

Bài 154. Kinh Tăng Chi | Chương Sáu pháp | Phẩm Cần Phải Nhớ | Sư Giác Nguyên giảng 20/01/2019

Toàn bộ Phật pháp bao la, mênh mông, sâu thẳm không đáy, gom gọn lại chỉ là pháp môn Tứ Niệm Xứ gồm hai nội dung:

Trí tuệ: nhận thức, hiểu được bản chất của vạn hữu ở đời.

Chánh niệm: ghi nhận mọi hiện tượng xảy ra với mình.

Nhận thức, hiểu được bản chất của vạn hữu ở đời là biết rõ bản thân con mắt, lỗ tai, lỗ mũi, lưỡi, thân, ý thức là do các duyên mà có, có rồi phải mất. Trong đó có thiện, ác, buồn, vui, đất, nước, lửa, gió, không có gì ngoài ra. Biết được bản chất như vậy.

Còn về chánh niệm thì hành giả ghi nhận hiện tượng, là biết rõ mình đang đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, buồn, vui, nói năng, im lặng.

Đó là con đường giải thoát rất ráo. Còn pháp hỗ trợ cho con đường đó đương nhiên phải có. Chúng ta muốn nấu một nồi canh rau, đó là mục tiêu. Chúng ta cần rất nhiều thứ làm điều kiện hỗ trợ: bếp, gia vị, dao kéo, nồi chảo... mới có được nồi canh rau.

Ở đây cũng vậy, nội dung chính là Tứ Niệm Xứ, chúng ta cũng không thể lơ là với những điều kiện hỗ trợ cho Tứ Niệm Xứ. Như trong bài kinh Mahanama mình vừa học, Đức Phật dạy sáu pháp thường niệm là những điều kiện hỗ trợ rất là quan trọng, rất cần thiết cho pháp môn Tứ Niệm Xứ.

Tuy sáu pháp này nghe qua có vẻ không liên quan đến giải thoát, thật ra người hữu duyên, đại trí, đại căn thượng thừa, ngay sau khi tu tập sáu pháp thường niệm, họ chuyển qua Tứ Niệm Xứ rồi chứng Thánh, là cách một. Cách hai, họ lấy sáu pháp thường niệm làm điều kiện hỗ trợ để luyện tâm, rồi lấy nền tảng luyện tâm đó tu tập Tứ Niệm Xứ.

Kinh Sārāṇīya: Điều Tâm Niệm, điều cần ghi nhớ, sáu điều tâm niệm của vị xuất gia, sáu pháp Lục hòa.

Sáu điều tâm niệm

Sáu điều này là để sống với, sống cạnh, sống cho bạn tu hay người khác. Thực ra, sáu pháp này thường xuyên, liên tục ghi nhớ và sống trong lòng một vị Tỳ-kheo; tự thân pháp này đã là con đường giải thoát cho chính mình. Với bạn bè, mình là người bạn đồng tu rất dễ thương, khả kính. Còn bản thân mình, khi an trú trong sáu pháp này thì thành tựu Tam học, ba mươi bảy Bồ-đề phần.

Và là mình đã sống trọn trong Tứ Niệm Xứ, Bát Thánh Đạo, Đạo Đế. Phần sau tôi sẽ nói vì sao chúng ta phải hiểu như vậy.

1. Thân nghiệp từ hòa

Dù trước mặt hay sau lưng vị đồng phạm hạnh, bạn tu, thầy, bạn tu và người dưới, vị Tỳ-kheo không làm điều gì đi ngược lại lợi ích của bạn tu. Làm gì cũng nhớ đến lợi ích của bạn tu.

Ví dụ mình ra khỏi chùa, thiền viện thì nên nói với bạn tu một tiếng là tôi đi chỗ đó, khoảng giờ đó tôi về. Báo như vậy để bạn đồng tu không lo lắng khi lâu chưa thấy mình về rồi họ không ngồi thiền được. Tập thể tu hành đoàn hoà, quan tâm quý mến nhau thì sẽ bền tâm. Đi có chào hỏi, về có cho biết cũng là thân nghiệp từ hòa.

Thường xuyên giữ vệ sinh nơi nhà tắm, sân, lối đi, trú xứ chung; lượm rác, quét dọn, múc nước, lau dọn bụi bặm trong nhà cho thầy bạn đồng tu được thoải mái cũng là thân nghiệp từ hòa. Lúc có ai thấy hay không, mình vẫn làm.

Giống như trong gia đình ruột thịt, làm gì mình cũng phải nghĩ đến lợi ích của người trong nhà. Sống với người trong nhà như thế nào thì sống với thầy bạn đồng tu cũng vậy. Chuyện này phước lớn lắm.

Người cư sĩ không có cơ hội sống thân nghiệp từ hòa với chư Tăng như vậy, mà chỉ có thể thân nghiệp từ hòa với người trong gia đình, với các cư sĩ khác mà thôi. Còn chư Tăng thì có cơ hội sống thân nghiệp từ hòa với chư Tăng mỗi ngày. Mỗi ngày chư Tăng có điều kiện tạo công đức rất lớn nhờ thực hành Lục hòa. Đây không chỉ là kỹ năng sống với nhau mà còn là suối nguồn công đức.

Một ngày, trong trú xứ đó có tám, mười, ba mươi, bảy mươi vị Tỳ-kheo, một vị Tỳ-kheo làm gì cũng nghĩ đến tất cả các vị Tỳ-kheo cùng sống nơi đó, vậy phước có lớn hay không?

2. Khẩu nghiệp từ hòa

Trước mặt hay sau lưng nhau, vị Tỳ-kheo luôn cẩn trọng trong bất cứ phát biểu nào, không có dụng ý trực tiếp, gián tiếp tấn công, làm ảnh hưởng quyền lợi người khác. Lúc nào cũng nói về nhau bằng lòng từ mẫn.

Nếu không thể nói từ bi thì giữ im lặng. Giống như cư xử đầy tình thương với trong gia đình, có giận thì cũng giữ im lặng. Thầy bạn có ra sao thì họ cũng đồng mệnh sanh tử với mình, cùng chí hướng, đường tu. Nay mai tối lửa tắt đèn cũng là người sát cánh với mình về tinh thần, vật chất. Hiểu vậy nên bất cứ phát biểu nào vị Tỳ-kheo cũng luôn cẩn trọng.

