

Bài 180. Kinh Tăng Chi | Chương Sáu pháp | Phẩm Mát Lạnh | Sư Giác Nguyên giảng 12/06/2019

Hôm nay chúng ta học tiếp Kinh 80. Kinh 80 là Kinh Lớn Mạnh. Đức Phật dạy rằng một vị tỳ kheo cầu các đạo giải thoát, cầu sự tiến bộ trong tu học, thì phải có 6 pháp sau đây:

1. Nhiều ánh sáng

Nhiều ánh sáng ở đây có nghĩa là nhiều trí tuệ. Bởi vì mình thấy trong cuộc sống thường ngày của mình, trong một chỗ thiếu ánh sáng thì mình không có thấy cái gì, không có thấy được đường đi, chỗ bước. Tất cả công việc của chúng ta làm mà trong một chỗ không có ánh sáng thì chúng ta phải mò mẫm.

Các vị thấy không, ngay cả mấy cái táp-lô trên máy bay. Máy bay bay trong đêm tắt đèn hết, nhưng trong cabin của phi công thì mấy cái màn hiển thị các con số, những cái số đo, số đo kỹ thuật, tất cả phải hiện ra rõ ràng. Bởi vì không thể nào làm việc trong bóng đêm không thấy gì thì không được. Kể cả cabin của phi công của một chuyến bay đêm, thì trong phòng lái, mấy cái màn hình hiển thị phải sáng. Giữa trời đêmมืด mịt mù như vậy mà trong đó mấy cái màn hình phải sáng.

Nói chi những chuyện dưới mặt đất, mình làm chuyện gì cũng phải có ánh sáng. Thậm chí mình là người trộm mộ, đi đào mộ... thì phải có ánh sáng. Mình có sợ bị người ta phát hiện ra đi nữa mình cũng phải có cây đèn pin... đại khái như vậy.

Chúng ta không thể nào làm việc mà không có ánh sáng. Đó là trong thế giới vật lý. Trong cảnh giới tâm lý cũng y hệt như vậy. Chúng ta không có tài nào làm việc mà thiếu ánh sáng được, thì trí tuệ được gọi là ánh sáng, ánh sáng tâm lý.

Cho nên việc đầu tiên là vị tỳ kheo tu tập cũng không thể thiếu trí tuệ được. Nhờ có trí tuệ, vị tỳ kheo biết chuyện gì nên và không nên, cái gì thiện, cái gì bất thiện. Nhờ

có trí tuệ mới biết được mình đang ở đâu, cái gì cần phải chỉnh sửa, cái gì cần phải bớt, cái gì cần phải thêm.

Việc đầu tiên, nhờ trí tuệ mình biết cái gì nên, cái gì không nên, cái gì thiện và cái gì bất thiện. Nhưng không phải dừng lại ở đó không, cả đời cứ cắm đầu trong một cái thành tựu, một cái quả chứng. Vậy nhờ có trí tuệ, mình biết được.

Bữa hôm mình mới học được 4 pháp, tức là vị tỳ kheo biết sợ, bằng con đường nào mà có thể tiến bộ, cái gì có thể làm cho mình bị lui sụt, cái gì nó làm cho mình đậm chân tại chỗ, cái gì có thể làm cho mình thăng hoa lên cao, đi xa về phía trước. Tất cả những cái chuyện đó cần đến sự soi rọi của trí tuệ.

Cho nên việc đầu tiên, vị tỳ kheo phải có nhiều trí tuệ, chớ không thể nào tu với lối mòn được.

Trong đời sống chúng ta phải biết theo lối mòn đó là gì. Lối mòn là những nề nếp cũ mà chúng ta phải nhắm mắt đi theo. Những người mà gọi là đi theo lối mòn có thể không cần trí tuệ. Các vị tưởng tượng, nếu mà chỉ dừng lại với quả chứng của mình, chỉ chấp những lối mòn mò mẫm, thì việc tu không có đi xa, đạo nghiệp không có những thành tựu lớn. Do đó việc đầu tiên cần có ánh sáng.

2. Đầy đủ tinh tấn

Cái thứ 2 nữa, có ánh sáng rồi, có cái đèn pin tốt rồi, có cái đuốc ngon lành rồi, có đủ điều kiện ánh sáng, ánh nắng ngon lành rồi, nhưng mà mình làm biếng thì sao ta? Không đi về đâu hết. Cho nên cái thứ 2 là đầy đủ tinh tấn, đầy đủ siêng.

Tiếp theo là... bên Nho giáo có câu như thế này: “Buổi sáng nghe được đạo lý cao thâm thì buổi chiều chết cũng vui.” Có nghĩa là ở thế gian, người sống hưởng thụ họ mới thấy đời sống có ý nghĩa. Đời sống phải có nhựa sống, có mật ngọt mới được. Trong việc tu hành cũng vậy. Liếc mắt mà nhìn thì một người tu hành chơn chánh

ngon lành được khen khổ hạnh, bần tăng khổ sai. Nhưng thật ra đời tu của một người tỳ kheo phải có niềm vui.

Ngày xưa ở ngoài đời, mình phải có niềm vui thế tục mình mới có thể vật lộn với miếng cơm manh áo được. Còn bây giờ trong đạo cũng phải vậy, cũng phải có một cái niềm vui đạo vị thì mình mới có thể ra sức nỗ lực được. Tu mà không có cái niềm vui, sự an lạc ở trong đạo nghiệp thì làm sao mà đi xa được đây.

Cho nên cái... (tiếng Pali) nghĩa là có đầy đủ trí tuệ. Tu không thể không có trí tuệ được, không thể thiếu tinh tấn được. Không có siêng là thua, không đủ sức đi tới, không đủ sức bật.

Tại sao dùng chữ bật? Không đủ sức bật, chúng ta cứ nằm chây ỳ ra đó, biếng lười, tiêu cực. Nhưng mà nhờ sức bật tinh tấn, mình mới có thể lao mình, băng mình về phía trước. Rồi cái thứ 3, để có được cái sức bật ấy thì chúng ta phải có niềm vui chứ.

3. Niềm vui trong đạo hạnh

Ở ngoài đời, người ta có cái gánh chè nhưng mà người ta vui. Lúc nào bán không được, dòm trước dòm sau thấy không có khách hàng, là móc túi tiền ra đếm. Đếm rồi mới toan tính. Toan tính là bây giờ về trả tiền đi học cho thằng Tư, con Năm, con Út, mua áo mới Tết cho tụi nó. Chưa, nếu còn dư chút đỉnh cũng mua được một chiếc nhẫn vàng nhỏ nhỏ năm phân, một chỉ bỏ túi để mai một thằng Tèo, thằng Tí lấy vợ. Thí dụ như vậy.

Thì một người như cái bà buôn gánh bán bưng, bà có cái niềm vui như vậy thì mới không thấy trời nắng, mới không thấy mưa lạnh, bà ấy không thấy rét mướt. Nha. Phải có niềm vui.

Ở trong đạo cũng vậy, việc tu hành mà không có niềm vui thì không có cách nào để tu tập được... (tiếng Pali). Mà ở trong đây cái bản tiếng Việt thì lại xài chữ... (tiếng

Pali) là diệu quán hạnh, nhưng mà chữ đó hơi tối nghĩa. Ở đây tôi nói rõ nghĩa luôn là chữ tinh tấn. Chữ mà chữ quán hạnh là sao, chữ đó phải dịch lại là tinh tấn.

Có người họ nói là sẽ sưu tập toàn bộ tất cả những chỗ mà chúng tôi chỉnh sửa bản dịch này nè để đăng tải lên. Cái đó cũng là cái sáng kiến, dù không biết thiện ý hay ác ý. Nhưng đó là cái sáng kiến rất là hay nha. Cám ơn bạn lòng.

Số 1 là trí tuệ, số 2 là tinh tấn, số 3 là cái niềm gọi là niềm vui trong đạo hạnh.

4. Sự thiết tha vô bờ đối với thiện pháp

Cái thứ 4 mới ghê nè, mới lạ nè, là sự thiết tha vô bờ... (tiếng Pali) là biết đủ, tự thỏa mãn. Mà... (tiếng Pali) là không có tri túc, không có thỏa mãn, không có biết đủ. Như vậy ở đây có nghĩa là sao ta?

Trong này ghi rõ thế này... (tiếng Pali) có nghĩa là thiết tha vô bờ đối với thiện pháp, có nghĩa là không dừng lại giữa chừng.

Tôi nhắc lại rất nhiều lần. Tôi trích dẫn đoạn kinh là... (tiếng Pali) trong Đại Bát Niết Bàn. Đức Phật dạy rằng cho đến bao giờ chúng tỳ kheo đệ tử Như Lai không bị rơi vào cái hoàn cảnh gọi là... (tiếng Pali), tức là dừng lại nửa chừng của công phu.

Đạo nghiệp thì chúng tỳ kheo mới phát triển được, mỗi cá nhân mới phát triển được, mới tiến bộ. Mà mỗi cá nhân tiến bộ thì tăng đoàn mới tiến bộ được. Chữ mà mỗi cá nhân đều sớm thỏa mãn với thành tựu của mình thì như mình thấy ở Thái Lan, ráng học giỏi để có cái bằng... (tiếng Pali), có bằng Pali cao nhất là lớp Pali 9. Có cái bằng đó, mỗi tháng cúng cho 3, 4 ngàn để tiêu vật. Thường có cái bằng... (tiếng Pali), người ta mời làm trụ trì, người ta giao cho cái chức vụ nào đó ở trong giáo hội để thỉnh thoảng đi họp hành gì đó. Mấy đại gia thí chủ người ta cũng thích mời mấy vị đó đi trai tăng. Rồi xong rồi đó. Rồi ở trong chùa có cái cốc sang trọng, có tủ lạnh, có máy lạnh, rồi cứ ngày ngày có đại gia thỉnh về cúng dường, có xe đưa đón tùm lum,

giáo hội lâu lâu họp hành, tới góp mặt một tí để gọi là, vậy là xong. Có cái bằng đó, xong rồi đó. Gọi là có cái trụ trì đó là xong rồi đó.

Một cái thành tựu khác nữa là sáng ngồi mấy tiếng, chiều ngồi mấy tiếng là xong rồi đó, thì cái đó không được. Phải là lòng thiết tha vô bờ. ... (tiếng Pali) có nghĩa là lòng thiết tha vô bờ, không có thỏa mãn với thiện pháp, gọi là đi lên, đi nữa, đi mãi, đi hoài, đi về phía trước.

Cái tiếp theo là ... (tiếng Pali), có nghĩa là không có buông xuôi cái gánh nặng bốn phận, gánh nặng trách nhiệm. Có nghĩa là ngày nào mình còn là phàm phu đó thì cái gánh nặng đạo nghiệp vẫn còn trên vai. Nếu mình có khả năng hoằng pháp thì cái hoằng pháp là gánh nặng trên vai. Nếu mình có một đóng góp gì cho tăng đoàn thì cái khả năng đóng góp ấy, cái nhiệm vụ đóng góp ấy là gánh nặng trách nhiệm trên vai.

Trách nhiệm đối với mình, đối với thầy bạn, đối với cư sĩ, đối với giáo pháp nha. Tôi nhắc lại các vị: đối với mình, đối với thầy bạn, với cư sĩ và đối với giáo pháp. Nhưng mà dĩ nhiên là trong cái chừng mực hợp lý, chứ không phải nói cứ ăn rồi cứ cắm đầu lo cho người ta là không được. Ở đây người tu hành có ba trách nhiệm: học đạo, hành đạo và hoằng đạo, chứ không có bỏ rơi, buông rơi cái trách nhiệm.

