi, nó ra nó đầu hàng, nó dâng thành thì thôi. Nhưng mà khi mà bao vây được bảy ngày thì hai mẹ con thấy trong thành người ta bắt đầu nhốn nháo xôn xao. Trẻ con, rồi người già, phụ nữ, người bệnh thì ai nấy coi nhón nhác, xao xác hết. Thì hai mẹ con thấy tội, mới bàn với nhau, nói:

Bây giờ mình chiếm đóng như vậy, không biết giả sử như mình thành công thì mình hưởng được bao nhiêu, hay là để cho mấy đứa khác nó hưởng. Nếu mình chiếm đóng thành công, mình chiếm được tám mươi cái quốc gia đi nữa thì hai mẹ con mình sống đời được bao lâu để mà hưởng, hay là mình để lại cho cái đám sau nó hưởng, mà trong khi đó bây giờ mình làm quá nhiều cái ác nghiệp đi.

Thì đây là một cái bài học mà trong room làm ơn nhớ dùm. Mỗi lần mà mình muốn làm cái chuyện đó, làm ơn nhớ cái này: ta sống được bao lâu để mà ta hưởng những cái ta đang có và sẽ có, để rồi bây giờ vì những cái thứ đó mà ta hy sinh trả giá quá nhiều, quá đắt.

Thì hai mẹ con suy nghĩ như vậy đó, mới bắt đầu lui quân.

Mà trong lúc họ bao vây là bảy ngày, đúng là bảy ngày chỉ bao vây thì đâu có làm gì ghê gớm. Vì lý do là trong thành nó quá đông người, mà bữa tôi nói cho các vị nghe, cái việc thiện hoặc ác mà nó hưởng tới đám đông thì nó cho cái quả lớn lắm.

Thí dụ như đó là việc thiện đi. Các vị chỉ việc là chỗ ngã ba hay trước nhà mình mà mình để một cái lu nước để cho bà con đi ngang có nước để xài, rửa mặt, rửa tay. Tuy

cái lu nước đó nó không có bao nhiêu tiền hết, nhưng mà mình nghĩ tới quần chúng, nghĩ đến đại chúng, nghĩ đến thiên hạ, cái phước đó là không có tính nổi.

Ở trong Kinh ghi rõ là những cái phước...

Những cái công đức như làm cầu, làm đường, đào giếng, trồng cây gây rừng, thì công đức của nó là vô lượng. Là vì sao? Là vì cái đối tượng mà mình hướng tới là vô lượng. Thứ hai là cái thời gian tồn tại và đóng góp lợi ích của mấy cái món này thì cũng là vô hạn.

Thí dụ như một cái giếng nước, mình đâu có biết nó sẽ xài được bao lâu. Chẳng hạn như ở ngoài Huế, ở ngoài Hội An bây giờ, người ta phát hiện ra những cái giếng Chàm, cái giếng của người Chàm hồi xưa. Họ đào sâu xuống, họ tìm mạch nước mà lành. Nước lành là nước ngọt. Xong rồi họ thả đá ong xuống. Các vị có biết có những cái giếng Chàm cả ngàn năm rồi mà nước vẫn còn đầy ắp và trong vắt, ngọt ngào. Các vị có tin chuyện đó hay không?

Cho nên nếu cái giếng mà mình làm mà đừng có xài bê tông, không có lâu; xài đá nó lâu lắm. Rồi bên trên mình tráng chung quanh miệng giếng cho nó hơi xa xa, để cho nó đừng có nước mưa, đừng có đồ dơ nó lọt vô giếng. Rồi xây cái thành giếng, cái miệng giếng cho nó cao mà cũng bằng đá luôn, thì nếu mà đừng có bàn tay phá hoại cố ý của ai đó, thì cái giếng này cả năm bảy trăm năm, ngàn năm là chuyện nhỏ xíu.

Thì cái lợi ích mà cái giếng nước nó đóng góp, cái lợi ích mà cái con đường nó đem lại, rồi cái cây cầu, rồi khu vườn, khu rừng, trồng cây, đào giếng, làm đường, làm cầu, thì công đức lớn bởi vì cái đối tượng mình hướng tới là tập thể.

Cho nên hai mẹ con này tuy chỉ có bao vây chỉ có một tuần, nhưng mà cái đối tượng họ nhắm tới nó đông quá đi. Cho nên hai mẹ con chết rồi lọt vô địa ngục. Tới hồi sanh lên là cứ bị tù đầy, giam hãm vô cớ, vô duyên. Đi tới cái chỗ nào đó tự nhiên cầu nó hư, hai mẹ con bị nhốt ở trong cái làng cả mấy tháng trời ra không được. Rồi tự nhiên vô cái hang đá ngồi trú mưa, cái bị ở trên lăn đá xuống sụp, che hai mẹ con,

nhốt mấy ngày. Có người moi ra coi như là tan nát. Nhiều kiếp như vậy, cứ bị giam hãm.

Cuối cùng rồi được sanh làm một tiểu thư con nhà giàu, rồi lấy chồng sang cả, trở thành mệnh phụ phu nhân, rồi có mang. Chồng thương lắm, nhà chồng chiều đón, nâng niu. Nhưng mà cuối cùng thì khi có mang bảy năm, bảy tháng mới bắt đầu chuyển dạ. Nó cứ đau hoài vậy đó. Nó cứ đau lai rai, đau hoài vậy đó mà không chịu sanh.

Khi mà được bảy năm, bảy tháng rồi, nói tới thời mình bây giờ thì khỏe quá rồi, mình siêu âm, chụp hình X-ray. Còn hồi xưa cứ thấy nghi nghi hoài, lâu lâu cứ thấy thẳng bé ở trong nó cứ chọt, nó cứ đập, nó cứ chuyển vậy đó thì biết đó là con, mà không biết làm sao mà lấy ra. Mà suốt bảy năm, bảy tháng như vậy. Rồi cuối cùng khi có dấu hiệu sanh con là phải trải qua bảy ngày mới sanh được.