Tại sao Lục hòa bao hàm trong Bát Chánh Đạo? Vì người muốn sống Lục hòa cách trọn vẹn thì phải có tín, tấn, niệm, định, tuệ, từ bi, hành xả, kham nhẫn, tất thắng hạnh lành, thì mới sống được pháp Lục hòa.

3. Ý nghiệp từ hòa

Phần sau cũng vậy. Khi vị Tỳ-kheo phát hiện mình có suy nghĩ, ý tưởng bất kính, không thân thiện, bất thiện, bất mẫn, để bụng chuyện gì đó với thầy bạn thì phải lập tức là bỏ tư tưởng đó.

Có nhiều lý do, đề mục để mình bỏ cái tâm đó. Một, ai xấu tốt là chuyện của người ta, nhưng khi mình có lòng bất thiện, khinh thường, ghét bỏ, bất mãn về người ta thì mình có sự bất thiện. Có một câu danh ngôn: mình bất mãn, sân si với cái xấu của người khác là mình đã chia đôi lỗi với người ấy.

Riêng khoản suy nghĩ là mình cũng phải cẩn trọng, đừng sân si vì không mắc mớ gì mình. Người ta, mình do nghiệp riêng đến đây, sống chung một chỗ, mai này tắt thở mỗi người một phương, mắc mớ gì nhau. Thôi thì giây phút sống gần nhau, tranh thủ làm việc lành.

Trong vòng luân hồi mình có cơ hội đắp áo Tỳ-kheo, sống chung với Tỳ-kheo, thương kính lẫn nhau, cơ hội đó hiếm vô cùng. Phật mà hiếm thì Tăng đoàn cũng hiếm, cơ hội được sống trong Tăng đoàn cũng hiếm. Nên tận dụng cơ hội này. Do nghiệp riêng mà cùng sống chung, cùng sinh hoạt chung trong một trú xứ này. Duyên hội thì mọi thứ gom lại, duyên tán thì mọi thứ rời ra.

Có nhiều chuyện trong đời qua rồi mình mới thấy tiếc. Khi còn trẻ khỏe, trí nhớ tốt thì không lo chuyên tu học, về già nhớ lại mình tiếc. Khi có những mối quan hệ đẹp thì coi thường, tới khi mất rồi, xa rồi mới tiếc. Hồi ở chung anh em huynh đệ thì hờn giận người này, người kia.

Giá mà hồi đó biết sau này mỗi người một phương thì đâu đối xử với nhau tệ như vậy.

Hồi xưa học tiếng Hán với các ôn trong nước thì mình còn trẻ, coi thường, không lo học. Tới khi xa xứ, vốn liếng chữ Hán còm cõi, mở chùa, đạo tràng, có đệ tử rồi lu bu. Một đêm chợt nhớ có bộ Đại Tạng Kinh, mở ra mới thấy vốn tiếng Hán của mình quá ít ỏi. Tiếc sao hồi xưa mình không siêng một chút để bây giờ đỡ gặp khó khăn.

Nên sáu pháp Tâm Niệm, Lục hòa này rất quan trọng.

Khi sống gần nhau mà không tranh thủ những điều hay, đẹp, mai này xa rồi tiếc. Đặc biệt là cơ hội mang thân người, làm Tỳ-kheo, sống trong Tăng đoàn là cơ hội cực kỳ hiếm.

Phật mà hiếm thế nào thì Tăng đoàn cũng hiếm thế đó, vì có Phật mới có Tăng đoàn. Có Phật Thích Ca mới có Tăng đoàn. Sau này phải chờ Phật Metteyya mới có Tăng đoàn. Trước đây có Phật Kassapa mới có Tăng đoàn. Đức Phật tịch rồi, giáo pháp mãn hạn rồi thì không có Tăng đoàn tồn tại. Nên sự tồn tại của Tăng đoàn rất là quan trọng.

Tăng đoàn là đại diện cho chư Phật, lẽ phải, lẽ thật ở đời. Có mặt trong Tăng đoàn là phúc phận may mắn vô cùng. Mà mình không trân quý, không tận dụng, sống trong đó mà không áp dụng Lục Hòa, sáu điều tâm niệm này, thì coi như chúng ta bỏ lỡ cơ hội quý hơn kim cương.

Như vậy là xong phần thân, khẩu, ý nghiệp từ hòa.

4. Lợi Hòa Đồng Quân

Tiếng Pali là...

Thậm chí có được một chút gì đó trong bình bát thì cũng là cơ hội để Tỳ-kheo chia sẻ lẫn nhau. Đừng nghĩ đời tu xuất gia không nhà cửa, không tài sản là không có cơ hội bố thí. Đời sống Tỳ-kheo có cơ hội bố thí lớn vô cùng. Vì đối tượng mà vị Tỳ-kheo gặp gỡ, gần gũi mỗi ngày đều là những bậc xuất gia tu hành. Điều này cư sĩ không bì được, vì họ lâu lâu mới gặp Tăng Ni một lần, không thể thường xuyên gặp Tăng Ni như bản thân Tăng Ni. Nên cơ hội bố thí của vị Tỳ-kheo lớn hơn cư sĩ gấp trăm lần.

Thứ hai, công đức bố thí không dựa vào giá trị vật chất của vật cho, cúng dường, mà đến từ tấm lòng người cho, đức độ người nhận. Nên vị Tỳ-kheo, ngoài cơ hội tiếp xúc với người xuất gia, thì còn có cơ hội hằng ngày chia sẻ cho nhau những món vật dụng

nhỏ cần thiết như đồ cạo râu, chai nước, miếng cơm, bánh, khoai củ trong bát khất thực. Công đức vô lượng.

