

Bài 22: Kinh Tăng Chi (Chương 1 Pháp) - Phẩm Không Phóng Dật, Thiền Định | Sư Giác Nguyên 22/01/2018

Clip 22_PHẨM KHÔNG PHÓNG DẬT

Hôm nay chúng ta học phẩm Không phóng dật. Nội dung căn bản xuyên suốt trong phẩm này là Đức Phật cho chúng ta sự so sánh, một bức tranh toàn cảnh về thế giới này.

Ví như cõi Jambudīpa, Diêm-phù-đề này, số ít là các khu vườn khả ái, các khu rừng khả ái, các vùng đất khả ái, các hồ ao khả ái; còn nhiều hơn là các chỗ đất cao đất thấp, các con sông khó lội qua, các khu vực rậm rạp những gậy gộc, gai góc, các núi non lởm chởm. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, số ít là các loài hữu tình sanh trên đất liền và số nhiều là các loài hữu tình sanh ở trong nước.

Diêm-phù-đề ám chỉ vùng đất mà nay ta gọi là Ấn Độ. Thời Phật gồm 16 vương quốc, sau đó vua A Dục thống nhất thành một khối, vẫn tiếp tục duy trì các vùng đất tự trị, nhưng đều dưới quyền kiểm soát chung của một triều đình trung ương. Mãi đến nay ở Ấn Độ vẫn còn một số tiểu quốc.

Hôm nay người Ấn tự gọi Ấn Độ là đất nước Bharata. Xin xem lại bộ sử thi Ấn Độ Mahabharata để hiểu thêm về tên gọi này, tức là đất nước của anh em nhà Bharata.

Đến nay, trên lá quốc kỳ, con tem, đồng tiền Ấn Độ có một câu, giống như trên đồng tiền của Pháp có câu “huynh đệ, bác ái, bình đẳng”, của Việt Nam có câu “độc lập, tự do, hạnh phúc”. Hôm nay, trên lá quốc kỳ, trên đồng tiền hay con tem của Ấn Độ, những gì đại diện tiêu biểu cho Ấn Độ, luôn có câu rất là triết lý, đó là “Satyameva Jayate”, viết bằng mẫu tự Devanagari, Bắc Phạn, nghĩa là: chỉ có chân lý là chiến thắng tất cả.

Dù cho bạo chúa hôn quân hay minh quân thánh chúa, triều đại nào đi nữa, dù là tự xưng hay mong mỏi thiên thu vạn đại, tất thảy đều nằm dưới cái gọi là sự thật hết. Chỉ có chân lý là cái thiên thu vĩnh cửu. Chân lý là lẽ phải, lẽ hằng thật. Chẳng hạn như sinh ra là phải già, đau, chết; chỉ có cái thiện mới đem lại nụ cười cho chúng

sanh, cái ác đem lại nước mắt và máu lệ cho chúng sanh; chỉ có đoàn kết mới thật sự là sức mạnh; chỉ có sự bao dung mới thắng được hận thù, vân vân. Tất cả những tiêu ngữ đó đều nằm gọn trong cái gọi là chân lý.

Ngày xưa Ấn Độ có một con sông tên là Sindhu. Sindhu cũng là tên một giống ngựa huyền thoại của Ấn xưa, cỡ như giống ngựa Huyết Hãn, mồ hôi máu, của Tây vực. Người Ba Tư không đọc được âm “s” nên đọc thành “h”, từ đó mới có: Hindu, tôn giáo chủ yếu của người Ấn; Hindi, quốc ngữ của Ấn, xuất phát từ chữ Sindhu.

Có một thời, chính trị và tôn giáo của người Ba Tư ảnh hưởng rất mạnh đến người Ấn, nên sử sách ghi lại của Hồi giáo một thời được xem là nguồn tài liệu nghiên cứu cấp một. Đó là lý do vì sao chữ S đọc thành chữ H.

Đức Phật dạy rằng, giống như cả toàn cõi Ấn Độ này, chỗ dễ nhìn, dễ ưa luôn luôn ít hơn chỗ rậm rạp, gai góc, hầm hố, ma thiêng nước độc. Ai ở Việt Nam, Miên, Lào, Thái Lan, Miến Điện biết, cũng giống như vậy.

Trong kinh nói, vào thời có những bậc đại phúc, đại nhân ra đời thì trật tự thế giới, từ xã hội đến thiên nhiên, có những ưu đãi đặc biệt. Như thời Phật Di Lặc ra đời, bản thân ngài đã là bậc đại phước, còn có một vị Chuyển luân vương tên là Sankha cũng ra đời lúc đó, và chư thiên từ vô lượng vũ trụ cũng đồng thời sinh xuống cõi người lúc đó để hưởng phúc. Vì vậy thời đó thiên nhiên đẹp lắm.

Trước khi Phật ra đời nhiều triệu năm thì những lục địa xưa cũ, căn cõi tự động chìm xuống và được thay thế bằng những tân lục địa màu mỡ. Chúng ta biết hôm nay ở dưới đáy của Ấn Độ Dương đang có những rặng đất đá mà sau này trở thành lục địa, trôi lên thay thế cho những dải đất cũ căn cõi. Bản thân Phật Thích Ca thì ngài có phước nhiều, nhưng nhằm cái thời kỳ chúng sanh sống ít tuổi thọ nên mọi thứ thiên nhiên cũng ở vào giai đoạn căn cõi.

Cái đó là chuyện nhỏ, mà ở đây ngài dạy cho mình một cái so sánh. Trong thời điểm này, mình nhìn quanh mình thấy cái gì hay, cái gì đẹp thì ít; cái gì xấu, cái gì hại thì nhiều. Trước hết ngài so sánh như vậy.

Thứ hai, ngài cho thấy thêm ví dụ, trong chú giải có giải thích thế nào là xứ Trung thổ, thế nào là vùng biên địa. Xứ Trung thổ gọi là “majjhimapadesa”, vùng trung tâm

văn minh. Vùng biên địa là “paccantapadesa”.

Toàn bộ thế giới này, xưa và nay, luôn được khu biệt thành hai phần như vậy, học để biết. Vùng nào có những hạng chúng sanh sau đây xuất hiện thì được gọi là vùng Trung thổ: chư Toàn Giác, Độc Giác, Đại Thánh Văn, Chuyển luân vương, các công hầu khanh tướng, đại gia, phú hào ...

Hôm nay chúng ta không có thấy các bậc Toàn Giác, Độc Giác, Chuyển luân vương, nhưng ở đâu có các nhân vật như chính khách, khoa học gia, thi sĩ, văn sĩ, doanh nhân, triết gia ... thì vùng đó được gọi là Trung thổ. Không phải ở đâu cũng có các nhân vật này. Ví dụ như xứ Liban chỉ có ông Khalil Gibran; Ấn Độ có ông Mahatma Gandhi, Krishnamurti; Trung Quốc ngày xưa thì có Tôn Dật Tiên, Lỗ Tấn. Những nơi nào không có những nhân vật như vậy xuất hiện thì gọi là biên địa.

Những nơi biên địa này, trong kinh nói gọn là không có sự lui tới, lai vãng của hàng tứ chúng nên ánh sáng chánh pháp không soi thấu tới được.

Thời Đức Phật có rất nhiều nơi chốn xa xôi, nhưng chỉ cần có các thương gia lui tới buôn bán thì chính họ là những người đem ánh sáng văn minh từ nơi này sang nơi khác. Rất nhiều vị vua biết đạo được là nhờ những đoàn thương lái.

Một thời Trung Quốc có hai con đường tơ lụa, tuyến đường thương mại ra quốc tế, trên biển và trên bộ. Nhờ vậy họ đem văn minh của Tàu ra ngoài mà đem cái khôn của nhân loại về Tàu.

Tuyến trên biển có thể là một vòng rộng từ cảng lớn vùng Hoa Đông ngày nay như Quảng Châu, Chiết Giang, qua Sumatra, Indonesia chẳng hạn, qua tới Việt Nam, thậm chí họ có thể đi xa hơn nữa. Có một truyền thuyết cho rằng Pháp Hiển đại sư là người từng qua tới Mỹ châu, nhưng đó là huyền thoại thôi.

Tuyến trên bộ thì họ đi hai ngã, từ kinh đô Tràng An, Thiểm Tây, qua Ấn Độ, ghé Afghanistan; một ngã là đường bộ đi về Constantinople của Thổ Nhĩ Kỳ. Mấy cái này đọc gần lắm, ngồi thông dong có người nói cho nghe thì dễ nhớ hơn.

Ấn Độ có hai con đường tơ lụa, còn gọi là con đường hương liệu. Lúc đầu bên châu Âu không biết dùng tiêu sọ, nhờ người Tàu mà họ mới biết; gồm sứ, tơ lụa, hồ tiêu, thậm chí thuốc nổ hoặc giấy viết cũng vậy.