Thì lúc đó, ngày thứ bảy, ông chồng vào lạy Phật. Phật hỏi:

“Suppavāsā sao không đi chùa?”

Thì ông chồng nói:

“Dạ, nàng đang đau đớn dữ lắm, muốn sanh mà sanh không được. Nàng có gởi lời đánh lễ Thế Tôn.”

Thì Đức Phật Ngài dạy, Ngài chỉ nói có một câu thôi:

“Mong cho Suppavāsā được an lành, mẹ tròn con vuông.”

Khi mà Ngài nói như vậy xong, ngay lúc đó là ở nhà Suppavāsā sanh con an toàn. Cái nghiệp nó hết mà cộng với cái oai lực của Đức Phật. Không phải khơi khơi ai cũng nhận được cái đó. Nàng phải có phước mới được cái sự gia trì đó.

Thì trong suốt thời gian mà đau như vậy, nàng có niệm một cái thôi, đó là niệm Tứ hồng ân của Phật giáo. Đau quá, nàng niệm như thế này:

Một, Đức Thế Tôn đã hành trì, đã đắc Pháp, đã giảng dạy cái con đường mà lìa bỏ cái cơn đau giống như thế này. Tức là Đức Thế Tôn là cái người đã hành trì, đã đắc Pháp, và đã thuyết giảng cái con đường mà không còn đau đớn như cái mà mình đang chịu. Đó là niệm Phật.

Hai, niệm Pháp là cái con đường hành trì mà dẫn đến cái chuyện chấm dứt những nỗi đau thế này.

Ba, rồi bắt đầu niệm Tăng. Tăng là những vị đã, đang và sẽ hành trì cái con đường mà chấm dứt cái nỗi đau này, nỗi đau mà tôi đang chịu.

Bốn, và niệm Níp-bàn. Níp-bàn là một cái cứu cánh, một cái trạng thái mà không còn những nỗi đau như thế này. Đó là niệm Níp-bàn.

Niệm Níp-bàn là niệm như vậy. Hành giả luôn luôn cứ ngồi yên như vậy, thấy rằng cái nóng nực mà mình đang chịu này, Níp-bàn là một cứu cánh không có nóng nực như thế này. Níp-bàn là một cứu cánh mà không còn cái tê mỏi như thế này. Níp-bàn là một cứu cánh mà không còn cái đau nhức như thế này. Níp-bàn là một cứu cánh mà không có còn cái cảm giác khó chịu như thế này. Đó gọi là niệm Níp-bàn.

Nhiều người không được giải thích thì không biết niệm Níp-bàn là niệm làm sao. Rồi niệm “Níp-bàn, Níp-bàn, Níp-bàn”. Có nhiều bà bả đọc riết bả bị trở môi, bả đọc là “nắp bàn”. Nhưng mà thật ra thì ở đây niệm là niệm như vậy đó.

Mà các vị không có tin, các vị nói: “Ừa, niệm như vậy nó giúp gì được cho mình?” Tôi kính thưa quý vị trong room, giúp rất là nhiều. Và chính tôi, người đang hầu chuyện đây, đề mục Níp-bàn đối với tôi là một cái đề mục cực kỳ tâm đắc và cực kỳ hữu hiệu, hữu dụng đối với tôi. Chán đời cũng niệm. Chỉ cần mình chấm dứt sanh tử, chứng ngộ Níp-bàn là không còn có cái này nữa.

Đau buồn về thân, về tâm, cứ tâm niệm Níp-bàn là hết sạch. Sợ hãi, hờn giận, nhớ nhung, tiếc nuối, ganh tị gì đi nữa thì cứ nhớ rằng mai này chứng Níp-bàn thì tất cả là

quá khứ, chỉ là quá khứ.

Níp-bàn không phải là cõi, không phải là cảnh giới, không phải là một không gian, mà nó là một trạng thái mà chỉ có bậc Thánh mới biết được. Tôi chỉ nói nôm na thế này: đó là thuở nào ta còn thích cho nên còn.

Ghét. Còn có sướng mới còn khổ. Mai này, khi mà cái chủng tử trầm luân không còn nữa, thì ta không còn thích trong cái này cái kia nữa, không còn thích ghét này nọ nữa, thì cái đó được gọi là Hữu-dư-níp-bàn. Khi mà ta tắt thở, không còn chỗ để đi tái sanh nữa, thì đó được gọi là Vô-dư-níp-bàn. Hãy hiểu chừng đó thôi.

Cũng như mình hiểu nôm na thế này: hết bệnh là hạnh phúc. Còn cái cảm giác hết bệnh ra sao thì mai này hết bệnh sẽ biết. Bây giờ mình đang bị bệnh, mình ráng uống thuốc dùm. Nhưng mà mình chỉ cần biết rằng, mình tin chắc một điều: hết bệnh thì có nghĩa là nó không còn bệnh nữa, mà không còn bệnh nữa thì nó không còn đau đớn như thế này nữa.

Cho nên suy niệm Níp-bàn là chỉ niệm một điều thôi: cứu cánh Níp-bàn, trạng thái Níp-bàn vốn dĩ không có cái khổ mà ta đang chịu. Nói như vậy nó cũng giống như là mình suy niệm rằng là: lát nữa về nhà rồi sẽ hết mệt, lát nữa về nhà sẽ hết mệt. Đó cũng là một cách niệm. Mình đang đi đường dài, mà mình cứ nhớ vậy cái nó cũng bớt mệt. Ở đây không phải là ảo giác, mà đây là sự thật.

Còn bên Tàu thì họ có cái thành ngữ là vọng mai chỉ khát, có nghĩa là Tào Tháo có lần đó đi hành quân, đi chung với một đám lính giữa trưa hè nắng chói chang, thì lính nó than, nó nói:

“Khát nước quá, thừa tướng ời.”