Dễ lắm. Đi bát chung với nhau, chú ý trong trú xứ của mình có mười ba ông sư: vị này tiểu đường, vị kia không có răng, vị bị cao máu. Mình để ý xem trong bát của mình có những món gì phù hợp cho các vị ấy dùng thì chia sẻ. Mình thấy, ví dụ vị bị tiểu đường mà trong bát có toàn đồ ngọt thì mình đổi cho vị ấy dùng. Tốt lắm!

Vị Tỳ-kheo mà có lòng bố thí thì cơ hội bố thí gấp trăm lần, vì đối tượng nhận thí toàn người xuất gia với nhau không. Nếu mình nghĩ người xuất gia chỉ nhận, không cho, thì sai lầm lớn như núi.

Kể đến, vì giá trị bố thí không nằm ở giá trị vật chất nên mình đâu cần ghê gớm. Đức Phật dạy rất rõ: thậm chí chỉ là chút ít những gì có trong bình bát cũng đủ cho ta sống hào sảng, chia sẻ cho mình và cho người. Có lòng là được rồi.

Tôi mà thấy một đại gia đem vàng ký mà làm phước, tôi không xúc động bằng hình ảnh hai vị Tỳ-kheo rách nát ngồi dưới gốc cây chia sẻ cho nhau bữa ăn. Hình ảnh đó đẹp lắm. Vàng ký của vị đại gia thì giá trị thị trường cao lắm, nhưng đó chỉ là bạc cắc đối với vị ấy. Theo tôi biết, đại gia mà chịu bung ra thì là bạc lẻ của họ, chưa phải là hết lòng. Còn hai vị Tỳ-kheo chia sẻ cho nhau miếng cơm, miếng bánh, nó đẹp vô cùng. Hai mảnh đời xuất gia không cha mẹ, không gia đình, không nhà cửa, ngồi dưới gốc cây chia nhau miếng ăn hay giúp nhau vá tẩm y bị rách, nó đẹp lắm.

Một vị có dư lá y đem chia cho vị kia. Vị có một hộp thuốc mười lăm viên, rót cho vị kia một phần rồi dặn: “Bao giờ hết nói tôi, biết đâu tôi còn.” Những hành động chia sẻ như vậy đẹp lắm. Ngoài tinh thần đồng tu ra thì còn là công đức lớn không kể xiết. Vì cả hai đều là vị xuất gia, cộng với bố thí đúng thời, đúng lúc, đúng người, đúng chỗ, đúng việc, công đức chẳng thể nghĩ bàn.

Đó là lợi hòa đồng quân. Bỏ lỡ cơ hội này vô cùng đáng tiếc.

5. Giới Hòa Đồng Tu

Mỗi vị Tỳ-kheo trong ngày thọ đại giới, tiếp nhận giới đàn, ngay sau hai lần tuyên ngôn của thầy Yết-ma, tự mình có 227 giới. Từ ngày đó, sống ở đâu mình có 227 giới.

Giới hòa đồng tu là giữ giới là chuyện của mình, nhưng mình nhìn hình ảnh của những vị chung quanh mình, không để mình tự thẹn hay thua sút bạn tu. Luôn nhìn bạn đồng tu. Họ kém hơn mình thì tự nhủ lòng đừng như họ; nếu được thì giúp đỡ họ, không thì thôi, tùy thời, tùy duyên.

Nếu họ hơn mình thì quá quý, mình học theo. Nếu họ bằng mình thì nên vui vì họ giống mình. Họ kém hơn thì lựa lời, lựa lúc nhắc nhở như nói trên. Người này kéo người kia lên. Tự mình kéo mình. Thấy ai hơn thì mình đu theo lên; ai kém hơn thì mình kéo họ lên. Nhìn mình, nhìn họ để coi ai cần hỗ trợ.

Mình tốt thì cũng giúp người khác tốt, không dè bủ, xúc xiểm, coi nhẹ hay xâm xì người khác. Làm vậy rất là bất thiện. Trọng phu thế tục còn không tệ như vậy, huống chi là người xuất gia, trưởng tử Như Lai, khoác áo, ở nhà Như Lai mà lại làm chuyện đàn bà như vậy. Có gì nói thẳng với nhau chứ không nhất thiết coi thường người ta. Hôm nay họ tệ, kiếp trước họ thua mình, chắc gì kiếp sau họ thua mình. Cái bậy nhất của phàm phu là sống chỉ nhìn cái trước mắt. Chánh niệm hiện tại thì không sống, mà chuyện tầm bậy trước mặt thì lại rất là hào hứng.

6. Kiến Hòa Đồng Giải

Kiến ở đây nghĩa là trí tuệ giác ngộ. Trong kinh ghi, trong đạo Đức Phật chỉ có hai hạng: một là Ariya, Thánh nhân; hạng hai là Ariya..., người tu tập để chứng Thánh. Không có hạng thứ ba. Hạng thứ ba nằm ngoài Phật giáo, không phải Phật tử cư sĩ hay Tăng Ni.

Tu để làm gì? Tu để giải thoát, tức là chứng Thánh.

Kiến hòa đồng giải là luôn luôn trau dồi trí tuệ giác ngộ. Nếu mình là Thánh rồi thì thôi, còn là phàm thì phải luôn luôn trau dồi trí văn, tư, tu. Không có trí văn, tư thì lấy gì có trí tu. Văn, tư tạo nên trí tu. Không có chuyện một người không biết gì hết mà lại đắc Thánh.

Ngay cả ngài Sāriputta chưa từng biết Phật pháp thì cũng phải nhờ cái câu của ngài Assaji: “Vạn pháp do duyên sanh. Vạn pháp do duyên diệt. Sư phụ của tôi đã nói về duyên sanh, diệt đó rồi.” Ngài Sāriputta nghe, hiểu Tứ Diệu Đế và 12 Duyên Khởi và chứng Tu-đà-hoàn. Ghê như vậy! Chỉ nhờ nghe câu đó.

Điều tâm niệm thứ sáu này, kiến hòa đồng giải này, luôn xem trí tuệ giác ngộ, con đường hành trì của mình có điều gì cần trau dồi, chỉnh sửa hay không. Không để mình phải thua kém thầy bạn. Còn nếu mình ở nơi không có để học hỏi, ở nơi có nguy cơ bị sa đọa thì phải bỏ đi.