Tôi đánh một vòng xa như vậy để cho bà con thấy đại lược nền văn hóa, văn minh của cái gọi là Trung thổ.

Những vùng sâu xa quá thì coi như chịu chết. Ở trong bài kinh này tôi đi một vòng để quý vị thấy: ở chỗ nào người trí, vùng đất nào được gọi là Trung thổ, thì luôn ít. Tính theo diện tích thế giới bây giờ thì vùng đất gọi là trung tâm văn minh luôn ít hơn những vùng chậm tiến, lạc hậu.

Trên cõi đất bao la này, những vùng đất mình thấy đẹp, thấy mát mẻ, an toàn, yên tâm thì không nhiều bằng những chỗ mình thấy sợ, thấy dơ, thấy gớm, thấy không an toàn. Từ đâu mà ra như vậy? Từ tâm tư, hạnh nghiệp của chúng sanh mà có hiện tượng đó. Tâm tư mỗi người ác nhiều hơn thiện. Dầu sống trong vàng son, nhưng trong lòng người thường hiểm hóc, nhỏ mọn, ác độc, khó tin, nên đó chính là điều kiện tác động cho sự ra đời của những không gian sinh hoạt bất toại.

Ở đây Đức Phật nói thêm: chỗ đẹp, an toàn, yên tâm thì ít; chỗ xấu, chỗ sợ thì nhiều; chỗ âu lo, thấy ghê, thấy sợ, thấy gớm thì nhiều. Vì sao? Vì:

- Chúng sanh có trí ít hơn chúng sanh thiếu trí;
- Chúng sanh được gặp Phật ít hơn chúng sanh không được gặp Phật;
- Chúng sanh được nghe pháp ít hơn chúng sanh không nghe pháp;
- Chúng sanh nghe pháp mà không thềm tìm hiểu ý nghĩa, không thềm ghi nhớ, không thềm hành trì nhiều hơn chúng sanh lắng nghe, tìm hiểu ý nghĩa, ghi nhớ và hành trì.

Tôi dẫn chung, ghi chung cho nó lẹ. Ngài cho mình thấy, chúng sanh trong đời như vậy. Vì vậy, một lần có chư Phật ra đời, tuy nói là các Ngài độ được muôn ngàn triệu ức tỷ. Nói thì nói vậy thôi, nhưng thực ra chỉ là một nắm cát trong sa mạc mà thôi.

Do cách nghĩ thông minh mà có người chán đời, muốn đi sớm. Cũng do thông minh, có người muốn đi chậm. Tâm tánh chúng sanh là vậy. Họ thấy chư Phật có ra đời mà độ được bao nhiêu đi nữa, cũng chỉ là một nắm cát trong sa mạc. Độ nó làm gì, nó u mê nó ráng chịu. Chuyện đầu tiên là lửa cháy trên đầu của mình, lo phui không kịp — chỗ này trong kinh nói — mắc đâu mà độ được có một nắm cát sa mạc thì làm ăn được cái gì, chỉ là một bùm nước của biển khơi trùng dương thôi, thì làm cái gì.

Cũng có cách nghĩ thông minh khác. Cách nghĩ thứ hai: dầu được một vốc, một bùm, còn hơn là không có. Thà đưa đò hơn đứng ngấm sông trôi. Vì mình đứng, mình ngồi cũng hay đó, vì mình là nhà thơ, nhà văn mà. Mà mình thấy mình sống ngấm sông trôi nó vô trách nhiệm.

Và có người nghĩ thế này: nếu trên đời không có chư Phật thì ai là người dạy khôn cho mình đây? Và nếu mình không thành Phật thì ai sẽ dạy khôn cho chúng sanh khác đây? Họ nghĩ như vậy mà họ phát nguyện thành Phật, chấp nhận đi chậm.

Có người thì xét thấy rằng độ được bao nhiêu cũng như vậy thôi, nên họ không có muốn độ. Có người thì thấy độ một người vẫn hơn không độ ai. Có người cũng bằng trí tuệ, họ thấy thân này sanh ra là khổ nạn, máu lệ luân hồi để làm gì nữa. Nhưng cũng có người thấy bằng mắt tuệ, thời gian năm ba chục đại kiếp, năm bảy ngàn a-tăng-kỳ đi nữa, thì cũng chỉ là khái niệm giả hợp, giả lập, giả niệm, giả tưởng mà thôi, thì mắc gì phải sợ dòng luân hồi dài đó mà không dám nguyện thành Phật. Cách nghĩ này cũng là một cách nghĩ độc đáo, thông minh.

Chứ còn vị Thỉnh Văn đọc đoạn kinh này chỉ muốn xách dép bỏ chạy, thậm chí liệng dép luôn. Cách nghĩ của Thỉnh Văn cũng là cách nghĩ của hiền trí, đừng chửi là Tiểu thừa nha. Chư Phật được gọi là chư Phật, một phần lý do cũng vì có người chỉ thích là Thỉnh Văn. Họ thấy đời khổ quá, chấm dứt càng sớm càng tốt.

Cách nghĩ của Thỉnh Văn là cách nghĩ của hiền trí, vì bớt đi một người sanh tử là bớt đi một nguồn đại họa cho đời. Câu này là phải học thuộc lòng. Một con kiến nhỏ xíu, nhưng nếu bằng một cách nào đó mà nó vĩnh viễn biến mất khỏi cuộc đời này, không còn sinh tử này, thì đại địa, nhân thiên bớt đi một nguồn đại họa. Vì sao? Vì hễ có còn một người tái sanh, thì người đó còn có khả năng gây họa. Ai cũng có khả năng trở thành bạo chúa, hôn quân, ruồi muỗi, rắn rết độc hại hết. Nhẹ nhẹ thì trở thành con muỗi anopheles, một con rắn hổ, một con cạp. Nặng hơn chút là làm hôn quân, bạo chúa, xúi dục đưa đẩy cho bao nhiêu kiếp người lâm than, đâu phải dễ.

Cho nên, cứ có một người chấm dứt sanh tử là coi như bớt cho người ta biết bao đại họa. Mỗi lần tôi nhìn con ruồi, con muỗi, tôi cứ thầm cầu mong nó đừng bao giờ trở thành Hitler hay Mao Trạch Đông nha. Bây giờ nó bé mọn vô danh như vậy, nhưng

mà vài chục ngàn đại kiếp, nó trở thành cái giống gì thì có trời mới biết thôi.

Cho nên, với đoạn kinh này,

- Những vị có chí Thinh Văn mà đọc thì chỉ có xách dép chạy.
- Hàng Độc Giác thì không có gặp như Thinh Văn, họ đọc thì cũng thấy chán đời nhưng họ nghĩ: thôi kệ, mình tự mình tu, trên không có thầy, dưới không có trò...
- Nhưng hạng thứ ba mà đọc đoạn này thì thấy thương: cuộc đời là như vậy sao.
- + Chúng sanh có trí ít hơn chúng sanh không có trí.
- + Chúng sanh gặp Phật ít hơn chúng sanh không gặp Phật.
- + Chúng sanh nghe pháp ít hơn chúng sanh không nghe pháp.
- + Số người nghe mà chịu nhớ, chịu hiểu, chịu hành thì ít hơn số người không chịu nghe, không chịu hiểu, không chịu hành.
- + Chưa hết. Nói cao xong rồi Ngài quay lại nói thấp. Số chúng sanh được ăn sơn hào hải vị ít hơn chúng sanh ăn mặc tầm bậy tầm bạ, ăn cái mà mình có.

Sẵn nay tôi nói luôn: ăn cái gì cũng ngon là tốt, nhưng thấy cái gì ngon cũng ăn là xấu. Mấy người bệnh, người giữ giới phải nhớ câu này.

Annaggarasagga: sơn hào hải vị, sơn trân hải vị. Anna là cơm, agga là thượng phẩm, rasa là hương vị.

Có những chữ nên học cho biết. Ví dụ: kunthakipillika: con ong, cái kiến, ám chỉ những sinh vật bé xiu; vihāramaha: lễ khánh thành, lễ lạc thành.

Tiếp theo, Ngài mới từ từ nói thêm:

- Người có trí ít hơn người ngu;
 - Người ác nhiều hơn người lành;
 - Người chết rồi mà sinh trở lại cõi vui thì ít hơn người sinh về cõi đọa, cõi dữ. Gộp chung lại là các loài chết rồi được sanh về cõi lành thì ít hơn các loài sanh về cõi đọa.
- Có kinh, Phật dạy rằng số người bị đọa nhiều như lông bò, số người về cõi lành ít như sừng bò. Cái này chính xác vô cùng. Ít bữa mình sẽ học kinh này. Như con bò có hai cái sừng thôi. Đây là ví dụ rất rùng rợn.