Thì lúc đó ông mới lấy cái cây roi, ông chỉ về phía trước, ông nói:

“Có thấy cái đám xanh xanh đó không? Ta từng hành quân ngang đây ta biết, đó là nguyên cái rừng me. Trời đất ời, ta nói me dốt, me bột rồi me non, mà cái lá me nấu

canh chua ăn cũng ngon nữa. Tối nay nếu mình về được, coi như là ta sẽ khao quân cho anh em ăn bữa canh chua cho nó ngon. Nói dân làng có cái gì đem tới đó nấu. Mà trước mắt ta nghĩ cái canh mà lát nữa tới đó mà cứ người hốt được một mớ me dốt nhai cũng đỡ.”

Ông nói như vậy thì tự nhiên cái đoàn quân đó là nó nghe trong miệng nó nước không, nó cũng đỡ khát. Cho nên tiếng Tàu có cái câu là vọng mai chỉ khát. Mai là me, chỉ là dừng, là hết, khát là khát nước. Các vị nghe tôi giảng như vậy đừng có tin, cứ vào Google đánh 4 chữ “vọng mai chỉ khát” là nó ra cái tích đó.

Ở đây niệm Níp-bàn không phải như vậy, mà niệm Níp-bàn là mình niệm sự thật. Tức là chúng ta còn tham sân si cho nên mình mới còn có cái thân này, thì nó mới còn có đau nhức, nóng lạnh, đói khát, rồi nó còn hờn giận, ghen tuông, sợ hãi. Mà khi mà đã chứng ngộ Níp-bàn, thì không còn nữa, cứ nhớ như vậy.

Bao nhiêu cái đau khổ, mà niệm cái này nó hay ở chỗ là vì có lúc nào ta lại không khổ!

Niệm Níp-bàn là niệm sự thật, có nghĩa là người mà có duy lý cách mấy thì cũng chỉ cần nhớ thế này: ta khổ là vì ta còn có thân, ta khổ là vì ta còn phiền não, mà Níp-bàn là sự chấm dứt, sự vắng mặt của hai cái đó. Thấy cái đó thì tự nhiên nó hết hà, chứ không có gì hết. Đó là niệm Níp-bàn.

Và tôi là cái người rất tâm đắc với đề mục này. Khi mà chán chường, sợ hãi, buồn bực, khó chịu, đau đớn gì đó thì tôi cứ niệm cái đó: Níp-bàn là sự hết, Níp-bàn là hết, Níp-bàn là sạch. Cứ niệm như vậy là những cái khổ thân, khổ tâm mà mình đang chịu đây không có ở cái gọi là cứu cánh Níp-bàn.

Như vậy thì mình thấy đó là Đạo-lộ Chánh-niệm. Ở đây là chỉ cho niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm Vật-thực, niệm Sự-chết, niệm Thể-trước, niệm Níp-bàn. Vào Google đánh chữ “10 anussati”.

Như vậy thì có 4 Đạo-lộ hay 4 con đường: Vô-tham, Vô-sân, Chánh-niệm, và thứ tư là Chánh-định.

4. Đạo-lộ Chánh-định

Chánh-định ở đây là ám chỉ cho việc hành trì 10 đề mục kasina và đề mục hơi thở. Đề mục kasina đó là niệm, là tập trung tư tưởng vào ở trong 1 trong 10 cái đề mục này: xanh, vàng, đỏ, trắng, đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng. Còn đề mục hơi thở thì tôi sẽ kể riêng.

Bây giờ tôi nói về đề mục kasina trước. Tại sao phải tu 4 cái này? Cái này tôi nói một lần ở bên Mỹ rồi, bây giờ tôi nói lại. Có hai bài Kinh mà tôi giảng thiệt là lâu là bởi vì hai bài Kinh này là căn bản Phật Pháp. Mình Phật tử mà mình muốn giữ giới, muốn ngồi thiền, muốn tu tuệ quán, mà mình lại ầu ơ ví dầu, ầm a ầm ớ mấy cái này thì cũng hơi khó. Cho nên đây là lý do tại sao tôi giảng bài Kinh này thiệt là chậm.

Thì 10 kasina nó là gì? Nó là chú tâm vào đất. Đất là sao? Chúng ta lấy một cái miếng đất. Có người đủ duyên họ nhìn vô mặt đất họ niệm. Còn có người họ hơi cầu kỳ, hơi khó khăn chút, họ lấy đất họ vỗ thành một cái khuôn đất có cái đường kính khoảng 3 tấc trở lại. Trong Kinh có đưa ra cái đơn vị đo lường kiểu ngày xưa, tôi chỉ nói nôm na cho bà con hiểu thôi.

Đó là làm một cái khuôn đất giống như mình làm cái bánh dày vậy đó, mà cái đường kính của nó là khoảng ba tấc. Mà nhớ đừng có sơn phết gì hết, cái màu đất tự nhiên làm sao để như vậy đó. Rồi cứ nhìn vào đó niệm: đất, đất, đất, đất. Niệm hoài tới một lúc nào đó mình nhắm mắt lại khi nào không hay, mà cái khuôn đất ấy vẫn hiện ra sừng sững, lừng lững, rõ ràng từng nét, từng chi tiết trong cái tâm tưởng của mình. Cứ niệm như vậy.

Và sẽ có một lúc, cái hình ảnh đó nó không còn là cái khuôn đất hình tròn với những cái chi tiết của một cái mặt đất thô nữa, mà nó lấp lánh, nó bừng sáng giống như là một cái đĩa vàng hoặc giống như một cái mặt trăng, mặt trời vậy đó. Nó sáng lòa. Và

hành giả đừng có thấy như vậy rồi phóng tâm, cứ tiếp tục niệm tiếp, niệm: đất, đất, đất, đất, đất, đất.

Thì sẽ có một lúc hành giả chứng được sơ, nhị, tam, tứ thiền.

Với cái khả năng ngũ thiền, hành giả có thể làm được một chuyện sau đây. Tức là khi cái khả năng định tâm nó đến cái mức độ tối thiểu, ở đây tôi phải nói là tối thiểu. Mức độ định tâm tối thiểu đó là hành giả làm lắng dịu 5 triền cái, tức là 5 thứ phiền não thô. Cái này tôi đã giải thích nhiều lần lắm, cho nên đây tôi chỉ nói gọn thôi.