Như vậy ở đây mình thấy có 2 điều. Điều thứ 1 là vị tỳ kheo tu tập phải vừa cầu giải thoát, cầu tiến bộ trong giáo pháp. Cái điều thứ 1 là phải trí tuệ, tinh tấn, tìm thấy niềm vui trong đạo nghiệp.

Cái thứ 4 là, cái chỗ này chữ Pali là ... (tiếng Pali), lòng thiết tha vô bờ đối với thiện pháp.

Cái thứ 5 là ... (tiếng Pali), không buông rơi cái gánh nặng trong thiện pháp.

Và cái thứ 6 là ... (tiếng Pali), là làm gì thì làm, trí tuệ bằng trời, tinh tấn bằng trời, đạo nghiệp bằng trời, cái gì đi nữa thì cứu cánh cao nhất của người tu hành là cái gì? ... (tiếng Pali), có nghĩa là làm sao mà toàn bộ cái đời tu, đạo nghiệp phải từng bước

đi sang bờ khác, luôn luôn lấy cái đó, lúc nào cũng lấy tư tưởng sang bờ khác làm tư tưởng chủ đạo hết. Không thể dừng lại ở bến bờ này cả đời, trừ khi dư nghiệp không cho mình đi xa nữa thì đành chịu. Chứ còn trong cái tâm tư nỗ lực lý tưởng tu hành, chúng ta không thể nào mà không nghĩ đến chuyện sang bờ khác. Sang bờ khác rất là quan trọng.

Sang bờ khác nghĩa là gì? Nghĩa là pháp học, học hoài không bao giờ nên thấy đủ. “Chỉ và Quán” không bao giờ nên thấy đủ. Cho đến bao giờ mà còn là phàm phu, chưa là thánh nhân thì cho đến khi đó cũng không bao giờ nên thấy đủ, luôn luôn phải có lý tưởng tìm sang bến bờ khác.

Cái vấn đề lớn nhất của người tu Phật là dậm chân tại chỗ, là thỏa mãn quá sớm với những thành tựu, quả chứng của mình. Dầu đó là một người cư sĩ hay là một người xuất gia, bất kể là tăng hay là ni. Gọi là sớm thỏa mãn đến những thành quả, quả chứng của mình thì không thể nào đi xa trong đạo nghiệp, không thể nào có những thành tựu đáng kể được hết.

Ngay kể cả người ngoài đời cũng vậy, trừ khi không có khả năng, không có điều kiện. Chứ còn một người sớm thỏa mãn với một mớ bạc cắc, gánh chè, gánh cháo thì cuộc đời ngoi lên không có nổi. Đó là nói theo ngoài đời đó. Sớm thỏa mãn với mấy cái đồng xu bạc cắc của gánh chè, gánh cháo, của cái tiệm tạp hóa thì làm sao mà gây dựng sự nghiệp cho mình, cho con cháu đời sau. Thì nói gì trong đạo cũng y hệt như vậy. Luôn luôn phải lấy lý tưởng sang bờ khác.

Tiếp theo là Kinh 80 mấy ta..., 81 nha. Kinh 81 thì tui chỉ giảng thoáng qua. Phật tử mà không biết cái này thì kẹt quá, cho nên tôi chỉ giảng thoáng qua thôi. Tức là không riêng gì một vị tỳ kheo mà bất cứ ai trong cuộc đời này mà mắc phải các lỗi này thì coi như thất bại, sanh vào địa ngục.

Một là sát sanh, sanh vào địa ngục. Một là sát sanh, mình không muốn ai giết mình thì mình cũng không giết ai, ai cũng ham sống sợ chết, các vị biết rồi nha.

Hai là trộm cắp. Không có ai muốn mình bị mất mát thì mình cũng không làm ai bị mất mát bằng chuyện xâm đoạt của mình. Đó là nói vắn tắt.

Nhưng sẽ có một ngày quý vị hiểu rằng mình không sát sanh, không chỉ đơn giản là mình sợ tội, lý do còn hơn thế, sợ tội. Khi mà mình hiểu được Phật pháp, ngoài chuyện mình thương chúng sanh, mình không nỡ, dù cho loài thấp kém nhưng nó cũng ham sống sợ chết, mình không thể nào mình nói rằng mình lấy lý do hóa kiếp cho nó, rồi mình giết nó là sai.

Nếu mà quý vị lấy cớ là: “Kiếp sống của nó quá thấp kém, thôi tôi hóa kiếp”, nó là con muỗi, tôi đập nó cái bộp, thí dụ như vậy. Con cá, con tép... mình muốn ăn, mình nói mình hóa kiếp cho nó, nghe thì nó từ bi, hợp lý lắm, nhưng nó bậy hai điểm.

Cái bậy thứ nhất là đâu phải mình giết con cá rồi con cá thoát kiếp cá, nó siêu sanh lên làm người đâu quý vị. Rồi mình dựa vào cái gì mà mình nói mình hóa kiếp cho nó, mình giúp cho nó bỏ kiếp cá thấp kém? Đó là cái bậy thứ nhất, mình dựa vào đâu mà mình nói nó hết kiếp cá này nó sẽ khỏe hơn?

Cái thứ hai, quý vị tưởng tượng nếu mà trên thế giới này, đũa mạnh có quyền giết đũa yếu với lý do là nó giúp đũa yếu hóa kiếp, đũa lớn giết nhỏ, đũa mạnh giết yếu với lý do là hóa kiếp. Như vậy, bản thân chúng ta đã bị thiên hạ chém từ lâu lắm rồi vì lúc nào mình cũng thua sút, yếu kém hơn rất nhiều người. Các vị đồng ý không?

Nếu mình lấy cớ là cái thằng đó nó nghèo, nó không đáng sống, vậy thì mình lụi cho nó chết để nó được khá hơn. Cái thằng đó nó bệnh hoạn, thôi mình giết nó để nó được khá hơn. Thằng đó xấu trai quá, thôi mình giết nó để kiếp sau nó được khá hơn.

Xấu trai nè, nghèo khó, bệnh hoạn nè, blah... blah... blah. Mình cứ lấy cái cớ là mình giết người ta để người ta được khá hơn, thì thế giới này nó ra làm sao? Quý vị tưởng tượng, nha. Quý vị tưởng tượng đi, các vị hiểu chưa?

Cho nên, hai lý do rất là bậy. Lý do thứ nhất, mình giết để mình giúp nó hóa kiếp, để cho nó khá hơn, là cái bậy. Cái bậy thứ hai là mình lấy cái quyền gì mà mình xâm đoạt mạng sống người khác. Nếu mà mình nói mình lấy cái quyền, thì biết bao nhiêu người khác họ cũng có cái quyền của họ, họ giết mình rồi làm sao? Và cái điều thứ ba nữa là dẫu cái loài nó có thấp kém cách mấy, nhưng người ta vẫn có lòng tham sống sợ chết. Mình đẩy người ta vô chỗ chết, nghĩa là mình đẩy người ta vô cùng cực của kiếp sống.

Cái chết là cái rùng rợn nhất của các loài. Mình đẩy người ta vô chỗ cùng cực, thì trách gì mai một đời sống mình cũng bị đẩy vô chỗ cùng cực.

Rồi cái trộm cắp cũng vậy. Cái trộm cắp mà nói nhẹ nhẹ là tại vì mình sợ pháp luật, nói xa hơn một chút là mình sợ tội. Nhưng mà không, pháp luật, tội báo chưa có đủ. Nó còn có cái sâu sắc hơn. Đó là tại sao mà mình phải đi ăn cắp? Tại vì mình thiếu, phải không? Nếu mà mình giải quyết cái thiếu bằng cách là mình xâm đoạt của người khác, thì cái xâm đoạt đó, thứ nhất là liệu nó có lấp đầy chỗ thiếu vật chất của mình hay không. Đó là một chuyện.

Chuyện thứ hai, chúng ta có yên thân để mà hưởng cái của phi nghĩa đó hay không? Và kiếp này nè, có yên thân hay không? Cái thứ ba, tội báo ở kiếp sau thì khỏi nói rồi, lấy một trả một triệu, nha. Ở đây nhiều người trong room nghĩ chúng tôi nói quá lời, mà thiệt. Lấy một trả một triệu, không phải một ngàn. Tội lỗi một đôi một triệu không hà, nha.

Thí dụ như chúng ta thấy ngài Mục-kiền-liên, kiếp quá khứ do nghe lời vợ mà giết cha, giết mẹ. Tui nói cái này nó hơi ác chút nhưng đó là sự thật. Bố mẹ ngài lúc đó cũng già rồi, mù nữa, mù mà già rồi, yếu, bệnh hoạn rồi, nha. Thì... thì... cái đời đó, nó cũng đâu có cái gì hay... mà cũng đâu có gì lâu. Nó cũng đâu có lâu được bao nhiêu vì đã già, mù, bệnh hoạn mà đui mù nữa, tăm tối. Nghĩa là quãng đời còn lại, thứ nhất là cũng già, thứ hai không có gì vui, mệt mù.

Vậy đó, mà khi ngài giết, đoạt mạng cha mẹ rồi, ngài bị đọa địa ngục suốt một tiểu kiếp. Xong rồi, ngài trở lên thì sao ta? Trời ơi, coi như là chỉ biết chết thảm, không biết là bao nhiêu trăm ngàn kiếp mà nói. Chỉ biết chết thảm, bị đánh đập tàn phế, ruột phèo lòi ra, lòi mắt, lòi óc, khiếp như vậy đó, suốt nhiều kiếp. Đã xuống địa ngục chưa đủ, còn trời trở lên làm người không biết bao nhiêu ngàn kiếp rồi bị chết thảm.

Mà chưa đâu quý vị, cái này mới ghê nè. Cuối cùng đắc được quả vị La-hán đệ nhất thần thông, được sống gần bậc Chánh Đăng Chánh Giác. Cái cơ hội để thành tựu mấy cái này đâu có dễ. Đã được sống gần, gặp mặt người Chánh Đăng Chánh Giác như ý mình muốn, và muốn gặp bao nhiêu cũng được; lại là một vị A-la-hán đệ nhất thần thông, được nhân, thiên muôn cõi kính ngưỡng, hết lòng hết mực. Mà coi như là không thể nào thoát khỏi nghiệp cũ, bị người ta bằm dằm ra như là tương tàu.

Trong khi đó 500 thằng ăn cướp, nó thay phiên nhau mà nó bằm, nó xắt. Tại vì nó nói cái ông này giỏi lắm, thần thông giỏi lắm, chỉ cần còn lại miếng nhỏ nhỏ, ông cũng hoàn hình lại được nữa. Cho nên, nó bằm, nó thay phiên nhau nó bằm. Nó bằm mỗi tay thì đưa khác nhào vô bằm. Bằm cho nát như tương tàu, như tương xay. Năm trăm người mà đi bằm một xác người thì quý vị tưởng tượng nó còn cái gì. Cứ một người làm một chục nhát thôi. Một chục nhát thôi. Mình lấy 500 nhân cho 10 là 5.000 nhát. Quý vị tưởng tượng cái thân mình mà 5.000 nhát dao thì nó còn cái nước non đâu.

Còn cái tiếc ở đây, thì dĩ nhiên là ngài ok rồi. Ngài không có tiếc, hận, oán, than gì hết.

Dầu đó là một người cư sĩ hay là một người xuất gia, bất kể là tăng hay là ni, gọi là sớm thỏa mãn đến những thành quả, quả chứng của mình thì không thể nào đi xa trong đạo nghiệp, không thể nào có những thành tựu đáng kể được hết. Ngay kể cả người ngoài đời cũng vậy, trừ khi không có khả năng, không có điều kiện. Chứ còn một người sớm thỏa mãn với một mớ bạc cắc, gánh chè, gánh cháo thì cuộc đời ngoi lên không có nổi. Đó là nói theo ngoài đời đó.