Cái rùng rợn thứ nhất là Ngài dùng hình ảnh của con rùa mù, trăm năm mới trời đầu lên một lần. Trên mặt biển có một tấm ván nhỏ xiu xiu xiu, trên tấm ván có một lỗ

nhỏ vừa khít cái đầu con rùa. Thì Ngài dạy, do một sự trùng hợp, một sự tình cờ hãn hữu, hiếm hoi nào đó, mà trong một lần trời đầu như vậy mà con rùa mới chui đầu vô lỗ ván đó. Thì quý vị tính xem, theo xác suất toán học thì rất là thấp.

Thậm chí hôm nay tôi để cho quý vị một cái bình lít chứa đậu, trong đó tôi có đánh dấu một hạt, quý vị nhắm mắt thò tay vào cái bình mà lấy trúng hạt đậu tôi đã đánh dấu, là quý vị đã thấy đường hòng rồi. Thì nói chi cái chuyện con rùa mù mà chọt vô cái lỗ ván trôi trên mặt biển. Tính ra bình một lít chứa đậu đâu có bao nhiêu, mà đến bao giờ quý vị mới lượm được hạt đậu đó. Huống chi một trăm năm con rùa mới trôi lên một lần.

Cho nên ở đây Ngài dạy rằng số chúng sanh bị vào cõi đọa nhiều hơn về cõi lành, vì lý do đơn giản là: tâm ta thường xấu ác hơn là hiền thiện. Chỉ đơn giản vậy thôi. Ta sống nhiều bằng tâm tư loại nào thì sẽ đi về cảnh giới tương ứng với cái tâm tư đó. Đây là công thức bằng vàng.

Sẵn đây tôi nói luôn về cầu an cầu siêu: không có ai an siêu giỏi cho bằng chính mình. Bà con đừng có nói với tôi là bà con bệnh nhiều, đi đứng khó khăn nên không lên chùa tu thiền được; tôi nghèo không có tiền làm phước; tôi nhớ dờ lẫm, học trước quên sau cho nên không có học giáo lý được; tôi đau lưng lắm nên không có ngồi nhiều được; mắt tôi kém nên tôi không đọc sách được ...

Nói chung là tự mình tìm bao nhiêu lý do để sống chìm sâu trong bất thiện. Mình đọc không được thì mình nghe hoặc có tiền thì thuê người đọc cho mình nghe. Nói vậy cho nó sang chứ con nít Việt Nam ngày mình bỏ ra cho nó 20.000 vậy đó. Khoảng 2 đô la là nghe đã luôn, để làm chi? Nghe để cho tâm mình được sống trong cái cảnh khá khá một chút.

Quý vị tưởng tượng một ngày như vậy quý vị sống trong tâm thiện bao nhiêu phần trăm thời gian, tâm ác bao nhiêu phần trăm thời gian. Từ đó mới dẫn đến hệ quả mà ta vừa thấy đây, chính Phật nói số bị đọa nhiều đến như vậy.

Trong kinh Tăng Chi có bài kinh Ngài dạy: trong số các loài sa đọa thì bàng sanh là loài đông nhất. Trong thế giới loài người thì người sống đau khổ nhiều hơn người sống hạnh phúc ... Ngài nhân lên nhiều lần và cuối cùng Ngài nói: số người gặp chư

Phật, đặc Tu-đà-hoàn đông hơn số đặc Tu-đà-hàm; số đặc Tu-đà-hàm đông hơn số đặc A-na-hàm; số đặc A-na-hàm đông hơn số đặc A-la-hán; số Thánh Văn thường đông hơn số Đại Thánh Văn; số Đại Thánh Văn đông hơn số Chí Thượng Thánh Văn. Chí Thượng Thánh Văn chỉ có hai, còn Đại Thánh Văn có 47.

Chí Thượng Thánh Văn thì hiếm, bởi vì hai vị này đi theo vị Chánh Đăng Chánh Giác, khi nào có Chánh Đăng Chánh Giác ra đời mới có hai vị Chí Thượng Thánh Văn. Cho nên hai vị Chí Thượng Thánh Văn còn hiếm hơn cả Độc Giác Phật. Vì từ đời Phật Nhiên Đăng đến nay, vũ trụ này chỉ có 25 vị Phật, tức 50 vị Chí Thượng Thánh Văn. Riêng chư Phật Độc Giác thì nhiều vô số. Khi không có Toàn Giác ra đời thì Độc Giác xuất hiện rất là nhiều.

Lần cuối cùng trước khi Phật Thích Ca ra đời ít lâu, tại Ấn Độ có 5000 vị Độc Giác cùng lúc nhập diệt tại khu vườn mà sau này Thế Tôn của ta chuyển Pháp luân. Các vị ngồi trên hư không nhập định rồi viên tịch, xá lợi rơi hết xuống mặt đất, nên người ta gọi khu vườn này là Isipatana, nơi xá lợi các vị ẩn sĩ rơi xuống. Tàu dịch là “chư tiên đọa xứ”, nghĩa là chỗ rơi xuống của các vị ẩn sĩ. Trong tiếng Tàu, chữ tiên khác nghĩa với tiếng Việt, gồm chữ nhân đứng cạnh chữ sơn, nghĩa là người ẩn cư trong núi. Nhớ cái đó.

Ngài nói rằng, trên đời này cái gì tốt nhất thì luôn hiếm, vì trong tâm tư chúng sanh thường chỉ có những thứ dễ kiếm như phiền não hoặc thiện tâm ích kỷ.

Có hai loại thiện tâm: thiện tâm vô tư và thiện tâm ích kỷ.

- Thiện tâm vô tư nghĩa là thương người, giúp người, không có nghĩ tới mình. Nghe pháp là vì lòng yêu Phật pháp, yêu chân lý, lắng nghe để cầu giải thoát; cúng dường, trì giới, thiền định, phục vụ ... là mình yêu cái thiện, thích làm cái thiện mà làm. Mặc dù hiểu và biết làm cái này là công đức, nhưng lúc làm thì không phải là nhắm đến công đức cho bản thân, mà chỉ là chuyện tự nhiên phản xạ như vậy thôi, là thiện tâm vô tư.

- Còn thiện tâm ích kỷ là sao? Mong cho mình được cái này cái kia là tu thả điều.

Tu thả chim là làm thì làm, công đức làm sao cũng được, làm với một nhận thức rất rõ đây là thiện, là tốt, chứ không phải mình vô thần, duy vật. Biết thì biết vậy thôi,

chứ lúc làm tâm cực kỳ vô tư, trong sáng. Đó là thiện tâm vô tư. Thiện tâm ích kỷ là tu kiểu thả diều, mong cho mình được cái này cái kia. Buông con ra mà có sợi dây nhỏ nhỏ níu lại.

Sống ác, làm ác dĩ nhiên bị đọa là đúng rồi, nhưng sống thiện bằng cái tâm thiện loại nào thì sẽ được hưởng quả lành kiểu đó. Cái này quan trọng. Sống thiện có hai kiểu: thiện vô tư và thiện ích kỷ. Thiện vô tư quả khác thiện ích kỷ. Thiện vô tư thì chỉ cầu giải thoát, không mong quả nhân thiên. Người này nếu làm phước nhiều đời thì sẽ đến ngày kết thúc. Còn thiện ích kỷ thì dù bao nhiêu chư Phật ra đời thì họ vẫn còn y ra đó.

Có hàng tỷ tỷ chư Phật ra đời, nhưng chúng ta còn ở đây là vì vô số kiếp tiền thân ta chỉ biết sống ác hoặc thiện ích kỷ. Nếu ta sống thiện vô tư, thêm vô lậu nữa, thì nay ta đã viên tịch rồi. Đó là bằng chứng hùng hồn không có ai cãi được.

Trong kinh nói rõ Bồ tát Thích Ca Mâu Ni từ lúc phát Bồ đề tâm nguyện trở thành Chánh Đẳng Chánh Giác cách đây đã là 20 a-tăng-kỳ rồi. Nay trải qua 16 a-tăng-kỳ phát nguyện trong tâm và ra lời, 4 a-tăng-kỳ được thọ ký. Tổng cộng là 20. Hôm nay Ngài đã Niết-bàn 25, 26 thế kỷ rồi. Dễ sợ chưa? Mà mình bây giờ vẫn ngồi ở đây, ngay quả sơ thiền cũng không có.

Và còn ai nữa? Bồ tát Di Lạc. Cách đây 80 a-tăng-kỳ về trước, Bồ tát Di Lạc đã biết thế nào là Tứ đế, là Duyên khởi, là 37 pháp Bồ đề, nhưng vì lòng đại bi muốn ở lại lâu lâu một chút để trở thành một vị Chánh Đẳng Chánh Giác để tế độ chúng sanh. Vì Ngài theo hạnh tinh tấn nên đi hơi lâu. Thật ra không phải lúc đầu Ngài lựa cái hạnh tinh tấn, không có, nhưng vì khuynh hướng tâm lý của Ngài thích như vậy.