Trong bài kinh Khu Rừng, Vanapattha Sutta, Trung Bộ Kinh, nói rất rõ: Phật dạy một Tỷ-kheo ở một nơi chốn nào đó mà đời sống tinh thần, con đường hành trì phát triển tốt đẹp thì bằng mọi giá phải ở lại chỗ đó, cho dù có bị xua đuổi. Đây là cách nói mẹo. Một chỗ người ta đối xử tệ thì làm sao mình có thể phát triển tốt về tâm linh được? Dạ có, case chỗ tu.

Học tốt, thầy bạn tu tốt mà gặp mấy mẹ nấu bếp, quét dọn lâu năm làm thần làm tướng.

Còn nếu ở một chỗ mà càng ở, đường tu càng lụn bại, thoái đọa, thì bằng mọi giá phải ra đi, dù là ra đi ban đêm, và không cần từ giã. Kiến hòa đồng giải là vậy.

Là mình phải luôn luôn nhìn lại trí tuệ tu tập, giác ngộ của mình xem có gì cần chỉnh sửa, thêm bớt hay không; đặc biệt không để thua sút thầy bạn. Còn nếu tu chung mà mình tà kiến, quan điểm nhận thức, tu hành có vấn đề thì đó không là kiến hòa đồng giải. Kiến hòa đồng giải là cùng nhau đi lên. Còn nắm tay nhau, hợp sức đi xuống, làm điều sai trái thì đó là ô hợp.

Đây là sáu điều tâm niệm của người xuất gia. Trong Chú Giải có kể câu chuyện một Tỷ-kheo luôn sống với sáu điều tâm niệm này thì chư thiên rất là thương quý. Còn giới luật mình ngon lành, thiền định mình ngon lành mà chỉ biết có một mình mình thôi, không quan tâm đến người khác thì mình thiếu lòng từ. Chư thiên rất là thương quý những vị sống bằng từ tâm, luôn nghĩ đến quyền lợi người khác.

Ví dụ mình thích tu thiền thì tự nhiên mình có cảm tình với những nơi chốn phù hợp với tu thiền. Nhà thơ, văn thì đi đến những chỗ hữu tình, họ sẽ có cảm xúc khác hơn người bình thường.

Kinh Supali.

Sáu pháp xuất ly

Sáu pháp xuất ly. Từ chữ Pali là Nissarana. Trong Tam Quy Pali có câu: Buddham Saranam Gacchami, nghĩa là: con xin nương tựa vào Đức Phật để thực hiện con đường giải thoát. Saranam, sarana là nương tựa; ni là không có, rời khỏi. Nissarana là xuất ly, là bỏ.

Ngay trong tên gọi của chúng ta là chúng sinh, tiếng Pali là satta, có hai nghĩa: một cá thể có cái tôi, đưng đầu dính đó. Phàm phu là đưng đầu dính đó. Mắt luôn tìm cái để nhìn, thấy được được là tâm dán vô đó, dính chặt vô đó, tựa vào, nương vào đó. Tai, mũi, lưỡi, thân, ý đều như vậy hết.

Mình còn luân hồi là vì mình không chịu bung, bật ra. Ngay cả bây giờ mình bị đói lạnh, thấy khổ thiệt, chán đời, rồi trong đáy lòng mình lại mong có chỗ ấm và no để đối kháng với đói, lạnh, chứ không muốn giải thoát. Chúng sanh trong ba cõi sáu đường luôn có khuynh hướng dựa, tựa vào cái gì đó để sống.

Còn giải thoát là gì? Là không còn muốn dựa, tựa, nương vào bất cứ điều gì nữa. Muốn biến mất, không còn tồn tại, không còn có mặt, hiện hữu nữa. Mà muốn như

vậy anh phải rời nó. Tôi chán làm dâu thì phải bỏ nhà chồng mà đi, ly dị chồng. Tôi chán ở rể thì phải ra riêng, còn không thì ly dị luôn, đi tu, vô chùa, cắt dây chuông.

Trong khi đó, người đời sao họ khổ? Vì họ luôn luôn kiếm chỗ dựa. Nissarana là không kiếm chỗ dựa, nương nữa. Sáu pháp xuất ly là sáu cách buông bỏ cuộc đời, sáu pháp lìa đời. Trong Đạo mình, lìa đời ý nghĩa nó hay lắm, là xuất thế. Còn ngoài đời, lìa đời là quá vãng, quá cố.

Thì đầu tiên là tu tập từ tâm. Người tu tập từ tâm thì không còn hờn giận ai nữa. Tại sao trong sáu pháp xuất ly thì đầu tiên lại nhắc đến tâm từ?

Vì toàn bộ thái độ sống của phàm phu chỉ gói gọn trong hai, là theo đuổi và trốn chạy; nói cách khác là đam mê và bất mãn. Có đam mê thì theo đuổi. Có bất mãn thì trốn chạy, tổng khứ, xua đuổi, lánh mặt.

Thánh nhân thì không. Thánh nhân vì không còn đam mê, biết rõ mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất, chớp nhoáng sanh diệt, hiện hữu trong từng sát-na, nên bậc Thánh không hoang tưởng gì trong vạn hữu, không điên đảo mộng tưởng trong những gì mình thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, suy tư. Luôn biết rằng ngoại trần do duyên mà có, có rồi phải mất.

Bậc Thánh luôn biết rằng những gì ta thích, ghét đều là hoang tưởng, ngộ nhận. Vì khuynh hướng tâm lý, tiền nghiệp quá khứ, môi trường văn hóa, tâm thức hiện tại, nên thích, ghét cái này cái kia. Kẻ thích ăn phân, ăn côn trùng, hạt ngũ cốc, máu tươi, thịt sống, đồ nấu chín, nướng, xào, là do tiền nghiệp quá khứ, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống hiện tại.

Bậc Thánh không còn cái gì để thích, ghét, không theo đuổi, tổng khứ, trốn chạy bất cứ cái gì. Tâm thức bậc Thánh luôn luôn an lạc, không mong cầu được cái này, sợ mất cái kia. Nên bài kinh này Phật Ngài dạy chúng ta sống sao đừng có bất mãn. Sáu pháp này dạy ta sống lìa bỏ hai thái độ: thích thú, đam mê và bất mãn, trốn chạy.