Sớm thỏa mãn với mấy cái đồng xu bạc cắc của gánh chè, gánh cháo, của cái tiệm tạp hóa thì làm sao mà gây dựng sự nghiệp cho mình, cho con cháu đời sau. Thì nói gì trong đạo cũng y hệt như vậy. Luôn luôn phải lấy lý tưởng sang bờ khác.

Tiếp theo là kinh 80 mấy ta... 81 nha. Kinh 81 thì tui chỉ giảng thoáng qua. Phật tử mà không biết cái này thì kẹt quá, cho nên tôi chỉ giảng thoáng qua thôi. Tức là không riêng gì một vị tỳ-kheo mà bất cứ ai trong cuộc đời này mà mắc phải các lỗi này thì coi như thất bại, sanh vào địa ngục.

Một là sát sanh, sanh vào địa ngục. Một là sát sanh, mình không muốn ai giết mình thì mình cũng không giết ai, ai cũng ham sống sợ chết, các vị biết rồi nha.

Hai là trộm cắp, không có ai muốn mình bị mất mát thì mình cũng không làm ai bị mất mát bằng chuyện xâm đoạt của mình. Đó là nói vắn tắt.

Nhưng sẽ có một ngày quý vị hiểu rằng mình không sát sanh, không chỉ đơn giản là mình sợ tội, lý do còn hơn thế, sợ tội. Khi mà mình hiểu được Phật pháp, ngoài chuyện mình thương chúng sanh, mình không nỡ, dù cho loài thấp kém nhưng nó cũng ham sống sợ chết, mình không thể nào mình nói rằng mình lấy lý do hóa kiếp cho nó, rồi mình giết nó là sai.

Nếu mà quý vị lấy cớ là “kiếp sống của nó quá thấp kém, thôi tôi hóa kiếp”, nó là con muỗi, tôi đập nó cái bộp, thí dụ như vậy. Con cá, con tép... mình muốn ăn, mình nói mình hóa kiếp cho nó, nghe thì nó từ bi, hợp lý lắm, nhưng nó bậy hai điểm.

Cái bậy thứ nhất là đâu phải mình giết con cá rồi con cá thoát kiếp cá, nó siêu sanh lên làm người đâu quý vị. Rồi mình dựa vào cái gì mà mình nói mình hóa kiếp cho nó, mình giúp cho nó bỏ kiếp cá thấp kém. Đó là cái bậy thứ nhất. Mình dựa vào đâu mà mình nói nó hết kiếp cá này nó sẽ khỏe hơn?

Cái thứ hai, quý vị tưởng tượng nếu mà trên thế giới này, đứa mạnh có quyền giết đứa yếu với lý do là nó giúp đứa yếu hóa kiếp, đứa lớn giết nhỏ, đứa mạnh giết yếu với lý

do là hóa kiếp. Như vậy, bản thân chúng ta đã bị thiên hạ chém.

Từ lâu lắm rồi, vì lúc nào mình cũng thua sút, yếu kém hơn rất nhiều người. Các vị đồng ý không?

Nếu mình lấy cớ là cái thằng đó nó nghèo, nó không đáng sống, vậy thì mình lợi cho nó chết để nó được khá hơn. Cái thằng đó nó bệnh hoạn, thôi mình giết nó để nó được khá hơn. Thằng đó xấu trai quá, thôi mình giết nó để kiếp sau nó được khá hơn. Xấu trai nè, nghèo khó, bệnh hoạn nè, blah... blah... blah. Mình cứ lấy cái cớ là mình giết người ta để người ta được khá hơn, thì thế giới này nó ra làm sao? Quý vị tưởng tượng, nha. Quý vị tưởng tượng đi, các vị hiểu chưa?

Cho nên, hai lý do rất là bậy. Lý do thứ nhất, mình giết để mình giúp nó hóa kiếp, để cho nó khá hơn, là cái bậy. Cái bậy thứ hai là mình lấy cái quyền gì mà mình xâm đoạt mạng sống người khác? Nếu mà mình nói mình lấy cái quyền, thì biết bao nhiêu người khác họ cũng có cái quyền của họ, họ giết mình rồi làm sao?

Và cái điều thứ ba nữa là đầu cái loài nó có thấp kém cách mấy, nhưng người ta vẫn có lòng tham sống sợ chết. Mình đẩy người ta vô chỗ chết, nghĩa là mình đẩy người ta vô cùng cực của kiếp sống. Cái chết là cái rùng rợn nhất của các loài. Mình đẩy người ta vô chỗ cùng cực, thì trách gì mai một đời sống mình cũng bị đẩy vô chỗ cùng cực.

Rồi cái trộm cắp cũng vậy. Cái trộm cắp mà nói nhẹ nhẹ là tại vì mình sợ pháp luật, nói xa hơn một chút là mình sợ tội. Nhưng mà không, pháp luật, tội báo chưa có đủ. Nó còn có cái sâu sắc hơn. Đó là tại sao mà mình phải đi ăn cắp? Tại vì mình thiếu phải không?

Nếu mà mình giải quyết cái thiếu bằng cách là mình xâm đoạt của người khác, thì cái xâm đoạt đó, thứ nhất là liệu nó có lấp đầy chỗ thiếu vật chất của mình hay không? Đó là một chuyện.

Chuyện thứ hai, chúng ta có yên thân để mà hưởng cái của phi nghĩa đó hay không? Và kiếp này nè, có yên thân hay không?

Cái thứ ba, tội báo ở kiếp sau thì khỏi nói rồi, lấy một trả một triệu, nha. Ở đây nhiều người trong room nghĩ chúng tôi nói quá lời, mà thiệt. Lấy một trả một triệu, không phải một ngàn. Tội lỗi một đời một triệu không hà, nha.

Thí dụ như chúng ta thấy ngài Mục-kiền-liên, kiếp quá khứ do nghe lời vợ mà giết cha, giết mẹ. Tui nói cái này nó hơi ác chút, nhưng đó là sự thật. Bố mẹ ngài lúc đó cũng già rồi, mù nữa. Mù mà già rồi, yếu, bệnh hoạn rồi, nha. Thì... thì... cái đời đó, nó cũng đâu có cái gì hay... mà cũng đâu có gì lâu. Nó cũng đâu có lâu được bao nhiêu, vì đã già, mù, bệnh hoạn mà đui mù nữa, tăm tối. Nghĩa là quãng đời còn lại, thứ nhất là cũng già, thứ hai không có gì vui, mệt mỏi.

Vậy đó, mà khi ngài giết, đoạt mạng cha mẹ rồi, ngài bị đọa địa ngục suốt một tiểu kiếp. Xong rồi, ngài trở lên thì sao ta? Trời ơi, coi như là chỉ biết chết thảm, không biết là bao nhiêu trăm ngàn kiếp mà nói, chỉ biết chết thảm, bị đánh đập tàn phế, ruột phèo lòi ra, lòi mắt, lòi óc, khiếp như vậy đó suốt nhiều kiếp. Đã xuống địa ngục chưa đủ, còn trời trở lên làm người không biết bao nhiêu ngàn kiếp rồi bị chết thảm.

Mà chưa đâu quý vị, cái này mới ghê nè. Cuối cùng đắc được quả vị La-hán đệ nhất thần thông, được sống gần bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Cái cơ hội để thành tựu mấy cái này đâu có dễ. Đã được sống gần, gặp mặt người Chánh Đẳng Chánh Giác như ý mình muốn, và muốn gặp bao nhiêu cũng được; lại là một vị A-la-hán đệ nhất thần thông, được nhân, thiên muôn cõi kính ngưỡng, hết lòng hết mực. Mà coi như là không thể nào thoát khỏi nghiệp cũ, bị người ta bầm dẫm ra như là tương tàu.

Trong khi đó, 500 thằng ăn cướp, nó thay phiên nhau mà nó bầm, nó xắt. Tại vì nó nói cái ông này giỏi lắm, thần thông giỏi lắm, chỉ cần còn lại miếng nhỏ nhỏ, ông cũng hoàn hình lại được nữa. Cho nên, nó bầm, nó thay phiên nhau nó bầm. Nó bầm mỗi tay thì đứa khác nhào vô bầm. Bầm cho nát như tương tàu, như tương xay.

Năm trăm người mà đi bầm một xác người thì quý vị tưởng tượng nó còn cái gì. Cứ một người làm một chục nhát thôi. Một chục nhát thôi. Mình lấy 500 nhân cho 10 là 5000 nhát, quý vị tưởng tượng cái thân mình mà 5000 nhát dao thì nó còn cái nước non đâu.

Còn cái tiếc ở đây, thì dĩ nhiên là ngài ok rồi. Ngài không có tiếc, hận, oán, than gì hết. Nhưng mà lấy mình nè, mình nhìn coi, có phải là một trả một triệu không? Tức là giết người có một lần đó, giết ông bà già, sống không bao lâu mà đui mù tăm tối, mà cái quả nó trả không biết là bao nhiêu.

Thì cái chuyện trộm cắp cũng vậy. Nếu lấp đầy chỗ thiếu của vật chất mà mình xâm đoạt của người khác thì cái quả nó trở không biết là bao nhiêu. Đời đời sinh ra nghèo đói, đời đời sinh ra bị mất mát, trộm. Leo cây hái trái liệng xuống bao nhiêu thì bạn nó quất hết. Đi buôn bán, bạn cũng gạt lấy hết. Rồi bị tịch biên gia sản, bị vu oan giá họa, hao tổn tiền bạc, tài sản không biết là bao nhiêu. Cứ có cơ hội là tiền bạc đội nón ra đi sạch sành sanh. Là tại sao? Vì ngày xưa mình có lòng xâm đoạt của người khác.

Như quý vị biết cái vụ kiện Trung Nguyên là mình thấy nhức đầu rồi. Giàu như vậy cũng đâu có ngồi yên được hưởng, kiện tới, kiện lui. Khi mình thua kiện là mình mất sạch. Quý vị có hiểu không... (không nghe rõ) mình chưa bị tịch biên oan ức, blah... blah...

Các giới sau cũng y chang như vậy. Quý vị hiểu là cứ một cái một triệu. Và cái sau cùng mới quan trọng. Cái sau cùng có nghĩa là khi mà chúng ta tạo các ác nghiệp, như trong đây kể sáu cái ác nghiệp, cái vấn đề nó không đơn giản ở chỗ khi chúng ta tạo cái nghiệp đó rồi mình bị cái quả xấu tương ứng là xong. Không phải như vậy. Hiểu vậy là nghèo đấy.

Hiểu vậy mới ghê này: chính vì mình tạo các tội lỗi này, mình mới bị đẩy vào cái hoàn cảnh tăm tối mù mịt. Và ở những hoàn cảnh đó, ta có một tỷ cơ hội để chúng ta sống bất thiện. Quý vị có hiểu cái này không ta? Quý vị có hiểu thiệt không?

Cái chuyện mà quý vị làm ác đó, có tội lỗi nào đó, mình cứ giả định nó không có gì ghê. Đúng, nó không có gì ghê hết không. Nhưng cái ghê ở chỗ là từ cái tội ác đó, nó đẩy mình vào những hoàn cảnh tái sinh mà ở đó cái cơ hội sống thiện rất là ít. Các vị nghĩ thế này mới run, nha. Cái cơ hội sống thiện rất là ít mà cơ hội sống ác là bao la. Các vị tưởng tượng đi, như vậy nó mới run.

Chứ còn cái chuyện tôi đi sát sanh, trộm cắp, cứ cho là cái quả tôi sát sanh là kiếp sau tôi sanh ra yếu thọ, vậy thôi, tôi bệnh hoạn, bị bệnh tật.