Cuộc thế trần gởi thân trăm tuổi
Kiếp phù sinh sớm tối có nhân
Thế nhân ơi, ráng làm lành
Hãy tu thập độ để thành siêu nhân
Bậc trí tuệ giác phần chóng đặc
Vì căn cơ xuất sắc hơn thường
Trí nhân tâm tánh như gương

Nên khi quang chiếu vô thường nhận ngay

Bậc đức tin lâu ngày hơn trí

Vì tính nhân ích kỷ rõ ràng

Tín tâm cá tính đoan trang

Lại ưa mền chuộng dị

Bậc tinh tấn thì năng phục vụ,

Kém khôn ngoan, chẳng đủ niềm tin.

Thế nên khó đắc giác minh,

Lâu hơn trí tuệ, đức tin mấy lần.

Dù mau chậm nhân giải thoát ...

Nhớ cái đó.

Bậc trí tuệ có khuynh hướng nhanh, nên khi hành ba-la-mật, họ lựa cái gì nhanh, gọn, dễ làm, có hiệu quả. Còn vị đức tin, họ đi theo niềm tin, chứ không chú ý đến chuyện nhanh mà hiệu quả. Bậc tinh tấn thì thích lặn xả vô chỗ dơ, chỗ nặng để phục vụ chúng sanh.

Ví dụ về hình ảnh ba nhân vật này: cả ba đều đi chùa tu hành. Vị nặng về tinh tấn thì khoái xuống bếp chùi rửa, lau cầu, quét rác, hút bụi. Cả ngày mình mấy hôi hám, mệt mỏi, tê nhức, nhưng họ lại thích như vậy. Đổ mồ hôi để mà tu, thích phục vụ, thích làm những việc dơ, việc nặng mà ai cũng chê, cũng ghét. Đó là hạnh tinh tấn.

Vị nặng về đức tin thì tối ngày cứ thích lên chánh điện tụng cái này cái kia, thích quỳ lạy khẩn nguyện, đốt nhang đốt nến, dâng bông dâng hoa. Tối ngày lim dim, lâm râm, thầm thì, ngó tượng này tượng kia. Nhưng mê lắm. Đó là kiểu tu đức tin.

Vị nặng về trí tuệ thì lại khác. Vào đạo rồi là để ý kinh sách. Nghe có thầy hay, thầy giỏi, kinh quý, kinh hay là tìm tới. Ngồi thiền, thích nghiên cứu giáo lý, thích tìm hiểu, thích học hỏi, thích trao đổi. Là hạnh trí tuệ. Vào chùa, họ không chịu cái cách cầu nguyện bái sám, họ không chịu cái cảnh chấp tác lao dịch, mà họ muốn tu là phải hiểu tại sao mình tu, tu cái gì. Đó là hạnh trí.

Chính vì như vậy, quý vị thấy ba hạng Bồ-tát khác nhau như vậy thì thời gian tu dứt khoát phải khác nhau rồi. Trong trăm ngàn tỷ chúng sanh mới có một người có thể

dám nguyện thành Phật. Và trong bao nhiêu người nguyện thành Phật thì chỉ có một người thành thôi, cho nên hiếm hoi vô cùng.

Một a-tăng-kỳ kiếp là 10 mũ 140. Mà một đại kiếp, tôi nói rồi, gồm bốn giai đoạn: thành, trụ, hoại, không. Bốn giai đoạn lâu bằng nhau. Trái đất này từ lúc có loài vi khuẩn cho đến lúc không còn giống nào sống được, khoảng thời gian đó được gọi là kiếp trụ. Trong lúc hình thành chưa có loài nào sống thì được gọi là kiếp thành. Sau kiếp trụ thì cả hệ vũ trụ một ngàn tỷ tỷ hủy, đó là giai đoạn hoại. Hoại xong thì cả vũ trụ còn lại cái khoảng không, thì đó gọi là giai đoạn không. Bốn giai đoạn này lâu bằng nhau và cả bốn cộng lại mới được gọi là một đại kiếp.

Để trở thành một vị như ngài Ananda, Ca Diếp thì phải mất 100.000 đại kiếp như vậy. Để trở thành một vị như ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên thì phải một a-tăng-kỳ. Muốn thành Độc Giác là phải hai a-tăng-kỳ, nghĩa là gấp đôi thời gian của ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên. Muốn thành vị Toàn Giác thì gấp 10 lần Độc Giác.

Vị Chánh Đẳng Chánh Giác hạnh đức tin thì lâu gấp đôi vị hạnh trí tuệ. Vị Bồ-tát hạnh tinh tấn gấp đôi vị hạnh đức tin. Bồ-tát Toàn Giác tinh tấn là tám mươi a-tăng-kỳ, hạnh đức tin là bốn mươi a-tăng-kỳ, hạnh trí tuệ là hai mươi a-tăng-kỳ. Còn Độc Giác là hai a-tăng-kỳ, Chí Thượng Thinh Văn là một a-tăng-kỳ, Đại Thinh Văn là 100.000 đại kiếp. Còn các vị Thinh Văn thường, Pakatisavaka: Thinh Văn không biệt hạnh, thì thời gian tu ba-la-mật nhiều ít bất định.

Cả chương vừa học nhấn mạnh hai ý chính:

- Một, cái tốt ở đời luôn ít hơn cái xấu.
- Hai, tỷ lệ đau buồn này đi ra từ tỷ lệ thiện ác trong tâm khảm chúng sanh.

Một ngày 24 giờ, tổng thời gian đó, có lẽ chỉ 1% thời gian mà chúng ta sống thiện. Con người có cha mẹ, thầy cô, trường lớp, sách báo, phương tiện truyền thông mà chỉ có 1% sống thiện, thì thử hỏi con trùng,蝶, con trâu, con chó, heo, chuột, rắn rít làm sao có thiện nổi.

Chính vì đa phần chúng sanh sống bằng tâm bất thiện nên đừng thắc mắc tại sao thế giới này có nhiều cảnh bất toại. Chỉ đơn giản vô cùng. Hỏi cái tâm mình thôi, một

ngày chứa trong đó bao nhiêu độc trùng, mãnh thú, đèo cao thác sâu, ma thiêng, nước độc ... Trong tâm của mình đó. Chính cái tâm mình biểu hiện ra thế giới bên ngoài. Ai có phước nhiều, có làm lành, sinh ra thì tự nhiên có kiểu an lạc riêng.

Có hai trường hợp an lạc cho người lành. Cái này phải ghi thôi.

- Một là an lạc do quả lành đời trước, nên nay được sống trong môi trường như ý.

- Hai là an lạc do nhân lành hiện tại, dầu sống ở đâu cũng an lạc với thiện pháp trong tâm.

Trong tử bi hỷ xả đó, thì Hỷ có hai. Một là vui trong quả lành, và vui trong nhân lành.

- Vui trong quả là sao? Thấy người ta đẹp, thấy người ta giàu, thấy người ta thông minh, thấy người ta có uy tín, có quyền lực, mình thấy mình cũng tùy hỷ, chứ không phải chạy theo vuốt đuôi nha.

- Còn vui với nhân lành là thấy người ta chịu tu hành, thấy người ta hào sảng, vị tha, thấy người ta có trí tuệ, thì mình mừng cho người ta. Là vui với nhân lành.

Ở đây cũng vậy, Đức Phật nói người lành có hai. Có người thắc mắc: “Sư giảng theo kinh nào vậy sư?” Thì tôi nói là nhiều nguồn, nhưng tôi lấy một chỗ thôi là kinh Pháp Cú:

Nay vui, đời sau vui,

Kẻ thiện hai đời vui.

Vui thấy mình làm thiện,

Sinh lạc cảnh vui hơn.

Người lành có hai cái vui. Cái vui thứ nhất là ngay bây giờ, vui với nhân lành. Người trong room mới nghe đạo thấy lạ: “Ừa, mình làm thiện kiếp sau mới được vui, chứ sao vui bây giờ?” Dạ thưa không phải như vậy đâu. Khi mà ta sống bằng tâm lành như tha thứ, bao dung, hào sảng, biết thiền định, chánh niệm, thì lòng vui cách lạ mà người không tu không hiểu được.

Sẵn đây tôi nói luôn. Thay vì bỏ thời gian cả đời mua hột xoàn, hoặc tối mở máy check trong nhà bank nay tiền của mình nó lên bao nhiêu, hoặc lén lén mở tủ sắt đếm hột xoàn, đếm đồ quý, thì có cái này đếm hay hơn nè: đừng nói, đừng khoe với ai hết, âm thầm nghe giáo pháp, ghi chép lại vô một cuốn sổ tay. Nguyên một đám có một

mình ta làm cái chuyện này, làm để ta vui chứ đừng làm để kiêu ngạo. Nghe giảng mà thấy kỳ kỳ thì vào Google mà search. Cái nào hiểu thì ghi note. Cuốn sổ dày thêm thì cái đầu bớt sinh, bớt bư.

