

Bài 121. Kinh Tăng Chi | Chương Năm pháp | Phẩm Chiến Sĩ (tt) | Sư Giác Nguyên giảng 24/09/2018

Trong bài giảng chiều hôm qua, chúng tôi có nói rằng con đường giải thoát được Đức Phật trình bày nhiều cách.

Như có một lần đó, có một vị Tôn giả tên là Girimānanda bị bệnh nặng lắm, thì ngài Ānanda có đến bạch Phật, trình Phật sự kiện mà Tôn giả bị bệnh như vậy, và xin thỉnh Đức Phật đến thăm bệnh ngài Girimānanda một lần.

Thì Đức Phật xét thấy rằng Ngài có đến thì cũng vậy thôi. Cái việc mà Ngài có đến thì cũng tương đương với cái việc mà ngài Girimānanda được nghe một pháp thoại gián tiếp thông qua ngài Ānanda. Ngài thấy tương đương, không cần thiết phải đi. Nếu mà cái vị đó tương đương thì hãy để cho ngài Ānanda làm chuyện đó.

Ngài mới dạy cho ngài Ānanda 10 cái phép gọi là quán niệm, và Ngài dạy rằng Tỳ-kheo Girimānanda khi nghe được 10 phép quán niệm, dĩ nhiên nghe cái kiểu nào? Không phải nghe cái kiểu như chúng ta hôm nay, tức là nằm ở đó rồi thoi thóp, rồi nghe người ta tụng, không thêm hiểu, cứ trông đợi vào cái sức gia trì màu nhiệm của kinh, của Tam Bảo, chư Thiên, Long thần Hộ pháp thì không phải. Mà ngài nghe đến đâu là ngài chiêm nghiệm và hành trì ngay tại chỗ đó, nghe và chiêm nghiệm thấm thía, tiêu hóa tại chỗ.

Thì trong 10 phép quán niệm mà Đức Phật dạy cho ngài Girimānanda, có 5 pháp quán niệm mà chúng ta đang học trong bài kinh 72 này, đó là:

1. Tưởng vô thường, nghĩa là sao?

Có nghĩa là cái gì cũng có điểm đầu và điểm cuối, ādi và antika, đó là vô thường.

Tại sao mà tôi giải thích kỳ quái như vậy? Là bởi vì chúng tôi dựa trong Chú giải chứ chúng tôi không có giảng theo ý riêng của chúng tôi. Vô thường ở trong đó giải thích

như vậy, tức là cái gì có sanh rồi có diệt thì đó là vô thường. Hoặc một cách giải thích nữa là cái gì nó có bắt đầu là nó có kết thúc, thì đó gọi là vô thường.

Trong room này, bà con nếu chỉ nghe cho vui thì có thể thấy nó hơi kỳ kỳ. Nhưng nếu mà nghe bằng cái lỗ tai của một hành giả, nghe để mà hành trì, nghe để mà lập tức ngay tại bây giờ đưa vào tâm thức của mình để mà thực nghiệm, để mà thân chứng, thì các vị sẽ thấy rằng pháp môn gọi là quán niệm vô thường này rất là... Là vì sao? Là bởi vì trong pháp môn Tứ niệm xứ, cái chuyện đầu tiên, cái yêu cầu đầu tiên là gì? Đó là chánh niệm, sống trong cái tỉnh thức liên tục và thường trực.

Đừng có nghe gọi là đường mật, đừng có nghe tuyên truyền gọi là tẩy não, nhồi sọ, rủ rê, dụ khị. Không có cần nhiều. Đừng có nghe cái pháp môn nào mà tu tắt, giác ngộ hiện đời gì đó.

Cứ nhớ là nội dung căn bản của Phật pháp chính là sống chánh niệm. Thông qua cái kiểu sống chánh niệm, làm gì biết nấy, ta mới nhận ra được một chuyện mà nghe qua nó rất là bình thường, nhưng mà nó vô cùng là màu nhiệm, đó chính là cái tánh sanh diệt, hay là cái tánh vô thường của thân tâm.

Trước giờ tôi nói không biết là bao nhiêu lần: mình cứ tưởng mình là Lan, Hương, Cúc, Đào, Trúc, YẾN, Tuấn, Tài, Kiệt, Hùng; là nam thanh, là nữ tú, là giai nhân, là tài tử, là cái gì đó trong cuộc đời này. Chúng ta cứ tưởng mình là một cái line. Biết Đạo rồi, mình chỉ là cái spot, tức là những cái chấm thôi, và cuối cùng thì mình chỉ là những cái dots, là những cái dấu chấm thôi.

Cả cuộc đời mình, những giây phút thiện ác buồn vui của mình, nó chỉ là sự ráp nối của những cái chấm. Về sinh lý, đó là những cái cells, những cái tế bào, những đơn bào, những đơn tử, những phân tử, những nguyên tử, những điện tử, những quang tử. Chỉ vậy thôi chứ không có gì hết. Và chúng ta chỉ là một nắm cát. Mà làm sao thấy được cái này?

Chỉ có sống chánh niệm thôi. Thì khi mà có niệm, tuệ nó mới làm việc được. Một cái cây nến mà đốt ở trong nhà, cái chuyện đầu tiên là mấy cái cánh cửa lớn, cửa nhỏ trong nhà nó phải được đóng lại. Gió nó không có lùa vào thì ngọn lửa mới đứng yên. Lửa đứng yên thì nó mới phát huy được cái tác dụng của ánh sáng. Có niệm thì tuệ nó mới làm việc được. Chính cái niệm nó ràng rịt, nó giữ cho tâm của chúng ta ổn định lại. Chứ còn mình sống lằng xằng lằng xằng, thì làm sao mà mình có dịp để mình thấy thân tâm này nó chỉ là một nắm cát thôi. Nó là một sự tổng hợp, kết hợp, lắp ráp và ghép nối của vô vàn những thành tố, những điều kiện. Không thấy được đâu!

Chỉ có sống chánh niệm thôi thì mình mới thấy rằng hồi nãy nó muốn ngồi, bây giờ ngồi nó mỏi rồi, nó chán rồi, bây giờ nó muốn đi nè, nó muốn đi. Biết rõ nó muốn đi. Và đây đây, đang đi, đang đi. Đi một lát sau cái nó mỏi, biết là nó đang mỏi, biết thân có vấn đề. Và hể mà thân có vấn đề là lập tức nó phải thuận ứng theo.

Thuận ứng là sao? Hể thân nó có vấn đề, có nghĩa là nó thấy mỏi rồi, là bắt đầu nó có nhu cầu chuyển đổi sang tình trạng khác. Khi mà nó có nhu cầu là cái tâm mình bắt đầu bèn thuận ứng theo tình trạng của thân, có nghĩa là nó cũng muốn chuyển đổi. Như vậy thân hồi nãy nó ok, bây giờ nó hết ok rồi, và cái tâm bây giờ nó cũng phải theo cái thân mà nó chuyển đổi.

Hồi nãy, mới hồi nãy nó ngồi lâu nó đòi đi, rồi bây giờ là nó đi lâu quá, bây giờ nó muốn ngồi. Nó chuyển qua nó ngồi. Thì hành giả sống chánh niệm là liên tục và thường trực nhận ra những chuyển đổi của thân và tâm, để thấy: “Ồ, thì ra mình là Lê Văn Tèo, nhưng mà cái đời sống của thằng Tèo này về sinh lý là sự ráp nối...”

của các tư thế hoạt động, còn về tâm lý thì là sự đáp đối, sự lắp ráp của những giây phút thiện ác buồn vui, hồi muốn cái này, hồi muốn cái kia, hồi bức mình cái này, hồi bất mãn cái nọ.

Và bữa nay, bây giờ, tại đây, lúc này mình chỉ nghe giảng như vậy thôi, nhưng mà lát nữa mình bỏ cái giò xuống, bỏ cái chân xuống, mình đi kinh hành, hoặc mình ngồi

xếp cái chân lại, mình mới thấm liền: hồi đó giờ không có ngờ cái thân này nó khổ như vậy, nó nhiều chuyện như vậy. Nó là một đứa trẻ hư, đã quen được bố mẹ và người lớn nuông chiều. Bây giờ mình ngồi lại mình mới thấy.