Còn tôi trộm cắp thì kiếp sau tôi sinh ra tôi bị mất mát tài sản, rồi vậy thôi. Tôi cho nặng lắm là đọa địa ngục, xong. Nhưng mà nó khổ một chỗ không phải như vậy. Mà chính cái quả xấu của các tội lỗi nó đẩy mình đi vào các hoàn cảnh, những môi trường sống cực kỳ tệ hại, những môi trường sống ác dễ hơn thiện.

Đừng có nói môi trường nào ghê gớm, mình sanh trong gia đình nhà nghèo là đủ chết cha rồi. Nghèo quá bán mất sĩ diện, bán mất nhân phẩm. Nghèo quá đâu có điều kiện đọc sách, đâu có điều kiện đi học. Rồi bạn xấu rủ rê, ma túy, xì ke, buôn lậu đồ quốc cấm độc hại, để vào tù ra tội, bị xử bắn tử hình. Coi như phần lớn, 99% là những người dây dưa với cái tội, tù tội đa phần là do nghèo.

Chỉ riêng cái nghèo thôi cũng đủ cho quý vị tan nát cuộc đời, chứ đừng nói tới thêm tội khác. Bệnh quá, muốn cho hết bệnh thì chuyện gì cũng làm, nếu mà mình tin làm cái chuyện bậy đó mà hết bệnh.

Rồi từ cái chỗ mình bị những nghiệp như nghiệp nói dối, thì mình vu oan giá họa người ta. Thì đời đời sinh ra, vì cái vu oan giá họa mà bị không biết bao nhiêu cái khổ đau, mình không có lường được.

Cho nên bản thân quả xấu của mỗi hành động tội lỗi đã đáng sợ, rùng rợn rồi, nhưng mà cái rùng rợn hơn nữa chính là do quả báo của những tội lỗi ấy, ta bị xô đẩy vào những bến bờ tăm tối, bị xô đẩy vào những môi trường sống mà ở đó ta chỉ có thể làm ác, không có cơ hội sống thiện. Đại khái như vậy.

Chính vì chỗ này cho nên một người mắc vào những tội lỗi được kể ra trong Kinh không có ngai đầu lên được.

Tiếp theo là Kinh 82, cũng kể một loạt các tội lỗi, bà con tự hiểu. Kinh 83 cũng y chang như vậy, cũng là kể ra những tội xấu mà một người mắc vào cũng không tu hành được cái gì nữa. Kinh 84 cũng y chang như vậy.

Kinh 85 phải giải thích nè. Kinh 85 là Kinh Mát Lạnh. Cái nội dung Kinh này là... muốn hiểu kinh này ta dùng hình ảnh như thế này: một người làm ruộng, họ biết rất rõ cái miếng ruộng của họ lúc nào là cần vô nước, mà lúc nào là lúc cần xả nước. Họ phải biết rõ.

Cần vô nước có nghĩa là khi ruộng khô quá, mình phải cho nước vô để cho lúa nó có thể sống được. Nhưng có những trường hợp nước cao quá, mực nước cao quá không tốt cho lúa. Một là nó làm chậm sự phát triển, hai là nó làm cho lúa úng, lúa chết. Cho nên mình phải biết rõ lúc nào là lúc cho nước vô, lúc nào cho nước ra. Mà nếu vô thì nước cao bao nhiêu, nếu cho nước ra thì nó cạn bao nhiêu. Chỉ riêng mấy cái ruộng thôi đó.

Nếu mình vô nước biển, mình thấy có những trường hợp cho nước biển đi nhanh một chút, có những trường hợp phải cho nó đi thiệt là chậm. Nó run, nó lạnh quá, phải cho nó đi chậm một chút, thí dụ như vậy. Do tình trạng sức khỏe như thế nào đó mà mình phải cho nước biển nó đi nhanh một chút, mình điều chỉnh cái dây chuyền nước biển.

Thì mình thấy làm ruộng hoặc là vô nước biển, mình phải có khả năng điều chỉnh, biết lúc nào nên tăng, nên giảm, nên thêm, nên bớt. Ở đây cũng vậy, cái nội tâm tu hành y chang như vậy.

Ở trong Kinh Thất Giác Chi, mình đã học rồi, toàn bộ đời sống của chúng ta, chúng ta chỉ có hai thứ tâm trạng mình cứ vật lộn với nó hoài. Một là cái tâm nó bị thiếu lửa, nó không có đủ sức phấn chấn, nó không đủ sự năng động tích cực, mà mình sống bệ

rạc, sa đà, tiêu cực, không có đủ sức vươn lên, hướng tới. Thì trong trường hợp đấy cái tâm của hành giả cần phải được kéo lên, được vực dậy.

Còn có trường hợp mà hành giả bung xung quá, năng động quá mức cần thiết, thì lúc đó cần làm cho nó tĩnh lặng lại, calm down lại, làm cho ổn định lại, bình ổn lại. Mà mình nói suông vậy, bình ổn là bình ổn cách nào?

Kinh này Phật thuyết cho người hữu duyên. Ngài nói, người ta nghe người ta hiểu. Còn bây giờ như mình đây, nói chung chung là hiểu rồi đó... Lúc nào cái tâm nó xê rồi đó, nó tụt xuống thấp quá thì mình tìm cách mình kéo nó lên, mình vực nó dậy. Còn khi nào tâm mình nó bung xung, nó tích cực quá đáng, năng động quá mức thì lúc đó mới tìm cách làm bình ổn nó.

Bình ổn bằng cách nào? Thì trong Tương Ưng đức Phật Ngài dạy rất rõ: khi nào cái tâm bị tuột dốc, thiếu sức năng động, không đủ tinh tấn, thì vị tỳ kheo phải vận dụng ba cái giác chi là: trạch, cần, hỷ.

Trạch có nghĩa là phải dùng trí, văn, tư, tu. Bao nhiêu kiến thức Phật pháp, bao nhiêu khả năng suy nghĩ, tư duy phải biết xài. Tôi không nói dùng thiên hạ mà tôi chỉ nói về trường hợp của tôi thôi. Biết bao nhiêu vấn đề giáo pháp mà khi mình nghĩ tới, mình sẽ tìm thấy qua đó một sự phấn chấn.

Thí dụ mình ngồi mình suy tư, mình nghĩ cái đó tại sao nó như vậy. Rồi mới đi lục lạo, tra cứu, tìm hiểu, tìm gặp được, nó mừng, nó đã lắm. Nó giống như là một cái mắt tre, chẻ được cái đó, nó thông chỗ khác, nó sướng lắm. Đó là một cái.

Cái thứ hai, trong lúc mà tìm không ra, nó căng cái đầu ra, coi như là mình đã tự cứu mình ra khỏi cái tình trạng ê chề, chán chường, buông xuôi, tiêu cực. Tự mình kéo lên bằng cách dùng trí, đó là Trạch Giác Chi.

Hoặc là phải suy xét. Trạch có nghĩa là suy xét nữa. Suy xét coi tại sao mình như vậy. Có cái gì đó trong đời sống, trong sinh hoạt của mình cần điều chỉnh. Để làm được

chuyện đó dứt khoát quý vị phải có trí tuệ. Cái đó gọi là Trạch Pháp Giác Chi. Mà ở đây muốn điều chỉnh phải cần có ba thứ trí, đó là: văn, tư, tu. Cho nên, nói văn tắt là phải có văn, tư, tu.

Cần, “cần” ở đây là tinh tấn. Lúc đó mình phải gượng dậy thôi, bởi vì mình nhớ một vài chuyện để mình tinh tấn.

Thứ nhất, cơ hội để mình tinh tấn không có nhiều lắm đâu. Chỉ nhớ bao nhiêu đó, nếu một người có cơ duyên tu hành, chỉ nhớ có một câu là đủ rồi. Nhớ là cơ hội để mình siêng năng không có nhiều. Tại sao vậy?

Là bởi vì chính ở trong Tăng Chi Bộ có dạy rất rõ rằng: “Này các Tỳ kheo, các người phải thường xuyên tư niệm, tâm niệm những điều sau đây để vực dậy cái nội tâm tu hành đang lui sụt. Một là ngay bây giờ mình còn khỏe, còn trẻ, mình có thể ngồi như ý, mình có thể đi đứng như ý mà mình không nỗ lực tu tập, mai này mà nó liệt giường, liệt chiếu, đầu óc thì mụ mẫm, lú lẫn, cơ thể thì đau đớn, tê buốt, mỗi mệ, đau chỗ này, đau chỗ kia, nội tạng, ngoài da tùm lum hết...” thì nói chung trong điều kiện sức khỏe.

Của người già, người bệnh, mình không còn tinh tấn được. Mà bây giờ là thời điểm tốt nhất.

Tôi cũng phải nói rõ với bà con: Kalama mà làm xong, người có lòng cầu giải thoát nên về đó thử đi, thử để thấy. Các vị có quyền đi các thiền viện khác, nhưng đi cho đã rồi về Kalama sẽ thấy một chuyện: đó là đợi tới già tu thiền là tu cái gì?

Bây giờ mình đang khẩn cấp tìm một chỗ thích hợp để mình phát hiện ra một điều cực kỳ quan trọng, đó là bây giờ mình có thể ngồi một tiếng, hai tiếng. Bây giờ mình có thể đi thiền hành một tiếng, hai tiếng; thiền tọa một tiếng, hai tiếng. Bây giờ mình còn có thể ăn uống kiểu nào cũng được. Ăn khổ, ăn cực gì cũng được, ăn rau rừng uống nước suối cũng được, thí dụ như vậy.

Nhưng sẽ có một ngày mà mình không có khả năng đi, ngồi và ăn uống, sinh hoạt như bây giờ nữa, mà lúc đó đi đâu cũng phải có nguyên một túi thuốc đi theo, đi đâu cũng phải có khăn choàng cổ, khăn trùm đầu, đi đâu cũng có người nắm tay, xốc nách, dìu dắt; lên bậc thang hai, ba bậc là thở hì hục. Các vị tưởng tượng tu là tu cái gì, huh?

Cho nên việc đầu tiên Đức Phật dạy: “Này các Tỳ kheo, hãy tâm niệm như sau: đây là thời điểm tốt nhất để ta tinh tấn, khi mà cơ thể ta còn trẻ, còn khỏe, còn có thể nỗ lực tinh tấn làm theo lời dạy của Đức Thế Tôn.”

Thứ hai, vị Tỳ kheo tâm niệm rằng: bây giờ các điều kiện của ta như là khát thực, hoặc là bệnh hoạn có thuốc men, cốt liêu có người hộ trì. Thì ngay bây giờ các điều kiện tu tập, các điều kiện vật chất nó còn tốt mà mình không tranh thủ. Biết đâu có một ngày những điều kiện đó nó không còn nữa thì tu kiểu gì? Tu kiểu gì đây, nha. Cho nên đó là điều thứ hai.

Điều thứ nhất là sức khỏe của mình nó đang trong tình trạng này, mình không tận dụng nó, rồi mình đợi tới già mình tu. Đó là một suy nghĩ tâm thần, một suy nghĩ mất trí, một suy nghĩ ngu xuẩn. Bởi vì lúc đó mình không có thể làm được gì hết. Thời điểm tốt nhất chính là lúc này. Chính là lúc này.

Các vị hỏi tôi bao giờ, tôi luôn nói: ngay lúc này. Còn quý vị nói quý vị bận thì có hai cách nói. Một là đi chết đi. Cái thứ hai, nếu mà quý vị bận thì chỉ còn một cách là tranh thủ trong thời gian sớm nhất như có thể. Chớ còn đợi đến tuổi già thì vô phương.

Cái thứ hai là điều kiện sinh hoạt, điều kiện vật chất, nó còn đang ok mà mình không tranh thủ. Mai mốt nó khó khăn rồi chỉ có kêu trời, nha.