Toàn bộ tâm thức phàm phu chỉ gói gọn trong hai thái độ sống:

Một là thích thú, đam mê, dẫn đến nhu cầu theo đuổi.

Hai là bất mãn, ghét, sợ, dẫn đến nhu cầu trốn chạy, tổng khứ, lánh mặt.

Toàn bộ cuộc đời từ lúc trên tay mẹ cho đến khi vào quan tài chỉ có hai thái độ sống đó thôi: trốn khổ, tìm vui; theo cái thích, lánh cái ghét.

Đứa nhỏ khóc là do nó bị ngứa, nức, đói, đau... Còn khi mình cho nó ăn cái gì ngon, ngọt, thơm, đồ chơi mềm, ấm là nó thích. Nó cười như nắc nẻ là do nó thích. Từ bé đã biết trốn khổ tìm vui.

Theo tuổi lớn vào đời, có thêm những cái thích, ghét mà hồi nhỏ không có. Khi còn nằm ngửa thì cái gì tác động trực tiếp lên cơ thể thì nó mới khóc. Khi lớn lên thì nó có thể khóc vì những cái rất là vô hình, hay là người ngoài không thấy, không hiểu. Ví dụ như bị ai đó rất thân thiết làm lơ, phản bội, thất hứa.

Như vậy, nội dung đầu tiên của kinh là giúp ta tìm ra lối thoát cho tâm lý bất mãn, căm ghét: tu tập từ tâm. Người Phật tử nói Đạo Phật là đạo từ bi trí tuệ, nhưng bao nhiêu người Phật tử định nghĩa đàng hoàng, đúng mức chữ Từ, Bi, Hỷ, Xả?

Mình cứ nói chung chung từ bi là thương, tha thứ. Nhưng mình cần phải nói rõ ràng: Từ, từ tâm, là mong cho người khác được điều tốt đẹp. Sống với nhân lành, quả lành là biết tu nhân tích đức, lìa ác hành thiện. Nhân lành. Quả lành là mong cho người ta được khỏe mạnh, sung sướng, ấm no, vui vẻ.

Tâm từ là mong người ta sống trong nhân lành, quả lành.

Tâm bi: lòng trắc ẩn, bất nhẫn trước nhân xấu, quả xấu của người khác. Nhân xấu là thấy người ta làm chuyện tội lỗi thì khởi tâm đại bi, biết là rồi đây họ sẽ gặt quả khổ. Quả xấu là thấy người ta bị bệnh hoạn, chửi, đánh, giết, bị những điều xấu, không như ý, bị quả xấu, thì lòng bất nhẫn, sinh lòng trắc ẩn.

Tâm hỷ: vui theo nhân lành, quả lành của người ta. Thấy người ta biết tu hành, ngoan hiền, học giỏi, trí tuệ, có chánh niệm, thiền định, có giới hạnh, giỏi giáo lý, thì mình vui theo. Đó là tâm hỷ.

Thấy người ta vui vẻ, ấm no, khỏe mạnh, mình vui theo, đó là vui theo quả lành.

Trong bốn pháp Từ, Bi, Hỷ, Xả thì lúc nào cũng gắn với nhân quả: nhân lành quả lành, nhân xấu quả xấu. Phải biết rõ như vậy, chứ không nên nói chung chung.

Tâm Xả là tổng hợp ba cái trên lại. Từ là quan tâm đến nhân quả tốt, vui. Bi là quan tâm đến nhân quả xấu, khổ của người ta. Hỷ là vui theo cái tốt mà người ta đã có. Xả là tổng hợp ba cái trên: biết là ở đời, mỗi người, còn là phàm phu, đều có nghiệp riêng, đều có nhân quả tốt, nhân quả xấu.

Ta có lòng thương họ là chuyện của ta, nhưng bản thân mỗi chúng sinh có nghiệp riêng. Hễ nhân xấu thì quả khổ, nhân lành thì quả vui.

Chư Phật ba đời, Phật trí vô biên, Phật lực vô cùng, còn không độ được người vô duyên, thì nói chi là cỡ như mình. Nghĩ như vậy thì lòng bớt khổ, vì không để mình phải khổ tâm, cực lòng vì kẻ mình thương, ghét.

Mỗi người có nghiệp riêng. Mình thương lắm mà không giúp được thì nghĩ: thôi thì nghiệp của họ giúp họ. Còn mình ghét ai đó quá thì cũng không cần ra tay, chỉ nghĩ: ác nghiệp của họ đủ xử họ rồi. Cứ nghĩ mỗi người có nghiệp riêng rồi.

Trong Kinh kể, Ngài Sāriputta là bậc Arahant. Ngài nhìn người em trai Ngài bị rắn cắn, từ biệt Ngài để Nibbāna, vĩnh viễn không gặp lại, lòng Ngài vẫn thanh thản nhẹ nhàng. Người không biết đạo sẽ nghĩ lầm rằng hai anh em không thương nhau.

Thứ nhất, bậc Arahant không thương ai bằng lòng ái luyện.

Thứ hai, Ngài biết mỗi người có nghiệp riêng. Do duyên mà gặp nhau đời này, chắc gì mai này còn gặp lại nhau. Mỗi người đến với đời này do cái hạnh nghiệp thiện ác

riêng.

Kiếp này người sinh mình ra, mình gọi là mẹ, coi người ấy là tất cả, mà quên rằng năm nay mình bốn mươi tuổi, cách đây bốn mươi một năm về trước, mình cũng có một bà mẹ. Bà giờ ở phương nào mình đâu biết, cũng chẳng màng tới. Lòng mình nghĩ về bà đó rất là nguội lạnh, hờ hững. Là người biết đạo. Còn người không biết đạo họ đâu tin có kiếp trước, kiếp sau. Coi như đẹp bà mẹ kiếp xưa luôn.