Các vị ngồi dùm tôi 5 phút, 7 phút, 9 phút, 12 phút, 15 phút, 17 phút, 20 phút, các vị mới thấy là nó đòi đủ chuyện hết đó. Nó ngứa chỗ này, nó nhột chỗ kia, nó tê, nó mỏi, nó đau, rồi nó đòi hỏi đủ thứ. Mà hể cái thân mình mà nó có vấn đề là bắt đầu cái tâm mình nó cũng lằng xằng theo.

Tùy quán vô thường là như vậy. Quán niệm vô thường từ cái quy mô nhỏ sang cái quy mô lớn dần, có nghĩa là mình thấy từng cái giây phút thoải mái của mình nó chỉ là cái sự lắp ráp của thân và tâm thôi. Và từng cái giây phút khó chịu nó cũng chỉ là cái sự lắp ráp thôi. Mà suốt một giờ, một buổi, một ngày của mình nó chỉ là cái sự lắp ráp thôi. Và hồi này nó thế này, bây giờ nó sang thế khác.

Khi mà thấy mình chỉ là một sự lắp ráp thôi thì cái nhìn của mình đối với thế giới chắc chắn là thay đổi nhiều lắm!

Khi mà một cái ông Phật tử ở bên Houston, ông xuất thân cũng nghèo hèn bên Việt Nam, rồi qua nước ngoài, niềm mơ ước lớn nhất trong đời của ông là có chiếc xe Cadillac cũ cũ cũng được, thêm trên tay ông có một cái đồng hồ Rolex. Ông bỏ ra 10 nghìn đô la để ông mua lại cái đồng hồ Rolex cũ để mà ông xài. Ông sung sướng lắm. Ông sung sướng vì ông được chạy cái chiếc Cadillac, mà ông lại đeo cái đồng hồ Rolex.

Nhưng mà một ngày kia, lúc mà ông đi ăn với bạn thì ông bạn mới mượn cái đồng hồ của ông để coi. Thì ông bạn của ông cầm cái đồng hồ, ông lật qua lật lại, thì ông mới há hốc mồm chữ A mà mắt chữ O. Ông bạn nói:

“Cho tôi nói thiệt đừng buồn nghe. Đồ này đồ Hong Kong, chứ không phải là đồ Thụy Sĩ. Nếu you cần thì you có thể đem ra mấy cái tay thợ đồng hồ người Mỹ thứ

dữ dội nhất ở Houston này. Tại vì bạn bè tôi không muốn you buồn, nhưng mà để cho you đeo đồ giả thì tôi không có cam tâm.”

Thì kể từ cái giây phút mà ông biết rằng đó là một cái đồng hồ Rolex giả, trước mắt là ông bị sốc, ông tiếc 10 nghìn đô, nhưng mà tiếp theo đó là ông không còn muốn đeo nó nữa. Và có một ngày kia, bạn ông tình cờ nhắc lại cái đồng hồ đó, ông trả lời như thế này:

“Tao để đâu tao cũng quên mất rồi.”

Các vị có tin không? Một thuở là ông xem nó là châu báu trân bảo. Ông chỉ đeo nó vào những cái ngày, những buổi đặc biệt: một là cao hứng, hai là lễ lạc quan trọng để khoe mẽ với bạn bè, người đứng kẻ lạ. Nhưng mà khi ông biết rồi thì ông để nó qua một bên và ông bạc bẽo, phũ phàng đến mức mà ông để đâu ông cũng quên mất luôn.

Thì hành giả Tứ Niệm Xứ y chang như vậy. Buổi đầu mình nhìn thân của mình, tâm của mình toàn là Cadillac và Rolex thôi, hoặc là Patek Philippe. Nhưng mà có một ngày kia, khi mà mình học Đạo rồi, hiểu Đạo, hành Đạo, đó là chưa kể chứng Đạo nha, chưa kể là chứng đó nha, mới có học Đạo, hành Đạo và hiểu Đạo, thậm Đạo, tiêu hóa Đạo, thì coi như là mình đã ngấm ra là cái Rolex của mình là đồ Chợ Lớn.

Mà sẵn ở đây, trong room này, tôi nói luôn một chuyện nó hơi ngoài lề một chút, nó rất là đời, nhưng mà cũng vì lòng đại bi mà nói. Bà con có biết rằng Hong Kong là trung tâm đồ giả của quốc tế không? Có nghĩa là Trung Quốc là vua đồ dỏm, nhưng mà phải nói là dỏm mà dỏm tào lao, dỏm rẻ tiền, dỏm 3 xu, 4 hào, 5 cắc; chứ còn mà dỏm thứ dữ là phải nói là Hong Kong.

Cách đây cũng vài tháng, tôi tận mắt nhìn thấy một cái Patek Philippe mà ở ngoài chợ trời nó bán coi như có 10 francs của Thụy Sĩ thôi. Mà Patek Philippe thì dĩ nhiên hồi nhỏ lớn tôi đâu có thấy Patek Philippe mà thứ thiệt mặt mũi nó ra làm sao, nhưng mà tôi nhìn thấy tôi hết hồn. Trời đất, sao mà nhìn nó cũng bánh bao chảnh chọe quá! Nhưng mà vì một cái biết sơ đẳng, tôi biết rằng không thể nào một cái Patek thứ thiệt

mà nó trôi nổi phong trần như thế này, không có đâu. Khi mà bằng một kiến thức sơ đẳng tôi nhận ra như vậy thì tôi nhìn nó bằng một cái tâm thái, tâm cảm rất là thanh thản nhẹ nhàng. Vì sao? Là vì biết nó là hàng dỏm.

Thì hành giả Tứ Niệm Xứ cũng vậy. Khi mà quý vị thấy rằng mình chỉ là một nắm cát, tấm thân sinh lý gồm những đơn bào, đơn tử, những tế bào, những giây phút trao đổi chất, phản ứng hóa học, chứ không có gì hết đó. Đời sống chỉ là những giây phút gọi là tiêu thụ năng lượng và trao đổi chất, thì tự nhiên là mình nhìn nó khác đi, nó khác đi nhiều lắm.

Cho nên đầu tiên là vô thường tưởng. Tôi dành thời giờ tôi nói hơi nhiều, bởi vì một loạt Kinh về sau có nhắc tới, tôi sẽ không giảng nữa, vì tôi đã nói hơi nhiều ở phần này rồi. Vô thường tưởng là vậy đó, tức là thấy nó là đồ dỏm, nó là đồ rập.

Thì từ cái quy mô nhỏ là sao? Thấy hồi nãy thở ra, bây giờ thở vào; hồi nãy vào, bây giờ nó ra, là mình thấy nó là đồ rập. Hồi nãy vui, bây giờ nó buồn. Hồi nãy muốn ngồi, bây giờ nó muốn đi. Hồi nãy nó muốn đi, bây giờ nó chuyển qua nó muốn nằm. Hồi nãy mình thấy nó nực, mình mới bước ra ngoài sân đi một lát, bây giờ nó hơi lạnh.

Lạnh, nó hơi se se, mình mới chạy vào nhà, mình muốn khoác cái áo. Mà mới cách đây không lâu là mình muốn tháo cái áo ra, rồi bây giờ mình mới mặc cái áo vào.

Có ba cái trở ngại tâm lý mà ngăn ta không có thấy được cái Tam tướng của thân tâm.

Một là cái sự liên tục của các hiện tượng phù du, tiếng Pāli gọi là santati.

Một cái quạt máy nó gồm có ba cánh, giống như chân vịt của chiếc ghe máy vậy đó. Nhưng mà khi nó quay nhanh quá thì mình không có thấy nó ba cánh hay bốn cánh, mà mình chỉ thấy một cái quầng mờ thôi. Nhiều lắm là mình biết có một cái gì đó nó đang xê dịch vậy thôi, chứ còn mình không có thấy được ba cánh hay bốn cánh.