Cái thứ ba nữa, bây giờ Tăng chúng còn đang ok, chưa có chia phe, rẽ phái. Tăng chúng còn đang hòa hợp thanh tịnh.

Thí dụ như bây giờ Miến Điện, ở đâu tôi không dám có ý kiến, nhưng Miến Điện bây giờ, các vị có muốn tìm thấy hình ảnh một nhóm đông năm, ba chục, một hai trăm Tỷ kheo thanh tịnh ngồi làm lễ bố-tát, phát lồ rất là dễ, dễ ẹt.

Ở Miến Điện có một cái điểm mà mỗi lần nhắc đến tôi phải quỳ lạy, quỳ lạy Phật giáo Miến Điện, đó là... đây là cái điều mà Phật tử Việt Nam không mấy ai biết, hoặc là không muốn biết, không thèm biết, hoặc là không thể biết. Đó là đặc điểm Phật giáo Miến Điện: ông sư Miến Điện không biết giáo lý thì im. Theo tôi biết là ông sư Miến Điện không có nói ầu, không có lập phe, lập phái.

Như Phật giáo Thái Lan, nói nghiêm khắc, kỷ cương toàn là trên hình thức. “Diễn”, đừng nghĩ tôi ác ý với Phật giáo Thái Lan, đó là sự thật thôi. Về mặt nghi thức, hình thức, lễ nghi thì Phật giáo Thái Lan là number one, đó là đúng. Nhưng về mặt tôn giáo phải cẩn thận, vì Thái Lan là một cái chỗ chỉ cần mình có chỗ dựa. Chỗ dựa mình là một sư phụ nổi tiếng hoặc là các đại gia thì mình có thể hoàn toàn bày ra các pháp môn tu.

Thái Lan là một cái xứ mà giáo chủ có nhiều vô địch. Thí dụ, gần đây Thái Lan có cái pháp môn... (không nghe rõ), mà Việt Nam mê như điên đổ. Tu đó là tu tuột trước, tu để mà giải thoát ác nghiệp tiền thân, nghe đã lắm.

Nhưng mà Miến Điện thì không. Tại vì cách giáo dục Tăng đoàn của họ nó ngộ lắm: anh dốt thì anh im, mà anh nói được thì phải “nói có sách, mách có chứng”. Và từ đó nó dẫn tới cái chuyện này: bên Miến Điện Tăng chúng không có nói xấu nhau.

Thí dụ như bây giờ Ngài (...), Ngài không có thích Ngài Pa Auk, thì khi nhắc đến Ngài Pa Auk, Ngài tìm cách tránh. Ngài nói về Ngài Pa Auk rất là tôn kính nhưng Ngài tránh nói nhiều về Ngài Pa Auk. Ngài Pa Auk không có thích về Ngài (...) thì Ngài cũng tránh. Nhưng trước khi tránh hẳn đó thì Ngài cũng nói rất là đàng hoàng, chứ không có cái chuyện là hận vì tình cảm riêng tư cá nhân.

Mình ghét cái ông đó là mình hoàn toàn phủ nhận toàn bộ kiến thức Phật học của ông đó. Mình không có lường được cái bậy đó đâu. Bởi vì sao? Bởi vì ông kia dù gì cũng có tiếng nói trong thiên hạ, mà khi mình phủ nhận như vậy thì Phật tử hoang mang không biết đi về đâu, vì họ tin mình mà.

Như ông sư A, ông có một nhóm Phật tử, ông ghét ông sư B quá, ông mạt sát, dè bieu, mạ lỵ, chà đạp ông kia. Mình nghĩ đó là chuyện cá nhân. Sai, không phải chuyện cá nhân. Khi mà ông chà đạp như vậy, từ đây về sau những cái người mà đến nghe ông (... không nghe rõ) thì nghe kiểu gì đây.

Phật giáo Miến Điện không có vụ đó. Chuyện riêng là chuyện riêng, họ xử việc chứ không xử người. Tôi không có ưa anh, đúng, nhưng mà nếu anh vẫn đúng, tôi vẫn nói về anh với tất cả sự trân trọng.

Nên ngày nào Tăng chúng còn hòa hợp, thanh tịnh, mình phải ghi nhận nó là thời điểm bằng vàng, quý vị ạ! Quý vị đừng tưởng: “Ô! Tui là cư sĩ tóc tai tùm lum, cái chuyện Tăng chúng hòa hợp kệ, mắc mớ gì tui, tui chỉ quờn quờn vô chùa cúng dường.” Sai bét.

Tăng chúng mà chia rẽ nhau rồi, nạn nhân đầu tiên là mấy ông sư, nạn nhân tiếp theo là quý vị. Bởi vì Tăng chúng mà chia rẽ, không còn hòa hợp thanh tịnh nữa thì sao? Sẽ có năm phe, bảy phái và giáo lý manh mún, rời rạc. Cha nào cũng làm giáo chủ hết thì tu theo ai?

Tức là mình mới theo Ngài Hộ Pháp được mấy ngày là cái vị kia chửi Ngài, mà tui cư sĩ vợ con đùm đề làm sao mà tôi có đủ thời gian để biết Ngài Hộ Pháp nói sai hay nói đúng, ai mà biết. Tui nghe rồi tui bắt đầu hoang mang, tui bỏ Ngài Hộ Pháp, tui chạy sang Ngài Viên Minh. Tui mới vừa qua Ngài Viên Minh rồi bị người ta chửi tan nát, tui hoang mang rồi tui chạy qua Ngài Bửu Chánh, rồi tui đụng đâu cũng nghe thị phi hết. Rồi cuối cùng tui đi về đâu?

Các vị tướng tượng đi, cho nên nó kẹt lắm. Sự hòa hợp của chúng Tăng là vô cùng quan trọng.

Đừng có nghĩ rằng đó là chuyện của chư tăng, không có mắc mớ gì đến đám có tóc. Sai. Khi chư tăng không còn hòa hợp thanh tịnh thì nạn nhân đầu tiên là mấy ông sư, nạn nhân tiếp theo là cư sĩ. Nhớ nha, cái này lớn chuyện lắm nha.

Cho nên thứ hai, cái chuyện vị tỷ kheo có tâm niệm rằng: hôm nay chúng ta còn trẻ, còn khỏe, chúng ta phải tinh tấn.

Tiếp theo, bây giờ là cái thời điểm ta còn dễ dàng có điều kiện vật chất. Thứ ba là đây là thời điểm tăng chúng còn hòa hợp thanh tịnh. Thứ tư là thiên hạ nhân gian chưa lâm cảnh loạn lạc.

Bây giờ xã hội bị rối rắm vì chiến tranh, xã hội này nọ bao nhiêu chuyện. Như mình thấy xã hội mà buồn lậu, sa đà đạo đức, nó chắc chắn ảnh hưởng đến cửa thiền. Đừng nói với tui là không có, chắc chắn là có.

Tui đang lo một chuyện là mai này, khi cái làn sóng kinh tế ở Miền Điện trỗi dậy, rồi sự cuốn hút, cám dỗ từ nhịp sống vật chất, nó sẽ từ ngoài phố tràn vô chùa, thì mọi sự không còn như thuở nào nữa. Mà may đó là sự xáo trộn về sinh hoạt thường nhật, chứ chưa nói đến chinh chiến, khói lửa, binh đao.

Nên trong Kinh đức Phật Ngài dạy đây là bốn thời điểm mà vị tỷ kheo phải tâm niệm.

Một, đây là lúc ta còn trẻ, còn khỏe, ta không nỗ lực, đến lúc khác nó già là chết, là tiêu.

Thứ hai, đây là cái lúc mà ta còn có điều kiện sinh hoạt dễ dàng, mà ta không tranh thủ, mai một nó khó khăn là tiêu.

Thứ ba, đây là thời điểm mà chúng tăng còn thanh tịnh hòa hợp, nếu ta không tranh thủ lúc này, mai một mà tăng chúng chia rẽ thì coi như đời ta cũng xong.

Thứ tư, đây là cái lúc mà thiên hạ nhân gian còn đang thái bình, đây là thời điểm xã hội còn đang OK, còn dung túng, còn dung chứa được mình. Mai một xã hội đó không còn thái bình nữa thì trong đó, một trong những nạn nhân đầu tiên là những người tu hành không còn cơ hội nữa. Các vị biết mà, đừng ép tui nói. Có những bối cảnh đất nước, có những bối cảnh xã hội mà người tu không dễ dàng tí nào đâu.

Như vậy, trong trường hợp mà vị tỳ kheo, vị tỳ kheo nói riêng, người cầu đạo giải thoát nói chung, cái tâm mình mà nó tuột quá thì dùng cái Trạch, Cần, Hỷ kéo nó lên.

Trạch nghĩa là dùng trí tuệ suy xét: tại sao vậy ta? Và chính cái trí tuệ nó dắt mình đi kiếm cái lối thoát cho cái tình trạng gọi là đình trệ, ứ đọng hiện tại.

Cho tui nói cái này hơi lạc đề một chút. Tại sao mình cần ở gần người thông minh? Thế nào là một người đầu bếp thông minh? Họ giỏi lắm, họ có thể linh hoạt “mùa nào thức nấy”. Mình bỏ ăn, mình bị nhạt miệng, họ tìm đủ cách để cho mình ăn được. Đó là người đầu bếp thông minh.

Một thằng bạn thông minh là nó phải, nó đủ thứ chuyện để chia sẻ cho mình khi mình không tìm được sức sống. Một người vợ thông minh, người chồng thông minh, người em thông minh, người anh thông minh, nói chung, chính cái thông minh giúp ta tìm được lối thoát. Đó chính là Trạch Pháp Giác Chi.

Còn cái Cần Giác Chi, thiếu nó không được. Bởi vì nó thông minh mà nó lười quá: “Mình tìm ra được con đường rồi.” Tìm ra rồi, tay cầm bó kíp cầm nang mà nó cứ đờ, nó nằm vật vờ, vậy cũng không được. Cho nên có trí tuệ phải có tinh tấn, có cái sức bật.

Cái thứ ba là Hỷ Giác Chi. Có nghĩa là có đủ cái nguồn vui, đạo vị, bài Kinh trước học rồi. Có đủ niềm vui đạo vị, càng móc ra, càng móc ra, có nhiều cái vui lắm. Ngồi chán đi kinh hành, chán đi kinh hành nhảy vô ngồi, chán quá đi thính pháp, chán quá móc quyển kinh ra đọc, chán quá đi ra ngoài tía cây, tưới kiếng, quét sân một chút. Dĩ

nhiên vừa làm vừa chánh niệm, nhưng mà phải đổi cách cho nó vui, kiếm cái gì mà mình thấy nó vui, mình nhào ra mình làm.

Còn mà bí quá thì lên nói thiền sư một tiếng, xách cái túi, vọt. Đi lên đánh lễ bảo tháp, đánh lễ cây bồ đề, thăm núi, thăm đồi, thăm con đường đất, thăm một ngôi làng kế bên, ra sông ra suối cho cái đầu óc co giãn tí xíu rồi trở về tu tiếp.

Mỗi người có nhiều kiểu tìm niềm vui cho mình. Niềm vui động và niềm vui tĩnh. Niềm vui động nghĩa là chạy ra ngoài kiếm thầy, kiếm bạn, kiếm chỗ lễ bái, cầu nguyện khấn bái, lạy lục, đi vãng cảnh. Còn niềm vui tĩnh là quay về với chính mình, với đời sống nội tại, miễn là có được Hỷ Giác Chi.

Còn khi nào tinh thần bung xung, năng động mà đến mức mạnh động, phải xài đến ba cái Tĩnh, Định, Xả.