5 thứ phiền não thô gồm có: thích cái này, ghét cái kia, buồn ngủ, tiếc nuối - phóng tâm, hoang mang nghi hoặc. Tổng cộng là 5 thứ phiền não. Thì cái bậc thấp nhất của định đó là sự lắng dịu của 5 thứ phiền não này.

Còn cái đỉnh cao của cái đề mục này là gì? Cái điểm thấp nhất là lắng dịu 5 phiền não thô, còn cái đỉnh cao của cái đề mục này là gì? Đó là khả năng hóa thông. Có nghĩa là người này, cái khả năng định tâm của họ trên cái miếng đất đó đã đến cái mức mà gọi là không tưởng. Có nghĩa là sao? Có nghĩa là khi người này họ nhìn lên trên một cái mặt nước, họ chỉ cần họ nghĩ đây là đất, thì lập tức nó sẽ là đất trong cái suy nghĩ của họ. Và với cái năng lực của họ, họ có thể đi trên đó như là đi trên mặt đất. Và quả thật cái mặt nước lúc bấy giờ nó đã là đất, nhưng mà đất cho riêng họ, chứ không phải cho cái người kế bên. Mình thấy họ dẫm trên đó, mình bắt chước mình đi theo là mình chìm.

Có nghĩa là cái định tâm nó đã đưa đến cái mức mà chỉ cần họ nhìn mặt nước, họ niệm đây là đất thì nó thành đất thiệt. Hoặc là hư không. Thí dụ như họ đi giữa hai cái vực núi, mà họ nghĩ trong bụng, họ nghĩ là: “Hãy có một con đường để cho tôi đi.” Chỉ nghĩ như vậy, lập tức có một con đường hiện ra để họ dẫm lên trên đó họ đi. Dĩ nhiên trong room không có tin chuyện đó, nhưng mà tôi trách nhiệm nói thì tôi phải nói.

Rồi đề mục nước cũng vậy. Đề mục nước có nghĩa là hành giả cứ để một cái thau nước, một cái tô nước, đường kính cũng khoảng 3 gang, rồi cứ niệm: “Nước, nước, nước, nước, nước.” Niệm đến một lúc nào đó thì nó cũng y như đề mục đất vậy đó. Tức là đến một lúc nào đó, hành giả lắng dịu phiền não và cái tâm nó đạt đến ngũ thiền, thì hành giả hoàn toàn có thể hóa hiện nước như ý mình muốn.

Thí dụ như hành giả đang đứng thế này, hành giả nhìn xuống mặt đất, hành giả chỉ cần suy niệm đây là nước, thì lập tức hành giả顿 thố ngay trong tức khắc. Có nghĩa là đối với mọi người đó là đất, nhưng mà đối với mình lúc đó là mặt nước. Mà mặt nước thì mình muốn lặn lúc nào mình lặn. Mình lặn xuống chỗ này, mình trôi lên chỗ kia, mặc dù là trong mắt mọi người đó là đất, nhưng mà đối với mình lúc đó nó là nước.

Rồi lửa cũng vậy. Hành giả treo một cái khung, rồi hành giả để một cái ngọn đèn trong một cái lồng, để giữ cái ngọn lửa đó đừng có loe loét, nó gây cái phóng tâm. Hành giả cứ nhìn ngọn lửa, niệm: “Lửa, lửa, lửa, lửa, lửa.” Đến một lúc nào đó, khi mà đắc thiền, thì hành giả có thể tạo ra hai thứ: có thể tạo ra lửa trong bất cứ tình huống nào mình muốn; thứ hai, hành giả có thể tạo ra ánh sáng như ý mình muốn.

Gió cũng niệm y chang như vậy. Đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng, xanh, vàng, đỏ, trắng. 10 cái đề mục này là hành giả tập trung vào đó. Khi nhờ nó mà cái tâm của mình nó tập trung đúng mức rồi, thì hành giả có thể làm được những chuyện mà người ngoài không có tin được.

Tôi ví dụ như là đề mục hư không. Hành giả cứ nhìn một khe hở mà niệm: “Hư không, hư không.” Đến một lúc nào đó, khi mà đắc thiền bằng cái đề mục hư không, đối với hành giả, vách núi, vách tường là chuyện very nhỏ. Có nghĩa là hành giả đang đứng ở vách tường kế này, đang đứng ở ngoài nhà mà hành giả chỉ nghĩ rằng tất cả là trống không. Chỉ nghĩ như vậy thì cái vách tường nó đối với mình không có còn tồn tại nữa. Mà đối với mọi người thì họ nói: “Trời ơi, ông này ghê quá, ông này đi xuyên tường.” Nhưng thật ra đối với mình lúc đó là tất cả là trống không.

Mà vì sao? Vì sao mình làm được chuyện đó? Là vì trải qua một thời gian rất là dài, mình niệm đề mục hư không, mình niệm: “Trống không, trống không, trống không.” Thì trong một thời gian dài như vậy, khi mà mình đủ duyên, tôi phải nói là đủ duyên nha, chứ còn người không có duyên cứ tu hoài là cũng không có đắc gì đâu. Nhưng mà cái người đủ duyên, khi họ đắc được thiền từ cái đề mục này, thì đối với họ vách núi, vách tường là không thành vấn đề. Đề mục hư không là như vậy.

Rồi xanh, vàng, đỏ, trắng cũng vậy. Mình cứ niệm đề mục: “Xanh, xanh, xanh, xanh, xanh”, “vàng, vàng, vàng, vàng, vàng”, “đỏ, đỏ, đỏ, đỏ”, “trắng, trắng, trắng”. Mình cứ niệm đề mục đó đến ngày nào mình đắc thiền.