Cũng vậy, khi mà cái thân tâm này nó biến diệt, nó thay đổi liên tục, chúng ta không có ngờ, nếu chúng ta không có học Đạo, không có hành trì, chúng ta không có ngờ nó là đồ ráp. Nó chỉ ba bốn cánh quạt cộng lại, mình không có ngờ. Chính vì mình không có ngờ nó là đồ ráp cho nên mình mới thấy cái hạnh phúc nó là một cái gì đó rất là lớn chuyện, nỗi khổ niềm đau nó là một cái gì đó rất là lớn chuyện, cái lời khen tiếng chê nó là một cái gì đó rất là quan trọng, rất là lớn chuyện. Cái chuyện mà quyền lực, cái chuyện mà uy tín trong xã hội, tình cảm nam nữ, tình cảm máu mủ, tình cảm gia đình, tình cảm xã hội rất là quan trọng.

Nhưng mà khi biết rằng bản thân mình, từ thân đến tâm, từ sinh lý tâm lý cho đến người chung quanh và cả... tất thảy là một cái khối tổng hợp của những thành tố rời rạc được tác động bởi các cái nhân duyên tương thích, thì lúc bấy giờ là coi như là chúng ta không còn tiếp tục thấy cái gì là quan trọng nữa hết.

Tất cả nó diễn ra trong một cái sự chớp nhoáng. Nhưng mà chính vì nó chớp nhoáng, nó nhanh quá cho nên chúng ta cứ ngỡ rằng nó có một cái gì đó đơn thuần, độc lập, tồn tại riêng lẻ. Và từ đó chúng ta gọi những cái riêng lẻ, những cái thành tố cá biệt đó là thằng Tèo, thằng Tí, con Lan, con Hương, con Trúc, con Đào.

Chứ thật ra thì theo tự điển Phật học rất ráo, theo từ ngữ Phật học, ngôn ngữ Phật học thì trên đời này không có gì là số một, bởi vì trên đời này không có cái gì là một. Ngay cả mình gọi là Đức Phật là được tạo nên bởi những thành tố không phải Phật. Có cái câu này: Buddha is made of non-Buddha materials. Tức là Đức Phật được tạo nên bởi những cái thành tố không phải là Phật.

Mình gọi là một chiếc Cadillac, một chiếc Rolls-Royce, chiếc Lamborghini hay là Ferrari, hay là Koenigsegg, hay là một cái chiếc xe Maybach v.v. và v.v., thì tất cả những cái đó là do mình cố ý, mình gọi sai. Chứ tôi nói không biết bao nhiêu lần: không hề có chiếc xe trong cái đồng phụ tùng, và trong cái đồng phụ tùng không hề có chiếc xe. Vì sao? Là bởi vì chính cái đồng phụ tùng ấy khi được lắp ráp một cách

hợp lý thì nó trở thành cái mà ta gọi là chiếc xe, và chiếc xe đó là cái khối tổng hợp của cái đồng phụ tùng kia.

Cho nên trong xe không hề có đồng phụ tùng, bởi vì nếu bây giờ mình tách ra từng món thì không còn xe nữa. Trong xe không có cái đồng phụ tùng, mà trong cái đồng phụ tùng không hề có chiếc xe.

Cho nên cái đầu tiên là do cái sự kết nối liên tục và chớp nhoáng của danh sắc thân tâm nên chúng ta không thấy được cái tánh vô thường.

Cái số hai nữa là do các cái tư thế hoạt động, tiếng Pāli gọi là iriyāpatha, nên ta không có ngờ được mình khổ đến thế. Vì ta luôn trốn chạy các cái cảm xúc bất mãn bằng những hoạt động luôn thay đổi liên tục.

Buồn quá cái là kiếm cái gì đó nhai, buồn quá kiếm chỗ để đi, buồn quá kiếm cái việc để làm, buồn quá trùm chăn ngủ. Cái này có. Nhiều người họ buồn quá cái họ mập ú hà, tại vì nó buồn cái nó đi kiếm cái gì nó ăn. Nó buồn quá là xách ba lô lên và đi. Rồi có những người buồn quá chạy vào nhà thờ hay chùa thắp nhang cầu nguyện. Có người đi kiếm một cái khóa thiền để mà ghi danh. Có người thì đi học Giáo lý. Có người thì rủ rê bạn bè đi công quả, phục vụ từ thiện ở chỗ này chỗ kia. Có người thì bài bạc, chích hút, săn bắn, nhậu nhẹt v.v...

Coi như là chúng ta cứ đắp đổi các cái cảm xúc để mà trốn chạy những gì mình ghét sợ. Cho nên là các cái tư thế hoạt động các vị đâu có ngờ, chính là nó đó quý vị. Chính các tư thế hoạt động nó đã che khuất một cái sự thật rất là hiển nhiên và rõ ràng to lớn, đó chính là thân tâm chúng ta luôn luôn là ở trong cái tình trạng bất toàn, bất trắc.

Để chạy trốn và lãng quên cái tình trạng bất toàn, bất trắc của thân tâm, chúng ta đã liên tục và liên tục lạm dụng các tư thế hoạt động. Nghe nó không có chuyên nghiệp nhưng mà sự thật đó là một sự thật hiển nhiên: cứ là buông cái này bắt cái kia.

Chứ bây giờ các vị ngồi yên lại một chỗ, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Khi có cái tâm trạng gì đặc biệt, cảm xúc gì đặc biệt xuất hiện thì ghi nhận nó, coi nó ở đó bao lâu. Rồi lát sau thì khi mà biết nó ở đó rồi, biết nó là gì rồi, mình bèn quay lại với hơi thở ra vào. Các vị làm dùm tôi năm phút, bảy phút, mười phút, các vị sẽ thấy: “Ồ, thì ra cái thân tâm mình nó bất toàn, bất toại đến thế. Nó cứ luôn luôn đòi hỏi mình phải có một cái sự gọi là thay đổi liên tục.”

Bởi vì sao? Bởi vì thân vô thường, mà tâm vô thường, sở thích vô thường. Trên cái nền tảng vô thường ấy, ta liên tục thay đổi các cái kiểu sinh hoạt qua các cái tư thế hoạt động, nên ta không có dịp để thấy rằng mình luôn sống trong tình trạng bất toàn, bất trắc và bất toại.

Đó.

Tùy quán vô thường: vì thấy cái gì cũng có điểm đầu, điểm cuối, nên thấy đó là vô thường.

Thứ hai là quán khổ trong cái vô thường, có nghĩa là trên đời không hề có hạnh phúc, chỉ có giải pháp cho các đau khổ.

Cái này tôi nói không biết bao nhiêu lần, mà có nhiều người nghe nhầm cứ tưởng là nó thường, nhưng mà nó rất là sâu. Ta gọi tên cái cảm giác có được từ các cái giải pháp ấy là hạnh phúc, chỉ vậy thôi. Cứ như vậy, cho nên đó là mình muốn vui là mình phải thay đổi liên tục.

Cho nên trước hết là thấy mọi sự là vô thường qua những cái biến đổi hiển nhiên. Thứ hai là thấy được cái khổ trong cái sự vô thường ấy. Và thứ ba là quán vô ngã, là thấy được cái bản chất vô ngã trong cái khổ.

Vì trong pháp thoại thứ hai, ngay sau khi mà thành đạo, Phật khẳng định rằng: nếu có một cái tôi thường hằng bất biến, có một cái gì đó là của tôi, do tôi cai quản, kiểm

soát, thì không ai trên đời này bị khổ cả, ta có thể kiểm soát mọi sự như ý. Nhưng mà điều đó là bất khả, impossible, đó là nhiệm vụ bất khả thi.

Mọi sự do duyên mà sinh diệt. Do duyên bất thiện mà có khổ thân và ưu tâm; do duyên pháp thiện mà có hỷ tâm và lạc thân. Mà khổ, lạc, hỷ, ưu nào cũng chỉ tồn tại theo cái cách là chớp nhoáng.

Các vị hỏi tôi: vậy chứ nếu nó không có cái tôi, không có cái của tôi, như vậy thì ai là người tạo ra các nghiệp và ai là người gánh các quả thiện ác?

Có nghĩa là khi mà cái tâm bất thiện tham, sân, si, ái, mạn, kiến, nghi nó có mặt, thì lập tức, tự nhiên, đương nhiên nó để lại một cái hậu quả, đó là khổ ưu cho đời sau kiếp khác. Và cái sự có mặt của đời sau kiếp khác nó là kết quả, nó là hậu quả, nó là hệ quả có được từ cái thiện ác đời này.