Tĩnh Giác Chi là sự yên tĩnh của danh pháp. Là sao ta? Sự yên tĩnh của danh pháp đến từ mấy nguồn? Mình thấy rằng toàn bộ hoạt động của chúng ta nằm gói gọn trong ba hành, tức là thân hành, khẩu hành và ý hành.

Thân hành của mình gồm: hơi thở ra vào. Tâm hành của mình là: thọ, tưởng. Khẩu hành của mình là: tầm, tứ.

Ở đây có mấy cái mặt đơ đơ: kinh nào giảng lạ vậy ta? Làm ơn ghi dùm “Đại Phương Quảng Trung Bộ”, kinh số mấy quên rồi, nhưng mà vô nó rà thấy. Kinh Đại Phương Quảng trong đó có nói đó.

Thì bây giờ làm sao mình có Tĩnh Giác Chi? Là mình ổn định được ba hành. Ổn định được ba hành là sao ta? Ổn định thân hành là gì? Tức là hơi thở vào ra. Ổn định bằng cách nào? Nghe cho kỹ này.

Danh, Sắc luôn có quan hệ hỗ tương nhau. Nói gọn lại là Danh, Sắc luôn có mối tương quan rất là chặt chẽ với nhau. Nhớ cái này nha, Danh, Sắc có mối quan hệ chặt chẽ với nhau.

Khi ta tập trung hơi thở, tập trung tinh thần theo dõi hơi thở, thì càng lúc cái tâm của ta càng lắng lại. Tâm càng lắng, hơi thở càng nhẹ, càng tế. Hơi thở càng tế thì cái tâm càng lắng, mà tâm càng lắng thì hơi thở càng tế.

Ngài Xá Lợi Phất, Ngài ví như người đánh chuông. Tiếng chuông lúc mới đánh nó lớn lắm, mình lơ là mình vẫn nghe được. Nhưng khi tiếng chuông còn là dư âm, dư hưởng, tiếng ngân càng lúc càng nhỏ dần, thì để nghe được tiếng ngân sau cùng đấy, ta phải lắng tai, lắng tâm, lắng lòng. Các vị nghe hiểu không?

Lúc mà mình đang lắng xăng, lắng xăng, thì hơi thở thô, dồn, nó nặng, nó mệt lắm. Nhưng mình ngồi một lát nó ổn định, ổn định huyết áp, ổn định nhịp tim mạch, ổn định hết. Thì khi hơi thở ổn định rồi, cái tâm cũng ổn định theo.

Đây là lý do vì đâu mà nhiều khi bác sĩ ế chông gọng, vắng khách, mà mình vào bác sĩ không coi mạch liền, mà để mình ngồi một lát, dù là đông hay tây y, đặc biệt là đông y. Khách vắng hoe mà mình vô họ không có bắt mạch liền. Mình ngồi một lát, ông cho mình ly nước, ông hỏi chuyện tùm lum cho mình lắng xuống, để cái mệt sinh lý và tâm lý nó lắng xuống, lúc bắt mạch mới chính xác.

Đó là một minh chứng cho thấy: “Ồ! Thì ra có một mối tương quan rất là chặt chẽ giữa tâm và vật, giữa danh và sắc.”

Cho nên cái chuyện đầu tiên là ổn định thân hành. Anh ngồi xuống hít sâu, thở chậm. Lúc đầu hơi thở còn thô, sau đó càng về khuya càng tế. Bây giờ thân tâm ổn định rồi, hơi thở nó tế thì tâm cũng tế theo.

Theo dõi hơi thở mà nhẹ, nhỏ, ngắn thì cái tâm mình phải lắng lòng, mình mới theo nó được. Nghe có hiểu không ta? Nếu mình muốn nghe một âm thanh nào đó quá nhỏ thì mình gần như phải rút cái người mình lại, mình tập trung vào hết trong lỗ tai để mình nghe. Tâm phải lắng lòng để ghi nhận hơi thở. Đó là chuyện đầu tiên, là hơi thở, là thân hành. Làm an tịnh thân hành bằng cách đó.

Mà hể hơi thở là sắc pháp mà nó lắng, cái tâm mình là danh pháp nó lắng theo. Cái hơi thở của mình là sắc pháp, mà nó vi tế, nhỏ, thì cái tâm theo dõi cũng vi tế. Chỉ một chiêu đầu tiên thôi, đó là an tịnh thân hành, là cái tâm nó đã tế theo.

Thứ hai là an tịnh khẩu hành, tức là tầm tứ. Tầm tứ ở đây tức là không dùng cái đầu của mình để suy nghĩ chuyện này chuyện kia.

Tầm là gì? Tầm là sự truy tìm đề tài, đề mục. Còn tứ là quan sát chăm chú vô cái đề mục đó. Giống như tầm là động tác bay từ xa đến của con ong, còn tứ là động tác nhiều quanh cái hoa, gọi là tứ.

Thì ở đây, hành giả hạn chế cái chuyện đi tìm cái ngoại trần bằng tâm thì gọi là tu tập khẩu hành, là chỗ đó đó. Còn trong đó giải thích tầm tứ được gọi khẩu hành là bởi vì muốn nói năng, phát biểu, biểu cảm, biểu lộ thì người ta phải có tầm có tứ trước.

Cho nên, muốn ổn định khẩu hành ở đây, mình hạn chế cái chuyện đi tìm ngoại trần. Hạn chế chuyện đi tìm cái để nhìn, để nghe, tìm cái để nghĩ đó. Không có nghĩ gì hết, tập trung cái trước mắt. Thí dụ như mình đang đi kinh hành, tập trung từng bước chân thiền hành. Thiền tọa thì tập trung hơi thở, thí dụ như vậy. Đó là ổn định về khẩu hành.

Còn ổn định về tâm hành là ổn định thọ, tưởng. Ổn định thọ, tưởng là sao? Cái này nó sâu lắm.

Chúng ta cả một đời chúng ta chạy theo cái cảm giác, quý vị có biết không. Từ một đứa bé nằm ngửa trong tay mẹ cho đến một ông già 98 tuổi, sắp xuống lỗ, đời sống chúng ta là một chuỗi dài của những tháng ngày theo đuổi cảm giác, cảm xúc. Lãng xãng, lãng xãng đi kiếm cảm giác này, cảm giác kia. Ngồi lâu quá nó mỏi rồi mới đổi tư thế, đó là buông bắt cảm xúc. Rồi suy nghĩ chuyện này bức mình, suy nghĩ chuyện kia thấy vui, đó là buông bắt cảm xúc.

Trong đó các hành giả thì không. Hành giả xem tất cả những cảm giác dễ chịu và khó chịu là những người khách bên thềm. Anh đến, anh đứng trước nhà tôi, tôi không có ra bắt chuyện với anh. Tôi cũng không có mời trà nước, tôi cũng không gây gổ anh, tôi cũng không tổng khứ anh mà tôi cũng không có mời gọi anh.

Bởi vì tổng khứ anh thế nào cũng sanh chuyện, mà mời gọi anh, anh ở lâu quá cũng có chuyện. Hãy xem anh như một người khách trú ngụ. Tôi nói không biết bao nhiêu lần mà bà con trong room này cứ đờ ra đó.

Mình tu là mình tu bằng cái tâm trạng của anh tài xế xe bus chớ đừng có tu bằng tâm trạng của anh tài xế taxi. Bởi vì, đối với anh tài xế taxi, anh rất quan tâm đến chuyện khách nhiều, khách ít. Bữa nay có khách kêu hay không, rồi khách có dễ thương hay không, khách đó là khách nam hay nữ, đẹp hay xấu, blah... blah..., bữa nào hỏi khách buồn.

Còn anh chạy xe bus, nhất là xe bus của hãng tư nhân hay là của chính phủ, không cần biết, miễn là chạy xe bus đi ngang trạm, thấy có khách đón thì ngừng, hoặc có khách đòi xuống thì ngừng. Còn cái trạm nào không có khách đón hoặc xuống thì đi luôn. Có hiểu không ta?

Tức là xem tất cả chỉ là khách, mà là khách trú mưa thôi. Khách trú mưa nghĩa là nhà mình có mái hiên de ra thì trời mưa họ tấp vô, hết mưa thì họ đi mất thôi. Chớ mình không có màng mà mở cửa cái, mở cửa sổ, thò đầu ra xua đuối hay kêu gọi trà nước, bánh trái. No.

Hễ mà xua đuối nó, coi chừng cũng có chuyện, nghĩa là sanh chuyện. Còn mình mời gọi nó cũng có chuyện. Tốt nhất là để im, im im cánh cửa cái và cửa sổ, mưa hết thì tự động nó đi. Nghĩa là duyên tụ và duyên tán. Đủ duyên thì khách ghé, khách ở lại. Hết duyên thì khách bỏ, khách đi.

Thì hành giả đây cũng vậy, tu tập ổn định tâm hành nghĩa là đối với các thọ, thấy nó tới, biết là nó tới. Đang đau quá, đang bị bệnh đau quá, thay vì thấy rằng: “Trời ơi,

sao nó đau quá, tại sao cái thân tui nó khổ quá, tại sao tui bị xui xẻo, tại sao đời tui bất hạnh.” Bỏ cái “tui” đi, chỉ cần nhớ lại: “Cơn đau đang có mặt”, trong kinh dạy như vậy. Trong kinh đức Phật dạy như vậy.

Thay vì ghi nhận:

“Tôi đang đau”, “cơn đau trong thân xác của tôi”,

thì hành giả phải nên ghi nhận đơn giản rằng:

“Cơn đau đang có mặt, khổ thọ đang có mặt.”

Khi mà mình thấy “khổ thọ đang có mặt”, nó hay hơn rất là nhiều so với cái chuyện “tôi đang bị đau”, “cơn đau này đang nằm trong cơ thể tôi”. Bởi vì lúc đó, mình đau đến hai lần vậy. Cái đau từ chứng bệnh và cái đau qua tâm lý nữa. Nó nặng lòng thêm cái khoản “tôi” và “của tôi”. Quý vị hiểu không!

Trong khi ở đây, mình chỉ nên đơn giản xem tất cả cảm giác, cảm thọ chỉ là những người khách. Anh đứng mái hiên nhà tôi, tôi không mời gọi anh, tôi cũng không tổng khứ, xua đuổi anh.

Trong khi đó, mình không tu hành, mình không học giáo lý, cái gì mà khó chịu mình tìm cách tổng đầu nó đi, tổng khứ, đuổi đầu nó đi. Còn cái nào dễ thương là mình mời gọi, tìm cách giữ nó lại. Mà bản chất đời sống là vô ngã, quý vị à. Muốn giữ nó, nó không thêm ở; muốn đuổi nó, nó không thêm đi. Khổ quá! Đời nó như vậy, quý vị nha!

“Theo tình, tình phụ mà phụ tình, tình theo”, đó là luật của vũ trụ. Cho nên đừng có ý xua đuổi. Khi anh tu tập thiền định Tứ niệm xứ thì quán khắp biết. Chỉ cần anh có ý anh mong đợi một cảm giác, cảm xúc nào đó hãy đến với anh hoặc là đừng rời khỏi anh, thì một là nó không đến, hoặc nó đến nhưng nó sẽ đi thật là lẹ. Mà anh có cái ý trốn chạy, e sợ một cảm xúc nào đó, thì một là nó sẽ đến rất nhanh và ở lì trong đó, nó không có đi. Tin tui đi.

Hai là hành giả sẽ thấy cái này: khi anh không có cái lòng trốn chạy nó, không có cái lòng mời gọi, trông đợi nó, thì nó sẽ đến đi một cách rất tự nhiên. Như anh có lòng tổng khứ nó, nó không thêm đi; anh có lòng giữ nó, nó không thêm ở.