Như vậy, khi mình quá thương tâm về một mối quan hệ nào đó, mình cứ nhớ: do duyên mà gặp nhau nhất thời, như chim chiều tối về chung tổ, sáng mai dậy rồi mỗi đứa một phương. Kiếp này cũng vậy, do duyên mà về với nhau chung một mái nhà. Tắt thở rồi mỗi đứa đi về một phương trời biên biệt, không biết bao giờ có dịp gặp lại.

Các vị tướng tượng trong thế giới Sa-bà, chỉ riêng một vũ trụ này thôi, có bao nhiêu trùn, dế, sâu bọ, chó, heo, côn trùng lúc nhúc, vì sinh li ti... Nếu do một ác nghiệp mà người thân mình tái sinh nơi rừng Amazon làm con bọ hung, cắc kè, thì coi như kiếp này biết bao giờ mới gặp lại nhau nữa.

Mà chỉ vì mình không biết đạo, không sống trọn vẹn hết mình với đạo, cho nên mình mới khổ công coi những gì mình thấy, thương, ghét, biết được ngay trong hiện tại là quan trọng vô cùng. Mình không biết rằng một trăm năm của kiếp này bằng một nháy mắt trong thiên thu. Hành tinh này chỉ là một hạt cát trong vũ trụ.

Trong Kinh này Phật dạy: nếu tu tâm Từ rất ráo thì bỏ được tâm sân. Khi chưa chứng A-na-hàm thì mình chưa bỏ hết hẳn, nhưng bỏ được một phần; có thể trong nhiều đại kiếp, vô số tỷ năm, không có tâm sân nếu sanh về cõi Phạm thiên.

Tu tâm Bi rất ráo thì bỏ được lòng hại người. Tu tâm Bi là có lòng bất nhẫn, trắc ẩn trước cái nhân xấu, quả xấu của người khác, không muốn họ tiếp tục sống với nhân quả xấu nữa. Người nào thường xuyên, hết mình an trú trong pháp môn Đại Bi thì bỏ được lòng hại người, vihesā.

Đừng nói rằng tôi là nữ, chân yếu tay mềm, lớn lên trong một gia đình danh giá, có giáo dục thì không có lòng hại ai; pháp môn Đại Bi này đâu nhắm vào tôi.

Tất cả phàm phu đều phải tu tập sáu pháp này. Vì có thể mình không có lòng đâm chém, đánh đập, xô đẩy, chà đạp ai, nhưng lòng không ưa khi thấy người ta bị gì, thì lòng len lén mà vui, đó đã là lòng hại người rồi.

Khi biết là chỉ cần động ngón tay thì có thể giúp người được mà không làm, thì đó đã là lòng hại người. Còn ra tay, lên kế hoạch hại người thì cái đó là quá cỡ thọ mộc rồi.

Ra sức hại người thì đó là hại người đã đành, mà làm lơ trước lời kêu cứu, vui theo cái nạn của người ta cũng là lòng hại người.

Vui với cái xấu của người ta, người ta kêu cứu mà không chịu giúp cũng là lòng hại người, là ác. Ví dụ người ta bị bệnh cần thuốc, hộp thuốc văng ra gần đó mà họ với không tới, ú ớ kêu cứu. Nếu mình lấy mũi giày đá hộp thuốc vào tầm tay người ta là đã cứu được rồi, chưa nói tới mình cúi xuống, nâng người ta lên cho uống thuốc. Mà mình ghét người ta, làm lơ đi luôn cho chết, đó là lòng hại người.

Tay yếu chân mềm, không thể cầm dao đâm, súng bắn, không ra tay xô đẩy, chà đạp người, nhưng làm lơ lời kêu cứu cũng là ác. Lòng từ bi và lòng hại người trong đạo Phật, mình phải hiểu rõ.

Lòng giúp người cũng có chừng ấy trường hợp:

1. Ra tay giúp người.
2. Khi nghe lời kêu cứu thì không từ chối cơ hội giúp người, không ngoảnh mặt quay lưng.
3. Không vui khi người ta bị nạn.

Mình tu phải hiểu rõ, chứ không thể nói: tôi không làm chuyện ác đó là được rồi.

Giữ giới cũng vậy. Tôi không trực tiếp, gián tiếp, công khai, lén lút trộm cướp gì của ai. Như vậy là tôi giữ giới. Hiểu như vậy là còn thiếu nhiều lắm.

Giữ giới không trộm cắp là vì lòng từ, mình không muốn ai phải khổ vì bị mất của. Và đồng thời thấy rằng nhân cách của mình đáng giá hơn món đồ mình muốn lấy. Chưa nói kiếp sau. Hôm nay mình lấy cắp món đồ, quả của tội trộm cắp, dù của công hay tư, cái quả đắt đỏ vô cùng.

Nó đắt gấp một tỷ lần. Là vì hôm nay thay vì xin, mình hái trộm trái cà, trái ổi, nhiều đời kiếp mình sinh ra bị mất trộm, cướp. So với giá trị trái cà, trái ổi hôm nay mình hái, có phải là giá trị hàng tỷ lần không? Hiểu nhiều như vậy mới là giữ giới.

Tu tâm Từ cũng phải hiểu tâm Từ là làm sao. Nói chung chung: người tu là phải từ bi, từ bi là phải bao dung, tha thứ, thương yêu. Nói như vậy không biết Từ là gì, Bi là gì, không tu được rốt ráo.

Trong room còn nhớ bốn nội dung Từ, Bi, Hỷ, Xả không?

Như vậy đây là sáu pháp môn xuất ly Phật dạy:

1. Từ tâm.
2. Bi tâm.
3. Hỷ tâm, vui theo nhân quả lành của người khác, không có lòng ghen tỵ, bất mãn, bực dọc với bất cứ ai.

Người mẹ có lòng thương con nên thấy cái xấu, đẹp, nên, hư của con đều luôn có tâm Từ, Hỷ hay tâm Bi. Còn với người dưng, với vô lượng chúng sanh nó khác. Vì mình không có tâm từ bi với họ nên mình chỉ chú ý đến những gì liên quan đến quyền lợi của mình: thấy không thuận thì sân, thấy hữu ích thì vui và tham.