Một chúng sanh được tạo ra bởi thiện ác đời này nó không phải là chúng ta bây giờ, nhưng nó là kết quả của những gì thiện ác mà ta tạo ra bây giờ. Không hề có một cái tôi nào đi từ đời này sang kiếp khác, mà thân tâm danh sắc đời này thiện ác ra sao, thì nó sẽ tạo ra một cái hình hài phù du sương khói cho cái đời sau kiếp khác. Cái hình hài phù du sương khói ấy lại nhờ vào bốn duyên sau đây để mà tiếp tục thiện hay ác:

Số một là sống ở đâu.

Số hai, gặp gỡ, gần gũi ai.

Số ba, nghe, thấy và suy tư những gì.

Số bốn là đời sống và hành động ra sao.

Cứ mỗi một kiếp sống thì chúng ta dựa vào bốn cái điều này. Chính bốn cái duyên này nó mới khiến cho ta tiếp tục thiện hay là ác.

Thí dụ như bây giờ tôi sanh ra trong xứ quốc giáo Miến Điện đi, tôi vừa nứt mắt ra là tôi đã thấy chư Tăng, Phật tử dạy tôi cái điều hay lẽ phải. Nhỏ nhỏ, tầm tầm 10 tuổi,

12 tuổi là tôi đã học giáo lý, tôi biết Thập thiện là gì, Thập ác là gì, tôi bắt đầu tôi biết bố thí, tôi biết thọ năm giới. Rồi lớn lớn một chút, bắt đầu tôi mới biết vô thường, khổ, vô ngã là gì, danh sắc là gì, uẩn, xứ, giới, đế là gì, Tứ Niệm Xứ là gì.

Tôi biết vậy đó. Rồi tôi cũng lấy vợ lấy chồng, có con có cái. Rồi có khi tôi đi tu, có khi tôi ở hải ngoại. Rồi cái đời sau kiếp khác tôi sanh ra là tôi có trí huệ. Nhờ bố thí tôi sanh ra trong một cái điều kiện vật chất tốt đẹp.

Nhưng mà nói “tôi”, chứ thật ra đó là cái danh sắc đời sau nó hưởng được những gì mà cái danh sắc đời trước đã tạo. Và cái danh sắc ấy nó lại cũng là những cái đơn vị cấu tạo, thành tố rất đối phù du, do duyên mà có, cũng do duyên mà mất.

Như vậy thì cái bọt nước này nó là duyên, nó là điều kiện để tạo cho cái bọt nước sau. Cái bọt nước sau nó không phải là bọt nước trước, nó được tạo ra từ cái bọt nước trước.

Vô ngã là vậy. Vô ngã không có phải là không có. Vô ngã không phải là nothing, mà là nobody. Mấy cái này là mấy cái thần chú. Tôi mà tôi có con là tôi xăm vô trán con tôi, xăm vô bụng của con tôi cái câu này: nhớ nha con, vô ngã không phải là nothing, mà là nobody, tất cả do duyên mà có, nhớ nha!

Nó đơn giản, nó là một bài toán rất là vật lý, rất là khoa học, có nghĩa là hễ thiện thì nó tạo ra hỷ lạc, mà bất thiện thì nó tạo ra khổ ưu.

Cứ bao nhiêu đó mà nhớ. Còn bây giờ muốn học ghê gớm sâu sắc thì cứ làm ơn vào cái A-tỳ-đàm bươi móc trong đó, đào bới trong đó. Còn bây giờ cái não trạng của một cái người gọi là trụi lủi chim cánh cụt, không có gì hết, thì chúng ta cứ việc là nhớ cái nguyên tắc đơn giản này: mọi thứ do duyên mà có.

Duyên là gì? Duyên trong và duyên ngoài.

Duyên trong là gì? Có nghĩa là hễ có thiện thì nó tạo ra hỷ lạc, tức là vui thân vui tâm. Còn hễ có bất thiện thì nó tạo ra khổ ưu, khổ thân khổ tâm. Đó là duyên trong.

Còn duyên ngoài là gì? Duyên ngoài có nghĩa là:

Sống ở đâu.

Ở gần gũi ai.

Nghe gì, học gì.

Số bốn là sống ra sao, hành động thế nào.

Đó gọi là bốn cái duyên ngoài.

Cứ nhớ như con nít vậy: duyên trong là thiện tạo ra hỷ lạc, mà ác thì tạo ra khổ ưu.

Cứ công thức này:

Hễ ở đâu có hỷ lạc là mình biết trước đó là phải có thiện.

Ở đâu có khổ ưu là mình biết nó được tạo ra từ cái bất thiện.

Thấy khổ ưu thì biết ngay đây là quả gián tiếp hay trực tiếp của bất thiện quá khứ.

Thấy hỷ lạc, tức là vui thân vui tâm, thì biết ngay đây là quả báo của thiện tâm quá khứ.

Rồi thấy thiện tâm hiện tại, biết đây là cái điều kiện cho hỷ lạc tương lai.

Thấy bất thiện tâm thì biết ngay đây là cái điều kiện cho khổ ưu tương lai.

Nhìn nhân suy ra quả, nhìn quả suy ra nhân. Chỉ vậy thôi, cứ nhớ bao nhiêu đó. Đây chính là cốt lõi tinh hoa của Phật Pháp, mà cũng chính là cái hành trình tu tập Tuệ Quán.

của chúng ta.

Nhìn cái này chúng ta mới biết vì đâu mà mình phải sống chánh niệm. Chỉ có sống chánh niệm mới có cái trí tuệ thấy ra những cái điều này. Mà thấy được những cái

điều này thì ta mới bớt thích ghét, mà giảm thích ghét thì bớt khổ. Nếu mà đủ duyên chứng Thánh thì dứt khổ luôn, còn không đủ duyên thì trước mắt là coi như là có sống chánh niệm thì mới có trí tuệ thấy ra những điều này. Mà thấy những điều này thì ta mới bớt thích ghét, mà giảm thích ghét thì bớt khổ.

Mà xin hỏi trong room, giảm thích ghét là bớt khổ, có đúng không? Rồi không còn thích ghét thì sẽ không còn khổ, có đúng như vậy không? Tôi không bắt các vị phải tin tôi, nhưng mà nghĩ có đúng như vậy không? Bao nhiêu cái khổ trên đời này, tôi xin đoan chắc với bà con 1000%, 1 tỷ phần trăm, chứ không phải là 100%, đó là luôn luôn tất thấy những đau khổ trên đời này đều đi ra từ thích, có nghĩa là gì? Là muốn và không muốn chứ không có gì hết đó! Bây giờ bà con nói với tôi là bà con khổ vì tiền, vì tình, vì tiếng tăm, vì quyền lực, vì v.v...

Tôi không cần biết cái khổ gì, tôi chỉ biết một điều là tất cả khổ đều đi ra từ cái thích và ghét. Khi mà các vị biết đó là một cái món đồ chơi bằng đất của con nít, không có giá trị thị trường, thì tự nhiên ai cho các vị cũng không vui, mà khi các vị bị những cái món đồ đó các vị cũng không có khổ. Là vì đâu? Là vì ngay cái lúc mà mình sở hữu nó là mình đã không khoái. Cái lúc mình nhận nó, mình sở hữu nó là mình đã không có ràng buộc vào đó một ý niệm tôi và của tôi, bởi vì nó là một cục đất sét mà. Tôi cái gì mà khổ quá. Tức là khi mà đó là một món đồ chơi rẻ tiền thì quý vị mà có đặt vào tay tôi, tôi đã không có gắn vào trong đó ý niệm tôi và của tôi, tôi không có thêm gắn cái quyền sở hữu lên trên đó.

Rồi chính vì tôi không có coi nặng nó, tôi không gắn cái tôi và của tôi lên đó, cho nên mai này mà tự nhiên là mình phát hiện ra nó đã hư rồi, nó đã mất rồi, nó đã nứt, nó đã vỡ, nó đã trầy xước, nó không còn đẹp nữa, thì mình cũng dừng dừng. Là bởi vì ngay từ đầu lâu nay mình đã vốn dĩ không hề cho nó, gắn lên nó, dính lên nó một cái ý niệm sở hữu, không có coi trọng nó. Biết nó là đồ 3 xu rẻ tiền thì mọi sự ở trên đời này nó sẽ trở nên là zero khi mà chúng ta hiểu được nó là gì.