Đó là cái luật, nha!

Chỉ có hành giả Tứ niệm xứ mới hiểu thế nào là vô ngã, vô thường. Cái đó gọi là tu tập với thọ.

Còn tu tập với tưởng là sao? Tu tập với tưởng, tôi có thể nói, mình mới học trong kinh mấy hôm: toàn đời sống của tất cả chúng sanh chỉ gói gọn trong cái tưởng là không có sai. Rồi sắc tưởng, thanh tưởng, khí tưởng, vị tưởng, xúc tưởng và pháp tưởng, toàn là chúng ta sống trong cái tưởng.

Tưởng là chúng ta sống trong những kinh nghiệm, những hồi ức, kiến thức, cái biết cũ. Thì những cái đó gọi là tưởng. Thấy một cái hoa, từ đó nó đánh động bao nhiêu là hồi ức: đẹp, xấu, vui, buồn. Nhìn một con đường mòn ở ven đồi, nhìn một mái tóc, một ánh mắt, một giọng nói, nhìn một cái lưng khòm, một cây gậy chống, một cặp kính lão, một cái rổ mây. Nhìn một cái vật nắng chiều, nhìn một làn sương sớm, một tiếng chuông... tất cả những gì chúng ta nghe, ngửi, nếm, đụng, nó đều dắt chúng ta về những cõi miền của hoang tưởng, ảo tưởng, giả tưởng, nói chung là của cái tưởng.

Tui đổ quý vị trong cuộc đời này của quý vị có bao giờ thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng mà không gắn vào sáu ngoại trần một cái nhãn hiệu nào đó. Tui năn nỉ quý vị làm thử cái đó. Tui nói quý vị có hiểu không!

Có bao giờ mà quý vị thấy, quý vị nghe, ngửi, nếm, đụng mà không dán cho nó một cái nhãn hiệu, một cái logo, một cái label. Các vị thử tưởng tượng đi, có hiểu lời tôi nói không. Phải có.

Tùy cái trình độ, tùy khả năng suy tư, suy diễn, lý luận, tùy khả năng kiến thức, tùy môi trường, bối cảnh, hoàn cảnh, điều kiện mà chúng ta có cách dán nhãn lên mỗi

trần cảnh khác nhau.

Thí dụ như, mình đang ngồi ở đây mà nghe thấy tiếng ồn ào trước nhà thì, một là chỉ hiểu đơn giản là tiếng ồn, ai um sùm kệ người ta. Đó là một cách. Nó là tiếng ồn mà mình dịch là “om sòm”, là mình đã dán nhãn cái tưởng. Nó chỉ là tiếng động, nghe chỉ là nghe. Bây giờ mình dán chữ “om sòm” lên, tức là mình đã dán cho nó một cái logo ngầm mang ý nghĩa tiêu cực. Vì “um sùm” là tiêu cực rồi.

Và cái tiếp theo mình biết rõ: ồ, đây là tiếng nói đàn ông, chứ không phải tiếng đàn bà. Thêm nữa là cái tiếng này là tiếng Miên, tiếng Tàu, hay là tiếng Anh, tiếng Nhật gì đấy, hay là tiếng Việt. Tới đó là mình đã dán nhãn nó là “um sùm”, rồi sau đó mình dán lên là “đây là ngôn ngữ gì”. Tiếp theo mình dán một lô nhãn hiệu là “họ đang nói cái gì, nội dung là gì”, cãi lộn. Rồi mình dựa trên cái đó bắt đầu mình nghĩ thêm: “Ồ, hai vợ chồng họ đang gây nhau hay là hai chị em, hai mẹ con gây nhau”. Đó, mình dán lên cái nhãn hiệu.

Tôi đang nói cái chuyện nhà đó. Còn vô vàn mọi thứ trong đời sống mà chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, đụng rồi dán lên nó những nhãn hiệu. Và khi dán lên nhãn hiệu, chúng ta một lần nữa từ chối quan sát bản chất của thế giới, mà chúng ta chỉ quan sát trên khía cạnh hiện tượng.

Mà thế giới có hai góc nhìn: một là góc nhìn về hiện tượng, hai là góc nhìn về bản chất. Và khi chúng ta xài quá nhiều những nhãn hiệu, coi như chúng ta chưa bóc tách được cái vỏ ngoài của sự thật, của chân lý, chúng ta tiếp tục sống ở trong thế giới hiện tượng.

Cái người hành giả là sao ta? Đơn giản lại càng nhiều càng tốt, hạn chế cái việc dán nhãn trên các hiện tượng.

Thí dụ, đang ngồi mà nghe một cái “rầm”, giật mình, chỉ biết ồn, hoặc là chỉ biết mình sân, rồi lập tức quay trở lại hơi thở cho tôi, chứ không suy diễn thêm. Và người nào suy diễn thêm: “Giờ này không biết đại chúng đang ngồi thiền ở trong thiền

đường, ở ngoài làm việc bất cần”. Mình suy diễn quá xa, nó không cần thiết. Tức là anh đi quá xa, hiểu không!

Trong khi ở đây mình chỉ nghe một cái “rầm”, mình có nhiều cách niệm. Nếu là thân quán niệm xứ thì mình chỉ niệm “nghe”, nhĩ thức đang làm việc, đang nghe, nha. Nếu là thọ thì mình ghi nhận “khó chịu”, “ưu”, nha. Nếu mình đang tâm quán niệm xứ thì “sân”, nha. Nếu mà pháp quán niệm xứ thì: “Ồ ồ, sân triền cái nha”. Xong. Các vị có hiểu không. Alo, không có đi nữa, không có dán thêm nữa, còn dán nhãn chỉ có phiền thôi.

Tại sao chúng ta yêu được nhau, chúng ta cưới được nhau, chúng ta gồng gánh được nhau, chúng ta có con với nhau mấy chục năm là tại sao? Là vì chúng ta khoái dán nhãn quá đi. Chúng ta lúc nào cũng có cả rổ cái nhãn, chúng ta dán tùm lum hết trơn. Mà cái nào thấy được được là mình dán một lô những cái nhãn mà coi như là OK thì mình mới rước nó về, mới cưới nó được.

Chứ nếu mà mình không nhìn con người qua nhãn hiệu mà mình nhìn xuyên thấu cái bản chất thì bà nội tôi cũng không dám rước em nào về hết. Bởi vì bất cứ một cái gì mà mình thấy là dễ thương, nó đều là hiểu lầm. Mà bất cứ cái gì mà mình thấy nó là dễ ghét, nó đều là hiểu lầm.

Vì sao? Vì tất cả mọi hiện hữu ở đời đều diễn ra trong sự chớp nhoáng, chớp tắt, chớp tắt, chớp tắt, mất có, mất có, mất có. Chỉ có hành giả Tứ niệm xứ mới thấy cái này thì cái đó gọi là ổn định tâm hành, là không để mình chạy theo đời sống của thọ, tưởng, theo sự tác động của thọ, tưởng.

Nãy giờ mới nói đến định giác chi. Định giác chi là sự tập trung tinh thần, cái này quan trọng lắm. Tôi nói không biết là bao nhiêu lần. Cái ánh nắng mặt trời mà để tự nhiên như vậy thì nhiều lắm là nó làm cho mình rát da, rát thịt, nám mặt, vậy thôi. Còn nếu ngày nào cũng phơi nắng thì nó làm cho mình bị đen da.

Nhưng còn để làm cho mình nóng, mình bị phỏng đến mức bị chết người là anh phải dùng một cái kính hội tụ hoặc là để nắng xuyên qua một chai nước. Nói chung là phải gom toàn bộ cái nhiệt lượng của ánh nắng vào một điểm, lúc bấy giờ sức nóng của mặt trời mới đủ làm cháy da, cháy thịt, cháy nhà, cháy rừng.

Thì cái tâm mình cũng vậy, bình thường mình không có tập trung tư tưởng thì cái sức mạnh của nó bị khuếch tán, nó không có đủ mạnh để làm việc gì hết. Nhưng mà khi mình tập trung tư tưởng vào một cái đề mục nào đó, thí dụ như đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng hoặc là hơi thở vào ra.

Thí dụ mình niệm đất, mình để miếng đất trước mặt rồi cứ niệm “đất, đất, đất...”, niệm hoài, nhìn nó một lúc, đến lúc nào đó mình nhắm mắt lại vẫn thấy nó, tiếp tục niệm nữa. Niệm đến một lúc nào đó thì cái khuôn đất đó không còn là cái màu sắc cũ của nó, mà nó trở thành cái mâm bằng vàng chói rực.

Hoặc là giống như cái vàng trắng. Mình tiếp tục niệm nữa, niệm cho đến bao giờ đặc sơ, nhị, tam, tứ thiên trở lên thì thôi. Nhớ nha! Đây là tôi nói về mặt lý thuyết. Lý thuyết đơn giản.

Còn lý thuyết chi tiết, bà con vào trong Thanh Tịnh Đạo, phần định, đọc thêm trong đó, đã lắm, nha. Trong đó dạy tu đề mục đất phải làm gì, tu đề mục đất đặc thiên, xong rồi mình có thể hóa hiện bao nhiêu thần thông nhờ tu đề mục đất. Tu đề mục nước, gió, lửa cũng vậy, cách tu như thế nào; khi đặc rồi, mình có thể nhờ cái đề mục đó mình hóa hiện ra bao nhiêu thứ thần thông, phép màu, thí dụ như vậy.

Ở đây tôi chỉ nói vắn tắt thôi. Định ở đây là khả năng tập trung tư tưởng để cái tâm của mình không bị khuếch tán, và cái sức mạnh của nó được tập trung, được hội tụ, được dồn hẩn vào một chỗ. Nhờ vậy chúng ta làm được rất nhiều việc.

Thí dụ, chuyện đầu tiên, khi mình tập trung tư tưởng, không để nó khuếch tán, tâm của mình không chạy theo phiền não, thích và ghét, nhờ vậy mà mình thấy an lạc. Mình không có phiền não là mình an lạc. Nhiều người hiểu lầm rằng an lạc nghĩa là

mình phải có cái gì đó mới an lạc. Chưa chắc. Bởi vì an lạc hay là hạnh phúc trên đời nó có hai nguồn: một là do có cái gì đó, và hai là không có cái gì đó. Tôi nói chung chung có hiểu không ta?

Hạnh phúc trên đời là do có cái gì đó và không có cái gì đó. Thí dụ như mình tự nhiên chứng thánh, chứng thiên, mình an lạc tới đó khỏi nói rồi. Nhưng mà chưa đắc cái gì hết thì chỉ cần phiền não nó vắng mặt thôi là mình đã thấy người nó nhẹ rồi.

Phúc thay cho kẻ nào trong một giờ, trong một ngày không có cái gì để đam mê hay bức mình. Đam mê hay bức mình hay chán nản, mình nghe nó tẻ nhạt nhưng mà không.

Tôi nói không biết là bao nhiêu lần. Tôi nói hồi tôi còn trẻ, có nhiều sáng tôi thức dậy, tôi thấy sao cái ngày đó nó lê thê, nó tẻ nhạt, vô vị. Nhưng mà càng lớn tuổi, càng va vấp nhiều chuyện đời, tôi mới ngộ ra một chuyện kỳ quái. Tôi phải cảm ơn những cái ngày mà tôi thấy nó vô vị. Vô vị nó đồng nghĩa với vô... (nghe không rõ), bởi vì cơ thể của người lớn tuổi, từ 50 trở lên, ngày nào thức dậy mà trong đầu không có gì ưu tư, hờn giận, âu lo là nên thắp ba cây nhang lạy tạ Tam Bảo. Ngày nào thức dậy mà cơ thể nó không kiểm chuyện, cà khịa với mình là mình phải thắp thêm ba cây nữa để lạy tạ ơn Tam Bảo. Các vị hiểu không ta?