Thí dụ như tôi nói về màu xanh đi. Khi mà mình đắc thiền rồi, thì ngoài cái chuyện là mình có thể biến hiện mọi thứ nó thành màu xanh như mình muốn, nó còn một khả năng nữa đó là cái người mà tu đề mục màu xanh, nếu muốn, họ có thể tạo ra bóng tối.

Thí dụ như bây giờ các vị đang đi ngoài phố thế này, các vị vì một lý do nào đó mà các vị muốn cho cả khu phố đó nó tối sầm, thì các vị chỉ nhập vào đề mục: “Xanh, xanh, xanh, xanh, xanh.” Thì khi mà các vị nhập trở lại cái đề mục đó, chỉ kể ra thì nó dài lắm, nhưng mà lúc đó các vị thực hiện tâm nó rất là nhanh. Chỉ nghĩ đến màu xanh thì lập tức cả khu phố đó nó tối sầm như là giữa đêm 30 vậy.

Rồi màu trắng cũng vậy. Khi mà mình tu bằng đề mục màu trắng thì mình cứ tập trung, mình niệm: “Trắng, trắng...”

Đến một lúc nào đó, khi mình đắc thiền rồi, ngoài cái chuyện mà mình biến bất cứ cái gì trong đời này thành màu trắng cũng được, kể cả nguyên một ngọn núi, một khu rừng, một thành phố mà nó trắng hết đi, là nó trắng bạch; ngoài cái chuyện hóa hiện mọi thứ thành màu trắng, chúng ta còn có khả năng tạo ra ánh sáng.

Đó là tôi giải thích về cách tu 10 đề mục kasina. Nhưng mà cái này mới là cái sâu thăm thăm nè: với người không tu thiền, thì thế giới này là vô số vật chất, tâm ta từ

đó phóng tán, không tập trung do thích ghét đủ thứ. Nhưng mà trong tâm tưởng của người tu thiền định thì toàn bộ thế giới vật chất chỉ nằm trong 10 thứ này mà thôi, đó là 4 đại, 4 màu, hư không và ánh sáng. Nhờ như vậy cho nên họ không còn hứng thú trong 5 dục nữa. Cái chỗ này rất là sâu, cái chỗ này đáng để các vị xâm lên người.

Mình không có tu thiền thì thế giới này nó là thiên hình vạn trạng: nam nữ, đực cái, cây cỏ, trăng sao, hoa lá, hồ nước, cầu cống, chim muông, súc vật; rồi màu thì biết bao nhiêu.

Ở trong thế giới này, cái ngôn ngữ mà nhiều màu sắc nhất đó là tiếng Nhật. Nói về màu mà các vị chẳng may đi học tiếng Nhật, mà để học về cái khoảng màu là các vị chết. Thứ hai là cái ngôn ngữ hội họa. Các vị biết, ngay ở trong cái làng hội họa hoặc là làng thời trang thì họ có biết bao nhiêu màu. Như màu trắng có Nedo white, ivory, màu trắng ngà, có biết bao nhiêu màu trắng kim loại. Rồi màu xanh nó gồm có màu xanh blue, màu xanh da trời, màu xanh nước biển, màu xanh lá cây, rồi có màu kêu là màu aqua, rồi màu turquoise.

Đây là những cái màu mà thí dụ như áo quần thì nó có những cái màu không kêu màu blue, không kêu màu green, mà họ kêu màu turquoise hoặc là màu aqua. Ai mà lưu ý đến vấn đề hội họa là một, thời trang là hai, là phải biết. Và chính vì nó rối như vậy đó, cho nên là nội mà chúng ta tìm hiểu nó đã mất hết nửa đời hương phấn rồi. Rồi trong số những cái chúng ta biết, chúng ta lại thích cái này, ghét cái kia, cho nên cái đầu của chúng ta nó lang mang.

Trong khi đó, trong cái đầu, trong cái tâm tưởng của người tu thiền, thì toàn bộ vũ trụ này nói về vật chất chỉ nằm gọn ở trong có 10 thứ thôi. Mà trong khi nói về số lượng thì người ta chỉ có 10 mà mình tới 80 ngàn tỷ thứ vật chất. Nhưng mà trong cái đầu của người tu thiền còn có 10 thứ vật chất thôi. Mình thấy con số 80 ngàn tỷ với con số 10 nó chênh lệch về số lượng rồi.

Bây giờ nói qua cái thứ hai. Trong số hàng tỷ cái mà mình thích, mình ghét, người tu thiền họ không có chủ trương thích ghét, mà họ chủ trương là tập trung tư tưởng, chỉ là tập trung tư tưởng thôi. Có nghĩa là khi mình tu thiền là mình đơn giản hóa cái thế giới này. Toàn bộ vũ trụ này trong tâm tưởng, tâm tình của người tu thiền nó chỉ còn lại có 10 thứ cái họ quan tâm. Mà họ quan tâm ở đây không có phải để thích, để ghét. Với họ, tất cả vật chất chỉ còn lại 10 thứ, không phải để thích hay ghét, mà chỉ để tập trung tư tưởng thôi.

Cho nên cái đầu họ làm sao nó không mạnh được? Coi như mình là thích cái này, ghét cái kia, rồi mình chia ra bao nhiêu thứ vật chất: nóng lạnh, êm xóc, mịn nhám, dài ngắn; trắng có bao nhiêu màu trắng, xanh bao nhiêu màu xanh, đỏ bao nhiêu màu đỏ, rồi hồng, rồi tím, đỏ xanh vàng lục lam chàm tím, ôi thôi đủ thứ màu.

Nhưng mà đối với cái anh chàng tu thiền, toàn bộ vũ trụ vật chất đối với anh chỉ có 10 thứ thôi. Đó là đất, nước, lửa, gió, hư không, ánh sáng, xanh, vàng, đỏ, trắng, hết! 10 thứ thôi. Về số lượng thì chỉ có 10, mà mục đích thì chỉ có 1. Trong khi mình thì số lượng thì vô số, mà mục đích thì thôi, thích cái này, ghét cái kia, kỵ cái nọ. Còn họ thì chỉ có 10 và chỉ có 1 việc để làm, đó là tập trung tư tưởng. Cho nên nó mạnh lắm.