Chỉ khổ một nỗi, theo trong Kinh, bây giờ đã là thời mạt pháp, cái người mà có duyên lành ba-la-mật càng lúc càng hiếm. Đây chính là lý do vì đâu mà chúng ta không còn được nghe, cái cơ hội nghe những cái pháp hội sâu sắc, và cái người giảng ít, người nghe ít và hành trì càng ít, cho nên chúng ta không biết rằng tinh hoa Phật pháp nằm ở cái pháp môn Tứ Niệm Xứ. Mà nó xui ở chỗ là bây giờ mình hết muốn rồi, hết muốn nghe, hết muốn giảng và hết muốn hành trì!

Cho nên vì thấy mọi sự có đầu có đuôi, cho nên biết đây là vô thường. Cái gì vô thường thì cái đó là khổ, và hễ cái gì là khổ thì nó không đáng để chúng ta gắn vào đó một ý niệm tôi và của tôi. Cái đó là cái quan trọng.

Quán niệm Đoạn tận

Quán niệm Đoạn tận là thấy rằng chỉ có cái sự chấm dứt nhân quả sinh tử mới là đáng nói, tất cả ngoài ra đều không đáng để mắt lưu tâm. Đó gọi là quán Đoạn tận, là quán vậ. Tức là nhìn đâu cũng thấy rằng đây là nhân sanh tử, đây là quả sanh tử.

Bây giờ chuyện đơn giản, nhìn ra chiếc xe, mình biết ngay do cái phước xưa mà ta có được chiếc xe này. Có bao nhiêu người trên thế giới này muốn có chiếc xe để đi lại không có, xe đạp còn không có. Thậm chí tệ hơn xe đạp nữa, muốn có cái đôi dép, đôi giày mà còn không có, đừng có nói chiếc xe đạp. Mà có nhiều người được chiếc xe đạp cái họ mơ chiếc xe gắn máy không được. Có người mơ chiếc xe gắn máy rẻ tiền không được, nói gì chiếc mô tô đắt tiền. Mà mơ chiếc mô tô không có thì nói gì có được chiếc xe 4 bánh mà mình có.

Khi mình liếc mắt mình thấy đây là quả sanh tử đây. Nhưng mà cái quan trọng nhất là nhân sanh tử. Mình mà thích trong cái chiếc xe đó chính là nhân sanh tử, mà mình bắt mắt trong chiếc xe đó lại cũng là cái nhân sanh tử.

Thích và ghét đều là nhân sanh tử. Thích là tham mà ghét là sân. Tham sân ở đâu thì si luôn ở đó. Chính si khiến ta thích hay ghét. Chính si che khuất cái trí tuệ, che mất cái tầm nhìn của ta, thấy cái gì cũng trong cái điểm mù.

Điểm mù có nghĩa là ở trong kính chiếu hậu, nó chỉ cho mình thấy một phần nào phía sau thôi, nhưng mà chiếc xe mà nó lọt vô cái điểm mù, nó đã sát sườn mình rồi là không thấy. Cho nên ngay cái lúc đầu tiên mình lái xe là cái người hướng dẫn có nói rõ: khi mà mình muốn de hoặc muốn đổi lane, đổi cái voie, thì chuyện đầu tiên là mình đừng có tin lắm cái kính chiếu hậu. Nhìn là nhìn vậy nhưng mà nên ngoái đầu lại cho nó chắc ăn, là bởi vì cái điểm mù.

Thì chính cái si nó tạo mọi thứ, nó đưa hết mọi thứ vào trong điểm mù, cái blind spot, nó không cho mình thấy gì hết. Chính từ cái chỗ đó mình không có thấy được mọi sự là vô thường, khổ, vô ngã, cho nên mình mới có thích và có ghét. Cho nên là chính vì có si nó làm nền, nó núp lùm, tức là nó trốn, nó ở đâu đó gọi là núp lùm.

Cho nên quán Đoạn tận là sao? Là luôn luôn nhìn đâu cũng thấy nếu mà đây không phải là nhân sanh tử thì đây cũng là quả sanh tử. Cái đáng lưu tâm nhất đó là sự chấm dứt nhanh nhân và quả sanh tử.

Vì sao? Nhân sanh tử là Tập đế, mà quả sanh tử là Khổ đế. Nhìn đâu cũng thấy nhân quả sanh tử, có đúng không, cái gì

Không phải là Nhân sanh tử (tham ái), thì chắc chắn đó là Quả sanh tử có được do thiện ác quá khứ.

Tức là các vị đưa cái mắt nhìn ra ngoài dùm tôi. Đó là xài con mắt chứ chưa xài cái lỗ tai đó nha. Bây giờ mình lấy con mắt nhìn ra, các vị thấy cái gì trong cặp mắt các vị nó cũng đều là khổ hết. Là vì sao? Vì nó là vô thường. Mà cái gì nó là vô thường thì cái đó là khổ. Mà cái gì là khổ thì cái đó đương nhiên, hiển nhiên, chắc chắn nó là vô ngã. Đó là Tam tướng.

Mà chỉ cần các vị có cái lòng mà thích một cái gì trong cái nhìn đó, là lập tức đó là Nhân sanh tử. Chỉ cần nhìn và thích thôi.

Và tôi cũng nói rõ: đừng tưởng tham ái là cái niềm đam mê thích thú dễ thấy. Nó bao gồm cả cảm giác thích thú chớp nhoáng mà cái người thất niệm không có ngờ được.

Thí dụ như bây giờ các vị đưa mắt các vị nhìn lên cái đồng rác, thì trong đó nó có một cái nơ cũ xì, không biết của ai, nó màu tím, nó nằm trong đồng rác kế bên cái xác chuột chết. Nếu mà mình không... thì mình cứ tưởng rằng mình nhìn lên cái đồng rác là mình chỉ có gớm thôi, mình chỉ có tâm sân thôi. Sai!

Trong lúc mà mình lia, mình quét, mình scan cái con mắt của mình lên trên, nó có một cái tích tắc khoảng chừng một phần mấy phần trăm của giây, mình có liếc qua cái màu tím của cái nơ. Và trong lúc mình là người rất là thích màu tím, rất là mê cái lương và khoái Trường Vũ, mà mình lại là con gái nữa, mình khoái lâu lắm rồi, mình rất là thích có một cái nơ như vậy, nơ lụa tơ tằm mà màu tím, mà ở trên có dính một cái hạt cườm nhỏ nhỏ như vậy đó, hoặc là một cái hạt pha lê nhỏ nhỏ lấp lánh. Mà không biết cái này của ai đây nè, mà cũ xì rồi họ liệng trên đó, mà nó có dính phân người, nó có dính đàm dãi, nước bọt tùm lum, mà nó lại nằm kế bên cái xác chuột nữa.

Thì khi mà mình liếc lên mình thấy đồng rác là mình đã thấy mình gớm rồi. Nhưng mà không ngờ có một cái khoảnh khắc rất là ngắn, rất là nhỏ, là khi mình liếc ngang cái nơ màu tím bằng lụa ấy, mình có một cái thích. Mà cái thích nó rất là ngắn, nó ngắn tới mức các vị không có ngờ là hồi nãy, trong cái khoảnh khắc mà nhòm gớm mà nhìn cái đồng rác, các vị có một cái khoảnh khắc tham ái rất là nhanh!

Mà sao tôi phải phân tích cái này? Để cho các vị thấy rằng là cả ngày và cả đời ta luôn sống trong Nhân sanh tử và Quả sanh tử, sống trong Khổ đế và Tập đế mà không hay!

Quán Đoạn tận là thấy rằng chỉ có sự vắng mặt tuyệt đối của Khổ đế và Tập đế mới là quan trọng nhất.

Bốn Đế là:

Mọi sự là Khổ.

Đam mê trong cái gì cũng là đam mê trong Khổ.

Muốn Hết khổ thì phải hết đam mê.

Sống trong 3 cái nhận thức trên đây chính là Con đường thoát khổ.

Giống như là trong nhà này mọi thứ đều là đồ cổ, nên quý vị thích cái nào cũng là thích đồ cổ, dễ hiểu lắm. Thì ở đây cũng vậy, mọi sự ở đời là Khổ nên thích cái gì cũng là thích trong Khổ. Như vậy Tập đế chính là niềm đam mê trong Khổ đế. Mà anh đam mê có nghĩa là anh đầu tư. Nó là cái chuyện đương nhiên, hiển nhiên như vậy.