Chưa hết, ở không thì luyện hơi thở. Đây là tuyệt chiêu! Ngồi để ý hơi thở ra vô. Buổi đầu chỉ biết ra vô, sau đó biết ra dài, vô dài, sau đó biết thêm mình thở bằng tâm trạng gì, thở bằng cảm giác gì. Đến một lúc nào đó mình có hai khả năng chỉ và quán. Chỉ thở bằng chánh niệm. Sống chậm lại. Đi, đứng, nằm, ngồi chánh niệm. Đó chính là hộp châu báu của mình.

Khi sống chánh niệm, sống bằng thiền chỉ, thiền quán qua hơi thở, bà con hãy thử thế này: đau chỗ nào, mình tự kỷ ám thị, chuyển hơi thở đến chỗ đó.

Cái này không có trong kinh điển, tự chơi một mình, nhưng rất là hay. Thử đi. Cứ ngồi tập trung, đau lưng cứ chuyển hơi ấm vào ngay chỗ đau.

Khoa học có nhìn nhận khi mình cạo gió, giác hơi, có chỗ không đau bởi oxy chỗ đó bị nghẽn. Khi mình cạo gió, mình đã khai thông nơi đó cho oxy, máu vận hành. Quý vị không tin nhưng tôi tin điều đó. Thay vì dùng tác động của đồng xu cạo gió hay ống giác, mình dùng tâm chuyển hơi đến nơi đó. Nó bớt đau. Rất là đặc biệt.

Thay vì mình sắm soi đồ quý, tại sao mình không sắm soi bản thân mình? Một chuyện rất độc đáo đó là khả năng nhìn, khả năng tha thứ của mình bây giờ sẽ khá hơn ngày xưa rất nhiều, khả năng định tâm của mình tốt hơn ngày xưa rất nhiều. Ngày xưa nhắc đến chuyện chết là mình run bắn lên, nhưng bữa nay gặp chuyện nguy kịch thì hình như chỉ cần quay về hơi thở là đã ngon lành như Triệu Tử Long ở Đương Dương Trường Bản. Thì đây là hộp châu báu của mình.

Tu làm sao mà trước thị phi ok một chút, tu làm sao mà trước sự sống chết, bệnh ngặt ok một chút. Sống bằng vốn liếng nào thì mình sẽ an lạc theo mức độ vốn liếng mình có. Nguyên một chương này chỉ chừng đó mà là hành trang một đời, thừa quý vị.

Tôi nhắc lại lần nữa, thử đi, hay lắm quý vị, giống như người ta luyện bùa vậy. Như võ Nam Ông đó, người ta chí thú luyện tối ngày, nhìn cây nhang niệm chú riết rồi cũng có lúc thành, muốn đánh cái gì thì ra cái đó, không biết đau. Ba cái thứ tà ma ngoại đạo mà người ta còn chịu hạ thủ công phu, sao trong chánh đạo mình không

làm? Khả năng chịu đựng thị phi, khả năng đối diện với cái chết là hai khả năng mình phải tự treo lên trước mặt như một dấu mốc công phu để tự mình cố gắng.

Clip 22 (1:05-2:05)_PHẨM THIỀN ĐỊNH

Thật sự cái này là một trong những điều lợi, này các Tỳ-kheo, tức là sống trong rừng, sống khổ thực, mang y phần tảo, chỉ mang ba y, thuyết pháp, trì luật, biết nhiều về sự thật, đã lâu ngày là vị trưởng lão, có oai nghi nghiêm chỉnh, có được hội chúng quy tụ, có đại hội chúng doanh vây, con gia đình tốt đẹp, diện mạo đoan chính, ngôn ngữ hòa nhã, thiếu dục, không có bệnh hoạn.

Đó là cách nghĩ của chính kinh, còn bây giờ cách hiểu của mình sao? Phải dựa theo trong kinh mà hiểu thế này.

Tất cả chúng sanh trong đời ai cũng muốn được lợi ích, vật chất đến tinh thần. Con chim, con cá hay con người đều vậy hết. Tại sao nó không bơi chỗ đó mà nó bơi chỗ kia? Vì nó kiếm ăn, đó có phải lợi ích không? Con chim cũng vậy, tại sao nó không sà xuống chỗ này mà nó sà chỗ kia? Vì ở đó có sâu, có thóc, có cái ăn. Như vậy lý tưởng sống của vạn loại chúng sanh là hướng đến lợi ích.

Có một điều, cái lợi ích nó có hai:

- Một là lợi ích do nhu cầu bản năng.
- Hai là lợi ích do ánh sáng trí tuệ soi rọi.

Ví dụ một đứa bé chỉ biết êm ấm, ngon miệng, nhưng khi mình lớn lên một chút, nó thích được khen, được xoa đầu. Nếu còn nằm ngửa bú bình, xoa đầu nó không có khoái, vì nó không hiểu. Khi nó hiểu chữ khen, xoa đầu là gì thì nó mới chịu. Như vậy lợi ích đầu tiên của muôn loài là do bản năng, là do cái đầu khờ quá chỉ nghĩ đến bản năng thôi.

Cái thứ hai là do lợi ích ánh sáng trí tuệ soi rọi. Lúc lớn lên mình bắt đầu hiểu những chuyện mà phải có đầu óc mình mới thích. Ví dụ mình muốn có điểm trong lớp, phải đứng đầu lớp. Học làm sao con nhỏ trong lớp phải để ý đến mình đó.

Xét thấy điều đó, Đức Phật mới dạy rằng: cái này mới lợi này, còn những cái mà tụi con coi là lợi phải xét lại hết. Ngài mới cho mình thấy sống xa đám đông, viễn ly độc

cư là cái lợi. Vì rất nhiều vị Tỳ-kheo, cư sĩ đi theo Ngài nghe pháp nhưng cũng mơ hồ về điều này. Khi họ nghe Ngài xác nhận, thì giống như một đứa bé nghe cha mẹ hướng dẫn.

Ngài Ajahn Chah dùng hình ảnh rất nặng, nhưng ở đây tôi không dám. Nhưng ngài nói giống như người ta nuôi thú vậy đó. Người ta huấn luyện, dạy chúng sinh hoạt, ăn uống theo sự sắp đặt của người nuôi. Ở đây cũng vậy. Khi Đức Phật xác nhận điều này thì tăng niềm tin cho họ hơn.

Ví dụ mình vô chùa mình cầu đạo giải thoát, mình đi tu, giữ giới hành thiền. Nhưng đến một ngày kia chính mình nghe Ngài xác nhận: cái này mới là lợi ích mà các người phải hướng đến nè: sống ở rừng là một cái lợi, sống khổ thực, mặc y phẩn tảo, lượm ở những nơi thiên hạ cũng rùng mình, đem về nhuộm, cắt may; chỉ mang ba y, số lượng của y: y nội, y vai trái, tăng-già-lê.

Đề tài nó hơi khô cho bà con, thì sẵn nay tôi nói như là có thể để quý vị thấy đề tài này nó liên hệ với bà con rất là nhiều. Đừng có nghĩ đề tài này Ngài giảng cho người xuất gia. Tôi nói rõ luôn là nói cho cả quý vị, cư sĩ nữa.

Quý vị nghe rất ngạc nhiên: mình là cư sĩ thì sao có cái khổ thực, phẩn tảo y là sao? Vấn đề như thế này. Mình khổ vì mình có quá nhiều nhu cầu, mà toàn là nhu cầu bản năng không à. Ta mất rất nhiều thời gian, công sức, tâm tư, năng lượng đầu óc để đáp ứng những nhu cầu mang tính bản năng. Trong khi đó, Ngài dạy chỉ cần bớt nhu cầu thì con sẽ có thời gian và công sức cho những nhu cầu cao cấp.

Mỹ có câu này: khi anh mua những thứ không cần thiết, thì anh đã tiêu pha số tiền dành cho những thứ cần thiết; khi anh mua những thứ không cần thiết, thì đến một ngày anh sẽ phải bán đi những thứ cần thiết. Tôi nhớ có bài thơ mà tôi quên lời, chỉ nhớ ý thôi: khi mình bán vàng đi để mua những thứ không là vàng.

Chính vì những câu này nè, chính vì những tinh thần này nè, những ý nghĩa này nè, cho nên mới có cái đoạn kinh này. Dầu là cư sĩ, đọc câu kinh này để nhớ hai câu trên.

Tại sao sống trong rừng lại được Ngài tán thán? Là khi anh sống trong rừng, anh tránh được sự va chạm không cần thiết với nhân gian. Dù mình làm không được

nhưng mình phải nhớ. Cái câu “sống trong rừng là một điều lợi ích”, vì nó là ngụ ý, mình không thể hiểu theo nghĩa đen được, là bỏ vợ bỏ chồng chạy vô rừng là không phải. Phải hiểu rằng khi sống cạ sát với những con người không cần thiết, thì chỉ có hại mà thôi.