Các vị tưởng tượng cái kính hội tụ, cái magnifier, khi mà nó gom cái sức nóng mặt trời vào ở trong một điểm thì nó đủ để đốt cháy mọi thứ trên đời này. Rồi thứ hai là các vị thấy, cái vòi nước trong đập thủy điện nó mạnh cỡ nào khi mà bao nhiêu cái lượng nước được nén lại để nó tạo ra một cái đường thoát nhỏ, nó mạnh lắm.

Thì cái tâm thức của mình cũng vậy. Khi mà đối với mình không còn cái gì để mình quan tâm nữa, mình chỉ tập trung, mình niệm một đề mục duy nhất đó thôi, lúc đó chỉ cần cái ba-la-mật, cái phước lành nhiều đời của mình nó hỗ trợ nữa, thì tâm chúng ta nó mạnh không có tưởng tượng được.

Quý vị nào hơi có lòng hoang mang nghi ngờ thì tôi xin cho các vị một chút xiu cái chứng minh thôi. Đó là các vị thấy mấy người họ biểu diễn xiếc, biểu diễn khí công,

biểu diễn võ thuật. Khi họ có cái khả năng mà tập trung tối thiểu nào đó thì coi như là họ có thể làm được những cái việc mà người bình thường không có làm được.

Họ có thể đi xe đạp trên một cái sợi dây nhỏ xíu xiu xiu thôi. Họ có thể đi ngang qua một hẻm núi bằng cách là cầm một cái cây sào dài để giữ thăng bằng. Họ đi trên một đoạn dây, thì phải nói rằng để làm được chuyện này là họ phải có một khả năng tập trung tư tưởng để sợ lắm.

Và tôi không biết trong room các vị có coi một cái clip có title là Balance, tức là thăng bằng, tức là một cái bà hình như là người Nhật thì phải, mà bà lần lượt bà chất lên bao nhiêu là lông gà, rồi tùm lum hết. Tôi nhớ hình như lông gà, rồi gỗ tùm lum hết. Mà cuối cùng là tôi coi bà mà tôi phải nói là tôi đứng tim. Có nghĩa là với một sự tập trung tư tưởng cỡ cái mức độ nào đó, người ta...

Làm được nhiều cái chuyện mà mình xem là hoang tưởng! Các vị vào ở trong YouTube, các vị coi cái chỗ yoga, những cái kỳ tích yoga. Có nhiều cái tay mà tập yoga mình nhìn là mình chỉ có nể phục thôi. Hoặc có những tay họ trồng chuối, họ trồng bằng một bàn tay, mà cuối cùng họ chỉ dùng một ngón cái thôi. Họ trồng chuối có nghĩa là họ dựng người lên bằng một ngón cái thôi.

Cho nên các vị nhớ tại sao mà 10 cái đề mục này nó quan trọng. Là bởi vì trong tâm tưởng của người hành thiền, toàn bộ thế giới vật chất chỉ còn lại trong có 10 thứ thôi. Và 10 thứ ấy không phải là 10 cái đề tài để họ thích hay ghét, mà chỉ để tập trung tư tưởng. Nếu mà duyên lành tiền kiếp cho phép thì họ sẽ đắc chứng thiền định bằng những cái đề mục này. Đó là 10 đề mục kasina.

Đề mục hơi thở

Mang thân nhân loại có ai lại có thể sống mà không thở? Hơi thở chính là cái hoạt động mà xuyên suốt, thường trực nhất trong đời người, kể cả khi ta không biết, không nghĩ gì tới nó, có đúng vậy không?

Cái hơi thở nó là một cái vận động, là một cái hoạt động của cơ thể mà được xem là xuyên suốt, thường trực hàng đầu ở trong cuộc đời của mình. Không có một hoạt động nào mà nó xuyên suốt, nó thường trực bằng hơi thở hết. Nói như vậy có nghĩa rằng là khi ta ngủ hình như ta cũng còn thở. Nó quan trọng lắm.

Cho nên khi ai sống mà tỉnh thức trong hơi thở cũng có nghĩa là kẻ ấy sống tỉnh thức toàn phần thời gian. Hay nói một cách mà trẻ tuổi một chút, là tỉnh thức toàn tập.

Vì khi mình giữ chánh niệm trong các tư thế sinh hoạt như là đi, đứng, nằm, ngồi, thì cũng còn có thể có cái khoảng cách, cái kẽ hở để thất niệm. Nhưng mà nếu mà chúng ta có cái khả năng mà chánh niệm miên mật ở trong hơi thở thì tôi e rằng cái kẻ này xứng đáng được gọi là tỉnh thức toàn tập.

Bởi vì sao? Vì cái hơi thở, thứ nhất, nó là cái hoạt động xuyên suốt, thường trực nhất trong đời người. Đồng thời nó là cái đề mục hình như là vi tế, khó thấy nhất ở trong các đề mục mà liên hệ vật chất. Thí dụ như xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng, hoặc là thể trược, tử thi, thấy vậy nó còn thô.

Còn cái hơi thở thì tuy nó được xếp vào đề mục sắc pháp, tức đề mục vật chất, nhưng chúng ta phải nhận rằng nó là bán vật chất, bởi vì nó vô hình, nó là hơi, nó là khí mà. Con mắt mình không có thấy được, tay mình không có sờ được, mình chỉ cảm được cái nóng của nó thôi, chứ còn nó gần như là nó vô hình.

Cho nên trong kinh mới nói tất cả chư Bồ-tát đều thành Chánh Đẳng Chánh Giác từ cái đề mục hơi thở. Vì đề mục này là cái đề mục duy nhất mà thích hợp cho tất cả các căn tánh, có nghĩa là độn tánh, trí chậm; lợi tánh, trí nhanh; tham nhiều, thích tầm lum; sân nhiều, bực bội tầm lum; si nhiều, ngu đủ thứ; tầm nhiều là lang mang đủ thứ. Thì tất cả 6 cái tánh này là đều thích hợp với đề mục hơi thở.