Cho nên phải kết thúc cái Khổ và Tập thì nó mới là chuyện quan trọng nhất.

5. Quán niệm Ly tham

Chữ virāga ở đây có 2 nghĩa, là thấy rằng mọi sự ở đời đều đi ra từ tham ái gián tiếp hay trực tiếp. Như vậy tất cả đau khổ đều đi ra từ tham ái. Chỉ có sự chấm dứt tham ái mới là chuyện quan trọng nhất.

Ở đâu có thích thì có ghét. Ghét ở đâu thì đau khổ ở đó. Thích ấm thì ghét lạnh, thích mềm mịn thì ghét thô nhám, chuyện đơn giản như vậy. Thích đẹp thì ghét xấu, thích mặn thì ghét nhạt, cứ như vậy. Thích cao thì ghét thấp, thích dài ghét ngắn, cứ như vậy.

Cái đó là tôi chỉ ví dụ, chứ còn mà nói một cách tổng quát là hễ có một cái thích thì mình phải hiểu ngầm rằng đi ngược lại cái thích đó chính là ghét. Mà có được cái thích là mình gọi đó là hạnh phúc, mà gánh chịu cái mình ghét thì mình bèn gọi đó là đau khổ, nếu mà nói cho nó rõ ràng là như vậy.

Và chỉ sống Chánh niệm thì ta mới có thể thấy hết những gì mà chúng tôi vừa giảng này giờ. Chỉ sống Chánh niệm, hết cách, không còn cách khác.

Bởi vì Chánh tín:

Một là tin nghiệp lý Nhân Quả.

Hai là tin vào cái nguyên tắc Tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã.

Ba là tin vào cái tác dụng của đời sống Tuệ quán (Niệm và Tuệ).

Là bởi vì trên đời này nếu có một thứ gọi là hạnh phúc hay an lạc, thì đó chính là cái đời sống nội tâm của cái người Chánh niệm. Ngoài ra không có gì đáng gọi là hạnh phúc.

Tôi biết tôi nói cái này nó giống như là cực đoan, nhưng mà đó là sự thật! Bởi vì ta xưa nay hạnh phúc là đều do ta quên mình, không có tỉnh thức. Hạnh phúc thế gian nó quá dễ như vậy đó. Có nghĩa là mình muốn ăn ngon mà nếu mà mình Chánh niệm quá, Trí tuệ quá, mình nhìn xuyên thấu thì không còn ngon nữa!

Không biết trong room có tin cái này không. Không lẽ bây giờ tôi, ông Sư, tôi đem cái chuyện này ra tôi nói nó kỳ, chứ toàn bộ 5 dục: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, nó phải có một u mê, có một chút thất niệm, có một chút phóng dật thì tham sân nó mới lòi ra được. Chứ còn các vị tỉnh táo quá, Chánh niệm và Trí tuệ làm việc gọi là rất ráo và ráo riết, thì tôi hỏi làm sao?

Thí dụ như bây giờ mình muốn thương ai thì mình phải nhờ tới một bối cảnh, một cái không khí, một cái điều kiện âm thanh và ánh sáng như thế nào đó, rồi chúng ta mới bị mê mị, chúng ta mới bị giam cầm... trước một... thì làm sao.

Mà mình có thể gọi là phiền não.

Ở đây có người hỏi: “Chứ lý trí có giống tỉnh táo?”

Thì tôi không có giải thích, bởi vì cái từ ngữ ngoài đời, cái “lý trí” ngoài đời, cái nghĩa nó khác ở trong đạo. Tôi sợ nhất là mấy cái người mà cứ ôm cái quyển tiếng Việt Nguyễn Lâm thì tôi mệt lắm.

Đây là lý do tại sao mà trong lúc tôi giảng, tôi luôn luôn là tôi dùng chữ Pāli, chữ Phạn là cho nó chắc ăn. Thì cái Chánh niệm là Sati, còn cái Trí tuệ là Sampajañña hoặc là Pañña, rõ ràng vậy đó. Chữ còn mà cái từ ngoài đời nó kêu “lý trí” rồi “lương tri” gì đó, tào lao mấy cái chữ đó là nó ở ngoài đời. Ngoài đời cái nghĩa văn học nó khác. Cần thận với các cái nghĩa khoa học, văn học, tôn giáo, nghệ thuật của các cái từ ngữ. Có những cái từ mình hiểu theo nghĩa khoa học, hiểu nghĩa nó khác; nghĩa văn học nó khác; mà nghĩa tôn giáo nó khác; mà nghĩa nghệ thuật nó khác.

Bởi có nhiều lần tôi nói đùa: trong toán thì coi như là hai đường thẳng song song không thể gặp nhau, nhưng mà trong hội họa nó gặp à! Tôi hay nói hoài đó, trong hội họa thì hai đường thẳng song song nó phải gặp nhau ở một điểm. Chẳng hạn như khi mình vẽ một cái đường ray xe lửa, các vị lấy cây bút chì các vị vẽ dùm tôi cái đường ray xe lửa, coi coi hai cái đường có gặp nhau hay không. Chắc chắn hai cái thanh sắt mà chạy dọc song song của cái đường ray nó phải gặp nhau. Trong hội họa nó phải gặp nhau. Đây, nhớ chỗ này.

Cho nên, thí dụ như Đức Thế Tôn khi mà Ngài giảng về Phật pháp, con đường tu hành, Ngài có hai cách nói:

Một, cách nói thứ nhất là nói theo thể thường, theo cái nghĩa mà Trang Tử gọi là “cận nhân tình”. “Cận nhân tình” là cái chữ mà Trang Tử ngày xưa, hai nghìn năm trước, ông dùng với cái nghĩa là cái gì nó gần gũi với đời sống thường ngày gọi là cận nhân tình. Chớ không phải là cận nhân tình là kẻ bên nhỏ bồ, girlfriend, boyfriend, không phải. Cận nhân tình là cái gì nó đời thường.

Chẳng hạn như Ngài nói rằng:

“Hãy vào tha ma, mộ địa, nghĩa trang, quan sát những cái tử thi. Mỗi ngày phải quan sát cái dơ bẩn trong thân, theo dõi hơi thở ra vào, theo dõi các cái tư thế sinh hoạt đi, đứng, nằm, ngồi.”

Thì đó là Ngài giảng cái đạo giải thoát mà theo cái ngôn ngữ, theo cái khái niệm của đời sống thường nhật.

Hai, nhưng mà những khi Ngài nói rốt ráo là lại khác. Ngài nói rốt ráo là Ngài nói thẳng:

“Đây là tham, đây là sân, đây là si, đây là nhãn thức, nhĩ thức. Những gì mà mắt thấy đều là vô ngã, vô thường, không đáng để thích hay là ghét. Khi mà ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư mà lại để cho thích ghét có mặt, có nghĩa là ta đang đầu tư cái nhân sanh tử.”

Đó là Ngài đang nói rốt ráo. Ngài nói bằng cái ngôn ngữ của cái bậc chứng ngộ, ngôn ngữ nó hơi xa xa đời thường một tí.

Còn mà khi mà Ngài nói bằng cái ngôn ngữ của mình thì Ngài kêu mình:

“Hãy bố thí, nhờ vậy con sẽ được an lạc, không còn có sự mà nắm níu chấp thủ. Con phải trì giới là bởi vì như vậy con sẽ có đạo hạnh thân khẩu. Con hãy tu tập thiền định vì con sẽ có được cái nội tâm ổn định. Con phải phục vụ để mà con có thể thương lấy người khác. Con phải thuyết Pháp, con phải nghe Pháp, con phải biết cung kính cúi đầu, con phải biết hồi hướng công đức.”

Khi mà Ngài giảng, mình nghe cái đó có nghĩa là Ngài giảng cái cách giảng cận nhân tình.

Còn có lúc thì Ngài nói rằng:

“Này các Tỷ-kheo, cái gì là Chánh tư duy, cái gì là tà tư duy, phải thường xuyên quan sát. Thế nào là dục tư duy, sân tư duy và hại tư duy thì hãy để nó qua một bên. Cái gì là ly dục tư duy, vô sân tư duy và bất hại tư duy, đó là Chánh tư duy thì hãy phát triển, hãy tu tập nó. Nhờ vậy các người sẽ thoát khổ.”