Sống khất thực là sao? Mình là cư sĩ sao mà mình khất thực được? Người xuất gia hiểu khất thực theo nghĩa đen, còn mình cư sĩ mình hiểu theo nghĩa bóng. Sống theo khất thực là sao? Mang y phẩn tảo, chỉ mang ba y là sao có liên quan với người cư sĩ? Sống càng đơn giản chừng nào thì anh càng tiết kiệm được thời gian và công sức cho vô vàn những điều hay ho. Chỉ đơn giản vậy thôi.

Ngài dạy rằng trì luật. Mình là cư sĩ thì trì luật nghĩa là luôn luôn sống trong tinh thần kỷ luật. Cư sĩ phải nhớ rằng, ai trong đời này đều phải tự có những nguyên tắc để tuân theo. Nhờ vậy ta an toàn để làm được việc và có thể tự nể mình mỗi khi soi gương. Đức Phật dạy: “Dù ta sống giữa đám đông hay ta lui về rừng, thì này các Tỳ kheo, Như Lai trước sau chỉ là vậy. Từ đêm thành đạo đến đêm Niết-bàn, Như Lai nói sao làm vậy, làm sao nói vậy.” Thôi thì đó là chuyện của Thế Tôn, còn mình thì sao? Mình không được như vậy thì mình phải nhớ: ai cũng có nguyên tắc để tuân theo. Nhờ vậy ta an toàn, làm được nhiều việc, có thể tự nể mình mỗi khi soi gương. Những điều luật cư sĩ hiểu như vậy đó.

Biết nhiều về sự thật là sao ta? Tức là Bốn đế. Có cái nhận thức đúng đắn về Bốn đế bằng văn, tư, tu. Tu Tứ niệm xứ là mình đang từng bước mây mờ, chứng nghiệm và chứng ngộ Bốn đế bằng trí tu. Còn trong lúc mình không có thời gian thì ít ra mình cũng biết Bốn đế bằng trí văn.

- Trí văn là hiểu biết dựa trên điều gì ta? Là những gì ta tiếp thu từ người khác.

- Trí tư là khả năng gặm nhấm, thẩm thía, tiêu hóa một mình mình, bằng những suy diễn, liên tưởng và hình dung.

- Trí tu là sự thẩm thía, sự thâm chứng, sự thể nghiệm, trực quan, nhận thức có được ngay trong từng phút đối diện với thân và tâm của mình. Đang thở ra biết đang thở ra,

đang thở vào biết đang thở vào, đang thở ra bằng tâm sân biết đang là tâm sân. Lúc đầu chỉ thấy như vậy. Dần dần sẽ có một ngày, ngay lúc ghi nhận thấy bằng tâm tham, thấy bằng tâm sân thì ngay lúc đó ta thấy hơi thở này chính là khổ đế, cái biết này chính là khổ đế, mà cũng chính cái biết này là đạo đế. Cái biết này là Bát chánh đạo thì là đạo đế. Khi nói đến công năng đối trừ phiền não là đạo đế, nhưng bản năng sự hiện hữu của nó là khổ đế. Sẽ có một ngày, hành giả cũng thở ra như vậy, nhưng hành giả sẽ thấy thế giới này không gì ngoài ra khổ đế và tập đế. Nhận thức đó chính là đạo đế. Khi đạo đế chín muồi, rốt ráo thì tập đế sẽ biến mất. Sự biến mất của tập đế chính là diệt đế.

+ Lúc đó trong từng phút hành giả thấy mọi thứ là khổ, đó là sự thật thứ nhất của khổ đế.

+ Thứ hai, thích cái gì cũng là thích trong khổ. Do thích trong khổ nên mới tạo ra khổ, đó là tập đế.

+ Nhận thức được hai sự thật đó để lìa bỏ sự ham thích, hành trình này chính là đạo đế.

+ Đạo đế mà triệt để dẫn đến diệt đế, tức là sự vắng mặt của tập đế.

Cái này rất là khô, khô vô cùng, nhưng bà con về ngẫm lại, viết nhỏ xíu, thậm chí khắc vô miếng vàng, cán lại thành một cái ống đeo lên ngực cũng vui, vì đó là tinh hoa của Phật pháp.

Sự vắng mặt của tham ái chính là Niết-bàn. Cái này kinh nói.

Ở đây Đức Phật tán thán thế này: có nhiều cách để có mặt trong giáo pháp của Ngài. Dầu cho sống đầu đà hay giữa đám đông đều tốt, miễn luôn lấy lý tưởng giải thoát làm trọng. Đây là một bài pháp chỉ có của Đức Chánh Đăng Giác.

Một người dù dốt đặc cán mai, không biết gì hết, ăn rồi chỉ biết bái sám, tụng niệm, đọc thần chú, nhưng định nghĩa Bốn đế phải nắm được mới xứng đáng là Phật tử. Cái đó là mơ hồ.

Tôi rất mong có một dịp mình thực hành ở một thiền viện nào đó chứ không phải là lớp học suông như thế này. Tôi mơ dữ lắm. Tôi mơ có một nơi nào đó bên Thái hay

Miến, mình gặp mặt nhau ở đó, bỏ ra thời gian khoảng một tháng, học kỹ về 12 Duyên sinh, 24 Duyên hệ, Bốn đế và 37 phẩm Bồ-đề, học bằng tiếng Việt với nhau. Chứ còn các vị cứ muốn bằng chị bằng em, đi qua Miến Điện hoài, nhưng cái mà quý vị nghe được phải qua trung gian người phiên dịch và lồm bồm. Không được cái lớp tập trung. Xứ đó là xứ Tam Tạng, nhưng khổ nỗi mình qua đó mình không lấy được tinh hoa của người ta. Giống như mình vô chợ Bến Thành mà chỉ ăn được một tô bánh canh rồi đi về thì chưa đủ, chưa đúng mức gọi là đi chợ Bến Thành. Nói vậy thôi chứ tôi chưa có vô chợ Bến Thành để ăn uống gì đâu. Có quý vị tưởng đâu là tôi đã vào chợ Bến Thành ăn rồi.

Người của mình khổ lắm, nghe ví dụ mà thiếu mùi nhang khói tôn giáo là tha hồ thù ghét. Cách đây hai năm, khi tôi ra Hà Nội giảng, tôi bắt đầu buổi giảng như thế này: có một cuốn phim ngắn của Nhật Bản, có tên là Blind Samurai, một hiệp sĩ mù. Khi ra tù, bạn bè đến thăm, ông nói: “Đối với tôi, tù hay không tù nào có khác gì nhau. Vấn đề là ổ khóa được khóa bên trong hay bên ngoài, và ai là người giữ chìa khóa.”

Tôi bắt đầu buổi giảng ở Hà Nội bằng câu chuyện đó và tôi nói đó là một cuốn phim Nhật. Người ở Hà Nội vốn quen với các vị ở Pa-Auk, những vị lim dim lim dim, nên nghe vậy họ khó chịu lắm. Họ nói rằng tại sao không trích dẫn kinh điển, tại sao lại trích dẫn phim ảnh, như vậy rất là phàm, thiếu đi phần nhang khói tâm linh. Tùm lum. Từ đó tôi ra lảng Bác tôi phát nguyện không bao giờ trở lại vùng biên địa này nữa. Họ đã hiểu sai ý chúng tôi.

Có nhiều cách để chúng ta có mặt trong Phật pháp. Và như trong câu chuyện tôi vừa kể bà con, tù hay không tù nằm ở điểm là ổ khóa được khóa trong hay khóa ngoài, và điều quan trọng nhất: ai giữ chìa khóa. Nếu mình đang ở trong phòng khóa cửa và mình giữ chìa khóa thì mình đâu phải ở tù. Cũng căn phòng đó, cũng ổ khóa đó mà người khác giữ chìa khóa thì đúng là ta đang bị giam, kính thưa quý vị.

Ở đây cũng vậy, tôi mong trong room này nghe chỗ này mà về tự hỏi mình:

- Những thứ mình đang nắm giữ trong tay mỗi ngày là mình làm chủ nó hay nó làm chủ mình?
- Và hiện giờ mình có phải là người đang bị sống trong một nhà tù hay không? Nhà tù

của tình cảm, gia đình, tài sản, của sức khỏe, của nhan sắc, của thị phi, của ý tưởng trốn khổ tìm vui, ham sống sợ chết ... Tất cả đều là nhà giam hết. Vấn đề là ai giữ chìa khóa và nhà giam khóa trong hay khóa ngoài.