Điều thứ hai là các Ngài, các Ngài là các vị Bồ-tát, đắc thiên bằng đề mục hơi thở, xong mới ra khỏi cái tứ thiền. Đắc tứ thiền bằng hơi thở xong rồi mới ra khỏi cái tứ thiền, quán chiếu 12 duyên khởi:

Vì đâu mà ta có tứ thiên này? Vì ta đã có mặt trên đời này. Vì có ý muốn tu hành giải thoát nên ta mới có đấng thiên này.

Mà vì đâu có ý hướng tu hành? Là vì ta có mặt trên đời này thì ta mới thấy cái cảnh mà người già, người bệnh, ta mới bỏ đi tu.

Mà vì đâu ta thấy được cái cảnh đó?

Bắt đầu Ngài mới suy ngược lại. Bốn thiên này có được là do ta có mặt trên đời này. Mà ta có mặt trên đời này là do phiền não kiếp trước, do kiếp trước ta từng thích cái này, thích cái kia, đó là ái và thủ. Thích nhẹ thì gọi là ái, mà thích nặng gọi là thủ.

Do ta có thân này là do ái thủ đời trước. Mà ái thủ đời trước nó do 6 thọ, 6 xúc, 6 căn. Mà 6 căn, 6 xúc ở đâu nó ra? Nó do ta đầu thai vào cõi dục, do cái tâm đầu thai cõi dục.

Mà vì đâu có tâm đầu thai vào cõi dục? Là bởi vì trước đây ta đã từng tạo nghiệp thiện ác ở cõi dục, là 3 hành.

Rồi vì đâu mà ta tạo nghiệp thiện ác? Là bởi vì do ta vô minh.

Mà vô minh là gì?

Đó là nầy giờ Ngài đang quán 12 duyên khởi. Vì đâu ta có tứ thiên này? Vì ta có thân này mới có tứ thiên này.

Rồi vì đâu có thân này? Vì nghiệp tham ái đời trước.

Nghiệp tham ái đó ở đâu nó ra? Là bởi vì do 6 thọ, 6 xúc, 6 căn nó ra.

Mà 6 căn đó ở đâu nó ra? Nó là do nghiệp dục giới mà ra.

Nghiệp dục giới ở đâu nó ra? Nó do vô minh mà ra.

Mà vô minh là gì? Một là không biết rằng mọi thứ là khổ. Thứ hai là không biết rằng thích cái gì cũng là thích trong khổ. Càng thích trong khổ thì càng tạo ra khổ mới. Thứ ba, muốn hết khổ thì không thích trong khổ nữa. Thứ bốn là sống bằng 3 nhận thức trên đây chính là con đường thoát khổ.

Khi mà Ngài thấy được chỗ này, lập tức 10 muôn triệu vũ trụ rung lắc và Ngài chứng thành Phật quả.

Dĩ nhiên hôm nay trong room này, kẻ nói người nghe mà tiếp tục làm phàm, giữ nguyên vị trí ở đơn vị gốc, không ai đặc, và địa cầu từ đó cũng không rung. Là vì sao? Là vì chúng ta đang nói cho nhau nghe, kẻ nói người nghe đều là những con kén, con vệt này nói cho con sáo kia nghe.

Còn năm xưa dưới gốc bồ-đề, Ngài thấy cái đó bằng cái sự chứng nghiệm của bản thân. Một cái trí tuệ mà thành tựu từ 20 a-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp. Suốt 20 a-tăng-kỳ đại kiếp như vậy, cứ đọc tới đọc lui: do vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc. Mà cứ mỗi lần mà Ngài học như vậy, Ngài mài mòn một số phiền...

phiền não, mà mài mòn bằng cách là hiểu cái đó rồi mới bắt đầu tu các hạnh lành, mà lìa xa các cái nghiệp xấu. Mà nó trải qua tất thảy là 20 a-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp, cho đến cái kiếp cuối cùng, vào ngày rằm tháng Tư, 623 trước Tây lịch, thì Ngài mới chính thức gọi là đại công cáo thành. Ngài thấy ra những sự thật bằng chính cái sự thân chứng, thể nghiệm.

Cho nên cái hơi thở nó quan trọng kinh khủng lắm. Tôi nhắc lại, bởi vì nó là cái hoạt động thường trực, xuyên suốt hàng đầu, cho nên hành giả tu tập hơi thở là tu làm sao?

Hít vô thở ra đếm 1, hít vô thở ra đếm 2, hít vô thở ra đếm 3, cứ như vậy cho đến 5, đó là đợt một. Đợt hai: hít vô thở ra đếm 1, hít vô thở ra đếm 2, cho đến 6 rồi ngưng, đó là đợt hai. Đợt ba là hít vô thở ra đếm 1 cho tới 7. Rồi đợt bốn là hít vô thở ra đếm 1 cho tới 8. Rồi đợt năm là đến 9 và đợt sáu là đến 10.

Đợt một là từ 1 tới 5, đợt hai là 1 tới 6, và cứ vậy cho đến 10. Không được quá số 10, bèn quay trở lại, mà nhớ không được dưới 5. Có nghĩa là 1, 2, 3, 4 không được, mà phải 1, 2, 3, 4, 5, bởi vì dưới 5 quá ít, mà hơn 10 quá nhiều. Cứ như vậy, người đủ duyên sẽ đắc thiền chỉ, hoặc thiền quán. Đó là bên thiền Samatha.

Còn bên thiền quán là sao? Bên thiền chỉ là mình chỉ tập trung tư tưởng: hít vô thở ra đếm 1, hít vô thở ra đếm 2, đó thôi. Nhưng mà qua cái thiền quán thì hơi khác chút. Bên thiền quán không có đếm. Hít vào, thở ra biết rõ. Biết rõ cái gì? Biết rõ ta đang hít vào; thở ra, biết rõ ta đang thở ra. Đó là thân quán niệm xứ.