Thì khi mà Ngài nói như vậy đó, là Ngài đang nói bằng cái ngôn ngữ rốt ráo.

Như vậy thì ở đây là năm pháp quán niệm:

Thứ nhất là thấy mọi sự có đầu có đuôi, nên gọi là quán niệm Vô thường.

Thứ hai, cái gì Vô thường thì ta phải thấy nó là Khổ.

Cái thứ ba, trong cái gì là Khổ ta phải thấy nó là Vô ngã, không có tôi và của tôi. Mọi thứ tùy duyên, do duyên mà có, do duyên mà mất; do duyên thiện mà có hỷ lạc, vui thân vui tâm; do duyên ác mà có khổ ưu, khổ thân khổ tâm. Chứ ở đây không có ông A, bà B, thằng Tèo, thằng Tí, con Lan gì hết. Đó là quán niệm Vô ngã.

Cái thứ tư là quán niệm Đoạn diệt, có nghĩa là thấy rằng cái đáng kể nhất trong cái cuộc đời này chính là cái sự kết thúc của nhân sanh tử và quả sanh tử, hay nói rõ ràng đó là sự kết thúc của Khổ và của Tập đế.

Và cái thứ năm đó là quán niệm Ly tham, có nghĩa là quán rằng mọi thứ đều đi ra từ tham ái. Như vậy thì sự chấm dứt tham ái nó là cái đạo nghiệp quan trọng nhất trong đời một cái người tu trì.

Các vị cứ hỏi tôi: “Ừa, như vậy mình quán niệm cái đó mình tu bằng cách nào?”

Đơn giản thôi. Các vị cứ đi đứng trong Chánh niệm. Làm ơn nhớ như vậy. Cứ đi đứng trong Chánh niệm. Thấy thích cái gì đó thì biết rằng đây là nhân sanh tử, đó gọi là quán niệm Ly tham là vậy đó. Chứ không phải mình ôm nguyên cái câu Kinh này, trong câu Kinh này giảng rằng đó là thấy rằng mọi thứ đều do tham mà có, chỉ có sự kết thúc tham ái là đạo nghiệp quan trọng nhất. Thì đó là giải thích. Nhưng mà trong thực tế mình tu là tu làm sao?

Cứ Chánh niệm, cứ Chánh niệm! Quán niệm đề mục nào cũng bắt đầu từ cái nền tảng Chánh niệm. Quán Vô thường, Khổ, Vô ngã, Đoạn tận hay Ly tham đều thế cả.

Cứ sống Chánh niệm và kịp thời nhận diện: cái này là Vô thường, Khổ, Vô ngã.

Sống Chánh niệm để kịp thời hiểu rằng chuyện quan trọng nhất ở đời chính là cái sự kết thúc Khổ đế và Tập đế. Sống Chánh niệm để hiểu rằng mọi khổ đều đi ra từ tham thích. Thích ít thì khổ ít, thích nhiều khổ nhiều, thích đến đâu thì khổ đến đấy, hết thích thì hết khổ.

Nhớ câu thần chú này. Thay vì bà con đọc ba cái kinh, ba cái chú “tỳ ca lan đa tỳ ca lan đế” bà con không hiểu, bà con cứ đọc mấy cái này cho tôi, cứ là:

“Sống Chánh niệm thì hiểu rằng mọi sự khổ đều đi ra từ tham ái, đều từ tham thích mà ra. Thích ít khổ ít, thích nhiều khổ nhiều, thích đến đâu khổ đến đấy, hết thích thì hết khổ.”

Mình đọc cái này nghe nó hơi kỳ kỳ đó, nhưng thấy hình như nó hơi bị đúng! Cứ đọc như vậy đó, cứ là thường xuyên suy niệm như vậy, cứ nhớ cái câu này. Và chính cái câu này, tôi hứa với các vị, nó linh hơn là bùa Lỗ Ban, lỗ măng gì hết. Lý do là bởi vì tất cả mọi đau khổ đều từ ta chịu đựng cái mình không thích, cái không thích đi ra từ cái thích, mà thích chính là tham ái!

Mình cứ đi từ từ vậy đó, mà nếu ngộ ra: “À, thì ra là cái Đạo Phật cốt lõi là vậy đó!”

Năm xưa dưới gốc Bồ-đề, Đức Thế Tôn, tức là bậc Đạo Sư của chúng ta, đã thành Phật cũng từ cái chỗ thấy cái này. Nhưng có điều Ngài được gọi là Phật là vì sao? Là vì Ngài thấy cái này mà không cần thầy bà nào hướng dẫn hết, đó là một. Thứ hai, Ngài thấy xong mà Ngài lại có đủ sức để đem ra trình bày, diễn giảng, giải thích cho người khác hiểu giống như Ngài đã hiểu, đó là điều thứ hai. Cái điều thứ ba, ngoài cái Con đường thoát khổ này ra, Ngài còn biết vô số chuyện đời, nhưng xét thấy không cần thiết nên Thế Tôn im lặng không nhắc đến.

Được gọi là Phật vì:

1. Một là vì Ngài tự mình thấy ra những cái điều vừa nói để Ngài mới chứng Phật quả.

2. Thứ hai là thấy xong rồi, Ngài lại đủ sức trình bày, giải thích, dạy lại cho người khác cũng thấy như Ngài.

3. Thứ ba là ngoài cái biết về Con đường thoát khổ, Ngài còn biết hết mọi sự ở đời, nhưng cái gì không cần thiết nói ra thì Ngài im lặng.

Được gọi là Phật vì có ba cái đó. Một là vì Ngài tự mình thấy ra những điều đó để Ngài mới chứng Phật quả. Và thứ hai nữa là thấy xong rồi, Ngài lại đủ sức trình bày, giải thích cho người khác. Chứ còn Phật Độc Giác tự mình thấy nhưng mà không có khả năng giải thích.

Thịnh Văn cũng vậy. Thịnh Văn là trên là phải có thầy mới hiểu, còn dưới mà muốn dạy cho học trò là cũng phải dựa vào cái phương pháp giải thích, phân tích của Đức Phật Tổ Chánh Đẳng Chánh Giác, thì Thịnh Văn như ngài Xá-lợi-phất mới có thể. Chứ còn nếu mà không có dựa vào cái cách phân tích của Đức Phật thì phải nói rằng ngài Xá-lợi-phất, tự Ngài thì không có khả năng tự ngộ, thì làm sao mà còn có cái khả năng mà đi diễn giải, trình bày cho người khác nghe được.

Cho nên Thịnh Văn là học trò 100% của vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác ở hai điểm. Thứ nhất là nhờ Phật Chánh Đẳng Chánh Giác mà Thịnh Văn mới ngộ ra được Bốn Đế. Thứ hai là cũng phải dựa vào Phật Chánh Đẳng Chánh Giác mà vị Thịnh Văn mới có thể trình bày về Bốn Đế.

Phần còn lại của kinh này đã giảng xong ngày hôm qua.

Kinh Sống Theo Pháp

1. Hạng thứ nhất tinh thông kinh điển nhưng không hành trì, thì chỉ là Pariyattibahulo, tức là chuyên gia Giáo lý.

2. Hạng thứ hai giỏi thuyết giảng nhưng không có hành trì, chỉ gọi là Paññattibahulo, là chuyên gia thuyết giảng. Chữ bahulo là chuyên.

3. Hạng thứ ba thường xuyên tụng đọc thì gọi là Sajjhāyabahulo, có nghĩa là chuyên gia tụng niệm.

4. Hạng thứ bốn chỉ thường suy niệm, nghiền ngẫm trên lý thuyết mà thiếu hành trì cụ thể, thì chỉ gọi là Vitakkabahulo, nghĩa là chuyên gia nghiền cứu.

5. Hạng thứ năm, chỉ có ai hành trì rốt ráo điều mình hiểu, dù chỉ trên bài kệ 4 câu, thì mới được gọi là người hành Đạo, Dhammavihārī.

Tất cả là 5 hạng:

1. Hạng thứ nhất là thuộc lâu lâu, tinh thông uyên bác, nhưng mà không có hành trì, thì chỉ gọi là chuyên gia Giáo lý, Pariyattibahulo.