Có nghĩa là mỗi sáng thức dậy, thấy thân và tâm của mình mà nó không có gì để cho mình phải nặng lòng, ưu tư, lo lắng, sợ hãi, là mình đã nên quỳ lạy trời, lạy Phật vì con được an lạc, an lòng.

Cho nên, hạnh phúc nó có hai nguồn: có cái gì đó và không có cái gì đó.

Vậy định ở đây là gì? Là sự tập trung tư tưởng. Chính vì nó tập trung tư tưởng, nó dẹp sạch sành sanh, nó làm cho cõi đất nội tâm của mình trống lóc. Chưa biết đắc cái gì hay không, tôi chưa màng tới. Tôi chỉ nói chính cái chuyện tập trung tư tưởng thì không có tạp niệm, ác niệm, tục niệm là mình thấy khỏe rồi.

Với khả năng tập trung ấy, thứ nhất là nó làm cho vắng mặt phiền não, hai là nó giúp cho trí tuệ có điều kiện làm việc ngon lành. Vì sao? Vì chúng ta biết rằng một ngọn nến, một ngọn đèn mà bị gió thổi, ánh sáng không tốt. Ánh sáng mà nó lung linh, nó không rõ ràng. Nhưng mà nếu ngọn lửa của ngọn nến, ngọn đèn mà nó ổn định thì cái ánh sáng nó sẽ nhiều hơn và nó dễ giúp mình làm việc hơn. Còn cái thứ chập chờn, lung linh, nó khó làm ăn dữ lắm.

Ở đây cũng vậy, muốn cho trí tuệ có nền tảng làm việc cho ngon thì chỉ có định và niệm giúp cho mình ổn định tâm trí để mà trí tuệ soi rọi.

Các vị dùng mũi khoan để khoan một cái lỗ cho nó chính xác thì chuyện đầu tiên mình phải ổn định cái miếng gỗ mà mình muốn khoan, phải ổn định mũi khoan, ổn định cái vật mà mình muốn khoan. Ổn định hai cái đó thì mũi khoan mới đi chính xác được. Có hiểu không ta?

Hoặc là mình chích thuốc vào vein, chích tĩnh mạch đó, là mình phải cột dây cao su, mình xác định được mạch máu nằm ở đâu, ổn định xong cây kim là phải chọt vô cho chính xác. Ở đó mà cứ cà trật, cà trật. Tôi bị nhiều cái tay mà y tá lựu đạn, trời ơi, nó lựu cái tay bầy nó luôn, mà cái mạch của tôi tốt lắm, máu tui đẹp lắm. Rất nhiều người khen cái mạch của tui là to chừng như cọng rau muống, mà nó mắc gì mà nó lựu cả buổi trời, tui la thấy bà nội luôn, bởi vì nó không có được sự ổn định.

Nói thiệt, cái thứ này sao nó sống hay được đó. Ừ, kỳ, sao cái đầu tui nó bị cái gì nhiều quá, mà chữa hoài không hết. Tôi vô tôi giảng, tôi khổ tâm quá, mà tôi thì sao cũng được hết trơn, dính phân trâu, phân bò gì cũng không sao, mà mình vô trước đám đông mà mình để nó tùm lum như vậy, nó xúc phạm quần chúng, quý vị biết không. Khổ quá! Tôi dính cái gì rác rưởi trên đây không có sao hết trơn.

Rồi bây giờ, cái định nó quan trọng.

Xả là sao? Xả là sự cân bằng cảm xúc. Cảm xúc đây là gì? Là gồm khổ, lạc, ưu, hỷ, xả. Các vị có biết không? Nói ra khó tin, khó hiểu. Vì sao vậy? Vì từ buồn mà qua

vui, hoặc ngược lại từ vui qua buồn, nó cách nhau có một sợi tóc. Nhưng mà cái xa thì nó xa hơn.

Cho nên cái người thiếu nội hàm, thiếu hàm dưỡng, thiếu trí tuệ, thiếu Phật pháp thì cả đời sống chỉ biết chạy theo cái vui. Họ không có ngờ rằng vui ở đâu thì buồn sát sườn bên cạnh, không có xa. Cái người nào mà thích được khen thì tới hồi bị chê, bị chửi, nó khổ cho banh xác. Cái người nào thích vui thì tới hồi gặp chuyện buồn chịu không nổi. Khổ lắm.

Thua vui, buồn thích ghét là một cặp. Thích ghét là một cặp, khen chê là một cặp, vui buồn là một cặp. Cho nên, một cái tâm thái ổn định phải là cái tâm thái nằm ngoài thích và ghét, buồn và vui. Tin tôi đi.

Ngay cả cái thương ghét cũng vậy, quý vị biết không? Từ cái thương chuyển qua cái ghét rất là gần, mà cái cảm giác hờ hững, không cảm xúc, nó ổn định, chắc ăn hơn. Còn từ cái thương qua ghét nó rất là gần. Cho nên một đối tượng làm cho mình bức mình, nặng nề, nghiêm trọng, thường là những đối tượng mình nặng lòng, mình thương mến họ. Còn một người dưng thì miễn đừng đụng tới mình, thì sadhu. Còn người mình thương, cái khả năng mà gây gổ cho mình nó lớn vô cùng. Có nhiều lý do lắm.

Cái mình thích cũng vậy. Thích ở đâu là ghét kế bên đó. Rồi cái vui, cái buồn cũng cứ thế. Cho nên, trong các cảm thọ,

Khổ với lạc là một cặp, hỷ ưu là một cặp, chỉ có thăng cha xả là nằm một mình. Ổn định được cảm xúc rất là quan trọng.

Một người có tu tập đúng mức thì khi thấy ở đời không có gì để vui, chỉ cần xác định mọi thứ là chớp nhoáng, là vô ngã, vô thường, thấy đó mất đó. Chỉ cần xác định một chuyện đó thôi, chỉ cần trí của họ xác định rằng mọi thứ có đó rồi mất đó thì họ không còn thích. Khi không còn thích thì không còn ghét. Khi họ xác định như vậy

thì họ không còn gì để vui nữa, không có gì làm cho họ buồn nữa. Phải nói như vậy, cái này nó rất là sâu, sâu chỗ đó đó.

Chúng ta có nhiều cách để ổn định. Thứ nhất là dùng trí, quán chiếu mọi thứ ở đời, không có gì đáng để trách, tự nhiên cũng không có gì để ghét; không có gì để vui thì nó cũng không có gì để buồn, đó là dùng trí. Hai là dùng định, tập trung tư tưởng vào một cái đề mục nào đó. Hoặc là dùng niệm, là ghi nhận không sót một cái hoạt động lớn bé nào của thân tâm, đó gọi là niệm. Thì dùng mấy cái ông này nè, mình mới có được cái xả thọ, xả thọ như ý.

Như ý ở đây không phải là mình đi tu, mình kiếm cảm giác, không phải. Mà như ý là khi nào mình cần sự nghỉ ngơi, tỉnh dưỡng như lời ngài Xá Lợi Phất dạy:

“Này các hiền giả, giống như một cái cô chiêu, cậu ấm mà nhà giàu ấy, có những tủ quần áo đầy lụa là gấm vóc trong đó. Mỗi khi cô cậu muốn mặc cái gì trong đó thì có thể thay đổi sáng một bộ, trưa một bộ, chiều một bộ, tối một bộ, khuya một bộ, lúc nào muốn thay đổi cũng được. Bởi là họ có quá nhiều trang phục”.

Ở đây một vị tỳ kheo tu tập Thất Giác Chi tới nơi tới chốn thì vị ấy lúc nào cần có thể an trú vào trong định. Ngồi vô một cái là chỉ biết hơi thở ra vào, không biết gì hết. Khi nào thấy cần một chút niềm vui thêm “nhân nhị gia vị” vào đời tu thì vị ấy có khả năng tự làm cho mình vui. Khi nào cần ổn định cảm xúc, không còn buồn vui nữa, an trú trong xả, vị ấy cũng có thể làm được.

Làm được bằng cách nào? Tác ý đến cái khía cạnh tiêu cực của đời sống, rồi sẽ có ưu; tác ý đến tích cực của đời sống là sẽ có hỷ. Nhớ cái đó, bởi vì mình không chú ý đến cái đẹp, cái xấu, cái ngon, cái dở nữa mà chỉ chú ý đến bản chất như thật của nó. Nó làm sao thấy như vậy.

Thế giới nó đặc biệt như vậy. Thế giới này nó có ba cách nhìn. Nhìn vào mặt ưu của nó mà mình sẽ có hỷ, có lạc. Nhìn vào mặt khuyết của nó, ta sẽ có khổ, có ưu. Chỉ có nhìn vào bản chất thật của nó, không có ưu khuyết, mà là nhìn thật, thì nó không còn

gì gọi đặng hay ngọt. Nó không còn gì để vui, để buồn nữa, để thích, để ghét, mà chỉ để chán thôi. Đây là đỉnh cao, là tinh hoa, là cốt lõi của Phật pháp nằm chỗ đó.

Khi mà anh nhìn tới nơi tới chốn thì thế giới này không có gì để anh vui, và không có gì để anh buồn, không có gì để anh thấy thích, không có gì để ghét. Khi anh nhìn đúng bản chất của nó thì anh chỉ còn có sự hờ hững, lạnh lùng. Đây cũng là lý do vì đâu mà trong trí tuệ thiền quán có một từ gọi là “hành xả tuệ”. Tức là quán chiếu danh sắc buổi đầu thì có lúc mình thấy sợ, thấy chán. Nhưng sẽ có một ngày mình thấy: “Oh, cái kiểu nó vậy đó”.

Cái kiểu: “Thiện cho lắm cũng mắt với dưa, ác vừa vừa thì cũng dưa với mắt”, “ác cho lắm thì mắt cũng ở trần”. Đại khái như vậy đó, tức là đến một lúc nào đó mình cảm thấy... nói theo từ của ngài Viên Minh: “nhìn pháp vận hành” đấy. Có nghĩa là để im mà nhìn ấy, sẽ có một ngày... bây giờ thì chưa đâu, các vị còn yêu đời lắm. Còn có cái thích thì sẽ còn có cái ghét, còn đi tìm niềm vui thì thế nào lúc gặp nỗi buồn, nỗi đau các vị chịu không nổi.

Nhưng sẽ có một ngày, tuổi tác nó thêm một chút, ổn định một chút. Ổn định ở đâu thì ổn cố nằm ở đó, nhớ nha, ổn định ở đâu thì ổn cố ở đó. Cộng với công phu tu tập, cộng với kiến thức giáo lý, cộng với tuổi tác, ba cái này cộng lại nha.

Kiến thức nè, tuổi tác, kinh nghiệm thiền tập, sẽ có một ngày quý vị thức dậy không cần nghĩ đến cái gì vui, cũng không có gì để âu lo, phiền muộn, rồi các vị chỉ thanh thản ra súc miệng, đánh răng, rửa mặt, tưới cây, ăn điểm tâm. Cứ coi cái việc gì đến thì đến, cái gì xảy đến thì sẽ đến. Chỉ vậy thôi, ngồi chờ trái nó rụng, nha.

Người không tu thì chờ sung rụng, người tu chỉ ngồi im coi xem, không có chờ, chỉ xem trái nó rụng. Không ép trái còn xanh mà phải rớt, mà cũng không cưỡng cầu trái đã khô nằm hoài trên cây, mà người tu cứ ngồi xem, thanh thản ngồi xem trái xanh trên cành, thanh thản ngồi xem trái chín rụng xuống. Đó chính là công phu tuyệt đỉnh.

HẾT