Sự có mặt của mình trong đạo có nhiều kiểu. Sự có mặt của người chuyên tu khổ hạnh cũng là một kiểu có mặt. Rồi có mặt giữa đám đông, có quần chúng. Sự có mặt của một giảng sư, pháp sư, của một cư sĩ có bạn đạo, có thầy tổ, cũng là một kiểu có mặt. Nhưng kiểu có mặt nào đi nữa cũng phải hướng đến lý tưởng cao nhất, đó là sự giải thoát. Cái đó quan trọng lắm.

Rồi từ một loạt xuống ở đây, Đức Phật Ngài dạy là sống khổ như sống đầu đà thì lợi ích đã đành rồi. Ngoài khả năng sống chuyên tu một mình, nếu được, người ta cũng nên có khả năng giúp đỡ người khác. Nguyên loạt sau Ngài nói về giúp đỡ người khác, nghĩa là có khả năng thuyết pháp.

“Đã lâu ngày là vị trưởng lão”... Nghĩa là tu lâu cũng là một cái lợi.

Biết ít hay biết nhiều mà thiếu kinh nghiệm vẫn không bằng biết bằng kinh nghiệm.
Cùng một vấn đề, qua thời gian, sự nhận thức của ta sẽ chín mùi và chín chắn hơn.

Có nhiều chuyện mà lâu lắm rồi tôi cứ tưởng tôi đã hiểu, nhưng phải nói cần có tuổi đời mới thấm. Có một thời gian rất sớm trong đời, hồi nhỏ tôi đã biết câu kinh: “Không gần gũi người ác, sống gần người hiền thiện.” Câu đó tôi biết từ nhỏ, nhưng cách hiểu lúc nhỏ thì khác. Đến năm hai mươi, ba mươi, bốn mươi, năm nay cũng gần năm mươi, thì cách hiểu của tôi về câu kinh này lại khác.

Người ác, người thiện ở đây không phải chỉ là con người hai chân hai tay, mà những thứ mình đọc, thường nghe, cũng kể luôn vào. Nếu không kể cái đó thì mấy cái đọc, nghe đó xếp vào đâu?

Tại sao không gần người ác? Không gần người ác để mình không nghe, không thấy những điều họ làm, họ nói. Điều đó cho thấy mình sống gần ai, mình cũng xài mắt, tai nghe ... Như vậy, có những thứ không phải là con người nhưng mình biết chúng bằng mắt, bằng tai, thì cũng tương đương với con người, chứ không phải ở với người có hai tay hai chân. Vì mình cũng làm việc với nó bằng hai mắt, hai tai, như website, báo chí, YouTube, Facebook, cũng là bạn ác hay bạn lành đó chứ.

Và cũng từ lâu lắm rồi, tôi nghĩ rằng nói phiếm luận đâu có hại ai đâu mà được kể vào trong thập ác. Nhưng mà già một chút tôi thấy ghê nhất. Phiếm luận độc lắm chứ không phải thường.

Sau khi nghe bài giảng này, bà con về nghiệm thử, mỗi lần họp mặt mà bàn về chuyện tào lao, thế nào cũng phiền lắm. Kể cả chính trị, văn hóa, lịch sử, xã hội, kể cả bóng đá, sẽ phiền lắm. Không sân thì tham. Sau những cuộc phiếm luận đó, dư hậu rất tệ, hoặc là nhạt nhẽo vô vị, hoặc là đắng chát chua cay. Cái đầu của mình phải là tào lao và miệng mình nói tào lao được. Cái phiếm luận nó ghê lắm.

Có những chuyện đơn giản nhưng phải cần thời gian để nhận thức của ta về nó trở nên sâu sắc hơn. Đó là lý do tại sao đã lâu ngày là vị trưởng lão lại có lợi.

Có oai nghi nghiêm chỉnh

“Có oai nghi nghiêm chỉnh” nghĩa là phải có chánh niệm. Phải sống chánh niệm thì sinh hoạt mới thông dong, diêm đạm. Đây cũng là một vấn đề mà tôi phải cần chín chắn mới hiểu được.

Tôi có đọc câu chuyện thiền, có một chú tiểu nhỏ xíu ở gần vị hòa thượng thiền sư. Mỗi lần chú chạy thì hòa thượng nói:

“Tu, không có chạy!”

Mỗi lần chú hỗn hà hỗn hển kể chuyện thì hòa thượng nói:

“Chậm lại, không ai giành đâu! Nói thông thả, nói chậm lại.”

Nói chung là vị hòa thượng thiền sư luôn luôn tìm dịp kìm hãm tốc độ của chú lại. Rồi một ngày, chú lớn lên đến mười lăm tuổi, chú khá hơn rồi vì bị kềm quá. Chú hỏi:

“Kính Phật bao la mà con thấy sư phụ không dạy cuốn nào, chỉ có nhắc con cái gì cũng chậm lại.”

Hòa thượng trả lời:

“Khi con chậm thì con mới có thời gian để con nhìn lại con. Bao nhiêu lỗi lầm trên đời này đi ra từ chuyện là người ta không biết mình đang làm cái gì. Tại sao? Vì gấp quá, ai cũng đặt mình vào cái thế không đủ thời gian nên người ta mới làm bậy. Khi

con chậm lại thì con được vô vàn lợi ích.”

Khi nói chậm lại, làm chậm, thông thả thì mới có thời gian nhìn lại mình. Khi có thời gian nhìn lại mình thì mới bắt đi nhiều chuyện đáng tiếc, mạnh động. Làm trong sự “đuôi”, một “đuôi mù”. Mạnh là mù.

Oai nghi nghiêm chỉnh ở đây không phải là đạo đức giả mà là phải đi ra từ chánh niệm. Đây là pháp tu rất là hay. Khoan nói đến kinh điển, nghĩa lý cao siêu gì hết. Chuyện đầu tiên là cứ nhớ thế này: đọc kỹ bài kinh Brahmayu, Trung Bộ Kinh, trong đó nói Thế Tôn sinh hoạt như thế nào.

Khi Ngài ngồi xuống, sửa soạn đứng lên,

- Ngài luôn luôn bước đi bằng chân phải trước.
- Ngài bước đi không quá nhanh, không quá chậm.
- Khi rời đám đông, Ngài không đi bằng tốc độ cho người ta thấy Ngài muốn vội lìa bỏ đám đông sau lưng mình, và
- Ngài cũng không đi với tốc độ chậm để người ta nghĩ rằng Ngài lưu luyến không rời.

Không ai đoán được Ngài. Ngài nằm ngoài mọi suy tưởng, dự kiến của người khác, vì Ngài có một nội tâm chánh niệm liên tục. Ngài sống trong chánh niệm, còn chúng ta thì thất niệm nên không thể nào hình dung được một người sống chánh niệm, một bậc đại trí như Ngài.

Thử một ngày sống chậm lại đi, sẽ thấy những ý nghĩa, những tác động rất tích cực mà xưa giờ mình không có cơ hội để mình bước tới. Ở nhà không được thì mình xin đi cái chỗ nào đó để mình sống chánh niệm.

Đây cũng chính là niềm mơ ước của tôi. Tôi mong có một chỗ không có xây cất, và nếu có tiếng nói thì tôi cũng kêu gọi bà con Phật pháp của mình không cần xây cất nguy nga, nặng nề, tốn kém. Bởi vì cái mình cần là chỗ ở chứ không phải là sự hoành tráng. Đời này xây, đời sau đập thì uống tiền lắm.

Cái tôi cần là một rừng cây, dĩ nhiên là khí hậu ok, chứ đừng lạnh quá hoặc nóng quá. Đêm hôm qua Thụy Sĩ đổ tuyết nên tôi biết cái lạnh sẽ như thế nào rồi. Tôi từng ở Mandalay vào năm mười bốn, mười lăm tuổi. Mandalay mà nóng 42°C thì không

được. Chỗ nào như Pyin Oo Lwin, Maymyo, Miến Điện, có cái rừng cây; chứ gặp nhau bên châu Âu thì sao nổi. Hai mươi người thì còn ba người nấu ăn.

Quý vị thích thì ra vô thiên viện, chứ sống ở đó thì mình được ăn đồ Việt Nam, sinh hoạt theo kiểu Việt Nam, không lệ thuộc thời khóa của người ta. Trong suốt thời gian đó, nếu cần mình nói thẳng với nhau là không cần chào hỏi, chỉ là danh sắc, chỉ là năm uẩn thôi. Sống hết mình, sống rất ráo, chỉ nói cái gì, làm cái gì thực sự cần thiết, nhưng không sợ mang tiếng bất lịch sự.

Nhưng nhớ không xả rác, không làm ồn, không tạo ra âm thanh, hình ảnh nào gây phiền cho người khác. Còn ngoài ra là không còn người, không còn ta nữa. Sống một ngày, một tuần xem nó ra sao. Chứ bàn với nhau nhiều quá, còn chúng ta chưa có một ngày sống chánh niệm 100%.