2. Hạng thứ hai là nói rất hay, rất cuốn hút, rất hấp dẫn, rất thuyết phục, nhưng mà không có hành trì, tức là không có Niệm và Tuệ, không có phải là hành giả Tứ Niệm Xứ, thì trường hợp này chỉ gọi là Paññattibahulo, chuyên gia thuyết giảng thôi.

3. Hạng thứ ba là cứ tụng riết mà không có sống Niệm và Tuệ, không có phải là hành giả Tứ Niệm Xứ, gọi là chuyên gia tụng đọc, Sajjhāyabahulo.

4. Hạng thứ tư là cứ nhẩn mà nhịu mặt suy tư, nghiền ngẫm Giáo Pháp nhưng chỉ trên mặt lý thuyết, chứ không có phải là hành giả Tứ Niệm Xứ, thì cái hạng này chỉ được gọi là chuyên gia nghiền cứu, Vitakkabahulo.

5. Chỉ riêng hạng cuối cùng, trường hợp hạng thứ năm, là hành giả Tứ Niệm Xứ, sống Chánh niệm và Trí tuệ trong từng phút, từng giờ, thì mới được gọi là Dhammavihārī, có nghĩa là người sống theo Pháp, hoặc là cái bậc hành Đạo. Dhamma là Đạo pháp, vihari là sống, mà Dhammavihārī mình dịch là người hành Đạo. Dhammavihārī nên dịch là kẻ sống Đạo, chứ còn “sống theo Pháp” nghe nó không có Việt Nam tí nào hết. Đồng ý nói kinh thì mình phải xài từ trong kinh, nhưng mà chỗ nào Việt hóa được thì cũng nên Việt hóa. Cái chữ “sống Đạo” rất là hay: Dhammavihārī.

Như vậy thì mình có ở đây là 5 cái hạng người trong Giáo Pháp của Đức Phật:

1. Hạng thứ nhất là tinh thông uyên bác, nhưng mà không có phải là hành giả Tứ Niệm Xứ thì chỉ gọi là chuyên gia Giáo lý.

2. Hạng thứ hai giỏi thuyết giảng nhưng không phải là hành...

1. Hạng thứ nhất là chỉ biết học thuộc lòng, nhưng không có tu Tứ Niệm Xứ thì chỉ gọi là chuyên gia học thuộc lòng.

2. Hạng thứ hai là chỉ giỏi thuyết giảng, nhưng không có tu Tứ Niệm Xứ thì chỉ gọi là chuyên gia thuyết giảng.

3. Hạng thứ ba là giỏi tụng đọc, nhưng không có tu Tứ Niệm Xứ thì được gọi là chuyên gia tụng đọc.

4. Hạng thứ tư gọi là chỉ biết nghiền ngẫm trên lý thuyết, nhưng mà không có chính thức cụ thể tu tập Tứ Niệm Xứ, thì được gọi là chuyên gia nghiên cứu.

5. Chỉ có hạng thứ năm là sống đúng cái tinh thần của Tứ Niệm Xứ, đúng cái tinh thần của Tam Học, đúng cái tinh thần của Đạo Đế, 37 phẩm Bồ-đề, thì mới được gọi là Dhammavihārī, tức là người sống Đạo.

Có rất là nhiều người hiểu lầm là tôi nói rằng tụng đọc nó cũng là một cái kiểu tu. Nhưng mà sẵn ở đây tôi nói luôn, xin cẩn thận: ghi chép và ghi nhớ chưa đủ để gọi là sống Đạo hay hành Đạo; tụng niệm khẩu cổ chưa phải là hành Đạo. Chính trong đây nói, chứ không phải tôi nói: trở thành học giả tinh thâm Kinh điển chưa phải là sống Đạo. Chỉ có hành giả Tứ Niệm Xứ mới là người sống Đạo.

Trong room nhiều người tôi biết bất mãn lắm, hỏi tại sao mà cứ Tứ Niệm Xứ hoài. Trúng. Tứ Niệm Xứ là Chánh niệm. Chỉ có người sống với Chánh niệm và Trí tuệ, ta mới dễ dàng phát triển tất cả hạnh lành như Từ bi, Kham nhẫn, Phục vụ, Cung kính, Nghe Pháp, Thuyết Pháp.

Cái này nghe nó rất là kỳ, bởi vì nếu tôi không nói thì bà con sẽ khó chịu lắm. Nhiều người họ như bé bé nằm ngửa bú bình vậy đó, tức là nghe tới đâu biết tới đó thôi. Họ nói: “Ừa, nếu mà chỉ có Chánh niệm và Trí tuệ thì Kham nhẫn, Từ bi, Thiền định bỏ đâu?”

Dạ xin thưa, cứ yên tâm dọn đất. Khi mà anh có dọn đất thì anh mới trồng cái này, trồng cái kia được. Nhưng mà chuyện đầu tiên là anh có dọn đất chưa? Anh phải dọn đất rồi anh mới trồng cái này cái kia được.

Anh muốn cất nhà phải không? Anh phải có cái nền trước cái đã, chứ anh đừng có ngồi anh nói huyền thiên trời đất, mà bây giờ hỏi cái nền nhà ở đâu, anh nói chưa có làm, anh mới có lên kế hoạch thôi. Chưa được. Anh muốn cất cái nhà, anh phải có cái chỗ để anh làm nền chứ. Rồi có cái nền mình mới dựng cái nhà nó lên được.

Không có Chánh niệm và Trí tuệ thì anh đừng có nói với tôi là anh tu tập Từ bi, Kham nhẫn, Hành xả. Cái chuyện mà anh dẫn chứng cho tôi nghe, anh nói rằng có ai đó, ông A bà B đâu có Chánh niệm gì đâu mà thấy họ cũng làm phước. Tôi xin thưa, cái kiểu mà làm công đức của cái người mà không có Chánh niệm nó giống như là cái cách mà trồng cây ngẫu nhiên của cái người không có muốn làm vườn, có nghĩa là tiện tay thì liệng cái hạt, rồi bữa sau tiện tay quăng cái hạt nữa.

Tôi có biết một vài người quen họ ngộ lắm, họ mát tay lắm. Củ khoai mỡ, khi mà muốn nấu canh, họ phải dặt cái cuống, mà trên cái cuống có cái mầm. Họ dặt, họ liệng ngoài đồng rác, vậy mà nó cũng lên nguyên một cái gốc khoai mỡ to đùng vậy đó.

Rồi bên Florida, chỗ tôi ở, người ta ăn Tết, người ta ăn dưa hấu, người ta liệng cái hạt làm sao đó mà bên cái thềm nhà nó ra một cái dây dưa. Cái trái của nó không có tưởng nổi. Hồi đầu họ tính nhổ bỏ, mà họ thấy nó có chút hương vị quê hương, họ tính để cho nó vui nhà. Chỉ có hai người ở thôi, ai ngờ cuối cùng nó bò ra thành một sợi dây dưa đầy trái to đùng!

Thì cái đó là do ngẫu nhiên. Hễ đủ điều kiện thì tự nhiên nó có cái củ khoai mỡ, khoai môn, hay là có dưa hấu vậy đó. Nhưng mà cái đó là cái kiểu trồng cây của cái kẻ không muốn làm vườn, mà cái kiểu trồng cây này không có thể đưa vào gọi là sự nghiệp của mình được.

Thì ở đây cũng vậy, mình thấy có người lằng xằng lằng xằng không có tu tập Tứ Niệm Xứ, mà mình thấy họ đi chùa, cũng làm phước, hoặc làm thí chủ in Kinh, đúc chuông, tạc tượng tùm lum hết. Đúng. Nhưng mà đó là cái kiểu ăn hột dưa mà phun mà ném bừa bãi thôi.

Chứ còn phải nói chỉ có cái nếp sống Chánh niệm thật sự thì nó mới đúng là cái cách làm vườn chuyên nghiệp, làm vườn để mà sống, để mà gây dựng sự nghiệp.

Mong rằng hôm nào chúng ta cũng có một cái Pháp thoại mà cả người nói lẫn người nghe đều thấy rằng hoan hỷ, thấy rằng cùng nhau đi vào một cái vườn hoa Chánh Pháp.