Rồi bước hai, hành giả hít vào bằng cái cảm giác dễ chịu hay khó chịu đều biết rõ. Hành giả biết rõ rằng: ta đang thở ra bằng cảm giác khó chịu, ta đang thở vào bằng cảm giác khó chịu; ta đang thở ra bằng cảm giác dễ chịu, ta đang thở vào bằng cảm giác dễ chịu. Thì đó gọi là qua hơi thở mà tu thọ quán niệm xứ.

Rồi bây giờ tới tâm quán niệm xứ. Hành giả thở ra bằng tâm sân, hành giả biết rõ: ta đang thở ra bằng tâm sân. Hành giả thở vào bằng tâm sân, hành giả biết rõ: ta đang thở vào bằng tâm sân. Thì đây được gọi là qua hơi thở mà tu tâm quán niệm xứ.

Rồi bây giờ qua pháp quán niệm xứ. Pháp quán niệm xứ là sự kết hợp qua ba cái niệm xứ trước. Cho nên hành giả bèn tu như thế này. Tức là thay vì ở bên thọ quán niệm xứ thì hành giả chỉ niệm rằng: ta đang thở ra bằng sự khó chịu, ta đang thở vào bằng sự khó chịu; hoặc là ta đang thở ra bằng tâm sân, ta đang thở vào bằng tâm sân. Đó là thọ quán, tâm quán.

Còn cái pháp quán là khác, là sự kết hợp. Thí dụ như hành giả không phải niệm, mà ghi nhận; xài chữ ghi nhận mới đúng. Hành giả biết rõ rằng: ta đang thở ra bằng dục triền cái, ta đang thở vào bằng sân triền cái. Mà sân triền cái là gì? Là tâm sân mà cộng với thọ ưu, có nghĩa là vừa tâm mà vừa thọ. Mà lúc bấy giờ bên pháp quán, hành giả gom chung nó lại thành là triền cái. Hành giả biết rõ là ta đang thở ra bằng sân triền cái, hay là bằng dục triền cái.

Hành giả bên thọ quán niệm xứ biết rõ rằng ta đang thở ra bằng cái sự vui, thích, vui vẻ; ta đang thở vào bằng sự vui vẻ. Nhưng mà bên pháp quán niệm xứ, hành giả biết rõ ta đang thở ra bằng hỷ giác chi, ta đang thở vào bằng hỷ giác chi; hoặc là ta đang thở ra bằng hỷ dục triển, tức là tâm tham mà thọ hỷ, hoặc là hỷ giác chi.

Tại vì trong đời mình mỗi ngày có hai cái thứ vui: cái vui gắn liền tâm tham, và cái vui gắn liền với tâm thiện. Tâm thiện ở đây là thiện dục và thiện thiên. Các vị yên tâm, thiện thiên thì chắc là trong room này không có rồi, chỉ có cái thiện dục, có nghĩa là tâm đại thiện dục giới, mà cũng hiếm lắm. Cái tâm bất thiện là người tình muôn thuở, còn cái tâm thiện của mình nó thuộc về hạng mùa thu là bay, còn cái tâm thiên là người tình thiên thu, hiếm có lắm.

Cho nên là chỉ cái đề mục hơi thở mà mình có thể tu Samatha và Vipassanā, mà chỉ có hơi thở mình mới có thể tu được cả bốn niệm xứ Vipassanā. Đây được gọi chung là Đạo-lộ Chánh-định. Bằng bốn cái con đường này thì tất cả Thánh hiền, chư Phật, Bồ-tát ba đời mười phương, trong và ngoài Phật giáo đều an trú vào đây để kể thì thành Phật, thành Thánh, người thì thành Phạm thiên, Đạo sĩ chứng thiên, chứng thông. Đây là Đạo-lộ chung của tất cả Hiền Thánh trên đời.

Cho nên Đức Thế Tôn Ngài mới dạy rằng, cái bài kinh một là giảng cho Tỷ-kheo. Bài kinh tiếp theo, Kinh Các Du Sĩ, là giảng cho các du sĩ. Ngài nói ai mà tu hành tới nơi tới chốn bốn cái pháp này thì người đó không còn phiền não nữa. Nội dung bài kinh chỉ vậy mà thôi.

Kinh Các Du Sĩ y chang như vậy, mà thay vì nói cho các Tỷ-kheo thì Ngài nói cho các du sĩ. Rồi nguyên cái đoạn số 3, Ngài mới nói thế này: một người mà đã tu hành tới nơi tới chốn bốn cái này, thì xưa nay không hề có chuyện người đó vẫn còn phiền não. Chuyện đó không có. Nguyên cái đoạn số 3 đọc nghe rất là tối nghĩa, nhưng mà nguyên cái đoạn số 3 nó nghĩa như vậy.

Đó là chuyện thứ nhất. Xong xuôi rồi Ngài mới nói: cho dầu một cái người mà không có niềm tin nơi Phật pháp, kể cả những cái kẻ mà coi như trong đây Ngài nói là vô nhân, vô tác, hư vô, tức là những người đoạn kiến bậc một, thì họ cũng không có dám mĩa mai, chê bai, bài xích, dè bỉu bốn cái hạnh tu này.

Nghĩa là người không có tin kiếp trước kiếp sau gì hết, thì họ cũng phải nhìn nhận rằng kẻ nào ở đời này mà sống không tham, không giận, tâm tư định tĩnh thì vẫn là tốt nhất. Đến kẻ đoạn kiến bậc nhất cũng phải thấy rằng người không tham giận và luôn tỉnh thức là tốt nhất.

Cái đoạn cuối cùng, số 5, có nghĩa là vậy.

Có nghĩa là đến cái kẻ đoạn kiến, không có tin kiếp trước, kiếp sau, không có tin Sa môn, Hiền Thánh tu hành giải thoát, không tin gì hết, nhưng mà họ cũng phải nhìn nhận là trên đời này, cái kẻ mà không tham, không giận và luôn luôn tỉnh thức là tốt nhất.