Người tu giải thoát không còn bị ràng buộc bởi ranh giới thân, sơ, thù, bạn. Trong mọi tình huống, bi được thì bi, từ được thì từ, không được thì xả. Cái này quan trọng.

Tâm từ, tâm bi không do đối tượng đặc biệt, mà trong mọi lúc, bốn cái từ, bi, hỷ, xả đều có cơ hội bung ra. Lúc thì từ, bi, hỷ, xả mạnh tùy theo. Nhưng đối với người tu thứ thiệt, gặp một người nào đó thì một trong bốn pháp này sẽ xuất hiện.

Đó là tu đúng.

Nhắc lại, người thường thì với người thân sẽ có một phần nhỏ là tâm thiện, còn đa phần là ái luyến dòng họ. Người tu thì khác, không lựa chọn thân, sơ, thù, bạn. Nhìn người khác, một là bằng tâm chánh niệm, không ghét thương; hai, nếu có ghét thương thì chỉ có thương, lòng bao dung. Thôi thì việc của họ để nghiệp của họ xử là đủ rồi.

Cái nữa là nếu ai thấy tu tâm từ khó khăn, không thể thương người mình ghét thì tôi xin nhắc lại: tôi là người rất nóng tánh. Trường hợp giận lên, mình nhủ lòng: mình sống được bao lâu? Tới khi tắt thở, chuyện gì cũng bỏ lại hết. Rất hữu hiệu. Nếu đêm nay mình nằm bệnh viện, người ta rút ống mình chết, thì ngay giờ này còn hơi sức để giận người ta?

Nếu mình biết đêm nay mình bị rút ống để đi thì mình đâu còn tị hiềm, tính toán, so đo, giận hờn với ai. Hết rồi quý vị à. Nếu bữa nay là ngày cuối, 9 giờ tối rút ống, cuộc đời của mình chỉ còn tính bằng giờ. Bây giờ là 9 giờ 30, lát sau ngó lại là 11 giờ, ngủ thiếp đi dậy là 2 giờ...

Tu hành bằng tâm trạng của một kẻ tử tù thì nhiều khi nó rất là tốt. Tử tù là hết hy vọng rồi. Không phải chúng ta sống bi quan tiêu cực, nhưng chúng ta luôn nhớ tới cái chết để không bám víu quá nặng với bất cứ vấn đề gì, dù là thương thích hay ghét sợ. Cái này rất quan trọng.

Người tu tâm Từ Bi Hỷ Xả, bản thân mình thấy an lạc, không gây phiền chúng sanh khác, và cũng là suối nguồn tươi mát cho người khác khi nhìn vào hay nghĩ về mình.

Vô Tướng Tâm Giải Thoát - Animittacetovimutti

Trong Chú Giải là Vô Tướng Tâm Định - Balavavipassana, là Tuệ Quán Miên Mật. Balava là mãnh liệt.

Thời gian hành giả thiền tọa, thiền hành là dựa vào cái đồng hồ. Coi thiền tọa, thiền hành như trả bài, có giữ chánh niệm khi thiền. Sau khi hết giờ thì trở về với bản năng, bung lụa, quây đung nóc, đi ăn uống vui chơi, karaoke, đua xe... đó là hành giả bậc hạ.

Bậc trung thì khá hơn một chút, ngoài giờ thiền tọa, thiền hành chỉ quẩn quanh trú xứ, làm toàn việc lành như nghe Pháp, quét dọn, xem Kinh, đọc sách, nhưng vẫn có phóng dật và thất niệm liên tục.

Bậc thượng thì không có tính đồng hồ, giờ giấc thiền. Họ thiền tọa cho đến bao giờ thấy đủ thì đứng dậy đi. Đi thiền bao giờ thấy đủ thì họ đi nằm, làm việc gì đó, và tu suốt một ngày. Tâm tư của vị hành giả bậc thượng không có sự khác biệt nào giữa phút giây này với phút giây khác. Buổi sáng vừa thức giấc trên giường là bắt đầu niệm.

Biết rõ là tôi đang nằm, tâm trạng, cảm xúc của tôi như thế nào, hoặc là theo dõi hơi thở một chút, ra vào. Khi thấy đủ thì vị này bước xuống giường và bắt đầu một ngày mới với toàn bộ chánh niệm. Thì hạng hành giả này là Balavavipassana, Tuệ Quán miên mật.

Trong đây Đức Phật dạy rất rõ: Ngài nói một người an trú trong Tuệ Quán như vậy thì họ không tiếp tục sống trong sự chấp giữ thế giới hiện tượng. Thế giới hiện tượng là những gì làm cho mình khổ, ví dụ như đó là cái tôi thích, ghét, thương, không ưa, ghét, rẻ, tại sao cho tôi cái này, không cho tôi cái kia. Đó là chấp tướng.

Vị hành giả tu tập miên mật thì không phụ thuộc, chấp vào cái phân biệt ngoại tướng đó nữa. Vô tướng tâm giải thoát là không chấp vào những ngoại tướng, chế định sở chấp... Họ thấy cái chén mẻ và chén lành giống nhau. Thức ăn vừa miệng hay không,

giống nhau. Không phải họ u mê, lú lẫn, mất trí, khờ khạo, vô tri như đứa bé, mà là không tâm phân biệt.

Họ vẫn biết canh chua khác canh khoai, canh bí, canh mướp. Nhưng với tâm không phân biệt, sao cũng được. Nhà bếp báo ăn món gì thì họ cũng bình thường. Người khác háy nguyễn, lườm, hay quý mến, cúi chào, miệng cười thân thiện, họ thấy cũng bình thường, cứ phần mình, chuyện mình thì mình lo, mình làm. Đó là vô tướng. Tất cả với họ chỉ là danh sắc, chỉ là năm uẩn, chỉ là sanh diệt.

Chưa biết Đạo thì quan tâm đến thích và ghét. Biết Đạo ba mớ thì quan tâm cái thiện, sợ cái ác. Thấy lúc này niệm, trí, tinh tấn, đức tin của mình nhiều thì vui. Rồi thấy: sao lúc này mình dễ người, thất niệm, chán đi chùa, chán học giáo lý, sao lúc này mình xuống dốc dữ vậy ta?