Có được hội chúng quy tụ

“Có được hội chúng quy tụ, có đại hội chúng doanh vậy, con gia đình tốt đẹp, diện mạo đoan chính, ngôn ngữ hòa nhã, thiếu dục, không có bệnh hoạn.” Đây là những điều kiện có thì tốt, không có không sao.

“Nếu chỉ trong thời gian búng ngón tay, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo tu tập thiền thứ nhất, vị này, này các Tỷ kheo, được gọi là một Tỷ kheo trú thiền không phải uống phỉ, đã làm theo lời dạy bậc Đạo Sư, là vị chịu nghe lời giáo giới, ăn đồ ăn quốc độ không phải vô ích, còn nói gì vị ấy làm cho sung mãn thiền ấy.

Nếu chỉ trong thời gian búng ngón tay, này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo tu tập thiền thứ hai... thiền thứ ba... thiền thứ tư... Tu tập từ tâm giải thoát...”

Tu tập bi tâm giải thoát, tu tập hỷ tâm giải thoát, tu tập xả tâm giải thoát.

Trong một thời gian tróc tay, acchara: tróc tay, búng tay, mà vị Tỷ-kheo sống an trú trong định học, tức từ sơ thiền trở lên. Chỉ trong kinh này, chỉ chỗ này thôi; chỗ khác thì định học bao gồm ba thứ định.

Trong thời gian ngăn ngủi chừng ấy, tu tập tứ vô lượng tâm, tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, bảy giác chi, tám chánh đạo, tám thẳng xứ. Nhớ đã giải thích cách đây không lâu. Xin đọc hay nghe lại về tám thẳng xứ, bát giải thoát

trong Kinh Phúng Tụng, Trường Bộ Kinh.

Trong thời gian một búng tay tu tập đề mục bất tịnh, sáu tùy niệm, mình đọc thấy đỡ tủi. Tu tập kết hợp năm căn: tín, tấn, niệm, định, tuệ, với bốn vô lượng tâm, với bốn thiền; rồi kết hợp năm căn với bốn thiền. Nghĩa là chỉ quán song tu, Samatha trước rồi Vipassana sau, hoặc ngược lại.

Tu Samatha là biết đề mục bằng sự tập trung tư tưởng của định. Chuyển qua Vipassana là vẫn quan sát hơi thở ấy nhưng bằng chánh niệm linh hoạt hơn, không máy móc như bằng định.

Ghi nhận bằng định nghĩa là: ra biết ra, vào biết vào; ra, vào, ra, vào... Ghi nhận bằng niệm là: ra biết là ra, vào biết vào; ra dài biết dài, vô dài biết vô dài; biết rõ mình đang thở ra bằng tâm sân, thở vào bằng tâm sân; biết đang thở ra bằng sự bức mình, biết đang thở vào bằng sự bức mình; biết đang thở vào bằng niềm vui, bằng sự nhung nhớ, bằng sự tiếc nuối, bằng sự ray rứt. Biết rõ như vậy là niệm.

Còn định thì khác, chỉ có một cái ra vào, ra vào thôi. Chỉ có sự tập trung này mới dẫn đến sự chứng đắc sơ, nhị, tam, tứ thiền, có thần thông bay nhảy, kêu mây gọi gió, do sự tập trung tư tưởng mà có. Tối đa của định Samatha thì chỉ tới đó thôi. Nếu không biết Phật pháp thì một người có thể tự tu thiền này, hoặc ai đó dạy cho, đắc rồi sanh về cõi Phạm Thiên. Trước khi về Phạm Thiên thì cũng có thần thông biến hóa nhưng vẫn tiếp tục trong ba cõi sinh tử.

Riêng Vipassana thì lại khác. Vipassana là quan sát thân tâm của mình nó đang ra làm sao, để thấy rằng nó do duyên mà có, có rồi phải mất. Thấy như vậy để không còn thích cái gì nữa hết. Khi không còn thích thì sẽ không còn bất mãn. Khi không còn thích, khi không còn bất mãn ở mức tương đối thì ta được an lạc hiện tiền. Còn ở mức triệt đế thì ta sẽ chứng thánh, tối thiểu là từ sơ quả trở lên.

Mình sinh tử bởi nhiều đời mình không có niệm, không có tuệ. Những thứ đó có, nhưng có theo đường hướng sinh tử. Trong tâm nào cũng có niệm. Tín, tấn, niệm, định, tuệ luôn luôn có mặt trong đời sống thường ngày của chúng ta, nhưng chúng ta không biết một chuyện, đó là: mọi sự có mặt đều là khổ. Vì không biết nên ta không chán sợ. Do ta không chán sợ nên ta còn đam mê; vì đam mê nên ta mới lãng xảng

làm thiện này, làm ác kia, mà phần lớn là ác. Cho nên mới sa đọa. Kẻ nào khá hơn một chút thì do thích cái này, thích cái kia nên mới làm thiện để được sanh về cõi lành.

Ở đây tôi nhắc lại bài kinh hôm trước: Phật dạy một chút phân người cũng đáng gớm, như một khoảnh khắc hiện hữu trong tam giới cũng đáng chán sợ.

Có ba hạng tu hành ở đời:

- Một, gặp khổ đau bèn chán sợ sinh tử.
- Hai, bị mất mát niềm vui nên sợ sinh tử.
- Ba, chán ngán bản thân sự hiện hữu.

Người hạ căn do sợ khổ mà tu hành. Người trung căn do sợ hoại khổ mà tu hành. Người thượng căn do chán nản hành khổ mà tu hành.

- Khổ khổ: như tai nạn, bệnh hoạn, mất mát, lòi phèo, đổ ruột, đau nhức, tê mõi, nóng lạnh, hờn giận, ghen tuông, tức tối, tiếc của, sự khó chịu thân tâm. Người hạ căn bị khổ này thì mới tu, dốc lòng cầu giải thoát.

- Khổ thứ hai: vắng mặt của cái gì làm cho ta dễ chịu. Thí dụ mất đi tình cảm, tài sản, sức khỏe, cái mình thích.

- Thứ ba: sự lệ thuộc các điều kiện để có mặt, là hành khổ. Tức là bị cái mình ghét, mất cái mình thích, sự lệ thuộc các điều kiện để có mặt.

Ví dụ:

- Một cuộc hôn nhân không ra gì, sống gần người chồng vũ phu, là khổ.
- Phải xa người chồng, người vợ rất mực dẫu yêu, là khổ.
- Phải lập gia đình, là hành khổ. Thay vì tung tăng sân trường phượng đỏ, lại phải tay bồng tay bế, quần ống thấp ống cao, gánh cả giang sơn hai họ, đi làm dâu xứ người, phải mất một thời thanh xuân tuổi trẻ ... Chính là hành khổ.

Nên người thượng căn họ thấy sự hiện hữu là họ chán rồi. Để có một chén cơm cần một tỷ các điều kiện. Muốn có một nụ cười cần một tỷ các điều kiện. Một tỷ nghe tưởng nhiều, tôi cố tình nói vậy. Mặc dù cái miệng là của mình, cái mặt là của mình, môi răng của mình, các cơ mặt của mình ... nhưng muốn cười lúc nào cười đâu được.

Xin thưa không phải dễ. Muốn có nụ cười phải hội tụ một tỷ điều kiện. Cái thân xác quý vị phải tạm thời ok, trong đầu không có chuyện gì lo nghĩ thì mới có thể cười được. Trong một điều kiện nhất định nào đó của thân và tâm thì quý vị mới cười được chứ. Cười hô hố, cười mím chi ... Không phải muốn cười là cười. Có nhiều lúc cười không nổi, chọc lét cũng không nổi vì đang nổi sân. Đời sống lệ thuộc quá nhiều điều kiện, muốn có cây tăm xỉa răng cũng không phải dễ.

Có anh chàng kia 40 tuổi vẫn độc thân. Bà mẹ nói: “Mày phải lấy vợ với con chứ, mai mốt cần cây tăm xỉa răng cũng không ai đưa cho nữa.” Nghe anh run. Thế là anh ta đi lấy vợ. 40 năm sau, ông ta sống trong căn nhà tam đại đồng đường với con cháu chật chít, ồn ào nhức cái đầu. Ông lên phòng đóng cửa lại than: “Chỉ vì một cây tăm xỉa răng mà bây giờ tôi phải gánh lấy hoàn cảnh như thế này.”

Dễ sợ chưa. Không phải là câu chuyện cười, mà là sự thật đó quý vị.

Bản thân sự có mặt của mình trong đời đã là khổ rồi, vì sự có mặt ở đời này mới nảy ra cái khổ khổ và hoại khổ. Nó là nền móng cho bao nhiêu thứ khổ ải nhân gian.

Hẹn gặp lại bà con ngày mai. Bài giảng hôm nay có nhiều điểm để gợi ý cho những bà con nào sơ cơ nắm được tinh hoa của đạo. Chúc các vị một ngày vui.