Đó là bậc hai. Bậc một là chỉ quan tâm cái thích, ghét. Bậc hai quan tâm cái ác, thiện. Bậc ba cao cấp: trong mắt họ, thương, ghét, buồn, vui chỉ là cảnh sanh diệt, cảnh đề mục. Vui, buồn, thiện, ác có mặt thì biết đây là cái vui, buồn, thiện, ác, chứ họ không còn bận tâm đến buồn vui như người số một, không bận tâm thiện ác như người số hai. Đây là cái tuệ quán. Mơ mơ là uống vô cùng.

Chưa biết Đạo thì chạy theo cái thích, trốn cái ghét. Biết ba mớ thì quan tâm thiện, ác. Hạng thứ ba thì trong mắt chỉ còn là cảnh sanh diệt.

Ví dụ như trong số nhiều đề mục thân quán, thọ quán..., mình đang ngồi thiền đề mục hơi thở, thở ra, vào biết rõ đang thở ra, vào. Chỉ quan sát hơi thở, không điều khiển. Hơi thở ra hết cỡ thì tự động vào, vào hết cỡ thì tự động ra. Có như vậy mới thấy thân này không phải là của mình. Mình có nghĩ tới hay không thì nó vẫn cứ ra, vào. Mình mới có dịp thấy.

Lúc đang theo dõi như vậy thì nếu có một cái tâm sân xuất hiện, mình biết đó là tâm sân. Và độc đáo là ở chỗ, người không học giáo lý thì nghĩ rằng: sáng nay, trưa này tôi buồn quá, bữa nay, tuần này, tháng này tôi nhiều chuyện buồn quá, bức mình quá.

Đơn vị thời gian của người không học giáo lý, không tu tập Tứ Niệm Xứ, dài lắm, tính bằng năm, tháng, tuần, ngày...

Còn người tu tập Tứ Niệm Xứ thì đơn vị thời gian của hành giả khi đang theo dõi hơi thở là trong từng khoảnh khắc tâm lý, cảm xúc. Tâm tham đang có mặt, tâm sân đang có mặt. Lên tới một mức rất ráo nữa thì hành giả có thể nhận biết: tâm sân vừa biến mất, thay vì nhận biết: tâm sân đang có mặt.

Vì khi ta nhận diện được đây là tâm sân thì tâm sân đã biến mất, nhường chỗ cho cái tâm nhìn, quan sát nó. Không bao giờ có hai tâm cùng một lúc, nên lúc thấy rằng tâm sân đang có mặt thì tâm sân đã qua mất rồi. Tâm thấy, quan sát, đã thế chỗ cho tâm sân. Nếu quán chiếu chính xác thì

Phải thấy rõ “tâm sân vừa biến mất”, chứ không phải là “tâm sân đang có mặt”.

Nắm được những điều này, lỡ mai này có trọng bệnh, đi thiền viện thì ôm cái này mà sống, mà tu. Nếu có trôi dạt nơi cuối trời, một thân một mình ở một nơi không có thầy bạn, Tăng Ni, chùa, thì vẫn có cái để mà tu.

Còn căn bản giáo lý không có, tu ầm a ầm ớ, lúc mình còn trẻ khỏe sao cũng được. Tới lúc già bệnh thì tu cái gì?

Cho nên vô tướng tâm giải thoát là vậy. Khi tu Tuệ quán miên mật, rất ráo thì với vị đó không còn ngoại tướng để mà chấp, vì những gì mình thấy đều là vừa mất, diệt đi mà. Xưa thì còn thấy xanh, vàng, đỏ, trắng, vuông, tròn, dài, ngắn; bây giờ thì cái gì mình nhìn thấy là nó đã mất rồi. Vô tướng tâm giải thoát nơi người tu tập miên mật Tuệ quán Balavipassana: nhìn cái gì cũng không có sắc tướng hết.

Cái thứ sáu, cuối cùng: Ngài dạy rằng một người thường xuyên sống trong vô ngã quán, tức là từ cái Tuệ quán miên mật nói trên, thì hành giả thấy không có cái gì tồn tại quá một sát-na. Làm gì có cái tôi và của tôi.

Cái thứ sáu này rất quan trọng. Nếu cần chặt bàn tay để hiểu thấu đoạn này thì cũng đáng để chặt, nói gì đến bỏ thời gian để nghe giảng.

Một người tu tập miên mật rồi, liên tục thấy rõ mọi thứ đang biến mất, không còn hoang mang nghi hoặc về vũ trụ, thế giới nữa. Ví dụ như thắc mắc: ra khỏi thái dương hệ này thì sẽ tới đâu? Trong khoa học có cái gọi là ranh giới vũ trụ, thì ra khỏi cái ranh giới vũ trụ, khí quyển này thì sẽ tới cái gì? Những cảnh giới khác sống ra sao? Tôi là ai, từ đâu tới, sẽ đi về đâu? Chết rồi có bị đọa không?

Khi mình suy nghĩ về mình, người khác, vũ trụ, thế giới, những thứ gắn liền với cái tôi, rất khổ, khổ lắm! Cái nhìn rốt ráo của một bậc Thánh, một người liễu Đạo, thì thấy mọi thứ chỉ tồn tại không quá một sát-na, là vô ngã, thì làm gì có cái tôi, của tôi. Thì họ không còn hoang mang nghi hoặc nữa.

Trong đây ghi rõ: một người tu tập Từ tâm thì họ không còn sân tâm; tu Bi tâm thì không có lòng hại tâm; tu Hỷ tâm thì không có lòng đố kỵ; tu Xả tâm thì không còn lòng dính mắc; tu Vô Tướng tâm thì không còn chấp vào ngoại tướng, ngoại trần. Và khi thường xuyên sống với Vô Ngã Quán thì vị ấy không còn hoang mang nghi hoặc tào lao nữa.

Như vậy chúng ta vừa học xong sáu Pháp Xuất Ly.

Tặng quý vị chữ xuất ly: Nissarana, từ chữ sarana là nương tựa, dựa vào.